



بیمارستان تخصصی بیستون

تغذیه نوزاد با شیر مادر



واحد آموزش بیمار

- تغذیه انحصاری با شیر مادر بهترین غذای شیرخواران در ۶ ماه اول است. شیر مادر حاوی عوامل ضد عفونت است که شیرخوار را در مقابل بسیاری از بیماریها و عفونتها محافظت می کند. همچنین احتمال چاقی و بیماری های مزمن را در بزرگسالی کاهش می دهد.

شیردهی در نوزادان نارس

- شما با داشتن نوزاد نارس، بهتر است نوزاد را با شیر مادر تغذیه کنید، چرا که محتویات شیر هر مادری مطابق با نیازهای تغذیه ای فرزند اوست و امکان تکلم بهتر، هوش بالاتر و کسب مهارت های بهتر را فراهم می کند. شیردهی برای مادر نیز مزایای فراوانی شامل پیشگیری از کم خونی و سرطان پستان، تأخیر در شروع قاعدگی و بارداری مجدد و ... دارد.

آغوز

شیر مادر در ۳ - ۲ روز اول پس از زایمان آغوز نامیده می شود که غلیظ و زرد رنگ و سرشار از مواد ایمنی بخش است و آن را اولین واکسن نوزاد می نامند، در مقایسه با شیری که پس از آن تولید می شود، پروتئین و ویتامین بیشتری دارد. حجم آغوز در هر نوبت شیردهی ممکن است بیشتر از ۱ یا ۲ قاشق مرباخوری نباشد، اما نیاز نوزاد نیز در همین حد است.

تماس پوست با پوست

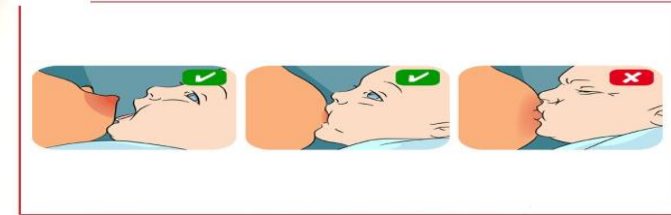
برقراری تماس پوست با پوست بلافاصله بعد از زایمان به نوزاد اجازه میدهد پستان را پیدا کند و به شروع زودرس تغذیه از پستان کمک میکند، پیوند عاطفی مادر و کودک را تسهیل و تعداد تنفس و ضربان قلب نوزاد را منظم می کند.

وضعیت صحیح به پستان گذاشتن نوزاد:

- مادر در وضعیت راحت باشد، پستان را در دست نگهدارد بطوریکه ۴ انگشت زیر پستان و انگشت شست بالای پستان قرار گیرد، سر و بدن کودک در یک امتداد باشد، شیردهی از هر ۲ پستان صورت گیرد.



جهت جلوگیری از زخم نوک پستان از شستن پستان با آب و صابون خودداری کنید ، هاله قهوه ای اطراف نوک سینه در دهان نوزاد قرار گیرد، چانه چسبیده به پستان و لب تحتانی به پایین برگشته باشد، پس از شیردهی چند قطره شیر را روی پستان بمالید تا نرم و چرب شود.



راه های تشخیص کافی بودن شیر مادر

نوزاد در روزهای اول تولد ممکن است ۱۰ - ۷ درصد وزن موقع تولد را از دست بدهد که اگر بدون علائم بیماری در نوزاد باشد، طبیعی است و بعد از ۲ هفته وزن موقع تولد را به دست می آورد. تعداد ۶ کهنه مرطوب در ۲۴ ساعت و اجابت مزاج ۸ - ۳ بار در ۲۴ ساعت از نشانه های خوب شیر خوردن نوزاد است.

دوشیدن سینه ها

بهترین روش جهت دوشیدن سینه ها، دوشیدن با دست است، موقع دوشیدن در وضعیت راحتی بنشینید، ۲۰ - ۱۰ دقیقه قبل از دوشیدن آب میوه، چای کم رنگ یا سوپ بخورید. به کودک فکر کنید. حوله گرم یا مرطوبی را مدت ۱۰ دقیقه روی پستان قرار داده و سینه ها را ماساژ دهید.

برای دوشیدن شیر دو انگشت زیر پستان و انگشت شست در بالا و روی لبه فوقانی هاله قرار گیرد و برای خروج شیر روی این قسمت ها فشار وارد شود نه به نوک پستان. سپس دست را به قفسه سینه تکیه داده ، پستان را به اطراف قفسه سینه و سپس به جلو بیاورید تا شیر خارج گردد .

شیر دوشیده شده به مدت ۴ تا ۸ ساعت در دمای اتاق (هوای خنک)، ۴۸ ساعت در یخچال و ۳ ماه در فریزر قابل نگهداری است.

شیری که در دمای اتاق نگهداری شده دیگر قابل فریز کردن نیست. جهت گرم کردن شیر فریز شده، شیر را می توانید در یخچال بگذارید تا به آرامی ذوب شود و طی ۲۴ ساعت مصرف کنید.

در طریقه دیگر شیر را به مدت نیم تا ۱ ساعت به درجه حرارت بدن برسانید، ظرف محتوی شیر منجمد را در ظرف آب ولرم گذاشته و تکان دهید تا کم کم یخ آن باز و طی ۱ ساعت استفاده شود.

مواد غذایی افزایش دهنده شیر مادر:

- گیاهانی مانند ریحان، اسفناج، ترخون، زیره و....

- دمنوش رازیانه و سنبله، دمنوش بابونه و تخم شوید.

- خوردن لوبیا پخته، آب هندوانه، آب گوشت، گاهو، ماءالشعیر، آب هویج، زردآلو، شیر و لبنیات، انواع مغزها، سیب زمینی و ...

- مصرف پنیر، ماست، نان های سبوس دار.

- نوشیدن ۱۰ - ۸ لیوان مایعات در روز.

عواملی مانند آرامش روحی، مکیدن مکرر شیرخوار، عدم استفاده از پستانک و شیشه نقش مهمتری در افزایش شیر نسبت به مواد غذایی دارد.

عوارض استفاده از شیشه شیر و پستانک

- استفاده از شیشه و پستانک موجب کاهش میل مکیدن شیرخوار از پستان و کاهش شیر مادر میگردد، موجب انتقال آلودگی ها و عفونت و بیماری به شیرخوار گشته و فرم دندان ها و قالب فک ها را تغییر میدهد.

گروه های حامی شیر مادر

مادر گرامی در صورت وجود هر گونه مشکلی در زمینه شیردهی می توانید به کلینیک مادر و کودک، واقع در خیابان منزه مراجعه فرمایید . ایام و ساعات مراجعه : همه روزه بجز ایام تعطیل از ساعت ۱۲ - ۸ .

تلفن تماس: ۳۷۲۱۳۷۳

همچنین می توانید در ساعات اداری با مسئول ترویج تغذیه با شیر مادر

بیمارستان بیستون تماس بگیرید. شماره تماس: ۰۹۰۱۰۲۱۵۸۵۳