

به نام خدا



ده گام اساسی در

شیردهی

تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

گام اول

تغذیه با شیر مادر بهترین روش برای مادران، کودکان و خانواده ها می باشد.



گام دوم

در هفته های اول پس از تولد نوزاد کمک گرفتن از فردی ماهر و مهربان جهت کمک در شیردهی و کارهای خانه بهتر است.



گام سوم

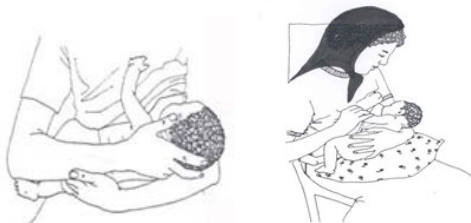
قبل از شروع شیردهی لازم است در وضعیت راحت قرار بگیرید شیردهی مثل هر چیز دیگر نیاز به یادگیری دارد و این یادگیری برای شما و کودک شما نیاز به زمان و تمرین دارد تا بهتر انجام گیرد.



برای این که خسته و عصبی نشوید سعی کنید در وضعیت نامناسب قرار نگیرید.



سپس مطمئن شوید برای شیردهی کودک، در وضعیت مناسبی قرار دارد اگر در وضعیت نشسته قرار دارید سعی کنید پشت خود را مستقیم نگه دارید.



کودک را کاملاً نزدیک به خود بگیرید به طوری که قسمت بدن کودک و سر او مقابل صورت شما باشد.



کودک را مجبور نکنید جهت شیر خوردن سرش را برگرداند این روش تغذیه برای او سخت خواهد بود



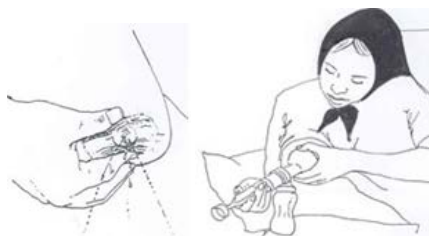
کودک خود را طوری به سینه خود بگذارید که نوک بینی او در روبروی نوک سینه قرار گیرد در چنین وضعیتی وقتی او شیر می خورد فک زیرین او به سینه فشار وارد می کند. اگر شما کودک را روی بازوی خود قرار دهید اجازه دهید سر او روی ساعد شما قرار گیرد.

کودک را طوری بغل نکنید که از شما دور باشد و نوک سینه شما کشیده شود. سر کودک را در حلقه بازو طوری قرار



گام هشتم

برای زمانی که شما قادر به شیردهی نیستید یاد بگیرید چگونه شیر خود را بدوشید و یا چگونه از شیردوش استفاده کنید بدین ترتیب کودک شما همیشه به شیر شما دسترسی خواهد داشت.



گام نهم

شما رشد کودکتان را از افزایش وزن و مقایسه آن با خط رشد خواهید فهمید. اگر کودک شما رشد خوبی داشته باشد تا پایان شش ماهگی به شیر خشک یا غذای کمکی احتیاج نخواهد داشت.

گام دهم

اگر بیمار شدید و یا اگر احساس کردید کودک شما ممکن است بیمار باشد شیر دادن را ادامه داده و با مشاور بهداشت فوراً تماس بگیرید.ح



گام ششم

زمانی که کودک تغذیه می کند اغلب اوقات سینه مادر را منظم و محکم می مکد و وقتی که سیر شد سینه را رها می کند. به او فرصت بدهید تا به شما نشان بدهد چه موقع سیر شده است توجه داشته باشید گاهی کودک مکیدن را برای چند لحظه متوقف می کند و سپس آن را شروع می کند و این یک پدیده طبیعی است. به کودک اجازه بدهید وقتی که سیر شد خودش سینه را رها کند کودک را از سینه جدا نکنید آیا شما فکر می کنید که ساعت به شما می گوید که کودک سیر شده است؟ به خاطر داشته باشید گاهی اوقات به او فرصت بدهیم بعد از هر تغذیه آروغ بزند اگر کودک یا خود شما خسته و یا ناراحت شدید شیردهی را متوقف کنید آرامش خود و کودکتان را حفظ کرده و دوباره شروع کنید.

گام هفتم

اگر کودک شما موقع شیر خوردن زیاد گریه می کند یا پس از تغذیه به مدت طولانی گریه می کند و یا وزن نمی گیرد ممکن است نشانگر این باشد که شیردهی شما خوب نیست. اگر زمانی شما برای تغذیه بهتر با شیر مادر مشکل داشته باشید از یک نفر بخواهید تا وضعیت شما را با تصاویر مقایسه کرده و ببیند آیا تمام موارد درست است؟ بعضی مواقع مشکل است شما وضعیت خودتان را ببینید کمک یک نفر دیگر مهم است.



قبل از گذاشتن کودک به سینه مادر صبر کنید تا کودک دهان خود را کاملاً باز کند و به جای بردن سینه به طرف کودک سعی کنید کودک را به طرف سینه مادر هدایت کنید سعی نکنید نوک سینه را مانند بطری شیر در دهان کودک قرار دهید.



مطمئن شوید که کودک هاله سینه را در دهان گرفته است نه نوک سینه را، بدین ترتیب نوک سینه زخم نخواهد شد. شما و کودکتان صبور باشید و هر قدر که نیاز دارید برای شیردهی وقت بگذارید.

گام چهارم

شیردهی نباید آسیبی به شما برساند برای مدتی ممکن است یک درد آبی در شروع شیردهی احساس کنید اما اگر این درد بیشتر از چند ثانیه طول بکشد به آرامی سینه خود را بیرون کشیده و دوباره شروع کنید.

گام پنجم

کودک شما اغلب بیشتر از کودکی که با شیر خشک تغذیه می شود به تغذیه با شیر مادر نیاز خواهد داشت (در طی روز و در طی شب) در هفته های اول کودک برنامه منظمی برای تغذیه ندارد اما سرانجام برنامه تغذیه منظم پیدا خواهد کرد.