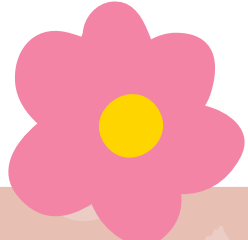


چگونه می‌توان فهمید که شیر مادر برای کودک کافیست؟

- بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر، افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است. برای پایش رشد کودکان و اطمینان از کفایت شیر خود، به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- اگر شیرخوار فقط از شیر مادر استفاده می‌کند و روزانه حدود ۴ کهنه را خیس می‌کند، شیر مادر کافی است.

توصیه‌هایی جهت بهداشت پستان‌ها

- از روش هافمن برای کشیدن نوک پستان و بیرون آوردن راحت‌تر آن استفاده کنید. هر دو انگشت شست را در دو طرف نوک پستان خود قرار داده و در حالی که انگشتان شست را از هم باز می‌کنید، به سینه فشار دهید. این کار را در اطراف نوک پستان انجام دهید و آن را با دو بار در روز شروع کنید و تا پنج بار در روز انجام دهید. پس از تولد نوزاد نیز این روش را ادامه دهید.
- طولانی کردن فواصل شیردهی باعث کاهش تولید شیر و تورم پستان‌ها می‌شود.
- بعد از شیردهی برای جلوگیری از ترک خوردن نوک پستان‌ها یک قطره شیر را روی نوک پستان بگذارید تا در معرض هوا خشک شود.
- گاهی در روزهای اول به علت تجمع شیر در پستان‌ها و پرخونی آنها، پستان‌ها دردناک و متورم می‌شوند که بهتر است ابتدا پستان را کمی دوشیده و بعد به کودک شیر داد.



- اگر تورم پستان‌ها همراه با تب باشد، نشانه عفونت است و حتماً به پزشک مراجعه نمایید.
- هرگز نوک سینه را با فشار از دهان کودک بیرون نکشید، بلکه اجازه دهید کودک، خود پستان را رها کند.
- مکیدن بیشتر و تغذیه شبانه به تولید شیر کمک می‌کند. در صورت مشاهده نقاط سفید رنگ در روی پستان یا دهان شیرخوار به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- بزرگی و کوچکی پستان‌ها نقشی در میزان شیر ندارد.
- در دوران شیردهی از سینه‌بند‌های مناسب استفاده کنید.
- شستن مداوم پستان‌ها با آب و مابون موجب ترک خوردن نوک پستان می‌شود و نیازی به شستن نیست.



برای ورود به شبکه اجتماعی
لطفاً این کد را اسکن کنید.

تغذیه

با شیر مادر



ADL HOSPITAL
بیمارستان فوق تخصصی عدل



بیمارستان فوق تخصصی عدل

اتوبان یادگار امام شمال به جنوب، جنب مجتمع
رفاهی و تالار دشت بهشت، خیابان قدوسی
تلفن: ۰۲۱) ۹۲۰۰۵۹۰۵

تغذیه با شیر مادر



مادر عزیز، شیر مادر بهترین غذایی است که خداوند برای شیرخوار قرار داده است و هیچ غذا یا نوشیدنی دیگری جای شیر مادر را نمی‌گیرد. توصیه‌ها و نکات این جزوه آموزشی شما را هر چه بیشتر در امر شیردهی به شیرخوارتان یاری خواهد کرد.

مزایای شیر مادر

- شیر مادر همیشه تازه و در دسترس است و هر وقت که کودک احساس گرسنگی کند در اختیار اوست.
- تغذیه با شیرمادر پیوند محبت بین مادر و شیرخوار را محکم تر می‌کند.
- خونریزی بعد از زایمان در مادری که کودکش را با شیر خود تغذیه می‌کند زودتر قطع می‌شود.
- احتمال بروز سوءتغذیه، اسهال، عفونت‌های تنفسی و گوش درد در کودکی که با شیر مادر تغذیه می‌شود کمتر است.
- موادی در شیر (مخصوصاً در آغوز یا شیر روزهای اول) وجود دارد که کودک را در برابر بیماری‌ها و عفونت‌ها مقاوم‌تر می‌کند.
- تغذیه با شیر مادر به اقتصاد خانواده کمک می‌کند.
- تغذیه با شیر مادر حاملگی بعدی را به تعویق می‌اندازد.

