

مادر عزیز :

شما که امروز صاحب فرزند شده و قصد دارید او را با بهترین ماده غذایی که خداوند در پستان شما قرار داده تغذیه نمایید ، به راهنمایی هایی که در صفحات بعد آمده و ضامن موفقیت شما در شیردهی است ، توجه کنید.

شیر مادر بهترین غذاست زیرا :

۱. شیرمادر تامین کننده رشد طبیعی و نیازهای غذایی شیرخواران تا پایان ۴-۶ ماهگی است . درجه حرارت آن مناسب و عاری از آلودگی است

۲. تغذیه با شیرمادر خوب جذب بهتر آهن و کلسیم می شود .

۳. آغوز (شیرروهای اول) سرشار از مواد ایمنی زا و محافظت کننده شیرخوار است و به عنوان اولین واکسن او محسوب می شود.

۴. در شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می کنند ، احتمال ابتلا به عفونت ها به ویژه عفونت های گوارشی و تنفسی کمتر از سایر شیرخواران است و در صورت بروز ، شدت بیماری و احتمال مرگ و میر آن نیز به مراتب کمتر است .

۵. میزان بروز انواع آلرژی ، آسم و خرابی دندان در صورت تغذیه با شیرمادر کاهش می یابد.

۶. تغذیه با شیرمادر موجب کاهش حساسیت ، استفراغ ، جمع شدن گاز در معده و روده و دردهای قولنجی می گردد.

۷. شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند از درجه هوشی بالاتری نسبت به سایر شیرخواران برخوردارند.

۸. تغذیه با شیرمادر رابطه عاطفی بین مادر و فرزند را بیشتر می کند . شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند در دوران بلوغ و سال های بعدی زندگی از امنیت روانی بیشتری برخوردارند .

۹. غریزه مکیدن نوزاد را ارضا میکند .

۱۰. میزان ابتلا به اسهال و سوختگی ناحیه تناسلی را کاهش میدهد .

۱۱. شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند در دوران بزرگسالی کمتر به عوارض قلبی - عروقی ، مفصلی و بیماری قند مبتلا میشوند.

۱۲. شیرمادر به ویژه آغوز به خاطر داشتن ترکیب مناسب با موقعیت نوزاد ، در بهبود رشد و تکامل نوزاد نارس و بیمار نقش حیاتی دارد.

۱۳. شیر دادن به سلامت جسم و روان مادر کمک شایانی می کند و این محور خانواده را محکم و استوار نگه می دارد.

۱۴. تغذیه مکرر و به دلخواه شیرخوار در روز و شب به جلوگیری از بارداری های ناخواسته و فاصله گذاری بین حاملگی ها کمک می کند.

۱۵. موجب برگشت سریع رحم مادر به اندازه طبیعی و شروع دیرتر قاعدگی می گردد.

۱۶. احتمال ابتلا به سرطان تخمدان و پستان در مادران شیرده کاهش می یابد.

۱۷. غذیه با شیرمادر به میزان بالایی از بار اقتصادی خانواده می کاهد . هزینه هایی که برای خرید شیرخشک ، شیشه ، سوخت و همچنین جهت درمان بیماری های ناشی از تغذیه مصنوعی نظیر اسهال و ... صرف می شود. بخش زیادی از درآمد خانواده را به خود اختصاص می دهد . بنابراین می توان با صرف هزینه ای به مراتب کمتر به جای خرید شیرخشک به بهبود تغذیه ای مادر کمک کرد.

روش شیردهی

از آنجا که یکی از اصول موفقیت در شیردهی طرز بغل کردن درست شیرخوار و نحوه درست مکیدن پستان توسط اوست. شما در حالت نشسته روی زمین یا صندلی یا خوابیده روی تخت یا زمین می توانید شیر بدهید ، ولی برای اینکه کمر و پستان خسته نشود ، مطابق شکل های زیر از چند بالش استفاده کنید و آن ها را برحسب وضعیتی که دارید زیر شانه پشت ، کمر یا روی زانوی خود قرار دهید.

