



## به نام خدا

آنچه مادران در دوران شیر دهی باید بدانند



آموزش به بیمار بیمارستان لقمان حکیم

ویرایش: آذر ۹۸

بگیرد لازم به ذکر است اندازه پستان در شیردهی  
نقشی ندارد قابلیت کش آمدن نوک پستان مهمتر  
است

### موارد زیر آن ناکافی بودن شیر تصور نکنید

\*گریه زیاد شیرخوار:

گریه زیاد شیرخوار می‌تواند به دلایل زیر باشد خیس  
بودن کهنه، سرد یا گرم بودن هوا، شلوغی، خستگی،  
دود سیگار، نور زیاد، تاریکی، تنهائی، قلنج خوب  
پستان نگرفتن:

\*زود به زود شیر خوردن: به دلیل هضم آسان و

قابلیت جذب بالای شیر مادر است

\*مکیدن طولانی پستان به دلیل وضعیت نادرست

پستان گرفتن شیرخوار

\*کافی نبودن شیر هنگام دوشیدن: زیرا با مکیدن

شیر خوار شیر تولید می‌شود

\*کوچک بودن پستان ها

از کجا بفهمیم که مقدار شیر مادر برای تغذیه

نوزاد کافی است

\*نوزاد باید حداقل ۶ عدد پوشک در روز خیس

کند

\*در ماه اول نوزاد حداقل ۳ بار در روز مدفوع می

کند مدفوع نوزاد زرد و نرم می‌باشد

\*نوزاد در ابتدا وزن کم می‌کند. اما در عرض دو

هفته تغذیه با شیر مادر به وزن اولیه خود

می‌رسند

\*نوزاد در ابتدای تولد تا شش ماهگی باید ۱۰۰

تا ۲۰۰ گرم در افزایش وزن داشته باشد.

### دفعات تغذیه

۶ تا ۱۲ بار در ۲۴ ساعت به صورت مکرر و

همچنین بنا به تقاضای نوزاد تغذیه باید صورت .

## فواید شیر دهی برای مادر

## روش تغذیه از سینه مادر

ابتدا در هر وعده بر حسب میل نوزاد تغذیه انجام می شود تا تولید شیر برقرار شود. اجازه دهید طفل خود، سینه را رها کند. لازم به ذکر است که شیر انتهایی چرب تر است. بعد از خوردن شیر به طور ایستاده طفل بغل شود تا آروغ بزند.

روز اول پس از زایمان سینه ها به نظر خالی می رساند اما بعد از چند روز سینه ها با مکیدن پر میشوند. شیر ده روز اول آغوز نام دارد. درد، استرس، جدایی شیرخوار، بیماری مادر و کمتر مکیده شدن سینه منجر به کاهش شیر میشود.

\*مکیدن مکرر سینه توسط نوزاد بعد از تولد باعث انقباض رحم کاهش خونریزی به کاهش کم خونی میشود

\*شیردهی مکرر فقط با شیر مادر به خصوص در شب، بارداری مجدد را به تعویق می اندازد

\*کمتر شدن سرطان سینه و تخمدان

\*راحت بودن در خانه و مسافرت

\*رابطه عاطفی بین مادرو نوزاد

\*کمتر شدن احتمال بدرفتاری و کودک آزاری

\*بازگشت زود طرح اندام مادر به حالت طبیعی قبل از بارداری

## فواید شیر مادر برای نوزاد

\*افزایش ضریب هوشی نوزاد

\*بهترین و کاملترین غذا برای نوزاد

\*تقویت عملکرد گریه های نوزاد

\*حفاظت نوزاد در برابر مشکلات تنفسی ذات

الریه و مسمومیت غذایی، آنفولانزا، عفونت های

گوش، آلرژی و اسهال

\*کم شدن بیماری های قلبی و فشار خون در

بزرگسالی

\*سریع تر شدن تکامل بینایی راه رفتن

\*سالم بودن و همه جا در دسترس بودن شیر

مادر

\*مرگ و میر ناشی از عفونت گوارشی و اسهال در

نوزادان تغذیه شده با شیر مادر ۲۵ برابر کمتر از

نوزادان تغذیه شده با شیر خشک است.