



## آموزش تغذیه با شیر مادر

پدر و مادر عزیز ضمن تبریک تولد فرزند عزیزتان یادآوری می شویم که بهترین هدیه شما به وی محیط گرم و صمیمی خانواده و آغوش پر محبت پدر و مادر و حمایت خانواده به خصوص پدر از همسر خویش و تغذیه انحصاری شیرخوار با شیرمادر است .

### تغذیه انحصاری با شیرمادر به چه معناست ؟

- ۱- تغذیه فقط با شیر مادر باشد و هیچ نوع ماده غذایی و آشامیدنی دیگر حتی آب تا پایان شش ماهگی به او داده نشود .
- ۲- تغذیه با شیر مادر ظرف ساعت اول زندگی و پس از تماس پوست با پوست و نوزاد هر چه زودتر شروع شود .
- ۳- بر اساس نیاز شیرخوار بوده و فواصل زمانی خاصی برای آن تعیین نشود .
- ۴- حتماً آغوز ( کلوستروم ) به شیرخوار داده شود .
- ۵- شیردهی شبانه فراموش نشود و تغذیه مکرر در عرض ۲۴ ساعت باشد .

در روزهای اول تولد، شیرری به نام کلوستروم یا آغوز ترشح می شود که غلیظ و زرد رنگ است . نکته بسیار جالب در مورد آغوز وجود پروتئین بسیار بالا در آن است که برای رشد بسیار سریع نوزاد در روزهای اول حیاتی است . به مرور شیر مادر به حالت رسیده و کامل درمی آید که چربی آن بیشتر می شود و در این زمان کودک با انرژی ای که از چربی به دست می آورد به سرعت وزن اضافه می کند .

### فواید شیر مادر برای نوزاد چیست؟

- ۱- شیر مادر پاکیزه، دارای درجه حرارت مناسب، عاری از آلودگی و همه جا در دسترس شیرخوار می باشد .
- ۲- تماس نزدیک پوست بدن مادر با کودک، محبت مادر و فرزند را بسیار افزایش می دهد و کودک با صدای لالایی پر از محبت قلب مادر به خواب می رود .
- ۳- شیر مادر راحت ترین هضم و جذب را دارد .
- ۴- تغذیه مکرر و نامحدود با شیرمادر از بدو تولد در پیشگیری از زردی نوزاد مؤثر است .
- ۵- یکی از مزایای بسیار مهم شیر مادر وجود مواد ضد میکروبی فراوان است که این نوزادان کمتر دچار عفونتهای تنفسی، گوش و حلق و بینی می شوند .
- ۶- این شیرخواران در معرض خطر کمتری برای ابتلا به آسم و آلرژی قرار دارند .
- ۷- مرگ ناگهانی شیرخوار در این شیرخواران کمتر است .
- ۸- ضریب هوشی در کودکان شیرمادر خوار بالاتر است .
- ۹- ترکیب شیر مادر همراه با رشد شیرخوار و در هر وعده شیردهی تغییر می کند و حتی در شیرخوارانی که زودتر از موعد متولد شده اند ترکیب شیرمادر متفاوت و بر طبق نیازهای تغذیه ای شیرخوار نارس می باشد .
- ۱۰- این کودکان در بزرگسالی در معرض خطر بسیار کمتری برای ابتلا به چاقی، دیابت و فشار خون قرار دارند .
- ۱۱- نوزادی که قرار است تحت تزریق دردناکی قرار گیرد تغذیه با شیر مادر گزینه تسکین دهنده است . این اقدام کم هزینه ترین، بیخطر ترین و پر فایده ترین کاری است که می توان برای همه نوزادان انجام داد .

### نکات زیر دلیل بر ناکافی بودن شیر مادر نیست :



- گریه زیاد شیرخوار
- زود به زود و مکرر شیرخوردن
- کوچک بودن پستان ها
- کم بودن شیر در روزهای اول تولد

### نشانه های گرسنگی و سیر شدن شیرخوار :

مادر باید نشانه های گرسنگی و تمایل شیرخوار برای تغذیه که ممکن است به صورت بیدار شدن، نگاه به اطراف و حرکات دهان و اندام، بیقراری یا مکیدن انگشتان است توجه کند . شیرخوار هنگامی که سیر می شود احساس رضایت نموده و خودش پستان ها را رها می کند .

