



بیمارستان نیکان



این کتابچه را از اینجا بشنوید

## راهنمای تغذیه با شیر مادر

تویه شده در واحد آموزش سلامت و روابط عمومی  
به تأیید کلینیک شیردهی

درستای زندگی

IN PRAISE OF LIFE

[www.nikan.hospital](http://www.nikan.hospital)

## فواید تغذیه با شیر مادر برای نوزاد:

کودگانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند دارای ضریب هوشی بالاتر، تکلم روان‌تر، ارتباط عاطفی قوی‌تر با مادر می‌باشند.

در کودکانی که با شیر مادر تغذیه شده‌اند احتمال ابتلا به بیماری‌های اسهالی، عفونت‌های تنفسی، عفونت ادراری، آلرژی و آسم، پوسیدگی دندان، سوتغذیه و چاقی، بیماری‌های بدخیم و سرطان کمتر دیده می‌شود.

آغوز (شیر اولیه) عملکردی مشابه واکسن داشته، و مقدار کم آن نیز پاسخگوی نیاز نوزاد می‌باشد.

## فواید شیردهی برای مادران:

مادرانی که شیرخوارشان را با شیر خود تغذیه می‌کنند: خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها مانند: سرطان پستان، تخمدان، دهانه رحم و نیز پوکی استخوان و ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی در آن‌ها کمتر است.

## تغذیه انحصاری با شیر مادر:

تغذیه فقط با شیر مادر باشد و هیچ‌گونه ماده غذایی و آشامیدنی حتی آب تا پایان شش ماهگی به او داده نشود.

## خطرات تغذیه با شیر مصنوعی :

فاقد عوامل ایمنی بخش، خطر ابتلا به بیماری های تنفسی و گوارشی، ابتلا به چاقی و بیماری های قلبی و عروقی در بزرگسالی، محرومیت کودک از رابطه عاطفی با مادر  
خطر فاسد بودن شیر خشک و اختلال در تغذیه با شیر مادر.

## خطرات استفاده از گول زنک و بطری:

- کاهش میل کودک به تغذیه با شیر مادر
- سر در گمی و امتناع از گرفتن پستان و در نتیجه کاهش تولید شیر مادر.
- تکلم کودکانی که از پستانک استفاده می کنند با تاخیر انجام می شود.
- پستانک در بلند مدت به شکل و حالت فک و دهان و دندان کودک لطمه می زند.



## تشخیص کفایت شیر مادر:

-بهترین راه جهت اطمینان از کافی بودن شیر مادر، وزن شیرخوار و ترسیم منحنی رشد او است .

-در صورت تغذیه انحصاری با شیر مادر بعد از روز چهارم، تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر با ادرار کمرنگ و رقیق در ۲۴ ساعت و حداقل ۳ بار اجابت مزاج در شبانه روز. -از عوامل موثر در افزایش شیر مادر مکیدن های مکرر و صحیح پستان توسط شیرخوار است.

-تغذیه شیرخوار نباید برحسب ساعت انجام شود بلکه تغذیه از پستان مادر باید مکرر و بر اساس میل و تقاضای شیرخوار باشد.

-معمولا شیر خواران ۸ تا ۱۲ بار در شبانه روز از پستان مادر تغذیه می کنند.

-تعداد دفعات شیر خوردن نباید کمتر از ۸ بار در شبانه روز باشد.

نکته: در صورتی که بیشتر از ۳ ساعت از شیر دهی نوزاد گذشته و نوزاد تقاضای شیر نداشت نوزاد را جهت شیردهی بیدار کنید.



## وضعیت صحیح شیردهی:

اگر پستان مادر به طرز صحیح در دهان شیرخوار قرار نگیرد، منجر به زخم یا دردناک شدن نوک پستان، انسداد مجاری شیر، احتقان پستان، عفونت پستان و دریافت ناکافی شیرمادر توسط شیرخوار می شود.



- بدن شیر خوار روبه روی مادر و در تماس نزدیک با بدن او قرار گیرد.

- سر، گردن و بدن شیرخوار در یک امتداد باشد.

