

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر (ع) قوچان
	عنوان سند: راهنمای تغذیه کودک با شیر مادر	
شماره سند: M.04.H-N/95 تاریخ تدوین: ۱۴۰۱/۷/۱۳ شماره بازنگری: ۱ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۱۳ تاریخ آخرین ویرایش: ۱۴۰۳/۰۷/۱۳		

دو چیز جانشین ندارد:
 شیرمادر مهر مادر

راهنمای تغذیه کودک با شیر مادر

در صورت سوال در امر شیردهی با شماره تلفن زیر تماس بگیرید یا مراجعه نمایید:
 کارشناس شیرمادر بیمارستان مستقر در کلینیک تخصصی بجز ایام تعطیل رسمی:

روزهای زوج ساعت ۹ الی ۱۰

روزهای فرد ساعت ۹ الی ۱۲

بمدت ۳ روز پس از ترخیص

۰۵۱۴۷۲۲۳۴۱۲-۱۵

داخلی ۲۱۶

کلینیک مشاوره شیردهی (بعد از پل اتوک، مرکز بهداشت و درمان امام خمینی (ره))

پذیرش همه روزه به جز روزهای تعطیل (ساعت ۱۲-۸)

۰۵۱۴۷۲۲۵۰۸۱

داخلی ۲۷۵

تلفن گویای ندای بهداشت: ۱۴۹ پاسخگوی سوالات خانواده ها

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید



- اگر تورم پستان ها همراه با تب باشد نشانه عفونت است. در این صورت شیردهی را قطع نکنید. بهتر است پستان ها را دوشیده و به کودک شیر بدهید و پس از شیردهی برای کاهش درد و تورم از کمپرس سرد استفاده کنید و حتما به پزشک مراجعه نمایید.

- هرگز نوک سینه را با فشار از دهان کودک بیرون نکشید. بلکه انگشت کوچک خود را بعد از شستن دست در گوشه دهان شیرخوار گذاشته و اجازه بدهید کودک خود پستان را رها کند.

- در صورت مشاهده نقاط سفید رنگ در روی پستان ها و یا دهان شیرخوار به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

- شستن مداوم پستان ها با آب صابون موجب ترک خوردن نوک پستان می شود.

- بزرگی و کوچکی پستان ها نقشی در میزان شیر ندارد.

- در دوران شیردهی از سینه بندهای مناسب (ترجیحا یک سایز بزرگتر) استفاده کنید.

* سایر نکات مهم

- جهت تشخیص کم کاری مادر زادی تیروئید ۳ الی ۵ روزگی به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

- از روز سوم تولد هر روز قطره مولتی ویتامین یا آ+ د طبق دستور به کودک بدهید.

برای تامین طبیعی ویتامین D بهتر است شیرخوار را در معرض نور مستقیم آفتاب قرارداد.

مادر عزیز:

مکیدن هر چه بیشتر و تغذیه شبانه به تولید شیر کمک می کند .

پدر عزیز:

با حمایت های روحی و روانی از همسر خود، او را در

امر شیردهی به فرزندتان یاری کنید.

* **عوارض و خطرات پستانک و شیشه:** اختلال در پستان گرفتن شیرخوار، رشد دندانی نامناسب، اثرات سوء بر تکامل اجتماعی و تکلم کودک، قطع زوردس تغذیه با شیرمادر و ...

* **خطرات شیر مصنوعی:** فاقد عوامل ایمنی بخش، خطر ابتلا به بیماری های تنفسی، گوارشی و ...، ابتلا به چاقی، بیماری های قلبی عروقی و قند در بزرگسالی، محرومیت کودک از رابطه عاطفی با مادر، خطر آلودگی و ...

* **علائم گرسنگی شیرخوار:** کودک دهانش را باز کرده و به دنبال پستان می گردد، صدا یا حرکات مکیدن را نشان می دهد، دستش را در دهانش را می کند، لبهایش را می لیسد و زبانش را بیرون می آورد، بی قرار است و ممکن است گریه کند و ...

* چگونه می توان فهمید که شیرمادر برای کودک کافیت؟

- بهترین راه تشخیص کافی بودن شیرمادر، افزایش وزن شیرخوار براساس منحنی رشد است. برای پایش رشد کودکان و اطمینان از کفایت شیرخود به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

- اگر شیرخوار فقط از شیرمادر استفاده می کند و حدود ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر و ۳ تا ۸ بار اجابت مزاج در شبانه روز نشانه کافی بودن شیرمادر است.

- افزایش وزن نوزاد در ۶ ماه اول هر هفته به میزان ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم.

* توصیه هایی جهت بهداشت پستان ها:

- طولانی کردن فواصل شیردهی باعث کاهش تولید شیر و تورم پستان ها می شود. بعد از شیردهی برای جلوگیری از ترک خوردن نوک پستان ها یک قطره شیر را روی نوک پستان بگذارید تا در معرض هوا خشک شود.

- گاهی در روزهای اول به علت تجمع شیر در پستان ها و پرخونی آنها پستان ها دردناک و متورم می شوند که بهتر است ابتدا پستان ها را کمی دوشیده و بعد به کودک شیرداد.