نحوه بغل کردن شیرخوار هنگام شیر دادن

- *موقع شیردادن ، شیرخوار را کاملا در آغوش بگیرید ، طوری که سر و بدنش در امتداد هم و صورتش مقابل پستان شما قرار گیرد.
- *سعی کنید تماس بیشتر و نزدیک تری با او داشته باشید ، حتی اگر ممکن است بدون پوشش باشید تا پوست او در تماس با پوست شما بوده و گرمای بدن یکدیگر را حس کنید. بنابراین به او لباس زیاد نپوشانید و یا او را در پتو نپیچید.
- * او را طوری در آغوش بگیرید که سرش روی بازویتان و شانه هایش در خم آرنج شما قرار گیرد.
- *باسن او را بغل گرفته و پایش را با دست خود نگهدارید. باوی او را که در تماس با بدن شماست به دور کمرتان حلقه کنید و نگذارید که بین شما و بدن خودش قرار گیرد و آویزان باشد.
- *بعد از در آغوش گرفتن شیرخوار ، ا دست دیگرتان که آزاد است ، پستان را طوری بگیرید که شست روی قسمت فوقانی و سایر انگشتان زیر پستان قرار گیرند.
- *توجه کنید که انگشتان روی هاله قهوه ای دور پستان نباشد ، چون باعث میشود شیرخوار نتواند به طور صحیح و مطلوب پستان را به دهان بگیرد.
- سپس نوک پستان را به گونه ای لب شیرخوار بزنید تا او دهانش را باز کند . می توانید این کار را چند بار انجام دهید تا مطمئن شوید که دهانش کاملا باز است .
- *سپس لب پایین او را بر قاعده هاله گذاشته و او را سریع ولی با ملایمت به طرف پستان قرار دهید.
- به این ترتیب او نوک پستان و قسمت بیشتر هاله را در دهان قرار میدهد و با فشار آرواره هایش بر مجاری شیر که زیر هاله قرار دارد شیر را به داخل دهانش خواد دوشید .
- *هنگام شیر دادن به او نگاه کنید ، نوازشش کنید و با او حرف بزنید و همه عشق و محبت خود را همراه با شیر به او عرضه کنید. اگر وضعیت شیرخوردن صحیح باشد حرکت آرواره نوزاد و صدای قورت دادن با هر مکیدن قابل دیدن است .
- مکیدن پر سر و صدا و یا گونه های فرو رفته ممکن است نشانه این باشد که شیرخوار باید نسبت به پستان نزدیک تر قرار بگیرد . اگر شیرخوار در وضعیت صحیح در آغوش مادر قرار نگیرد نه تنها خودش شیر کافی بدست نمی آورد بلکه ممکن است ه نوک پستان مادر نیز آسیب برساند. شیرخوار باید از پستان تغذیه کند به اینکه نوک آن را بمکد.

روزی چند بار شیر داد ؟

در این مورد نیر شیرخواران متفاوت هستند بهتر است هر زمان که مایل به شیر خوردن هستند ، تغذیه شوند و بعد از چند روز اول تولد باید دفعات تغذیه مکرر و در شب و روز باشد. موقعی که شیرخوار تغذیه می کند شیر نیز ساخته می شود و کم کم با بزرگتر شدن کودک ، دفعات تغذیه هم کمتر خواهد شد.

به خاطر داشته باشید :

میکدن مکرر = تحریک بیشتر = شیر بیشتر ، تا پایان ۴-۶ ماهگی شیرخواری که با شیر مادر تغذیه میشود فقط به شیر مادر نیاز دارد و نه چیز دیگر.

شیرمادر حاوی مواد غذایی و آب مورد نیاز شیرخوار است. در آب و هوای گرم نیز شیر مادر تشنگی شیرخوار را رفع می کند . حتی در مناطق گرمسیری شیرخواران به آب اضافی نیاز ندارند .

مراقبت از پستان

در شیر مادر به مقدار کافی مواد یمنی بخش و محافظت کننده وجود دارد که شیرخوار را از ابتلا به عفونت حفظ می کند. لذا شستن پستان و نوک آن قبل از هر تغذیه لرزومی ولی شستن دست ها مهم است. چون فقط از طریق دست بسیاری از میکروب های موجود در محیط خانه ، بیمارستان و یا بخش زایمان به شیرخوار منتقل می شود . اگر شیرخوار از یک پستان سیر شد بهتر از نوبت بعد از پستان دیگر شیر بخورد.

اگر:

*تغذیه نوزاد بلافاصله بعد از زایمان و با آغوش شروع شود و تداوم یابد.

*دفعات و مدت شیرخوردن بنا به میل شیرخوار باشد.

* تا پایان ۴-۶ ماهگی فقط از شیرمادر تغذیه کند.

*از مصرف شیشه و پستانک خودداری شود.

واگر اعتماد به بنفس داشته و اعتقاد داشته باشید که میخواهید و می توانید شیر بدهید، مطمئن باشید که در شیردهی موفق خواهید شد.

نکات مهم در تغذیه با شیرمادر

۱.شروع تغذیه بلافاصله بعد از تولد و دادن آغوز به نوزاد.

