



چند توصیه مهم به  
مادران شیر ده



واحد آموزش و ارتقاء سلامت  
بیمارستان حکیم

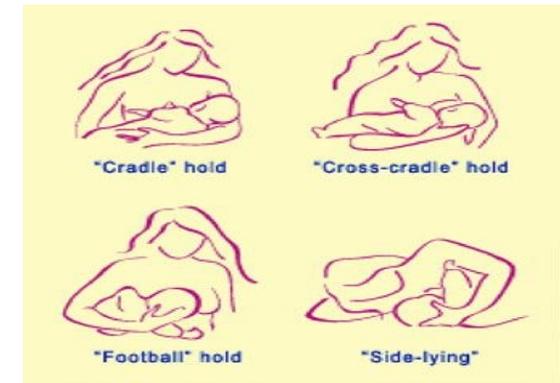
### چگونه از ایجاد زخم پستان جلوگیری کنید؟

- شایع ترین علت زخم نوک پستان مکیدن شیرخوار در وضعیت نادرست است. درد در مواقع شیردهی نشانه وضعیت نادرست نوزاد است.
- مکیدن مکرر نوزاد باعث ترشح شیر از پستان ها میشود و این امر از احتقان پستان و تجمع شیر و زخم نوک پستان جلوگیری میکند.
- اگر به هر دلیلی ناچار شدید کودک را از پستان خود جدا کنید انگشت را به آهستگی در دهانش قرار داده یا چانه را به طرف پایین بکشید تا نوزاد پستان را رها کند.
- اگر نوک پستان زخم است وضعیت شیردهی را اصلاح کنید و بعد از شیردادن مقداری از شیر را دوشیده و به نوک دهانه پستان بمالید و بگذارید در معرض هوا خشک شود.
- زخم یا شقاق نوک پستان منعی برای شیر دهی ندارد.
- در صورت احتقان یا پر شدن زیاد پستان ها از شیر باید تخلیه به طور کامل توسط نوزاد یا شیردوش انجام گیرد استفاده از ماساژ پستان با آب گرم به جاری شدن شیر کمک میکند.
- در صورتی که ترشحات چرکی از نوک پستان جاری شد حتما با پزشک خود مشورت نمایید.



### طریقه صحیح شیر دهی:

- قبل از هر بار شیر دادن دست هایتان را بشویید ولی نیاز به شستن پستان با آب و صابون نمیباشد بلکه شستن آن با آب ولرم کفایت میکند.
- خود در وضعیتی که راحت هستید (خوابیده یا نشسته) قرار بگیرید و نوزاد خود را در آغوش بگیرید، به طوری که بدن او روبروی شما قرار بگیرد.
- به هنگام شیردهی باید دهان کودک کاملا باز و لب های او به طرف بیرون برگشته باشد طوری که چانه اش در تماس با پستان باشد.
- سعی کنید نوک و هاله تیره اطراف آن در دهان نوزاد قرار بگیرد. قرار دادن تنها نوک پستان در دهان نوزاد باعث زخم نوک پستان میشود.
- اگر وضعیت صحیح شیر خوردن کودک را رعایت کنید آرام مییباشد و صدای قورت دادن شیر را به خوبی میشنوید نوزاد بعد از شیر خوردن خودش پستان را رها میکند.



## قدم نورسیده مبارک

### مادر گرامی

ترشح شیر از روزهای آخر حاملگی وبعد از تولد در پستان مادر صورت میگیرد. شیر در روزهای اول بعد از تولد غلیظ، زرد رنگ و به مقدار کم است که به آن آغوز میگویند ولی همان مقدار کم برای تغذیه نوزاد کافی است. آغوز به دلیل داشتن آنتی بادی نوزاد را علیه بسیاری از بیماریهای عفونی محافظت میکند بنابراین این به نفع نوزاد است که هرچه سریعتر تغذیه با آغوز بعد از زایمان شروع شود..

اولین و اکسن نوزاد  
بعد از تولد  
شیر مادر است



### راه های افزایش شیرمادر:

- مکیدن مکرر پستان توسط شیرخواره افزایش شیر کمک میکند بنابراین شیردهی باید بنابه درخواست کودک انجام گیرد به خصوص در شب کودکتان را با شیرمادر تغذیه کنید.
- هر بار نوزاد را از یک پستان به طور کامل تغذیه کنید اینکار باعث میشود نوزاد از چربی انتهایی شیر که باعث وزن گیری بهتر او میشود استفاده کند بعد از تخلیه کامل یک پستان اگر کودک هنوز میل داشت تغذیه از پستان دیگر را شروع کنید و در دفعه بعد شیر دهی را از پستان دوم شروع کنید
- آرامش خود را حفظ کنید به خاطر داشته باشید استرس و عصبانیت مادر باعث ترشح موادی در شیر میشود که بر روی کودک اثر نامطلوب گذاشته و از طرفی باعث کاهش شیر مادر میشود .
- هنگام شیر دادن کودک را به طریقه صحیح در اغوش بگیرید نوازش کنید و با او حرف بزنید و عشق و محبت خود را به او عرضه کنید اینکار باعث ارتباط عاطفی بین مادر و نوزاد و افزایش شیر مادر میشود .



### مادر گرامی توجه داشته باشید

- اگر به دلایلی در دوران شیردهی وبعد از زایمان آنتی بیوتیک مصرف میکنید و شیر دهی مکرر داشته باشید شیر شما کاهش نمی یابد .
- از شیشه و پستانک به هیچ وجه استفاده نکنید زیرا علاوه بر اینکه باعث عفونت میشود مکیدن مکرر پستانک باعث خستگی نوزاد میشود که این اثر نامطلوبی بر روند شیردهی دارد.
- تا شش ماهگی فقط نوزاد را با شیر مادر تغذیه کنید.
- زردی و بیماری کودک منعی برای شیر دهی ندارد و در هر حال باید شیر دهی ادامه یابد
- در دوران شیر دهی رژیم مادر باید پرکالری و پر پروتئین باشد: ترکیبات شیر به هر حال ثابت و غیر قابل تغییر است ولی این رژیم باعث تامین نیاز
- های بدن مادر در این دوران میشود.
- اگر نوک پستان شما فرو رفته است تغذیه نوزاد شما به صبر و حوصله بیشتری نیاز دارد. قبل از شیردهی با دست نوک پستان را بیرون بکشید این کار به نوزاد کمک میکند راحت تر پستان را بگیرد.



۱ تا ۷ آگوست هفته جهانی شیر مادر