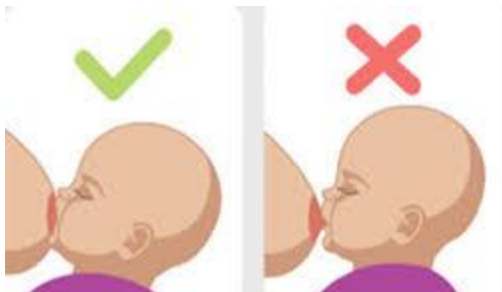


نحوه صحیح شیردهی:



دست ها را با آب و صابون میشویم نیاز به شستن مکرر سینه نمی باشد در طی روز یکبار شستن سینه کفایت می کند. نوزاد را درآغوش گرفته و کامل به سمت مادر برگردانید سینه و شکم نوزاد کامل به سمت سینه و شکم مادر باشد. شیرخوار باید علاوه بر نوک پستان قسمت قهوه ای پستان را نیز در دهان داشته باشد. چانه نوزاد به سینه مادر چسبیده و لب ها به سمت بیرون برجسته باشد. گونه ها برجسته و صدای قورت دادن عمیق شنیده شود.

از کجا بفهمم شیرم کافی است و نیاز به

شیر کمکی ندارد؟

روزها	حداقل تعداد دفع ادرار	حداقل ۱ تا ۵ تا ۹
اول	یکبار	یکبار
دوم	دو بار	دو بار
سوم	سه بار	سه بار
چهارم به بعد	۶ تا ۸ بارو بیشتر	۳ تا ۴ بارو بیشتر تا ۱- ۱/۵ ماهگی

فواید شیردهی:

- افزایش بهره هوشی نوزاد
- کاهش ابتلا به سرطان رحم و تخمدان در مادر
- کاهش ابتلا به سرطان پستان در مادر
- کاهش ابتلا به سرطان گوارش در نوزاد

آیا می دانید تماس پوست با پوست پس از زایمان چه اهمیتی دارد؟

- ثبات ضربان قلب و تنفس نوزاد
- گرم نگه داشتن بدن نوزاد
- تسهیل در برقراری ارتباط مادر و نوزاد
- بر خور داری نوزاد از آغوز
- کاهش استرس و اضطراب در نوزاد و مادر

چرا بهتر است مادر و شیرخوار هم اتاق باشند؟

- شیردهی طبق میل نوزاد انجام می شود
- برقراری رابطه عاطفی قوی نوزاد و مادر
- افزایش ترشح و جریان شیر مادر

علائم گرسنگی در نوزاد:

دست و پایش را تکان می دهد و دستش را به سمت دهان برده و می مکد. صدای ملج ملوج شنیده می شود. در مرحله پایانی گریه میکند. با دیدن نشانه های اولیه کودک را درآغوش گرفته و شیر دهی را آغاز کنید. معمولاً نوزاد شما ۸ تا ۱۲ بار یا بیشتر در ۲۴ ساعت شیر می خورد. شیردهی باید برحسب تقاضا باشد. یعنی هرچقدر دوست دارد باید شیر بخورد.



آموزش شیردهی



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

تیر ۱۴۰۴

منابع:

نسلی سالم با شیر مادر

نحوه گرم کردن شیر دوشیده شده؟

به صورت بن ماری و در حرارت غیر مستقیم انجام میشود از غوطه ور شدن جلوگیری شود

چرا نباید از شیشه شیر و پستانک استفاده کرد؟

- موجب انتقال آلودگی و ایجاد بیماری در شیرخوار می شود
- باعث کاهش مکیدن پستان و در نتیجه کاهش شیر مادر و سردرگمی نوزاد می شود
- باعث امتناع نوزاد می شود و نوزاد دیگر تمایلی به مکیدن پستان ندارد
- باعث تغییر فرم فک و در نتیجه اختلال در تکلم می شود

در صورت داشتن مشکل در شیردهی چه

اقدامی انجام دهم؟

بیمارستان شهدای سلامت ملارد در راستای ارج نهادن به مادران و نوزادان در صورت هرگونه مشکل در شیردهی پاسخگو و مشاور شما می باشد

شماره های تماس

۰۲۱۶۵۴۸۹۵۷۷

داخلی ۲۹۸ یا ۳۴۰

استفاده از شیردوش بوق دوچرخه ای ممنوع میباشد مدت دوشیدن بستگی به علت آن دارد ولی معمولاً برای تخلیه کافی، حدوداً ۱۵ الی ۲۰ دقیقه زمان لازم دارد



چگونه شیر دوشیده را نگهداری کنیم؟

شیر دوشیده را درون ظروفی که از پلاستیک سخت و فشرده ساخته شده اند یا ظرف شیشه ای، ریخته و درب آنرا محکم می بندیم. شیر ذخیره شده در دمای اتاق (۲۵ تا ۲۷ درجه) تا ۴ ساعت، در درون یخچال تا ۷۲ ساعت و در فریزر تا ۳ ماه قابل نگهداری می باشد.

روش تغذیه با شیر دوشیده شده چگونه است؟

- قاشق مرباخوری
- سرنگ
- قطره چکان
- کاپ شیردهی یا فنجان شیردهی

علاوه بر تعداد دفعات ادرار و مدفوع وزن گیری نوزاد شاخص مناسبی جهت کافی بودن شیر مادر می باشد

روش های صحیح در آغوش گرفتن



چکار کنم تولید شیرم زیاد شود؟

مهمترین عامل جهت افزایش شیر مادر، مکیدن های مکرر شیرخوار است که منجر به تخلیه شیر از پستان می شود.

چگونه شیرم را بدوشم؟

چهار انگشت زیر پستان درست بعد ازلبه هاله قهوه ای و در قسمت سفید پستان قرار میگیرد، انگشت شصت در بالا و درست روبه روی انگشت اشاره قرار بگیرد. پستان را به سمت قفسه سینه فشرده و سپس انگشتان را بهم نزدیک و به سمت جلو می آوریم. باید این عمل در جهت های مختلف انجام شود تا تمام مجراها پستان تخلیه گردد.