نکاتی که مادر شیرده باید به آن‌ها توجه کند:

- شیر غلیظی که در اولین روزهای بعد از زایمان ترشح می‌شود آغوز یا کلوستروم نام دارد که بسیار مفید است. حتماً کودکان را با آن تغذیه کنید.
- به کودک خود اجازه دهید هر وقت احساس گرسنگی کرد شیر بخورد نه بر طبق ساعات معین.

- شیردهی به نوزاد در شب در افزایش رشد کودک موثر بوده و سبب زیاد شدن میزان شیر در دسترس خواهد شد. نکته قابل توجه در شیردهی به نوزاد این است که مادر باید در بیداری و هوشیاری کامل باشد تا خطر خفگی و آسپیراسیون کودک کم شود.
- قبل از هر بار شیردهی دست‌های خود را با آب و مابون بشویید.
- اگر نوک پستان زخم شد، احتمالاً نحوه شیردهی اشتباه بوده و باید اصلاح شود.

- شستن پستان‌ها یک بار در روز با آب ساده کافی است.
- در هفته اول تولد، باید از هر دو پستان به کودک شیر داد تا ترشح شیر تحریک شود اما در هفته‌های بعد شیرخوار می‌تواند در هر نوبت یک پستان را تخلیه کند.
- به هنگام شیردهی به وضعیت قرار گرفتن پستان در دهان شیرخوار توجه کنید که علاوه بر نوک پستان هاله قهوه‌ای رنگ هم در دهان شیرخوار قرار گرفته باشد.
- از روز دوم تولد هر روز قطره مولتی ویتامین یا آ+د طبق دستور به کودک بدهید.

- همه مادران باید بدانند که در هنگام شیر دادن به نوزاد قبل از مصرف هرگونه دارو باید با پزشک خود مشورت کنند.
- در صورت ابتلا فرزندان به اسهال بایستی همچنان به روند شیردهی ادامه دهید چرا که شیر مادر حاوی آنتی‌بادی‌هایی است که وجودشان برای رشد نوزاد و کمک به او در مبارزه با عفونت‌ها ضروری می‌باشد. این شیر همچنین آب بدن نوزاد را حفظ می‌کند.
- آروغ گرفتن نوزاد یک روش مؤثر برای راحتی بیشتر نوزاد شما بعد از تغذیه است. زمانی که نوزاد بی‌قرار باشد، به خودش بیچد یا مدام روی شکمش دراز بکشد، می‌تواند دلیل این باشد که در آروغ زدن به کمک نیاز دارد.

روش صحیح دوشیدن شیر مادر

- دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است.
- فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او، استفاده از حوله گرم و...

به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و حمام کردن و یا ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر کمک می‌کند.

- برای دوشیدن، دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر پستان درست در لبه هاله و شصت در بالا و روی هاله قرار بگیرد.
- پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید.
- سپس آن را به طرف جلو بیاورید.
- بعد به قسمت لبه هاله فشار بیاورید.
- بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید، تا تمام مجاری تخلیه شوند.
- برای جمع آوری شیر از لیوان پلاستیکی و جوشانده شده استفاده کنید.



اصلاح تغذیه برای کمک به افزایش شیر مادر

تغذیه کودک با شیر مادر به انرژی بالایی نیاز دارد. بنابراین باید وعده‌های غذایی متعادل و میان وعده‌های سالم میل کنید. سعی کنید بلغور، جو دوسر، سبزیجات سبز تیره و بادام را حتما در رژیم غذایی خود جای دهید تا به افزایش شیر مادر کمک شود.

افزایش مصرف مایعات برای کمک به افزایش شیر

شیر مادر از حدود ۹۰ درصد آب تشکیل شده است. بنابراین نوشیدن مایعات در طی روز نباید فراموش شود. نوشیدن ۶ تا ۸ لیوان آب در طی روز پیشنهاد می‌شود. همچنین از مایعات سالم دیگری مثل شیر یا آب میوه‌های طبیعی برای کمک به افزایش شیر مادر می‌توان استفاده کرد تا بدن هیدراته باقی بماند. سرگیجه، سردرد یا خشکی دهان می‌توانند از علائم کم‌آبی در بدن باشند.