



## راهنمای تغذیه با شیر مادر

### روش صحیح تغذیه شیر خوار

- مادر گرامی ضمن تبریک ولادت فرزند دلبندتان باطالع می‌رساند لازم است، پس از تولد، بلافاصله نوزاد روی سینه مادر قرار گیرد و ظرف یک ساعت اول پس از تولد شیردهی را شروع کنید. علانم آمادگی برای شیرخوردن در نوزاد شامل: بردن دست به دهان، ترشح بزاق، لمس نوک پستان، لمس پستان با دست و انجام عمل مکیدن پستان است.
- شیر روزهای اول که آغوز نام دارد حاوی مواد بسیار مغذی و ایمنی بخش بوده و به عنوان اولین واکسن نوزاد برای پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری‌ها تلقی می‌شود. شیر مادر حاوی تمام مواد مغذی مورد نیاز شیرخوار می‌باشد.
- شیرخوار را در ۶ ماه اول تولد به طور انحصاری (فقط) با شیر مادر تغذیه کنید. بدین معنی که از دادن آب، آب قند، شیر مصنوعی و سایر مایعات و غذاها در ۶ ماه اول تولد (به جز قطره آهد از ۳ تا ۵ روزگی) به شیرخوار بپرهیزید.
- تغذیه با شیر مادر را تا پایان ۲ سالگی یا بیشتر ادامه دهید.

مهمترین عامل افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان‌ها بر حسب میل و تقاضای شیرخوار در شب و روز است.



- از به کار بردن پستانک و شیشه شیر که سبب کاهش میل مکیدن پستان توسط شیرخوار و کاهش شیرمادر، انتقال آلودگی، عفونت، بیماری، تغییر فرم دندان‌ها و قالب فک شیرخوار می‌شود، جدا پرهیز نمائید.
- در صورت جدائی مادر و شیرخوار به هر علتی و عدم امکان تغذیه مستقیم از پستان، شیرخود را دوشیده و آن را به کمک فتجان و یا قاشق به شیرخوار بدهید.
- در صورت بروز مشکلات پستانی نظیر احتقان، زخم و شقاق نوک پستان که معمولا به دلیل پستان گرفتن نادرست توسط شیرخوار است، ضمن ادامه شیردهی، به بیمارستان مراجعه نمایند.

### دفعات و مدت تغذیه با شیر مادر

- الگوی طبیعی شیرخوردن برای نوزاد سالم ۱. دفعات و مدت تغذیه با شیر مادر بر اساس میل و تقاضای شیرخوار و مشاهده علانم گرسنگی و سیری شیرخوار است.
- **علانم گرسنگی شیرخوار شامل:** حرکات کره چشم، بهم زدن پلک‌ها، نگاه کردن به اطراف، حرکت دهان و انگشت یا دست بردن انگشتان دست به دهان، مکیدن انگشتان.
- **علانم سیری شیرخوار شامل:** کاهش دفعات مکیدن، توقف صدای بلع، توقف بیشتر بین دفعات مکیدن، رفع علانم گرسنگی، افزایش مکیدن‌های غیر تغذیه‌ای پستان، رها کردن پستان و ریلکس (شل شدن) و به خواب رفتن شیرخوار.
- تا زمان برقراری کامل شیر مادر و اطمینان از کافی بودن حجم شیر و مناسب بودن متحنی رشد، مادر باید در هر وعده تغذیه، از هر دو پستان به نوزاد شیر بدهد تا سبب تحریک تولید و ترشح شیر شود. یعنی بعد از تخلیه یک پستان، نوزاد به پستان دیگر گذاشته شود.
- پس از به جریان افتادن شیر، در هر نوبت حتما یک پستان به طور کامل توسط نوزاد تخلیه شده و سپس به پستان دیگر گذاشته شود. شیرخوار حداقل ۱۰ تا ۱۲ بار در شبانه روز شیر می‌خورد و نباید کمتر از ۸ بار باشد.
- اگر در هر وعده شیرخوردن تغذیه به مدت کوتاه از هر دو پستان باشد، نوزاد فقط شیر اولیه را که کم چرب و کم انرژی است دریافت کرده و از قسمت آخر شیر که پرچرب است و سبب افزایش وزن او می‌شود، محروم می‌گردد.
- شیردهی شبانه برای تولید شیر و پیشگیری از بارداری حائز اهمیت است.
- در خلال جهش رشد یا طغیان (حدود ۲-۳ هفته‌گی، ۴-۶ هفته‌گی و ۳ ماهگی شیرخوار) کودک چند روزی گرسنه‌تر از مواقع عادی است و نیاز دارد که به دفعات بیشتر شیر بخورد.

درد یا زخم نوک پستان مادر مربوط به پستان گرفتن نادرست توسط شیرخوار است و ارتباطی به دفعات و مدت شیرخوردن ندارد.