۲.تنظیم مدت شیردهی و فواصل آن به میل شیرخوار.

۳.قرار دادن نوک و هاله پستان در دهان شیرخوار برای بهتر مکیدن او و جلوگیری از ترک خوردن نوک پستان.

۴.خشک و تمیز بودن کودک هنگام شیرخوردن .

۵. قرار گرفتن مادر در وضعیت راحت.

۶- شستن دست ها با آب و صابون قبل از هر بار شیردهی.

۷- عدم شست و شوی مکرر پستان

۸. شیردهی از هر دو پستان برای تخلیه بهتر و تحریک برای ترشح شیر.

۹. خارج نکردن پستان از دهان کودک که مشغول مکیدن است .

۱۰. خارج از کردن هوای بلعیده شده از معده کودک با بغل کردن و گذاردن سر او بر روی شانه بعد از هر بار شیردهی.

۱۱. خواباندن کودک به پهلو راست پس از شیردهی.

توجه

* کاهش وزن در روز های اول تولد طبیعی است

* برای تشخیص کافی بودن شیرمادر ، توزین ماهیانه و افزایش وزن کودک بر طبق منحنی رشد ضروری است .

* مدفوع شیرخواری که شیرمادر میخورد ، سل تر و دفعات آن بیشتر است

* درجه حرارت اتاق شیرخوار ۲۵-۲۸ درجه سانتی گراد و دمای بدن او در ۳۶-۳۷.۵ درجه حفظ شود.

* در صورت بروز بی حالی ، شیرنخوردن ، گریه زیاد ، ترشح از ناف و زردی به پزشک مراجعه شود.

مصرف دارو در دوران شیردهی

مادران شیرده باید در مصرف داروها بسیار دقت کنند. تقریباً هر دارویی که مادر مصرف میکند کم و بیش (۱ تا ۲ درصد کل دارو) وارد شیرش میشود. مصرف داروهایی نظیر استامینوفن، آسپرین ، مسکن های شاده ، داروهای ضدسرماخوردگی و آنتی هیستامین ها به مقدار معمولی و مدت کوتاه و نیز اکثر آنتی بیوتیک ها مانعی.

برای پیشگیری از زخم نوک پستان چه باید کرد؟

شایع ترین علت زخم نوک پستان در آغوش گرفتن و مکیدن شیرخوار در وضعیت نادرست است. اغلب شیرخوار به قدر کافی از هاله پستان را در دهان قرار نداده و تنها نوک پستان را می کد . بنابراین شیردهی دردناک میشود و تولید شیر هم کاهش می یابد.

نکات زیر را به خاطر بسپارید:

* در هر شیردهی منتظر بمانید تا کودک ، خودش پستان را رها کند .

*اگر مادر به هر دلیلی مجبور است کودک از پستان جدا کند ، باید انگشتش را به آهستگی در دهان او قرار دهد تا کودک پستان را رها کند.

*لازم نیست طول مدت شیردهی محدود شود.

*لازم نیست که شیردهی را متوقف کنید یا به پستان استراحت دهید.

*نیاز به استفاده از کرم و پماد و لوسیون وجود ندارد به دلیل اینکه این مواد باعث تحریک پوست پستان میشود . معلوم نیست که فایده ای هم داشته باشد.

*پستان ها را بیش از یکبار در روز نشویید ، از صابون استفاده نکنید و حوله را روی پستان نمالید.

*لازم نیست که پستان ها قبل و بعد از شیردادن مقدار کمی از شیردادن شسته شوند (شستشوی زیاد چربی طبیعی پوست را از بین میبرد و احتمال ایجاد زخم را بیشتر میکند).

*باید مکرر به کودک شیر بدهید و یا شیرتان را بدوشید تا جریان شیردهی خوب صورت گیرد. بعد از شیر دادن مقدار کمی از شیرتان را دوشیده و با انگشت به نوک هاله پستان بمالید(این کار به بهبود زخم کمک میکند)

*اگر زخم بیشتر از یک هفته به طول انجامید ، کودک خود را از نظر برفک دهان کنترل کنید.

تورم و پرخونی پستان (احتقان پستان)

در ابتدا که شیر در پستان ها ترشح میشود شاید احساس کنید که پستان ها بیش از حد پر شده اند و ممکن است متورم ، سفت و دردناک باشند. اصطلاحا این حالت را (احتباس شیر) یا (سفتی پستان ها) می گویند که علت آن ترشح زیاد شیر و افزایش مایع میان بافتی و خون و عدم تخلیه کافی شیر از پستان ها است .

