

# مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

چگونه می توانید بهتر به نوزاد خود شیر دهید؟

مادر عزیز :

تغذیه با شیر مادر باید بلافاصله پس از تولد شروع شود و اولین غذای نوزاد ، شیر مادر باشد شیری که پس از تولد نوزاد از سینه مادر ترشح می شود آغوز (کلستروم یا ماک) نامیده میشود.

حجم شیر مادر در روزهای اول (آغوز) محدود بود و ممکن است در هر نوبت شیر دهی حتی از یک یا دوقاشق مربا خوری در هر پستان تجاوز نکند، اما نیاز نوزاد هم در همین حدود است . مکیدنهای مکرر شیرخوار، مقدار شیر مادر را مطابق نیاز و رشد کودک افزایش می دهد

برای شیردهی بهتر به نکات زیر توجه کنید:

1- طول مدت شیردهی از هر پستان و فواصل شیردهی از همان روز اول تولد باید مطابق میل و دلخواه شیرخوار باشد و هرگز نباید برای آن محدودیتی قائل شد . بنابراین از تنظیم برنامه دقیق مثلا هر 2-4 ساعت یکبار برای شیر دادن باید خودداری شود تا شیر خوار بر حسب نیاز و گرسنگی در هر ساعت که مایل است از شیر مادر تغذیه شود.

2- قبل از هر بار شیردادن حتماً بایستی دستهایتان را با آب و صابون بشویید و در صورت امکان روزی یکبار استحمام کنید و یا حداقل روزی یکبار سینه ها یتان را فقط با آب ساده بشویید.

3- برای شستشوی پستان ها بهتر است بجز آب از هیچ ماده یا محلول ضد عفونی نظیر صابون یا الکل استفاده نگردد زیرا ممکن است منجر به ترک خوردن پستان ها شود

4- در زمان شیردادن ، باید علاوه بر نوک پستان ، بخش تیره رنگ اطراف نوک پستان را نیز در دهان شیرخوار خود قرار دهید. رعایت این نکته از رموز موفقیت مادر در شیردهی است و درعین حال مانع از ترک خوردن نوک پستان مادر خواهد شد.

5- برای اینکه شیرخوار بتواند به راحتی و به مقدار کافی از شیر مادر تغذیه نماید بهتر است خشک و تمیز باشد. ضمناً پیچیدن سفت و سخت و محیط بسیار سرد یا گرم موجب کاهش اشتهای کودک در شیر خوردن می شود.

6- شما مادر عزیز بایستی در هنگام شیردادن وضعیت درستی داشته باشید . بهتر است هنگام شیردادن از چند بالش استفاده کنید تا از خستگی و کمر درد جلوگیری شود . معمولی ترین روش شیردادن بغل گرفتن نوزاد است بطوریکه شانه نوزاد روی ارنج و سرش بر روی بازوی شما قرار گیرد . صورت بایستی مقابل سینه قرار گرفته ، چانه به سینه چسبیده شود و سر و بدن نوزاد در یک امتداد باشند و دست نوزاد که در تماس با بدن شما است در پهلوی شما قرار گیرد . ( بین نوزاد و بدن مادر نباید فاصله باشد) و باسن نوزاد در آغوش شما باشد . ضمناً باید پوشش بدن نوزاد کم باشد تا تماس بدن مادر و نوزاد بهتر برقرار شده و تماس پوست به پوست بیشتر صورت گیرد. تغییر حالت دادن شما در هر نوبت شیر دهی نکته مهمی است زیرا باعث می شود که همه مناطق سینه تحریک و تخلیه گردند و بیشترین فشار مکیدن به مناطق مختلف سینه وارد و همین امر به خالی شدن کامل سینه و ترشح

بیشتر شیر کمک می نماید.

