

شماره سند:

92/Q1/102/160

شماره بازنگری: ۴

تاریخ بازنگری:

۱۴۰۳/۱۰/۰۱

عنوان سند:

پمفلت

آموزشی



واحد بهبود کیفیت

بیمارستان ۲۲ بهمن

## شیر مادر بهترین غذای شیرخوار



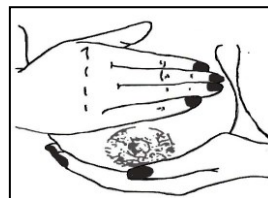
ویژه مراجعین

کلینیک آموزش سلامت

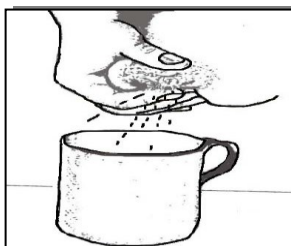
بیمارستان ۲۲ بهمن

۳۰۹ داخل ۳۲۵۹۵۵۱۶

برای بهتر جریان افتادن شیر توصیه می شود یک حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و نوک آن قرار داده و مطابق شکل زیر ماساژ داده شود.



چون مخازن شیر در قسمت لبه هاله پستان قرار دارند برای دوشیدن شیر فقط به هاله پستان فشار آید نه به نوک آن.



شیر دوشیده شده را در دمای اتاق (دور از نور افتاب و یا چراغ و شوفاژ) تا ۶ الی ۸ ساعت در یخچال تا ۴۸ ساعت می توان نگهداری کرد در صورت نگهداری شیر مادر در جا یخی یخچال تا ۲ هفته و در فریزرهای معمولی تا ۳ ماه قابل استفاده است .

جهت ذوب کردن شیر فریز شده ظرف محتوی شیر را زیر آب ولرم به آرامی حرکت داده تا یخ آن باز شود و حداکثر تا ۳۰ دقیقه بعد ذوب شدن استفاده شود.

شیر یخ زده را روی حرارت چراغ و یا در درجه حرارت اتاق نباید ذوب کرد شیر ذوب شده دوباره فریز نشود. روی ظرف تاریخ دوشیدن شیر ثبت شود . ظرف پلاستیکی برای جمع آوری شیر مناسب تر است.

منبع: [www.medlinplus.gov](http://www.medlinplus.gov)

در صورتی که نوزاد به علت تورم پستان قادر به مکیدن شیر نباشد ، با کمپرس آب گرم می توان به جریان افتادن شیر کمک کرد ، سپس با دوشیدن مقداری از شیر از تورم کاست، تا نوزاد بتواند پستان را بمکد.

به نوزادان نارس و کم وزن که قادر به مکیدن پستان نیستند شیر مادر بخصوص آغوز را باید با قطره چکان یا قاشق چای خوری ویا از طریق لوله معده داده شود .

در مواقعی که متوقف کردن شیر دادن ضروری است با گذاشتن انگشت کوچک دست از گوشه دهان شیر خوار به آرامی پستان را از دهان نوزاد خارج کنید.

قبل از هر بار شیر دادن حتما مادر دستهایش را با آب و صابون بشوید ، حداقل روزی یکبار پستانها را با آب ساده بشوید.

## دوشیدن شیر

در بعضی مواقع همچون مادران شاغل، نوزاد نارس ، یا بستری در بیمارستان ، وجود نقایص جسمی لب و دهان و یا برای جلوگیری از احتقان پستان لازم به دوشیدن شیر و ذخیره کردن آن است.

## نکات مورد توجه

زمانی را انتخاب کنید که پستان پر از شیر باشد که معمولا صبح هاست.

۲۰-۱۰ دقیقه قبل دوشیدن شیر مادر کمی استراحت کند یک لیوان شیر ، آب میوه و یا چای کم رنگ بنوشد مابعات گرم به ترشح شیر کمک می کند.

وسيله دوشیدن شیر تمیز باشد (شیر دوشهای پمپی نوع دستی مناسب نیستند ) فکر کردن به کودک به جریان افتادن شیر کمک می کند

موقع دوشیدن شیر مادر باید در وضعیت راحت باشد ، بهتر است بنشینند و پاهارا کمی بالا بگذارد

