

آیا برای نوزاد شما تماس پوست با پوست صورت گرفته است؟
 بله ☐ خیر ☐

فواید تماس پوست با پوست:

- تماس پوست با پوست، نوزاد را گرم می کند و درجه حرارت بدنش سقوط نمی کند.
- سبب آرامش مادر و نوزاد می شود.
- پیوند عاطفی مادر و کودک را تسریع و تسهیل می کند.
- به شروع تغذیه از پستان کمک می کند.
- تنفس و ضربان قلب را منظم می کند.
- گریه نوزاد کمتر و استرس اش کاهش می یابد.
- به دلیل آشنایی نوزاد با میکروب های بدن مادر، دفاع بدن او بهتر می شود.



دوشیدن شیر:

- دوشیدن شیر در محل مناسب و راحت و با آرامش و وقت کافی انجام شود.
- قبل از دوشیدن شیر دست ها با آب و صابون شسته شوند.

روش های به جریان انداختن شیر:

- استراحت قبل از دوشیدن
- دوش گرفتن
- مصرف مایعات گرم
- فکر کردن به نوزاد
- ماساژ پستان و گذاشتن حوله گرم روی پستان به مدت 5-10 دقیقه

یافتن مجاری شیر:

- ♦ در لبه خارجی هاله یا با فاصله حدود 4 سانتی متر از عقب نوک پستان و قرار گرفتن انگشت شست روی آن و انگشت اشاره در نقطه مقابل آن و حمایت پستان با بقیه انگشتان

♦ فشردن پستان در محل غدد و مجاری شیر

- ♦ تکرار این کار در همه قسمت ها پستان 5-6 بار هر بار 2-5 دقیقه

شیردوشیده شده چگونه به نوزاد خورانده می شود؟

به وسیله فجان، سرنگ، قاشق، قطره چکان، لوله کمکی تغذیه و دوشیدن در دهان نوزاد



چند بار در طول شبانه روز شیر خود را بدوشید تا تولید

شیر ادامه یابد؟

بر اساس الگوی دفعات تغذیه شیرخوار 8 بار یا بیشتر در 24 ساعت (هر بار 2-3 ساعت)

نگهداری شیر دوشیده شده چگونه باید باشد؟

- در ظرف جنس شیشه یا پلاستیک سخت شفاف دارای درب و قابل شستشو
- در دمای اتاق تا 25 درجه 4-8 ساعت
- در یخچال منزل (2-4 درجه) 3 تا 5 روز
- در جایی یخچال 2 هفته



خطرات شیر مصنوعی:

- شیر خشک عوامل ایمنی بخشی ندارد
- احتمال ابتلا به بیماری های تنفسی و گوارشی، چاقی، بیماری های قلبی و عروقی، دیابت در بزرگسالی
- محرومیت کودک از رابطه عاطفی مادر
- فاسد شد شیر خشک

خطرات شیشه شیر:

قطع زودرس تغذیه با شیرمادر، رشد دندانی نامناسب، اثرات سوء بر تکامل اجتماعی و تکلم کودک