



دانشگاه علوم پزشکی سمنان بیمارستان ۱۵ خرداد مهدیشهر



شیر مادر

تهیه شده در کارگروه آموزش بخش لیبر

کدفرم : Hos-Pam-OB1

تاریخ ابلاغ : ۱۴۰۲/۱۲/۱

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۴/۱۲/۱

استفاده از حوله گرم و مرطوب ۱۰-۵ دقیقه روی پستان و

نوک آن یا حمام کردن و ماساژ دادن به جاری شدن شیر کمک می کند.

مادر گرمی آیا نحوه تغذیه شیر خوار با شیر دوشیده شده را می دانید؟
مادر عزیز در صورتی که شیر خود را دوشیدید میتوانید با سرنگ استریل بدون سرسوزن-قاشق-قطره چکان و فنجان آن را به نوزاد بدهید تا بخورد.بهرتر است از سر شیشه بطری برای شیر دوشیده شده استفاده نکنید چون باعث نگرفتن پستان میشود.

مادر عزیز آیا روش های ذخیره کردن شیر برای شیر خوار

را می دانید؟

بهرتر است از ظرف مناسبی از جنس شیشه یا پلاستیک که درپوش دار و تمیز می باشند برای ذخیره شیر استفاده کنید.قبل از ذخیره آن را با آب داغ و صابون بشوئید و با آب داغ آب بکشید .تاریخ دوشیدن شیر را روی ظرف بنویسید.
-شیر تازه در درجه حرارت ۲۷-۲۵ درجه سانتی گراد به مدت ۴ ساعت میماند
-شیر تازه در درجه حرارت ۲۵-۱۵ درجه سانتی گرادبه مدت ۸ ساعت میماند.
-شیر تازه در یخچال ۴-۲ درجه سانتی گرادبه مدت ۲۴ ساعت میماند.
* شیر منجمد شده در جایی یخچال ۲ هفته میماند در فریزر خانگی ۳ ماه و در فریزر صنعتی بمدت ۶ ماه میماند. توجه:شیرذوب شده را دوبار منجمد نکنید.

مادر عزیز در صورت نیاز به راهنمایی بیشتر و در صورت بروز

مشکل می توانید به گروه حامی مادران شیرده بیمارستان ۱۵

خرداد مهدیشهر (زایشگاه یا لیبر) مراجعه کنید یا با شماره

زیر تماس بگیرید:

۰۲۳۳۱۸۱۹۴۱۲

15Khordadhos.semums.ac.ir

خواهیدن به پهلوی* به مادر کمک میکند تا استراحت

نماید .*.بعد از سزارین روشی راحت است.* مراقب

باشید که بینی شیرخوار در سطح نوک پستان مادر قرار

گیرد ونیاز نباشد که گردنش را برای پستان گرفتن خم

کند.

وضعیت گهواره ای

(معمولی یا سنتی) دست زیرین شیرخوار دور بدن مادر قرار داردو

بین قفسه سینه شیرخوار ومادر نیستو در پهلوی مادر قرار می گیرد.مراقب

باشید که سر شیرخوار خیلی دور در زاویه مادر فرو نرفته باشدکه

پستان به یک طرف کشیده شود و نتواندآن را درست بگیرد.

وضعیت گهواره ای متقابل:

این وضعیت برای نوزاد نارس یا بیمار مفید است.مادر سر و تنه شیرخوار را کنترل می کندبنابراین به منظور یادگیری تغذیه روشی مفید است.

وضعیت زیر بغلی:

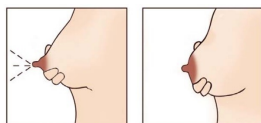
برای دوقلوها یا کمک به تخلیه تمام قسمت های پستان مفید است. مراقب باشید که شیرخوار گردنش را خم نکند که چانه اش به طرف پایین و قفسه سینه اش فرو رود•

مادر عزیز روش دوشیدن شیر با دست چگونه است؟

وقتی شیرخوار نمیتواند پستان بمکد یا زمانی که از شیرخوار دور می شوید یا وقتی پستانتان پر است یا دچار انسداد مجرای شیری هستید دوشیدن شیر در این مواقع بسیار مفید است. راحت و آسوده باشید و به فکر فرزندتان باشیدسپس پستانتان را گرم کنید پستان ها را ماساژ یا قلفک دهیدو نوک آن را بین انگشتانتان بغلطانیدبگوئید پشتتان را ماساژ دهند.قسمت بالاتر پستان نوک آن و روی هاله را لمس کنید و ببینیدکجا احساس متفاوتی درلمس می یابید.این مکان مثل گره های نخ یا نخود درون غلاف است و مکان خوبی برای فشار دادن و دوشیدن است



روش خوابیده به پهلوی



شیر مادر بهترین غذا برای تغذیه شیرخوار است . پیامبر اکرم

مادر عزیز ضمن تبریک بابت تولد فرزند دلبندتان توصیه میکنیم برای شیردهی موفق مطالب ذیل را مطالعه بفرمایید :

آیا از فواید تماس پوست با پوست نوزادتان اطلاع دارید؟

مادر عزیز این کار معمولا در یک ساعت اول تولد اتفاق می افتد که باعث آرامش مادر و شیرخوار شده و ضربان قلب و تنفس شیرخوار را ثابت می بخشد. همچنین باعث حفظ گرمای بدن شیرخوار و کاهش گریه شیرخوار می شود و حتی باعث پیوند عاطفی میگردد.