- ۷. اجازه دهید شیرخوار هر زمان که مایل است شیر بخورد.
- ۸. شیرخوردن طولانی (بیشتر از ۴۰ دقیقه در هر نوبت برای اکثر دفعات) و شیرخوردن خیلی کوتاه (کمتر از ۱۰ دقیقه در هر نوبت در اکثر دفعات) ممکن است حاکی از خوب نگرفتن پستان توسط شیرخوار باشد.

### روش صحیح پستان گرفتن شیر خوار

- ۱. نوک پستان را با لب بالای شیرخوار تماس دهید و مبر کنید تا شیرخوار دهانش را کاملا باز کند. شیرخوار را به طرف پستان بیاورید به طوری که:
  - دهان شیرخوار کاملا باز باشد.
  - نوک و قسمت بیشتری از هاله پستان در دهان شیرخوار قرار گیرد.
  - لب پایین به سمت بیرون برگشته باشد.
  - چانه شیرخوار به پستان مادر چسبیده باشد.
  - مادر هنگام شیردادن احساس درد و ناراحتی نکند و متوجه علانم بازتاب جهش شیر (رگ کردن) شود.
- ۲. اجازه دهید شیرخوار خودش پستان را رها کند. سپس پستان دیگر را به او بدهید. در وعده بعد، شیردهی را از پستانی شروع کنید که شیرخوار در وعده قبل شیر کمتری خورده یا اصلا نخورده است.
- ۳. اگر لازم باشد شیرخوار را از پستان جدا کنید به جای این که پستان را از دهان او بیرون بکشید باید با وارد کردن انگشت کوچک دست از گوشه دهان شیرخوار یا با فشردن انگشت شست به روی هاله پستان و یا فشار به آرواره تحتانی شیرخوار به طرف پایین، خلأ ناشی از مکیدن را برطرف نمایند تا پستان به آرامی رها شود.
- ۴. اگر پستان محتقن (خیلی پر) است، قبل از شیردادن کمی شیر را بدوشید تا هاله پستان نرم شده و شیرخوار بتواند بهتر پستان را بگیرد.



روش صحیح  
پستان گرفتن شیر خوار

## علائم مکیدن موثر

- مکیدن‌ها آهسته، عمیق و گاه با مکث است.
- شما می‌توانید بلعیدن شیر را مشاهده کنید یا صدای قورت دادن آن را بشنوید.
- در هنگام شیر خوردن گونه‌های شیرخوار برجسته است و به داخل کشیده نمی‌شود.
- شیرخوار خودش شیر خوردن را خاتمه داده و پستان را رها می‌کند و راضی به نظر می‌رسد.

## تشخیص کفایت شیرمادر در شیرخوارانی که تا ۶ ماهگی تنها با شیر مادر تغذیه می‌شوند (تغذیه انحصاری با شیر مادر)

۱. از روز چهارم تولد به بعد تعداد ۶ کهنه خیس و مرطوب یا بیشتر با ادرار کم رنگ در ۲۴ ساعت
۲. تعداد ۳ تا ۸ بار مدفوع با اجابت مزاج در ۲۴ ساعت (بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد)
۳. هشیار بودن، قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب
۴. بهترین راه برای تشخیص کافی بودن شیر مادر و مناسب بودن تغذیه کودک، افزایش وزن شیرخوار و رسم منحنی رشد او با استفاده از کارت مراقبت کودک است.
۵. بعضی شیرخواران در روزهای اول تولد کمی وزن از دست می‌دهند که نباید بیشتر از ۷ تا ۱۰٪ وزن تولد باشد و باید در ۲ تا ۳ هفتگی وزن تولد را به دست آورند.
۶. مراقبت‌های دوران نوزادی در ۳ تا ۵ روزگی، ۱۴ تا ۱۵ روزگی و ۳۰ تا ۴۵ روزگی انجام می‌شود و وضعیت جسمی و روحی مادر، نحوه شیردادن او و وضعیت پستان‌ها از نظر تولید شیر بررسی می‌شود. همچنین نوزاد از نظر تغییرات وزن، دفعات ادرار و مدفوع، نحوه شیرخوردن، زردی و کم آبی نوزاد و ... توسط پزشک مورد بررسی قرار می‌گیرد.



نحوه صحیح در آغوش گرفتن شیرخوار

- \* بدن و سر شیرخوار در امتداد هم باشند.
- \* صورت شیرخوار مقابل پستان مادر قرار گیرد.
- \* بدن شیرخوار نزدیک به بدن مادر باشد.
- \* مادر، گردن و شانه شیرخوار و اگر نوزاد است، تمام بدن شیرخوار را با دست حمایت کند.



بیمارستان تخصصی و زایشگاه مادران  
Mothers Medical Center

راهنمای تغذیه  
با شیر مادر

خیابان بهشتی، میدان تختی، کوی آریا وطنی

تلفن:

۸۸ ۷۵ ۱۴ ۷۷ - ۸۸ ۷۵ ۱۴ ۱۴

[info@madaranhospital.com](mailto:info@madaranhospital.com)

[www.madaranhospital.com](http://www.madaranhospital.com)