## خطرات استفاده از گول زنک ( پستانک ) و بطری:

- تداخل در گرفتن پستان مادر و سردرگمی شیرخوار و مکیدن و امتناع از گرفتن پستان و در نتیجه کاهش تولید شیر در نهایت قطع شیرمادر
- افزایش خطر عفونت گوش ، عفونت قارچی دهان و پوسیدگی دندان و تغییر فرم دندان ها و قالب فک شیرخوار
- احتمال جدا شدن لاستیک پستانک و خفگی و پیدایش آلرژی به لاستیک آن



## وضعیت درست بغل کردن یا در آغوش کشیدن نوزاد چگونه است؟

### وضعیت های مختلف شیردهی



Cradle hold



Cross-cradle hold



Football hold



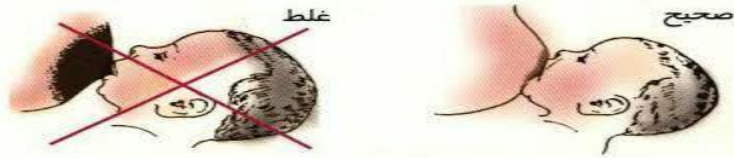
Lying on your side



Laid-back

Copyright ©2014 McKesson

- ❖ وقتی در یکی از حالت های فوق و در وضعیت راحت قرار گرفتید با یک دست به شکل C (انگشت شست در بالای سینه و چهار انگشت زیر سینه ) سینه را بگیرید و نوک سینه را به گونه و لب نوزاد بمالید تا دهان نوزاد به اندازه یک خمیازه باز شود.
- ❖ به محض اینکه دهان نوزاد کاملا باز شد ،نوزاد را با ملایمت به طرف سینه خود بیاورید تا نوزاد نوک و هاله سینه را که برنگ تیره می باشد در دهان بگیرد .اگر نوزاد فقط نوک سینه را بگیرد،شیر کافی دریافت نمی کند و نوک سینه نیز زخم می شود.
- ❖ چانه نوزاد چسبیده به پستان و بینی مقابل نوک پستان، آزاد و یا فقط در لمس با پستان باشد و تا زمانی که نوزاد تان شیر می خورد به این حالت ادامه دهید.
- ❖ لب های نوزاد می بایست در هنگام شیر خوردن در اثر فشرده شدن به سینه شما داخل برگشته باشد. اگر چنین حالتی وجود دارد، با سرانگشت های خود آهسته و ملایم لبهای تحتانی او را به خارج برگردانید. ( لب پایینی باید کاملا "بطرف خارج برگشته باشد و نباید بصورت غنچه ای باشند).
- ❖ قسمتی از هاله پستان در بالای لب فوقانی و قسمت بسیار کمی از هاله در زیر لب تحتانی او قابل دیدن است و قسمت اعظم بخش تحتانی هاله پستان باید در دهان نوزاد قرار بگیرد.



- ❖ هنگام مکیدن پستان ممکن است سرعت مکش نوزاد بتدریج آهسته، عمیق و ریتمیک گردد و در آن میان نیز توقف هایی برای استراحت صورت پذیرد. پس از خروج شیر از پستان باید بتوانید صدای بلعیدن او را بشنوید.
- ❖ شیرخوار وقتی احساس می کند که سیر شده است خودش پستان را رها می کند و نوک پستان در این حالت کشیده تر و بلندتر از حد معمول است.
- ❖ وقتی که کودک حین شیر خوردن به خواب می رود، مکیدن سینه آرام و غیر موثر می شود، بنابراین اگر فرمی کنید که کودک سیر نشده است، او را به آرامی بیدار کنید تا شیر خوردن را ادامه دهد. در غیر این صورت ابتدا نوک انگشت خود را کنار لب نوزاد قرار دهید تا نوک سینه شما زخم نشود سپس پستان را به آرامی از دهان نوزاد خارج نمایید.
- ❖ در موقع شیر دادن دقت نمایید که انگشتان شما خیلی در نزدیکی هاله پستان قرار نگیرد تا شیرخوار بتواند براحتی هاله پستان را در دهان قرار دهد انگشتان شما نباید کمتر از ۵ سانتی متر تا نوک پستان فاصله داشته باشد.
- ❖ با آغاز مکیدن نوزاد، ممکن است احساس فشارمکشی محکم و نیز کشیدگی بنمائی که نباید دردناک باشد. اگر چنین است، نوزاد را از پستان جدا کرده و سعی نمائید دوباره او را به پستان خود بگیرید.
- ❖ اگر وضعیت صحیح را در هنگام شیر دادن رعایت کرده باشید، ملاحظه می کنید که گوش های نوزاد با هر مکیدن بالا و پائین می رود و حرکت آرواره او با هر مکیدن قابل دیدن است، صدای قورت دادن شیر شنیده می شود، همچنین مادر احساس درد و ناراحتی نمی کند و گونه های نوزاد گرد و برآمده است.
- ❖ اگر نوزاد هنگام مکیدن " ملج و ملوچ " و سرو صدا تولید می کند و با گونه های او فرورفته و گوداست بدین معناست که نوزاد پستان را نگرفته است، شاید بهتر باشد که نوزاد را به پستان خود نزدیکتر بگیرید.
- ❖ وقتی شیرخوار پستان را داخل و خارج می کند و نمی تواند آن را ثابت در دهان نگاهدارد نشانه بد قرار گرفتن او در آغوش مادری است. بد گرفتن پستان است.