- نباید پستان مادر به سمت شیرخوار برده شود بلکه باید کودک را به سمت پستان نزدیک کرد.

- برای بردن شیرخوار به سمت پستان نباید پس سر کودک گرفته شود بلکه باید قاعده گردن و شانه کودک را با دست به سمت پستان برد .

- دهان شیرخوار کاملاً باز و چانه او چسبیده به پستان مادر باشد .

- لب پایینی شیرخوار به سمت خارج برگشته باشد .

- قسمت کمی از هاله پستان در بالای لب فوقانی او مشاهده گردد .

- شاید در زیر لب تحتانی نشانه ای از هاله پستان دیده نشود .

- دهان شیر خوار را نباید به زور باز کرد و پستان را در دهان شیرخوار گذاشت .

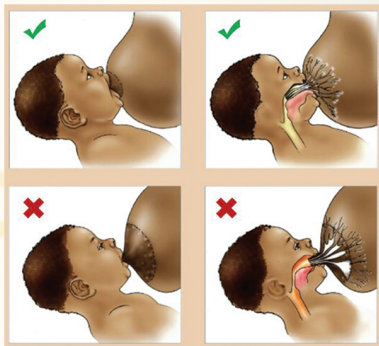
- در هنگام گریه شیرخوار باید او را آرام نموده و بعد شیردهی را آغاز کرد .

- نباید به کودک به زور شیر داد .



-در صورت خواب آلودگی شیر خوار باید او را برای شیر خوردن بیدار کرد. لباس شیر خوار را کم و یا حتی او را عریان نموده و در تماس پوست با مادر قرار داد می توان دست و پای شیر خوار را ماساژ داد و او را هنگام شیر خوردن سینه به سینه کرد یا پستان را فشار دهد تا شیر بیشتری وارد دهان او شود .

-بعد از شیر خوردن حتما به مدت ۲۰ دقیقه آروغ نوزاد را بگیرد .



### علائم مکیدن های صحیح شیرخوار:

- شیر خوار مکیدن های عمیق و آهسته دارد .
- برخی شیر خواران در هنگام مکیدن پستان مکت کرده و مجدداً به شیر خوردن ادامه می دهند؛
- مادر هنگام شیردهی درد ندارد .
- گونه های شیرخوار بر جسته است و گود نیست
- صدای بلعیدن شیر شنیده می شود .

-شیر خوار بعد از شیر خوردن با احساس رضایت و سیر شدن خودش پستان را رها می کند.

دهان شیرخوار کاملاً باز است و فک نوزاد آهسته بالا و پایین می رود .  
مادر احساس می کند که از پستان شیر جاری می شود .



# وضعیت‌های صحیح شیردهی



## نحوه دوشیدن شیر با دست :

مادر عزیز زمانی که در خارج از منزل اشتغال دارید یا نوزاد بستری است و یا دچار احتقان پستان شده اید یا به هر علتی دور از شیر خوارتان هستید می‌توانید فرزند دلبندتان را با شیر خود تغذیه کنید.

۱. ابتدا دست‌ها با آب و صابون شسته شود ولی شستن پستان‌ها قبل از هر بار دوشیدن شیر لازم نیست.

۲. استراحت قبل از دوشیدن شیر و قرارگیری مادر در محیط آرام و به دور از اضطراب و فشارهای عصبی و نوشیدن مایعات گرم به جاری شدن شیر کمک می‌کند.

۳. استفاده از حوله گرم به مدت ۱۰ دقیقه یا حمام کردن قبل از دوشیدن شیر.

۴. ماساژ پستان‌ها و یافتن مجاری شیر (در لبه خارجی هاله یا با فاصله حدود ۴ سانتی متر از عقب نوک پستان) سپس فشردن پستان در محل غدد و مجاری شیر.



جهت تماشای ویدئو

آموزشی اسکن کنید



از فنجان، قطره چکان و قاشق چای خوری جهت خوراندن شیر دوشیده شده استفاده  
نمایید.



