

به نام خدا



شیر مادر

تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

شیر مادر

بلافاصله پس از زایمان باید هرچه سریعتر تغذیه با شیر مادر شروع شود. شیر مادر بهترین غذا برای نوزاد است و تا پایان شش ماهگی تغذیه انحصاری با شیر مادر بدون استفاده از شیر مصنوعی، آب قند و حتی آب است و پس از پایان شش ماهگی غذاهای کمکی همراه با تداوم شیردهی تا پایان ۲ سالگی ضروری است. شیردهی باید بر اساس تقاضای نوزاد باشد و تنظیم ساعت شیرخوردن توسط نوزاد انجام می‌شود.

تولید شیر: تولید شیر یک جریان عصبی است که با آرامش مادر، به سینه گذاردن مکرر شیرخوار، لمس و نگاه کردن به او شروع شده و ادامه می‌یابد. بهترین راه افزایش شیر، مکیدن مکرر سینه توسط شیرخوار است بخصوص شیردهی در شب باید تداوم داشته باشد.

نوزاد شیر مادر خوار، طی ۵ ماه اول، باید در طول روز ۶ تا ۷ پوشک (کهنه) خیس و چند بار دفع مدفوع داشته باشد؛ در این صورت می‌توانید مطمئن باشید شیر شما کافی است. همچنین وزن کردن مکرر نوزاد حداقل همراه یکبار نشان‌دهنده کافی بودن شیر مادر برای نوزاد است.

مزایای شیر مادر

✓ شیر مادر همیشه تازه و در دسترس است. نیاز به آماده‌سازی ندارد.

✓ شیر مادر دارای فاکتورهای متعدد ضد عفونت و حاوی سلول‌های ایمنی است.

✓ میزان اسهال در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌کند بسیار کمتر از کودکانی است که با شیر مصنوعی تغذیه می‌کنند.

✓ خوردن شیر مادر و مکیدن سینه در رشد و تکامل فک و دندان کودک تأکید دارد.

✓ شیر دادن به نوزاد احتمال ابتلا به سرطان سینه، رحم و تخمدان را در مادر کاهش می‌دهد.

✓ شیر مادر سهل الهضم بوده و احتمال بروز کولیک یا دل‌درد کودکان را کاهش می‌دهد.

روش صحیح شیردهی

طریقه صحیح شیردادن:

هنگام شیر دادن به نوزاد در حالیکه تمام بدن شیرخوار رو به مادر در تماس نزدیک بدن اوست، صورتش رو به روی سینه مادر و چانه‌اش روی پستان مادر قرار دارد، دهانش کاملاً باز و لب پایین او به خارج برگشته و به این ترتیب قسمت بیشتری از هاله پستان در بالای لب فوقانی و قسمت کمی از آن زیر لب تحتانی کودک قرار گیرد؛ زبان نوزاد بطور مقعر تا دور پستان را گرفته و مکیدن نوزاد آرام و عمیق است؛ صدای قورت دادن شیر نیز شنیده می‌شود و گونه‌های نوزاد گرم و برآمده است. پس از احساس سیرشدن خودش شیر مادر را رها می‌کند.

نکات بهداشتی

۱. قبل از هر بار شیر دادن دست خود را با آب و صابون بشوئید.
۲. روزی یکبار پستان را با آب تمیز بشوئید. استفاده از صابون لازم نیست.
۳. در طول روز مقدار زیادی مایعات بنوشید (حداقل ۸ لیوان).
۴. از رژیم غذایی حاوی کلسیم بیشتر استفاده کنید.
۵. از سینه بندهای مخصوص شیردهی استفاده کنید.
۶. آرامش شما باعث می‌شود شیردهی موفق و مداوم داشته باشید.
۷. از هر دو پستان کودک را تغذیه کنید.
۸. اجازه دهید نوزاد یک پستان را کامل مکیده و رها سازد و در دفعه بعدی تغذیه، از پستان دیگر او را تغذیه کنید.

ذخیره و نگهداری کردن شیر دوشیده

شیر مادر را پس از دوشیدن با اصول بهداشتی در دمای اتاق (دور از منبع حرارتی) تا ۴ ساعت، در یخچال تا ۴۸ ساعت، در جایی یخچال ۲ تا ۳ هفته، در فریزر خانگی تا ۳ ماه و در فریزهای صنعتی تا ۶ ماه قابل نگهداری است. شیر دوشیده شده پس از مدتی به دو قسمت تقسیم می‌شود؛ قبل از تغذیه شیرخوار ابتدا ظرف محتوی شیر را خوب تکان دهید و سپس مصرف کنید.

برای نگهداری شیر در فریزر از ظروف پلاستیکی استفاده کنید، درب آن را بسته و پس نوشتن تاریخ دوشیده شدن بر روی ظرف، آن را در فریزر قرار دهید.

شیرهای زودتر دوشیده شده باید زودتر مصرف شود برای مصرف شیر منجمد شده، هرگز ظرف محتوی شیر را نباید در حرارت اتاق یا روی حرارت مستقیم ذوب کرد؛ ظرف شیر را زیر آب ولرم تکان دهید تا کم‌کم ذوب شود. می‌توانید از روش بن‌ماری نیز برای ذوب کردن شیر استفاده کنید. شیر ذوب شده را تا نیم ساعت پس از ذوب شدن استفاده کنید. این شیر را دوباره مصرف نکنید.

احتقان پستان

در روز سوم تا پنجم پس از زایمان به دلیل افزایش حجم شیر، پستان‌ها دچار احتقان می‌شود. در این حالت پستان‌ها حساس، متورم، گرم و سفت می‌شود. برخی از مادران ممکن است درجاتی از تب و سردرد نیز داشته باشند. تخلیه مکرر (هر ۲ ساعت یکبار) و ماساژ ملایم پستان‌ها، استفاده از داروهای ضد درد (با نظر پزشک)، گذاشتن کیسه آب گرم قبل از شیردهی و کیسه یخ (پپیچیدن در حوله) پس از شیردهی و یا قراردادن برگ کلم پیچ شسته شده بر روی پستان‌ها می‌تواند در کاهش درد و التهاب مؤثر باشد. برای پیشگیری از احتقان پستان بهتر است بنا به تقاضای نوزاد و حتی شب‌ها از هر دو پستان به نوزاد خود شیر دهید.

ترک نوک پستان

احساس ناراحتی خفیف نوک پستان در اوایل شیردهی طبیعی است ولی ترک خوردن، زخم شدن و سوزش شدید نوک پستان اغلب به دلیل شیوه نادرست در آغوش گرفتن نوزاد و گرفتن نوک پستان است.

اصلاح نحوه شیردهی، گذاشتن کیسه یخ ۲ تا ۳ دقیقه قبل از مکیدن نوزاد، پاک کردن نوک پستان از بزاق با پارچه تمیز نخی، مالیدن یک قطره از شیر بر روی نوک پستان و قرار دادن آن در هوای آزاد تا خشک شود، می‌تواند برای کاهش درد ناشی از ترک خوردن مؤثر باشد. ^ح