مادر عزیز شیر مادر بهترین غذایی است که خداوند برای شیرخوار قرار داده است. تنها ماده غذایی است که هوش کودک را تا ۸ برابر افزایش می دهد. هیچ غذا یا نوشیدنی دیگری جای شیرمادر را نمی گیرد.

توصیه ها و نکات این جزوه آموزشی شما را هرچه بیشتر در امر شیردهی به شیرخوارتان یاری خواهد کرد.

*مزایای شیر مادر

- ۱- شیر مادر همیشه تازه و در دسترس است.
- ۲- تغذیه با شیرمادر پیوند محبت بین مادر و شیرخوار را محکم تر می کند.
- ۳- خونریزی بعد از زایمان در مادری که کودکش را با شیر خود تغذیه می کند زودتر قطع می شود.
- ۴- شیر مادر دارای چربیهای لازم برای رشد سلولهای مغزی کودک می باشد و کودکان شیر مادر خوار سالم تر و باهوش ترند.
- ۵- احتمال سرطان پستان، تخمدان و رحم در زنانی که شیر می دهند به مراتب کمتر است.
- ۶- تغذیه با شیرمادر به اقتصاد خانواده کمک می کند.
- ۷- احتمال بروز سوء تغذیه، اسهال، عفونت های تنفسی و گوش درد در کودکی که با شیرمادر تغذیه می شود کمتر است.

* نکاتی که مادر شیرده باید به آنها توجه کند:

- شیر روزهای اول بعد از زایمان که غلیظ و زرد رنگ است آغوز یا کلستروم نام دارد که حجم کمی در حد چندقطره دارد که بسیار مفید است. ایجاد اعتماد بنفس مادر در این مرحله مهم است. اولین واکنس نوزاد در برابر بیماری ها است. حتماً کودکان را با آن تغذیه کنید.

* طریقه صحیح شیردهی

- به کودک خود اجازه دهید هر وقت که احساس گرسنگی کرد شیر بخورد نه بر طبق ساعات معین

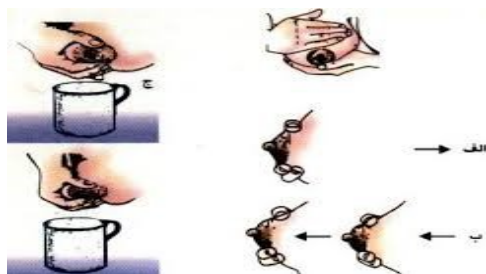
- قبل از هر بار شیردهی (توجه به تمیز و کوتاه بودن ناخن ها) دست های خود را با آب و صابون طبق دستورالعمل نصب شده در بخش ها بشویید.

- شستن پستان ها یکبار در روز با آب ساده کافیست
- در هر وعده شیردهی قسمت اول شیر رقیق و انتهای آن غلیظ و چرب تر است. برای رشد مطلوب شیرخوار باید هر دو بخش شیر را دریافت کند. بنابراین منتظر بمانید تا کودک پستان را بمکد و خودش آنرا رها کند.
- به هنگام شیردهی به وضعیت قرار گرفتن پستان در دهان شیرخوار توجه کنید که علاوه بر نوک پستان، هاله قهوه ای رنگ هم در دهان شیرخوار قرار گرفته باشد.
- هنگام شیردادن دست و بازوی خود را زیر سر و شانه شیرخوار قرار دهید. بدن و سر کودک در امتداد هم باشد و صورت کودک مقابل پستان باشد.
- تغذیه انحصاری نوزاد با شیر مادر در ۶ ماه اول تولد و سپس ادامه شیردهی با غذای کمکی تا دو سالگی.

* روش صحیح دوشیدن شیرمادر

- دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است.
- فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او، استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و حمام کردن یا ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر کمک می کند.

- برای دوشیدن دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر پستان درست در لبه هاله و شست در بالا و روی هاله قرار بگیرد.



- پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید. سپس آنرا به طرف جلو بیاورید. بعد به قسمت لبه هاله فشار بیاورید.
- بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری تخلیه شوند.
- برای جمع آوری شیر از لیوان پلاستیکی سخت یا شیشه ای درپوش دار استفاده کنید. در نگهداری کوتاه مدت پلاستیکی نرم ایراد ندارد.
- شیر دوشیده شده ۴ تا ۸ ساعت در دمای اتاق (تا ۲۵ درجه)، ۹۶ ساعت در یخچال منزل (۲-۴ درجه)، جایی یخچال دو هفته و در فریزر معمولی ۳ تا ۹ ماه (منهای ۲۰ درجه) قابل نگهداری است. شیر ذوب شده در یخچال ۲۴ ساعت قابل استفاده می باشد. بهتر است در بخش nicu در دمای اتاق بیشتر از ۴ تا ۵ ساعت نگهداری نشود.
- جهت استفاده از شیر دوشیده شده ابتدا شیر باید گرم شود، ظرف محتوی شیر را داخل آب گرم گذاشته تا دما به حد مناسب برسد. سپس با قاشق، فنجان یا قطره چکان به نوزاد خود بدهید.
- از پستانک و شیشه و شیر مصنوعی جهت تغذیه کودک استفاده نکنید.