جهت نگهداری شیر دوشیده شده، از ظروف شیشه‌ای یا پلاستیکی سخت و شفاف دارای  
درب و قابل شستشو با آب داغ و مایع شوینده استفاده کنید. (روی ظروف تاریخ بزنید)

### نحوه نگهداری شیر مادر:

در دمای اتاق ۲۵ درجه سانتیگراد: ۴ ساعت ایده آل و تا ۸ ساعت قابل قبول می‌باشد.

یخچال منزل: (۲-۴ درجه) ۳ تا ۵ روز.

جایخی: ۲ هفته

فریزر: ۳ ماه

برای بهبود زخم نوک پستان انجام اقدامات زیر مفید است:

- مالیدن چند قطره از شیر مادر روی نوک پستان

- ماساژ و کمپرس گرم پستان قبل از شیردهی برای کمک به جاری شدن شیر

- شروع شیردهی از پستان سالم و قرار دادن نوک پستان در معرض هوا و در نهایت

اصلاح وضعیت شیردهی.



## فواید تماس پوست با پوست مادر و نوزاد و اهمیت شروع تغذیه بلافاصله بعد از زایمان :

- حرارت بدن نوزاد ثابت می ماند.
- از افت قند خون نوزاد پیشگیری می شود.
- به ثبات ضربان قلب و تنفس کمک می کند گریه نوزاد کمتر شده و انرژی نوزاد هدر نمی رود .
- سیستم ایمنی و دفاعی نوزاد علیه بیماری ها قوی تر می شود.
- آرامش مادر و نوزاد حفظ شده و به تقویت پیوند عاطفی آن ها کمک می کند.



## مراقبت از نوزاد بعد از ترخیص

دماي مطلوب برای اتاق نوزاد ۲۴ - ۲۶ درجه می باشد.

زمان ویزیت مجدد توسط پزشک نوزادان: ۷۲ ساعت بعد از ترخیص به پزشک متخصص نوزادان مراجعه فرمایید. (ویزیت اول قبل از غربالگری رایگان می باشد)

### زمان غربالگری:

بهترین زمان انجام غربالگری نوزادان در فاصله ی زمانی ۳ تا ۵ روزگی می باشد.

### علائم هشدار یا خطر

- عدم دفع ادرار یا مدفوع بیشتر از ۲۴ ساعت
- خواب آلودگی نوزاد و نخوردن شیر بیشتر از ۳ ساعت در روز
- زردی نوزاد
- ترشحات چرکی و قرمز و خونریزی از بند ناف.
- ترشحات چرکی از چشم.
- استفراغ جهنده.
- ادرار زرد رنگ و یا ادرار و مدفوع خونی.
- کبود شدن صورت و بدن نوزاد.
- فرو رفتن قفسه سینه در زمان تنفس و حرکت سریع پره های بینی.
- تب و لرز.



در صورت داشتن هر یک از علائم هشدار با واحد پیگیری و مراقبت بعد از ترخیص تماس گرفته و یا به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید.

جهت مشاوره شیردهی همه روزه به جز روزهای تعطیل (از ساعت ۱۲ الی ۱۴) به کلینیک شیر بیمارستان مراجعه نمایید.

شماره تماس واحد پیگیری و مراقبت و مشاوره ی شیردهی: ۲۹۱۲۳۰۱۳

کانال تلگرام شیردهی: @madarane\_sarzaminam

لیست مراکز مشاوره

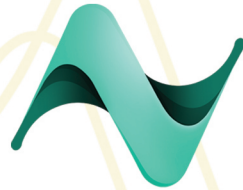
شیردهی در استان تهران

وضعیت صحیح شیردهی



# چت آنلاين با پلتفرم نيكان ۳۶۵ ساعت ۱۰ الى ۲۲





بیمارستان نیکان

NIKAN  
HOSPITAL

سپید | SEPID

بیمارستان نیکان سپید

 Sepidnikan-hospital

تلفن: ۳۹۱۲۰۰۰۰ 

[www.sepid.nikan.hospital](http://www.sepid.nikan.hospital)

تهران، اتوبان شهید بابایی، بلوار بهار، خیابان لاله