

راه های افزایش شیر مادر

مکیدن صحیح و مکرر پستان توسط شیرخوار بهترین راه برای جریان یافتن افزایش شیر مادر است و سایر کمک کنندگان افزایش شیر مادر عبارتند از: استراحت و آرامش بیشتر مادر- مایعات کافی و غذای خوب جهت مادر، استفاده از رازیانه و شبدر و بادیان

مضرات استفاده از بطری و پستانک:

استفاده از بطری و پستانک خطر آلودگی دارند و اگر مادری آنها را تمیز نکند و نجوشاند باکتری ها به سرعت رشد کرده و برای کودک خطرناک می باشد. باعث کاهش شیر مادر می شود چون نوزاد به میزان کافی پستان را نمی دهد.

مشکلات پستانی، چون نوزاد به خوبی سینه مادر را نمی مکد احتمال سفت شدن و عفونت پستانی بیشتر می شود.

مزایای شیر مادر برای نوزاد:

شیر روزهای اول حاوی مواد مفیدی در برابر بیماریهاست و اولین واکسن محسوب می شود.

شیر مادر احتمال ابتلا به اسهال، بیماریهای قلبی و عروقی در بزرگسال و ... را کاهش می دهد.

باعث تقویت سیستم ایمنی نوزاد میشود
باعث افزایش طول مدت تغذیه با شیر مادر بعلت تماس پوست به پوست و مکیدن مکرر می شود.

فرصت مناسب برای شیرخوار جهت عدم استفاده از پستانک و شیشه و کمتر دچار مشکلات دهانی - دندان‌ ناشی از استفاده از پستانک می شود.

درجه هوشیار شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می شوند بالاتر است.

شیر مادر فاقد هرگونه آلودگی است و تمیز قابل دسترس می باشد.

مزایای شیر دهی برای مادر:

کمک به برشگت رحم و کاهش خونریزی بعد از زایمان
افزایش پیوند عاطفی مادر و نوزاد و اعتماد به نفس مادر

کاهش شدت احتقان و دردناک بودن پستان
استحکاک ابتلا به سرطان پستان، تخمدان و رحم در

زمانی که شیر می دهند کمتر می باشد
در مردان شیردهی زودتر و زن و اندام به حالت قبل برمی

گردد.

منبع: بسته خدمتی مراقبت از نوزاد
کتاب بارداری و زایمان ویلیامز

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن

<https://22bahman-hospital.com/amouzbimar/>



بیمارستان خیره ۲۲ بهمن
دفتر بهبود کیفیت
بیمارستان ۲۲ بهمن

عنوان سند:
پمفلت آموزشی

شماره سند:
22b/eq/100
شماره بازنگری: ۵
تاریخ بازنگری:
۱۴۰۶/۱۰/۱۰

شیر مادر



ویژه مراجعین

کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۰۵۱۴۱۴۴۳ - داخلی ۱۱۷۷

مزایای تماس پوست با پوست مادر و نوزاد

برقراری تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله پس از زایمان و شروع تغذیه با شیر مادر در ساعت اول برگه موجب برقراری پیوند عاطفی مادر و نوزاد، بهتر شدن از منافع آغوز موفقیت و استمرار بیشتر در تغذیه با شیر مادر و تضمین سلامت کودک و نهایتاً پیشگیری از مرگ و میر نوزادان در جهان می‌گردد.

برقراری تماس پوست مادر با پوست نوزاد به شروع موفق تغذیه انحصاری با شیر مادر کمک می‌کند.

۱- مادر و شیرخوار را آرام می‌کند و ضربان قلب و تنفس شیرخوار را ثابت می‌بخشد و نوزاد را گرم نگه می‌دارد.

۲- لمس زودرس نوک پستان توسط نوزاد (ظرف نیم ساعت اول) همراه با تماس پوستی، تاثیر مثبت بر پیوند عاطفی مادر و نوزاد در روزهای اول موکد دارد.

۳- گریه شیرخوارانی که پس از تولد در تماس پوستی با مادر قرار می‌گیرند کمتر است بنابراین اضطراب و مصرف انرژی نیز کاهش می‌یابد.

۴- نوزادانی که در تماس نزدیک با مادر است می‌تواند محض نشان دادن علائم آمادگی (مثل حرکات دهان و زبان و مکیدن) پستان را بمکد.

طریقه ذخیره و مصرف شیر دوشیده شده

ظروف مناسب برای ذخیره شیر باید درب دار باشد و برگه ظروف شیشه ای ، ظروف پلاستیک سخت شفاف توصیه می‌گردد. شیر تازه نباید در دمای بالای ۲۴ درجه نگهداری شود. شیر تازه به مدت ۶-۸ ساعت در دمای اتاق در دمای اتاق و بمدت ۴۸ ساعت در یخچال قابل نگهداری می‌باشد

طریقه ذخیره و مصرف شیر دوشیده شده.

ظروف مناسب برای ذخیره شیر باید درب دار باشد و برگه ظروف شیشه ای ، ظروف پلاستیک سخت شفاف توصیه می‌گردد. شیر تازه نباید در دمای بالای ۲۷ درجه نگهداری شود.

شیر تازه به مدت ۶-۸ ساعت در دمای اتاق در دمای اتاق و بمدت ۴۸ ساعت در یخچال قابل نگهداری می‌باشد. بهترین روش این است که شیر منجمد شده را شب قبل از مصرف در یخچال گذاشته تا روز بعد مورد استفاده قرار بگیرد. جهت ذوب کردن ظرف محتوی شیر را زیر آب ولرم و به آرامی حرکت داده تا یخ آن باز شود و حداکثر تا ۳۰ دقیقه بعد از ذوب شدن استفاده شود. همچنین می‌توان ظرف حاوی شیر را داخل قابلمه حاوی آب قرار داده تا بوسیله حرارت غیر مستقیم شیر ذوب شود .

برای ذوب کردن شیر نباید آن را جوشانده و پاروی حرارت مستقیم اجاق یا میکروویو قرار داد. هرگز شیر منجمد شده ای را که ذوب شده است نباید دوباره منجمد کرد.

نشانه های ناکافی بودن شیر مادر

وزن نوزاد: اگر شیرخوار در ۶ ماه اول فقط با شیر مادر تغذیه شود حداقل ۵۰۰ گرم هر ماه اضافه وزن پیدا می‌کند. و افزایش وزن شیرخوار براساس منحنی رشد است بیش از شش بار در روز که نه اش را خیس کند اجابت مزاج ۸-۳ بار در ۲۴ ساعت داشته باشد.

نوزاد هوشیار است و بعد از شیردهی آرام می‌باشد