

برای پایش کودکان خود به مراکز بهداشتی درمانی

مراجعه کنید.

علائم گرسنگی شیرخوار علائم زود رس : افزایش حرکات چشم باز کردن دهان . بیرون آوردن زبان چرخاندن سر به اطراف برای یافتن پستان ، ایجاد صداهای آرام ، مکیدن با جوییدن دست یا



انگشت.

علائم دیر رس گریه بلند که اگر پاسخی نشود به خواب می رود یا آزرده خاطر می شود.

نحوه نگهداری شیر دوشیده شده

در ظرفی از جنس شیشه یا پلاستیک دارای درب و قابل شستشو با آب داغ و مایع شوینده نگهداری شود پس از دوشیده شدن هرچه سریعتر مصرف شود. شیر دوشیده شده را میتوان در دمای اتاق تا ۴ ساعت و در یخچال تا ۴۸ ساعت نگهداری کرد.

شیر دوشیده شده را با استفاده از فنجان ، سرنگ ، قاشق یا قطره



چکان به نوزاد بخورانید

دست و بازوی خود را زیر شانه شیر خوار خود 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 شروع به موقع تغذیه با شیر مادر و دفعات تغذیه با شیر مادر .
تغذیه با شیر مادر و بلافاصله بعد از زایمان) و یا بلافاصله پس از

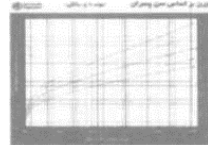


بهوش آمدن در سزارین شروع کنید. در تمام مدت

شبهانه روز در کنار نوزاد خود باشید. مهم ترین عامل در افزایش شیر مادر مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستانها بر حسب میل و تقاضای شیر خوار می باشد و مدت تغذیه شیر خوار در هر وعده تا زمانی که شیر خوار پستان را رها کند ادامه می یابد.

راه های اطمینان یافتن از کافی بودن شیر مادر

بعد از روز دوم تولد تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کهرنگ و رقیق و ۳ تا ۸ بار اجابت در ماه اول تولد.

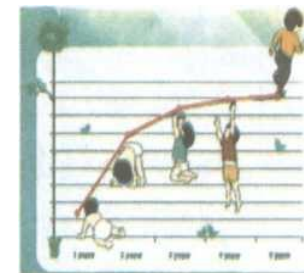


در کلبه سنبل : وزن گیری طبق منحنی (رشد ۱۵۰ گرم در هفته در ۶ ماه اول تولد)

کارت راهنما برای تغذیه با شیر مادر

بیمارستان خاتم الانبیاء بافت

تغذیه با شیر مادر



اهمیت تغذیه انحصاری با شیر مادر به تنهایی از اول تولد تا پایان ۶ ماهگی تمام نیازهای غذایی شیر خوار را برای رشد طبیعی تامین میکند. آغاز در روزهای اول که زرد رنگ و غلیظ است حاوی مواد غذایی با ارزش و ایمن بخش است که اولین و بهترین واکسن ها برای حفاظت نوزاد بر علیه بیماریهای عفونی می باشد تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی بین مادر و فرزند را بیشتر میکند و اثرات مطلوبی بر رشد و سلامت روان کودک دارد.

وضعیت صحیح در آغوش گرفتن شیر خوار و شیردهی

بدن نوزاد روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن مادر، سر و بدن نوزاد در یک امتداد صورت نوزاد روبروی پستان چانه چسبیده به پستان و لب تحتانی کاملاً به خارج برگشته باشد. قسمت اعظم بخش تحتانی هاله پستان در دهان نوزاد قرار گیرد و مکیدن و بلعیدن شیر منظم و با مکث باشد.

استفاده از شیشه شیر و پستانک از بکار بردن پستانک و شیشه شیر جدا خود داری کنید زیرا

موجب کاهش میل مکیدن

شیر خوار از پستان و کاهش شیر مادر می شود .

موجب انتقال آلودگی و عفونتها و بیماری به شیر خوار می شود. فرم دندانها و قالب فک ها را تغییر می دهد.

مادر گرامی در هر بار تغذیه لازم است از هر دو پستان و بطور متناوب و در صورت عدم امکان تغذیه مستقیم از پستان ۸ بار یا بیشتر در ۲۴ ساعت لازم است شیر خود را بدوشید تا شیر دهی تداوم پیدا کند . در صورت عدم تخلیه پستانها بطور متناوب ممکن است دچار احتقان پستان شوید .

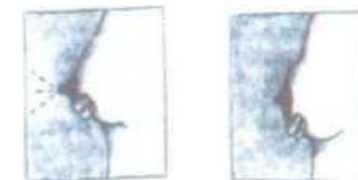
نحوه دوشیدن شیر با دست

دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است.

فکر کردن به شیر خوار و نگاه کردن به او استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۱۰-۵ دقیقه روی پستان و حمام کردن و 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 گیرد.

پستان را به طرف قفسه

سینه فشار دهید (الف)



پستان را به طرف جلو بیاورید (ب)

بعد به قسمت لبه ها فشار بیاورید (ج)

بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شود .

موارد زیر را به علت کافی نبودن شیر خود تصور نکنید. گریه زیاد شیر خوار میتواند به علت 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 میتواند به لحاظ وضعیت نادرست پستان گرفتن باشد و اصطلاح وضعیت شیر دهی مشکل را بر طرف میکند مقدار شیر در روزهای اول (آغوز) کم است اما برای نوزاد کافی ، ضروری و حیاتی است. پس آرامش خاطر داشته باشید که به توانایی خود در شیر دهی تردید نکنید.

توصیه های تغذیه ای

در دوران شیر دهی از مصرف سیگار و قلیون بپرهیزید. روزانه ۸-۱۲ لیوان آب توصیه می شود.

مصرف برخی داروها موجب ورود آنها به شیر مادر می شود. لذا مادر تنها در مورد مصرف داروها با پزشک مشورت نماید. از نمکها ید دار تصفیه شده استفاده گردد. مصرف غذاهایی تند و پر ادویه در این دوران ممنوع می باشد. مکمل فروس سولفات باید عماه بعد از زایمان ادامه یابد. افرادی که پس از مصرف میوه ها

دچار نفخ میشوند میتوانند آب میوه را بگیرند و فیبر آن را نخورند.

خطرات تغذیه با شیر مصنوعی ...

شیر مصنوعی فاقد عوامل ایمنی بخش در برابر بیماریها است. ابتلا



شیر خوار را به

بیماریهای عفونی و اختلالات گوارشی بیشتر می کند. زمینه ابتلا به حساسیتهای مثل اسم و اگزما چاقی مفرط بیماریهای قلبی و عروقی و دیابت در آینده است. کاهش بهره هوشی و تضعیف رابطه ی عاطفی مادر و فرزند را موجب می شود.

تغذیه انحصاری با شیر مادر

از دادن آب آب قند شیر مصنوعی و سایر مایعات و غذاها در ۶ ماه اول به جای شیر مادر خود داری نهایید. شیر مادر غذایی کامل و بدون جانشین برای شیر خوار است.

مادر گرامی

در صورت بروز هر گونه مشکل در روند شیر دهی با مرکز مشاوره شیر دهی واقع در پایگاه ولی عصر (بیمارستان قدیم) ۰۳۴۴۲۴۲۳۶۰۵

03442420498

منبع : راهنمای پایش و ارزیابی مجدد بیمارستان دوستدار کودک

بخش زنان