## # مزایای شیر مادر #

### مزایای مربوط به کودک:

- شیر مادر از لحظه تولد تا ۴ و حتی ۶ ماهگی تمام نیازهای غذایی او را تامین میکند .
- آغوز یا ماک که زرد و غلیظ است اولین و بهترین واکسن برای حفاظت کودک برضد بیماریهای عفونی است.
- شیر مادر پاکیزه دارای درجه حرارت مناسب و عاری از آلودگی است.
- درجه هوش شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می شوند بالاتر است.
- چربی و پروتئین شیر مادر بهتر از انواع شیر بود ه دردهای فولنجی جمع شدن گاز استفرغ و حساسیت به پروتئین در نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند کمتر دیده می شود .
- تغذیه با شیر مادر از ابتلا به بیماریهای اسهال عفونت گوش میانی و عفونت تنفسی می کاهد.
- بروز آسم در شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند کمتر دیده می شود .
- احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی در بزرگسالی
- در کودکان شیر مادر خوار کمتر است .
- کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند در دوران بلوغ از امنیت روانی بیشتر برخوردار هستند.
- کمتر دچار مشکلات دهانی دندانی ناشی از استفاده از پستانک و تغذیه مصنوعی می شوند.
- به علت وجود آب کافی در شیر مادران بخصوص ابتدای شیر تشنگی شیرخوار برطرف و اشتهاى او و تحریک می شود .

### مزایای مربوط به مادر:

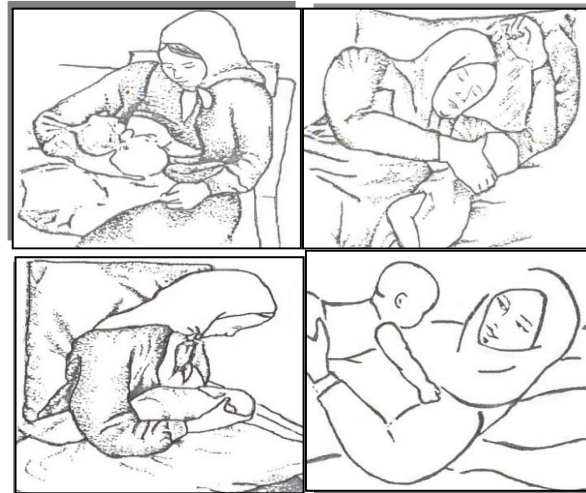
- برگشت سریع رحم به حالت طبیعی و دیرتر شروع شدن عادت ماهیانه ، باعث جلوگیری از کم خونى می شود .
- احتمال ابتلا به سرطان پستان در زنان شیرده کمتر است.
- وزن اضافی دوران بارداری را زودتر از دست داده و اندامشان زودتر به حالت طبیعی بر می گردد .

## مزایای اقتصادی:

- هزینه تغذیه مصنوعی سه برابر میزان هزینه ای است که مادر برای تغذیه صحیح خود و شیردهی موفق نیاز دارد
- به دلیل ابتلای کمتر نوزادان به بیماری هزینه درمان کاهش می یابد

### روش درست شیردهی

- در صورتی که به بغل گرفتن شیرخوار صحیح باشد:
- بدن نوزاد روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن مادر است
- سرو بدنش در یک امتداد قرار دارند صورتش روبروی پستان مادر و چانه اش به پستان چسبیده است
- لب پایینی او کمی به خارج برگشته و قسمت کمی از هاله پستان بالای لب فوقانی او مشاهده می شود
- مکیدن ها کند ولی عمیق است
- صدای قورت دادن شیر به خوبی شنیده می شود
- نوزاد وقتی احساس سیری کرد خودش پستان را رها می کند
- هنگام شیر دادن مادر احساس درد و ناراحتی ندارد



برخی از وضعیت های شیر دهی

## چند نکته مهم :

**بهترین** راه تشخیص کافی بودن شیر، افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است.

**مهمترین** عامل در افزایش شیر مادر مکیدن صحیح و مکرر شیر از پستان مادر به وسیله شیرخوار و تخلیه پستان است .

تغذیه صحیح و فعالیت جسمی مناسب موجب تداوم شیردهی است .

استفاده از لبنیات برای دریافت کلسیم مورد نیاز ضروری است .تامین ویتامین آ از طریق مصرف انواع سبزیجات بخصوص هویج ، اسفناج ، کدو حلواپی توصیه می شود .

سینه کوچک، صاف، شکل نوک سینه، احتقان پستان بیهوشی زمان زایمان مانعی برای شیردهی نیستند.

سیگار کشیدن، مصرف زیاد چای پررنگ، قهوه، نوشابه های رنگی موجب بیقراری شیرخوار می گردد .

زخم نوک پستان به دلیل وضعیت نادرست شیر خوردن ، شستشوی مکرر پستان با الکل یا صابون، استفاده از کرمهای نرم کننده می باشد .

**بهترین** راه بهبود زخم نوک پستان گذاردن یک قطره شیر روی نوک پستان در پایان شیردهی ودر معرض هوا یا نور خورشید قراردادن پستان یا استفاده از سشوار درجه بادبزنی با فاصله ۳۰ سانتی روزی ۴ بار و هر بار ۲۰ دقیقه است.

**بهترین** راه پیشگیری از احتقان پستان شروع بلافاصله شیردهی پس از تولد می باشد .

تغذیه با شیر مادر بر طبق میل شیرخوار بوده و زمان بندی نشود .