برای پیشگیری از احتقان پستان موارد زیر را مورد توجه قرار دهید :

*شروع تغذیه بلافاصله بعد از زایمان

*اطمینان از اینکه وضعیت شیردهی صحیح است

*محدود نکردن زمان و دفعات تغذیه با شیرمادر

درمان احتقان پستان ها

دفعات شیردهی را زیاد کنید . اگر شیرخوار می تواند بمکد او را به طور صحیح در آغوش گرفته و مکرر شیر بدهید. اگر شیرخوار قادر به مکیدن نیست ، شیر را با دست بدوشید و با فنجان یا قاشق به شیرخوار بخورانید.

*در هر زمان احساس کردید پستان ها پر شده اند شیر بدهید.

*جهت افزایش جریان شیر ، قبل از شیر دادن نکات زیر را مورد توجه قرار دهید :

۱. کمپرس آب گرم یا دوش آب گرم

۲. ماساژ گردن و پشت

۳. ماساژ ملایم پستان ها

۴. تحریک پوست و نوک پستان ها

۵. استراحت مادر

*قبل از شیردهی با حوصله گرم اطراف پستان ها را بپوشانید و یا از بالای پستان ها آب گرم برزید و سپس آن را با حوله تمیزی خشک کنید آنگاه مقداری از شیر را بدوشید.

*بعد از تغذیه شیرخوار برای کاهش ورم پستان ها ، کمپرس سرد بر روی پستان ها قرار دهید.

چگونگی دوشیدن و ذخیره کردن شیرمادر

آیا میدانید ؟

۱. اگر در خارج از منزل شاغل هستید و تغذیه مستقیم شیرخوار برایتان امکان پذیر نیست .

۲. اگر نوزاد نرسی به دنیا آورده اید که در بیمارستان بستری است

۳. اگر نوزادتان به دلیل نقص جسمی لب و دهان ، قادر به کیدن نیست.

۴. اگر دچار احتقان پستان شده اید.

۵. اگر به علت مسافرت و یا هر دلیل دیگر دور از شیرخوارتان هستید

چگونه میتوانید فرزند دلبندتان را با شیر خود تغذیه کنید ؟

در ادامه ما شما را با روش های صحیح دوشیدن شیر و نگهداری شیر دوشیده شده آشنا می کنیم . اگر شما مادر گرامی جزو یکی از ۵ گروه فوق می باشید ، لازم است شیر خود را دوشیده و به وسیله لیوان ، قاشق ، قطره چکان یا حتی لوله به کودک خود بدهید. هرگز از شیشه استفاده نکنید زیرا ممکن است بعد از مدتی شیرخوار تمایلی به پستان شما نداشته باشد.

چگونه باید پستان را برای دوشیدن شیر آماده کرد ؟

۱. بهتر است دوشیدن شیر زمانی صورت گیرد که پستان ها پر از شیر است . معمولاً بهترین زمان صبح ها است ولی عملاً در هر موقعی می توان بعد از هر وعده تغذیه شیرخوار ، شیر اضافی را دوشید و ذخیره کرد.

۲. بهتر است ۱۰ تا ۲۰ دقیقه قبل از شروع دوشیدن شیر، مادر کمی استراحت کند و یک لیوان شیر ، آب میوه ، چای کم رنگ یا یک کاسه سوپ بخورد. مایعات گرم بیشتر از مایعات سرد به ترشح شیر کمک میکند.

۳. وسیله دوشیدن شیر باید تمیز باشد ، خواه دوشیدن با دست انجام گیرد ، خواه با وسایل مکانیکی از قبیل پمپ یا شیر باید دست ها را با آب و صابون و پستان را فقط با آب ساده شستشو داد و از به کار بردن هر گونه کرم ، لوسیون و روغن پرهیز کرد.

۴. بهتر است مادر در مواقع دوشیدن شیر در محیطی کاملا آرام و ساکت و به دور از اضطراب و فشار های عصبی در یک وضعیت راحت بنشیند.

۵. موقع دوشیدن شیر، اگر مادر به کودکش فکر کند یا فکرش را متوجه شیردادن و در آغوش گرفتن او کند به ترشح و جاری شدن شیر کمک میکند ، کنار کودک نشستن و به او نگاه کردن نیز همین اثر را دارد.

۶. استفاده از حوله گرم و مربوط به مدت ۵-۱۰ دقیقه روی پستان و نوک آن و یا حمام کردن و ماساژ دادن به جاری شدن شیر کمک می کند .

روش دوشیدن شیر

برای دوشیدن شیر می توان از دست یا پمپ های شیر دوش الکتریکی استفاده کرد. با توجه به اینکه مخازن جمع کننده شیر درست در پشت هاله پستان قرار دارند ، برای خروج شیر باید روی این قسمت فشار آورده شود.

