

## شیرمادر

در مزایای فواید شیر مادر برای بچه جای هیچ شک و تردیدی نیست، چرا که همانا شیر مادر کامل‌ترین غذا برای نوزاد بوده و دارای مقادیر مناسبی پروتئین، انرژی، املاح و آب بوده و نیاز کودک برای رشد و تکامل را فراهم می‌آورد.

## خواص شیر آغوز مادر

- اولین و بهترین واکسن علیه بیماری‌های عفونی است.
- بنابراین آغوز توانایی این را داشته که در نخستین روزهای تولد نوزاد او راه به نوعی واکسینه کند.
- آغوز غنی از پروتئین‌ها و پادتن‌های ایمنی بخش است.
- در گذشته به اشتباه تصور می‌شد که خوردن آغوز سبب ابتلای نوزاد به زردی می‌گردد، در صورتی که نه تنها سبب زردی نمی‌گردد، بلکه باعث ایمنی او در برابر بیماری‌ها می‌شود.
- آغوز میزان ابتلای نوزاد به عفونت‌های گوارشی و تنفسی را کاسته و ایمنوگلوبولین‌های موجود در آن، از چسبیدن باکتری‌ها به روده و دستگاه تنفسی نوزاد می‌کاهد.

## شیر کامل مادر

پس از گذشت ۱ تا ۲ هفته، شیر از نظر کمیت تغییر کرده، زیاد شده و دارای رنگ و ترکیب متفاوتی می‌شود، این شیر که رقیق‌تر است، آبی رنگ و آبکی به نظر می‌رسد.

این شیر همان شیر کامل بوده که محتوی تمام موادی است که شیرخوار جهت رشد به آن نیاز دارد.

ابتدا و انتهای شیر

شیر ابتدایی در شروع شیر دادن به نوزاد ترشح شده، آبی رنگ و آبکی به نظر رسیده و غنی از پروتئین، لاکتوز، ویتامین‌ها، املاح و آب است.

شیر انتهایی سفید رنگ بوده و حاوی چربی می‌باشد. این چربی انرژی است.

برای رشد و تکامل شیرخوار هر دو شیر موردنیاز بوده برای همین ضروری است:

که مادر پس از اتمام تغذیه، سینه را از دهان نوزاد شیرخوار بیرون نیاورد، تا به اندازه کافی شیر انتهایی بخورد.

## بعد از زایمان باید این مسائل بدانید

۱. چند روز طول می‌کشد تا شیر در پستان‌ها جریان یابد.

بنابراین ممکن است پستان‌ها در چند روز اول پس از زایمان خالی به نظر برسند.

۲. با شروع ترشح شیر از نوک پستان‌ها، برای چند روز متورم و سفت می‌شوند که طبیعی است.

۳. در طی روزهای اولیه شیردهی به نوزاد، مادر احساس درد ناحیه رحم کرده و مقداری خون از رحم خارج می‌شود،

که این وضعیت هم عادی و طبیعی است

۴. به هیچ‌وجه گُلستروم (آغوز) را نباید دور ریخت، زیرا علاوه بر مواد مورد نیازی که دارد،

باعث دفع مدفوع اولیه نوزاد می‌گردد.

۵. به هیچ‌وجه نباید به نوزاد غذاهایی مانند آب قند، شیر گاو و غیره داد.

۶. تکرار در مکیدن پستان در شیر دادن به نوزاد سبب می‌شود تا شیر جریان یافته و دوباره تولید و افزایش یابد.

۷. باید اجازه داد تا شیرخوار آن قدر بمکد تا خودش سینه را رها کند.

سپس پستان دیگر را به او عرضه کنید و اگر میل نداشت می‌توان در وعده بعدی شیردهی را از پستانی که تخلیه نشده آغاز کنید.

۸. مکیدن پستان در شب به ادامه تولید شیر کمک می‌کند

۹. برای شستشوی پستان‌ها قبل از شیردهی ضروری نبوده و بعد از خاتمه شیردهی و پوشاندن سینه‌ها، یک قطره شیر را باید در نوک پستان‌ها گذاشت تا در معرض هوا خشک گردد و بدین ترتیب از آسیب دیدن نوک پستان جلوگیری کرد.

اصول شیر دادن به نوزاد

۱. شانه و گردن مادر باید آزاد و راحت باشند.

۲. مادر باید پالشی در پشت خود قرار دهد.

۳. مادر باید کاملاً آزاد بوده و هیچگونه اضطراب، فشار و یا استرسی نداشته باشد.