آیا اهمیت هم اتاقی بودن خود و نوزادتان را می دانید؟ این

کار باعث می شود کودک کان بهتر بخوابند و کمتر گریه کنند و باعث تنظیم خواب و بیداری مادر و نوزاد می شود. افزایش تولید شیر یکی از فواید این کار می باشد. باعث اعتماد به نفس مادر می شود و باعث پیوند عاطفی مادر و نوزاد می شود.

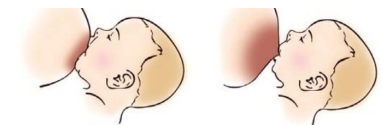
آیا فواید تغذیه با شیر مادر را میدانید؟

از مرگ نوزاد بر اثر بیماریهای اسهالی و عفونت گوارشی و ذات الریه جلوگیری می کند. از کم خونی و چاقی و اضافه وزن در مادر جلوگیری کرده و همچنین سبب پیشگیری از حاملگی زودرس -سرطان پستان و تخمدان در مادر می شود. شیر مادر همیشه و در همه جا حاضر است و مقرون به صرفه

است. علائم خوب مکیدن پستان توسط شیرخوار

چیست؟

شیرخوار مکیدن آهسته و عمیق دارد. صدای بلع و قورت دادن شیر شنیده می شود. گونه های شیرخوار پر است. شیرخوار تغذیه را به اتمام می رساند و پستان را رها می کند .



وضعیت درست

نمای بیرونی وضعیت نادرست

چطور بفهمیم که شیر خوار پستان را خوب یا بد گرفته است؟

- *چانه در تماس با پستان خیلی نزدیک است
- *دهان کاملا باز است-لب تحتانی به بیرون برگشته است-
- *هاله پستان در بالا بیشتر دیده می شود تا پایین.
- *چانه دور از پستان است.
- *دهان کاملا باز نیست-لب تحتانی متمایل به جلو و به داخل برگشته است.

*هاله پستان در زیر بیشتر دیده می شود تا در بالا.

آیا مشکلات ناشی از پستانک -شیشه و شیرخشک را می

دانید؟

شیرخشک-شیشه-پستانک باعث کم شدن و حتی تدریجی شیرمادر می شود و نوزاد از شیرمادر محروم می شود. علاوه بر این سبب حساسیت -نفخ و تغییر وزن ناگهانی نوزاد می شود و اصلا مقرون به صرفه نیست.

مادر عزیز آیا نحوه مراقبت از پستان ها را می دانید؟

پستان را فقط با آب بشوید و از صابون-لوسیون-روغن-وازلین استفاده نکنید. چنانچه روزانه یکبار استحمام میکنید همان شستن یکبار در روز کافی است. لازم نیست قبل از شیردهی پستان ها را به طور مستقیم بشوید. سینه بند لازم نیست اما در صورت استفاده نوعی باشد که پستان ها تحت فشار نباشند.

مادر عزیز تغذیه انحصاری با شیر مادر در شش ماه

اول تولد را می دانید؟

تغذیه انحصاری با شیر مادر یعنی تا ۶ ماه اول فقط شیر مادر داده شود. شیر مادر تمام مواد مغذی را که برای رشد و تکامل در ۶ ماه اول عمر نیاز دارد تامین میکند.

چرا شیرخوار پستان را پس می زند؟

ممکن است شیرخوار گرسنه نباشد. ممکن است شیرخوار سرماخورده یا بیمار یا کوچک و ضعیف باشد -ممکن است مادر شیرخوار را در وضعیت نامناسبی نگه داشته باشد. ممکن است مادر از صابون یا عطر جدید استفاده کند که شیرخوار بوی آن را دوست ندارد. احتمال دارد به شیرخوار پستانک و شیشه می دهند و مکیدن پستان برای او مشکل ایجاد کرده است.

مادر عزیز علائم معتبر کافی بودن شیر مادر را می دانید؟

انتظار می رود شیرخوار بعد از روز دوم تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ و رقیق داشته باشد. ۸-۳ بار دفع مدفوع در ۲۴ ساعت نشان از کافی بودن شیرمادر دارد. در ۶ ماه اول پس از تولد روزانه ۱۵۰ گرم به وزن شیرخوارتان اضافه می گردد و در منحنی رشد کاملا مشخص می گردد. شیرخوار معمولا در شش ماهگی به ۲ برابر و در یک سالگی به ۳ برابر وزن تولد می رسد.

مادر گرایی علائم زودرس گرسنگی و علائم دیررس

گرسنگی نوزاد را می دانید؟ علائم زودرس گرسنگی یعنی در آغاز

گرسنگی در نوزادان می بینید که شامل افزایش حرکات چشم -باز کردن دهان -بیرون آوردن زبان و ایجاد صداهای آرام و مکیدن دست می باشد. علائم گرسنگی دیررس یعنی در صورت عدم توجه به علائم فوق در نوزادان خواهید دید یعنی در صورت عدم شیردهی شیرخوار با صدای بلند گریه می کند.



روش گهواره ای



روش گهواره ای برعکس



شیردهی به حالت خوابیده به پشت



روش فوتبال



روش کمک آغوشی



روش خوابیده به پهلو برعکس



روش خوابیده به پهلو گهواره ای



روش خوابیده به پهلو