بنابراین اگر دوشیدن شیر صرفا با دست صورت پذیرد دست باید طوری قرار گیرد که چهار انگشت زیر پستان و درست در لبه هاله پستان و شست در بالا و روی لبه هاله واقع باشد. آنگاه باید دست را به قفسه سینه تکیه داد (مطابق شکل الف). پستان را به طرف قفسه سینه فشار داد و طبق شکل (ب) آن را به طرف جلو آورد ، سپس هر لبه هاله (طبق شکل) را فشار داد تا شیر به آسانی خارج شود. پس جای دست را روی هاله باید عوض نمود تا مجاری دیگر شیر هم تخلیه شوند همین کار را با پستان دیگر هم باید انجام داد.

توجه:

چون مخازن شیر بیشتر در قسمت لبه های پستان قرار دارند برای دوشیدن شیر فقط باید لبه هاله فشار آید ، نه نوک پستان ، فشار دادن نوک پستان نه تنها سبب جاری شدن شیر نمیشود بلکه موجب ترک خوردگی ، سوزش و نازک شدن پوست نوک پستان می شود. برای جمع آوری شیر دوشیده شده از لیوان یا ظرف دهان گشاد که قبلا تمیز و جوشانده شده استفاده شود و گاهی لازم است لیوان تمیزی زیر پستان دیگر قرار داده تا قطره های شیری که همزمان از پستان دیگر ترشح میشود جمع آوری گردد.

جمع آوری ، ذخیره ، فریز کردن و ذوب کردن شیر

*ظرف های پلاستیکی برای جمع آوری و ذخیره شیر بهتر از ظرف های شیشه ای هستند. نه فقط به خاطر اینکه دیرتر می شکنند بلکه به این دلیل که مواد ایمنی بخش (گلیبول های سفید) که در شیر مادر موجود دارند به جدار شیشه می چسبند و خاصیت خود را از دست میدهند. همیشه لیوان مخصوص دوشیدن شیر و بطری پلاستیکی مخصوص ذخیره آن باید قبلا جوشانده شده و پس از خنک شدن مورد استفاده قرار گیرد.

*شیر دوشیده شده را بلافاصله داخل یخچال یا فریزر قرار داد. در صورت نبودن این امکان شیر در درجه حرارت اتاق به ظر دور بودن از آفتاب ، گرمای چراغ یا سوزاژ ۶- ساعت قابل استفاده است ولی این شیر را دیگر نمی توان فریز کرد.

*شیر دوشیده شده را می توان تا ۴۸ ساعت در یخچال نگهداری کرد و یا ۳۰ دقیقه در یخچال گذاشته و سپس آن را فریز کرد.

*شیری که در قسمت جایی نگهداری می شود تا ۲ هفته ، در فریز های معمولی (-۱۸ درجه) تا ۳ ماه و در فریزهای صنعتی (-34 درجه) تا ۶ ماه قابل استفاده است (ظرفی که برای منجمد کردن به کار می رود تا ۳.۴ آن باید پر شود تا جای یخ زدن داشته باشد).

*برای ذوب کردن شیر فریز شده ، ظرف شیر را زیر آب ولرم به آرامی حرکت دهید تا یخ آن باز شود و حداکثر تا ۳۰ دقیقه بعد از ذوب شدن مصرف کنید.

*هرگز نباید شیر ذوب شده را دوباره فریز کرد و نباید شیر یخ زده را روی چراغ یا در حرارت اتاق ذوب کرد.

توصیه های ذیل به تولید شیر کافیو حفظ تداوم شیردهی در مادران شاغل کمک میکند:

۱. تغذیه شیرخوار از پستان قبل از رفتن به سرکار

۲. شیردادن به نوزاد خیلی زود و ظرف یک ساعت بعد از تولد.

۳. تغذیه شیرخوار به طور مکرر برحسب میل و تقاضای او

۴. عدم استفاده از مایعات و ... یا بطری برای تغذیه کودک

۵. دوشیدن شیر قبل از رفتن به سرکار و ذخیره آن.

۶. دوشیدن شیر در ساعاتی که مادر در کنار شیرخوار نیست به تعداد دفعات تغذیه شیرخوار.

۷. تغذیه انحصاری شیرخوار فقط با شیرمادر در تمام مدت مرخصی.

۸. عدم شروع تغذیه تکمیلی شیرخوار قبل از ۶ ماهگی به خاطر داشته باشید که تخلیه مکرر پستان ها به تولید بیشتر شیر کمک میکند.