- 7- در هفته های اول در هر وعده تغذیه بهتر است از هر دو پستان به نوزاد شیرداد تا سبب تحریک ترشح شیر شود در هفته های بعد بر حسب نیاز و میل شیر خوار می توان از یک یا دو پستان استفاده نمود.
- 8- پس از خاتمه شیر دادن و قبل از پوشاندن سینه ، برای جلوگیری از صدمه به نوک سینه بهتر است یک قطره شیر بر روی نوک سینه باقی گذاشته شود تا در معرض هوا خشک شود ، پس از شیر دادن نیازی به شستشوی سینه نمی باشد .
- 9- برای اینکه ترشح شیر لباس را کثیف نکند می توان از یک تکه پارچه تمیز و لطیف که در داخل سینه بند قرار می گیرد استفاده کرد، تا شیری که ترشح می شود جذب شود و لباس را خیس نکند . از دستمال کاغذی به علت امکان ایجاد حساسیت استفاده نشود.
- 10- پس از اتمام شیردهی یا هر زمان که لازم باشد بایستی هوای معده نوزاد را تخلیه نمود . به منظور تسهیل تخلیه هوا از معده به روده و کاهش احتمال برگشت شیر از معده به طرف دهان ، شیر خوار را باید به پهلو راست قرارداد.
- 11- در بعضی از موارد از جمله وضعیت نادرست مکیدن، که متوقف کردن تغذیه از پستان ضروری است، نباید پستان را از دهان شیر خوار بیرون کشید، بلکه باید انگشت کوچک دست را از گوشه دهان شیر خوار وارد دهان کرد تا خلا ناشی از مکیدن برطرف ، و پستان به راحتی رها شود.
- 12- نوزاد در روزهای اول کمی وزن خود را از دست می دهد ، این پدیده طبیعی است و جای نگرانی نیست و نباید آن را به حساب کمیود شیر مادر گذاشت .
- 13- بهترین راه برای تشخیص کافی بودن شیر مادر افزایش وزن شیر خوار بر اساس منحنی رشد است، که مراجعه به پزشک یا مراکز بهداشتی - درمانی و با وزن کردن ماهیانه شیرخوار این کار میسر است.
- 14- مدفوع نوزادی که از شیر مادر تغذیه می کند شل تر و دفعات آن نیز بیشتر از دفعات اجابت مزاج نوزادی است که با شیر خشک تغذیه می کند
- 15- از مهم ترین نشانه های کافی بودن شیر برای نوزاد تعداد دفعات ادرار وی است در حالت کافی بودن مقدار شیر ، نوزاد باید روزانه 6 تا 8 بار ادرار کند.
- 16- در صورت دردناک بودن سینه و احساس پری در سینه می توانید با استفاده از حرارت مرطوب ، دوش گرم، ماساژ ، شیردادن مکرر و تخلیه مداوم و صحیح آن احساس درد و سنگینی سینه را کاهش دهید . لازم است که از استراحت دادن به سینه ها خودداری کنید و نباید شیردادن از پستان ها را به دلیل درد و زخم یا ناراحتی متوقف کنید.
- 17- توجه به تغذیه صحیح ، فعالیت جسمی مناسب و پرهیز از خستگی در دوران شیردهی دارای اهمیت می باشد . تغذیه خوب و داشتن ذخایر کافی در دوران بارداری و همچنین در دوران شیردهی به ترشح بیشتر شیر و تغذیه موفق شیرخوار کمک می کند. استفاده از شیر در رژیم غذایی مادران شیرده بسیار توصیه می شود و نیز می توانید از ماست ، دوغ ، کشک و پنیر و سایر مواد لبنی نیز برای دریافت میزان کلسیم مورد نیاز استفاده کنید همچنین مصرف مایعات کافی و مصرف ویتامین (سبزیجات ، هویج ، کدو حلواپی و ...) در رژیم غذایی تان توصیه می گردد. بطور کلی هیچ غذایی نبایستی بی دلیل از رژیم غذایی مادر شیرده حذف شود.