### آروغ زدن:

- ◀ اگر شیرخوار حین شیر خوردن هوای زیادی بخورد، معده اش از هوا پر شده و دیگر نمی تواند شیر بخورد، بنابراین در دوران نوزادی (یکماه اول زندگی) علاوه بر پایان هر تغذیه، بین تغذیه یعنی وقتی که کودک نیمی از شیر را خورده و یا شیریک سینه را خورده و می خواهید او را زیر سینه دیگر بگذارید، باید آروغ بزنند.
- ◀ اگر قبل از شیر خوردن نوزاد خیلی گریه کرده باشد، حتی قبل از شیر خوردن نیاز به آروغ زدن دارد.
- ◀ در زمان بیقراری شیرخوار بهتر است که تغذیه را قطع کنید، چون ادامه شیردهی به همراه بیقراری سبب بلعیدن هوای بیشتر خواهد شد و نهایتاً سبب ناراحتی بیشتر و گاهی نیز بالا آوردن خواهد شد.



**دوشیدن شیر:** در شرایط مختلف جدایی مادر و شیرخوار، مادر می تواند شیرش را بدوشد. دستها را به دقت بشویید. به آرامی پستان را در تمام نواحی از قاعده به سمت هاله پستان ماساژ دهید. از مالش یا فشار شدید بپرهیزید. می توانید قبل از دوشیدن شیر

یک پارچه گرم را به مدت ۵ دقیقه روی پستان قرار دهید. چهار انگشت دست را زیر پستان و انگشت شست را بالای آن و در فاصله ۳ سانتیمتری از قاعده نوک پستان قرار دهید. ابتدا پستان را کمی به سمت قفسه سینه بفشارید، سپس انگشت شست و بقیه انگشتان را با یکدیگر و به سمت نوک پستان بفشارید. دست را در تمام اطراف هاله پستان به گونهای حرکت دهید که مجاری شیر را در بر گیرد. از دست دیگر برای ماساژ دادن پستان از خارجترین ربع آن به سمت نوک پستان استفاده کنید. هاله و نوک پستان را هرگز فشار ندهید.

**مدت و دفعات دوشیدن شیر:** دوشیدن کامل دو پستان با روش دستی حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول میکشد.

شیر دوشیده شده در حرارت اتاق (۲۵ درجه سانتیگراد) دور از نور ۴ ساعت، ۹۶ ساعت در یخچال (۴ درجه سانتیگراد)، ۳ ماه در فریزر (۲۰- درجه سانتیگراد) قابل نگهداری می باشد. فریز کردن روش ارجح برای ذخیره سازی شیری است که قرار نیست طی ۴۸ ساعت مصرف شود.

**نحوه گرم کردن شیر منجمد:** تکان دادن آرام زیر آب ولرم یا نگهداری در یخچال برای ذوب شدن یخ شیر ذوب شده باید در یخچال نگهداری و ظرف ۲۴ ساعت مصرف شود و نباید آن را مجدداً منجمد نمود.

**مادر عزیز آیا می دانید اگر پس از ترخیص سوالی در زمینه شیرمادر پیش آمد چه کاری باید انجام دهید؟**

- ۱- مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی
- ۲- کمک گرفتن از گروههای حامی شیردهی
- ۳- مراجعه و یا تلفن به بیمارستان (جایی که نوزاد شما به دنیا آمد و یا بستری شد)

**گروه حامی شیردهی:**

- شماره تلفن بیمارستان: ۴-۵۵۲۲۲۰۳۲
- بخش زنان - داخلی ۳۳۵ خانم ها حلاجیان و باقری
- بخش اطفال - داخلی ۳۳۷ خانم ها معصومی و موسی پور
- بخش بلوک زایمان - داخلی ۳۲۷ خانم ها رستمی و قهرمانی
- سوپروایزر آموزشی - داخلی ۳۰۷ خانم تسلیمی

**منابع:**

- ۱- کتاب حمایت و ترویج تغذیه با شیرمادر در بیمارستانهای دوستدار کودک، انجمن علمی تغذیه با شیرمادر ایران، ۱۳۹۱
- ۲- دستورالعمل کشوری دوشیدن و ذخیره شیر مادر و استفاده از شیردوش در بیمارستانها، دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت، ۱۳۹۸