

## تغذیه انحصاری با شیر مادر :



از دادن آب، آب قند، شیر مصنوعی و سایر مایعات و غذاها در ۶ ماه اول به شیرخوار بپرهیزید. فقط شیر مادر و قطره مولتی ویتامین در ۶ ماه اول کافی است.

● شیر مادر را تا پایان دو سالگی همراه با غذاهای کمکی ادامه دهید.

## تغذیه مکرر در طول شبانه روز :



در تمام مدت شبانه روز در کنار نوزاد خود باشید. مهمترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستانها بر حسب میل و تقاضای شیرخوار در شب و روز می باشد.

## عدم استفاده از شیشه و پستانک :

از به کار بردن پستانک و شیشه شیر جدا خودداری کنید.

استفاده از شیشه:  
- موجب کاهش میل مکیدن شیرخوار از پستان و کاهش شیر مادر می شود.  
- موجب انتقال آلودگیها و عفونتها و بیماری به شیرخوار می شود.  
- فرم دندانها و قالب فکها را تغییر می دهد.

## آرامش خاطر داشته باشید و به توانایی خود در شیردهی تردید نکنید.

## شروع به موقع تغذیه با شیر مادر

تغذیه با شیر مادر را بلافاصله بعد از زایمان (و یا بلافاصله بعد از بهوش آمدن در سزارین) شروع کنید.



هرچه تغذیه با شیر مادر زودتر شروع شود، شانس موفقیت شیردهی بیشتر است.



## خطرات تغذیه با شیر مصنوعی:

- شیر مصنوعی فاقد عوامل ایمنی بخش در برابر بیماریها است.
- ابتلا شیرخوار را به بیماریهای عفونی و اختلالات گوارشی ... بیشتر می کند.
- زمینه ساز ابتلا به حساسیتهای مثل آسم و اگزما، چاقی مفرط، بیماریهای قلبی عروقی و دیابت در آینده است.
- کاهش بهره هوشی و تضعیف رابطه عاطفی مادر و فرزند را موجب می شود.

شیر مادر غذایی کامل و بدون جانشین برای شیرخوار است.

## روش صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار :

در وضعیتهای مختلف مادر (خوابیده یا نشسته)، شانه ها و قفسه سینه شیرخوار باید روبروی پستان مادر باشد و بینی او هم سطح نوک پستان.



دست و بازوی خود را زیر

سر و شانه شیرخوار قرار

دهید و دست دیگر را طوری

زیر پستان بگذارید که شست

روی پستان و انگشتان دیگر

زیر پستان قرار گیرد.



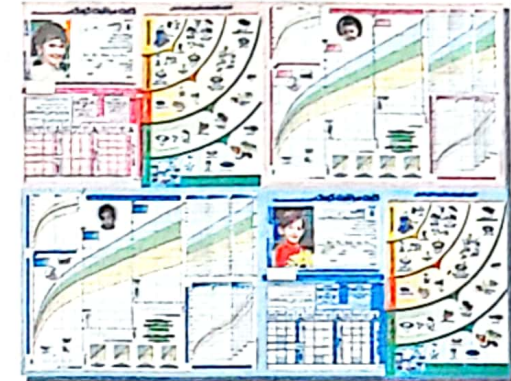
مکیدن نوک پستان به تنهایی موجب دریافت ناکافی شیر و زخم و شقاق نوک پستان می شود.

چانه چسبیده به پستان - قرار گرفتن هاله پستان در دهان - لب تحتانی به پایین برگشته است.

## تشخیص کافی بودن شیر مادر :

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر، افزایش وزن شیر خوار بر اساس منحنی رشد است.

برای پایش رشد کودکان و اطمینان از کفایت شیر خود به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.



پس موارد زیر را بعلت ناکافی بودن شیر خود تصور نکنید :

گریه زیاد شیرخوار می تواند بعلت خیس بودن کهنه، سرد یا گرم بودن، ملاقات بیش از حد بستگان، بیماری یا قولنج ... باشد.

زود به زود شیر خوردن به لحاظ هضم آسان و قابلیت جذب بالای شیر مادر است.

مکیدن طولانی پستان می تواند به لحاظ وضعیت نادرست پستان گرفتن شیرخوار باشد و اصلاح وضعیت شیردهی مشکل را برطرف می کند.

کم بودن شیر روزهای اول: مقدار شیر روزهای اول (آغوز) کم است اما برای نوزاد کافی، ضروری و حیاتی است و اولین واکسن او در برابر بیماریها محسوب می شود.

کافی نبودن شیر هنگام دوشیدن ملاک میزان تولید شیر نیست زیرا پستان با مکیدن شیرخوار شیر کافی تولید می کند.

کوچک بودن پستانها تولید شیر به اندازه پستانها بستگی ندارد مکیدن مکرر موجب تولید شیر بیشتر می شود.

## شیردهی مادران شاغل :

اگر شاغل هستید :

- در تمام مدت مرخصی زایمان شیرخوار را فقط با شیر خود تغذیه کنید.
- پس از بازگشت به کار، دفعات شیردهی در عصر و شب را افزایش دهید.
- از مرخصی ساعتی شیردهی برای تغذیه شیرخوار با شیر مادر در طول ساعت کار استفاده کنید.
- شیر خود را بدوشید. تخلیه مرتب پستانها به افزایش شیر کمک می کند.
- شیر دوشیده شده را برای تغذیه شیرخوار ذخیره کنید تا در زمان دور بودن از او با این شیر تغذیه شود.
- شیر دوشیده شده مادر را باید با قاشق و فنجان به شیرخوار بدهند.

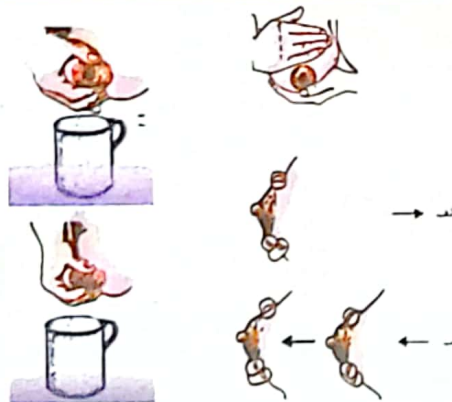


شیر دوشیده شده ۸-۶ ساعت در دمای اتاق (محل خنک) و تا ۴۸ ساعت در یخچال و ۳ ماه در فریزر قابل نگهداری است.

## روش دوشیدن شیر با دست:

- دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است.
- فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او، استفاد از حوله گرم و مرطوب بمدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و حمام کردن یا ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر کمک می کند.
- 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. (شکل الف)
- سپس آنرا بطرف جلو بیاورید. (شکل ب)
- بعد به قسمت لبه هاله فشار بیاورید. (شکل ج)
- بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شوند.

برای خروج شیر به هاله پستان باید فشار وارد شود نه توک آن -



- برای جمع آوری شیر از لیوان پلاستیکی تمیز و جوشانده شده استفاده کنید.

در صورت بروز مشکلات پستانی مثل احتقان، زخم و شقاق پستان ... به شیردهی ادامه داده و به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.