

فواید شیر مادر

۱) شیر روزهای اول کم اما برای نوزاد بسیار ضروری و کافی میباشد اولین واکسن برنوزاد در برابر بیماری ها می باشد.

۲) در تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی بین این دو برقرار میشود

۳) از طریق شیر مادر عوامل دفاعی فراوانی ب نوزاد میرسد

۴) با مکیدن پستان مادر هورمونی ترشح میشود که منجر به انقباض رحم و باعث کاهش خونریزی میشود

۵) شیر مادر همواره در دسترس با حرارت مناسب دور از آلودگی ارزان و به صرفه است و باعث افزایش هوش کودک و پیشگیری از برخی از بیماریهای دوران کودکی و بزرگسالی می شود

اگر پستان مادر ب نحو صحیح در دهان نوزاد قرار نگیرد و فقط نوک پستان را مک بزند در نتیجه شیر شروع ب ترشح نشده نوک پستان زخم می شود و ب دنبال آن شیر کم می شود



طرز قرار گرفتن پستان در دهان

در شیر دهی صحیح چانه نوزاد به پستان نوزاد چسبیده و در حالی که لب تحتانی او کاملاً به پائین برگشته نوک و قسمت اعظم هاله پستان در دهان شیر خوار قرار میگیرد به این ترتیب دهان نوزاد با پستان نوزاد پر شده و هوا دهان نوزاد نمی شود مادران باید در هر وضعیتی ک راحت است نوزاد خود را شیر بدهد

۴ نکته بسیار مهم هنگام در آغوش گرفتن نوزاد برای شیر دهی

✓ بدن و سر شیر خوار در یک راستا باشد .

✓ شیر خوار به بدن مادر نزدیک باشد .

تمام بدن شیر خوار به نوک پستان مادر از ناحیه بینی نزدیک شود



نشانه های کافی شیر مادر

* تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت ادرار

کم رنگ (از روز چهارم)

* تا ۸ بار دفع مدفوع در ۲۴ ساعت (بعد از یک ماهگی کمتر می شود

* هوشیار بودن ، قدرت عضلانی مناسب

* زیاده شدن وزن نوزاد در ۶ ماهه اول تولد طبیعی است که تا ۳ هفتهگی باید به وزن هنگام تولد باز گردد .

راه های افزایش شیرمادر و تداوم شیردهی کدامند؟

مکیدن صحیح و مکرر پستان مهم ترین عامل افزایش

شیرمادر است. اگر شیر ترشح شده در پستان ها به طور

مرتب تخلیه نشود ، به تدریج تولید و ترشح شیر کاهش

یافته و قطع می شود، پس دفعات و مدت مکیدن شیر

خواراگر به خاطر خوابیدن ، مکیدن های او برای افزایش

تولید شیر کافی نبوده و یا موجب کاهش شیر شده است

واو درست رشد نکرده ، روزها هر ۲-۱/۵ ساعت و شب

ها هر ۳ ساعت او را بیدار کنید و شیر دهید ، طول شب

هم به شیر خوار شیر دهید با شیر خوار هم اتاق باشید از

هر دو پستان شیر بدهید.

مدت و دفعات تغذیه باید بر حسب میل و نیاز نوزاد

باشد

روش دوشیدن شیر

مادر باید درحالی که به نوزادش فکر میکند حوله گرم و مرطوب را چندین بار به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه روی پستان قرار داده و برای جاری شدن شیر پستان را به شکل زیر ماساژدهد .



سپس پستان را طوری به دست گیرد که چهار انگشت اوزیر پستان درست در لبه هاله و شصت اودر بالا روی هاله قرار گیرد . ابتدا پستان را به طرف قفسه سینه فشار داده و آن را جلو آورده و لبه هاله را فشار دهد برای تخلیه تمامی مجاری شیر لازم است محل انگشت روی هاله مرتب عوض شود

شیر دهی مادران شاغل

اگر شاغل هستید :

درتمام مدت مرخصی زایمان شیر خوار را فقط باشیر خود تغذیه کنید پس از بازگشت به کار

از مرخصی ساعتی شیردهی برای تغذیه شیر خوار باشیر مادر در طول ساعت کار استفاده کنید شیر خود را بدوشید تخلیه مرتب پستان ها به افزایش شیر کمک می کند

در صورت بروز هرگونه مشکل در شیر دهی و موانعی برای شیر دهی موفق به مرکز بهداشت نزدیک محل زندگی یا همین مرکز به واحد رومینگ مراجعه فرمائید

قابل توجه مادران گرامی در صورت ابتلا به بیماری های ویروسی:

نوزاد از شیر مادر محروم نگردد قبل از هر بار شیر دهی دست ها ۲۰ ثانیه شسته شود ماسک زده شود و شیر دهی انجام شود ضرورتی ندارد قبل از هر بار شیر دهی یا دوشیدن شیر پستان های خود را با آب گرم و صابون شستشو داده شود مگر این که به تازگی روی قفسه سینه و

پستان های خود سرفه کرده باشید و نوزاد در فاصله ۲ متری قرار گیرد ، در صورتی که حال مادر وخیم است نوزاد در اتاق جدا نگه داری شود و شیر مادر دوشیده شود و با فنجان داده شود .