وضعیت صحیح نوزاد هنگام شیر خوردن:

۱. صورت شیرخوار باید مقابل پستان مادر باشد.

۲. شیرخوار باید از پشت شانه‌هایش حمایت گردد

۳. مادر باید با نوک پستان، گونه‌ی شیرخوار را لمس کرده و منتظر بماند تا شیرخوار دهانش را باز کند،

پس از آن لب پایین شیرخوار را بر روی هاله‌ی زیرین سینه قرار داده،

سریعا شیرخوار را به خود نزدیک کرده و نوک پستان و هاله آن را در دهان شیرخوار بچپاند.

۴. باید بین مادر و شیرخوار تماس تنه به تنه و خیلی نزدیک برقرار باشد.

۵. باسن شیرخوار باید بغل گرفته شده و نباید آزاد باشد.

۶. نباید بازوی شیرخوار آویزان باشد بلکه باید در تماس با بدن مادر باشد.

۷. چانه شیرخوار در تماس با پستان باشد.

۸. سر و گردن و کودک باید راحت و آسوده باشد.

۹. سر و بدن شیرخوار باید در یک امتداد قرار داده باشد.

## نشانه‌های وضعیت درست شیردهی

۱. بدن شیرخوار کاملاً مقابل بدن مادر و در تماس نزدیک با آن است.

۲. صورت شیرخوار مقابل پستان مادر است.



## تغذیه با شیر مادر

گروه هدف: مادران



واحد آموزش

پاییز ۱۴۰۰

و با همان دست بدن و پای او را در زیر بغل و بازوی خود قرار دهد.

و از یک بالش در زیر دستش استفاده کند.

### ۳- روش بغل گرفتن

این روش، متداول‌ترین و بهترین روش شیردهی به شیرخوار می‌باشد.

شانه نوزاد، روی خم آرنج و سرش روی بازوی مادر قرار می‌گیرد.

صورت کودک مقابل سینه مادر بوده و سر و بدنش در یک امتداد قرار دارند. نشیمنگاه او باید با دست مادر حمایت شود.

دست نوزاد نیز نباید بین نوزاد و مادر باشد بلکه باید در پهلو مادر و در تماس با بدن او باشد

۳. چانه‌ی شیرخوار روی پستان مادر است.

۴. دهان نوزاد یا شیرخوار کاملاً باز است.

۵. لب پایین کودک به طرف خارج برگشته است.

۶. قسمتی از هاله پستان در بالای لب بالا و قسمت کمتری

از آن زیر لب پایینی شیرخوار یا نوزاد قابل مشاهده است.

۷. شیرخوار زبانش را به حالت مقعر دور تا دور پستان قرار داده است.

۸. آرام و عمیق می‌مکد.

۹. صدای بلعیدن و قورت دادن نوزاد را می‌توان به خوبی شنید.

۱۰. گونه‌های نوزاد گرد و برآمده است.

۱۱. مادر دردی در هنگام شیر دادن احساس نمی‌کند.

### ۱- شیر دادن به نوزاد در حالت خوابیده

وضعیت شیر دادن به نوزاد در حالت خوابیده برای

خانم‌هایی که سزارین شده‌اند و یا مادرهایی که بخیه محل

زایمان دارند مناسب است، خوابیده شیر دادن

همچنین مادرهایی که سینه‌های بزرگی داشته و یا تمایل

به استراحت در هنگام شیردهی دارند،

می‌توانند از این روش استفاده می‌کنند.

در این روش سر و بدن نوزاد باید در امتداد یک خط

مستقیم قرار داشته و صورت نوزاد روبه‌روی سینه مادر

باشد. آموزش نحوه صحیح شیر دادن

بدن نوزاد نیز باید در تماس نزدیک با بدن مادر بوده و

پشت او باید با دست مادر نگه داشته شود.

اگر دوست دارید مطلب «تنظیم خواب نوزاد» را مطالعه کنید.

### ۲- حالت زیر بازو (گهواره یا راکی آمریکایی)

این روش یا حالت برای فرزندان دوقلو یا مادرهایی که

دچار انسداد مجاری شیر شده‌اند، بسیار مناسب است.

مادر در این حالت در وضعیت نشسته قرار داشته و با

دستش سر نوزاد را نگه داشته، شیر دادن نوزاد



آدرس: تهران- بزرگراه یادگار امام شمال به جنوب، جنب مجتمع رفاهی  
دشت بهشت، خیابان قدوسی، بیمارستان فوق تخصصی عدل

تلفن: ۰۲۱-۲۲۰۶۵۸۸۰

وب سایت: [adlhospital.ir](http://adlhospital.ir)

