



مرکز آموزشی و پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

راهنمای مادران شیرده



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۳۱-۱۰۱۱

شماره بازنگری: ۰۷

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش زنان و مامایی - واحد آموزش سلامت

بسوزاند، شیر ذوب شده را ۲ بار منجمد نکنید.

- در صورت کم بودن شیر مادر، مصرف مایعات گرم قبل از شیردهی، قطره شیرافزا و یا پودر گالاکتومید جهت افزایش حجم شیر به مادر توصیه می گردد.

آشنایی با مراکز مشاوره شیر دهی:

مادر گرامی:

در صورت مواجه با هر مشکلی در ارتباط با شیردهی میتوانید هر روز صبح با مسئول آموزش شیر دهی بیمارستان (ساعت ۸-۱۲ با شماره ۳۸۵۵۷۷۱۹) یا نزدیکترین مراکز بهداشت که آدرس و شماره تماس آن ها ضمیمه می باشد تماس بگیرید.

معرفی و آشنایی با بانک شیر:

هدف از ایجاد بانک شیر، واحدی برای جمع آوری، آماده سازی، ذخیره کردن و توزیع شیر اهدایی از مادران اهدا کننده جهت مصرف نوزادان نارس یا نوزادان محروم از شیر مادر است.

شما مادر گرامی در صورت تمایل به همکاری با این واحد (درخواست شیر یا اهدا شیر) می توانید با شماره های ۰۹۰۵۳۶۵۲۰۹۷ و ۰۵-۳۲۲۳۱۰۶۲ (داخلی ۱۷۱) تماس بگیرید.

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید به صورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه و یا با شماره ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰ تماس حاصل فرمایید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

روش دوم: مادر در وضعیت خوابیده به پهلو شیر می دهد. این روش درموردی که خانم ها سزارین می شوند و یا زایمان طبیعی همراه با بخیه محل زایمان دارند، توصیه میشود که برای مادران راحت تر است.

در این وضعیت:

* سر و بدن نوزاد در امتداد یک خط مستقیم است.

* صورت او روبروی پستان مادر قرار می گیرد.

* بدن نوزاد در تماس نزدیک با بدن مادر بوده و بهتر است پشت او با دست مادر حمایت شود.

روش سوم: روش دیگر برای شیر دادن به نوزاد، روش زیر بازوست که اهمیت استفاده از آن به خصوص در مادرانی است که دارای فرزند دو قلو هستند و یا دچار انسداد مجاری شیر شده اند. در این حالت مادر در وضعیت نشسته با دست راست سر نوزاد را نگه می دارد و بدن و پای او را در زیر بغل و بازوی خود قرار می دهد. در این روش هم می تواند از یک بالش در زیر دستش استفاده نماید.

روش ذخیره شیر مادر:

شیر دوشیده مادر برای شیر خوار سالم در دمای معمولی اتاق (۲۵ تا ۳۷ درجه سانتیگراد) ۴ ساعت و در یخچال معمولی تا ۲۴ ساعت قابل نگهداری است. اگر شیر در فریزر درون یخچال است (جایخی یخچال) به مدت ۲ هفته قابل نگهداری است. اگر شیر را در چندین ظرف ذخیره می کنید باید روی هر ظرف تاریخ را بنویسید و ابتدا شیرهای قدیمی تر را استفاده نمایید. شیرمنجمد شده را در یخچال بگذارید تا به آرامی ذوب شود و طی ۲۴ ساعت استفاده نمائید. شیر را می توان با قرار دادن در یک ظرف آب گرم ذوب کرد و طی یک ساعت مصرف کرد. شیر را نجوشانید و در ماکروویو گرم نکنید چون بعضی از عناصر شیر را نابود می کند و ممکن است دهان شیرخوار را



مادر گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با مزایای شیر مادر و نحوه شیردهی تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید تغذیه مناسب نوزاد خود را فراهم کنید.

مزایای شیر مادر برای نوزاد چیست؟

- * میزان بروز عفونت گوش نوزاد را کاهش می دهد.
- * از پوسیدگی زودرس دندان پیشگیری می کند.
- * در تکامل جسمی و عاطفی کودک موثر است.
- * شیر مادر احتمال بیماری های آلرژیک را کاهش می دهد.
- * حفاظت در مقابل انواع بیماری های عفونی را فراهم می کند.

مزایای شیردهی برای مادر چیست؟

- * ابتلا به سرطان پستان و سرطان تخمدان کاهش می یابد.
- * به دلیل جمع شدن زودتر رحم و کاهش خونریزی کم خونی کمتر به وجود می آید.
- * چربی ذخیره شده در اوایل بارداری مصرف و از چاقی در مادر جلوگیری می کند.
- * شیردهی منظم از بارداری های مکرر و ناخواسته جلوگیری میکند و در فاصله گذاری بین حاملگی ها موثر است.
- * آغوز اولین غذای کامل برای شیرخوار است که حاوی پروتئین و ویتامین A زیادی است که به عنوان مسهل عمل کرده و به شیرخوار کمک می کند که مکونیوم دفع کرده و این کار از زردی نوزاد پیشگیری می کند.



روش های صحیح شیردهی چیست؟

مادر هنگام شیر دادن باید در وضعیت راحتی قرار گیرد، او می تواند به پشت یا پهلو بخوابد. روی صندلی، زمین یا تخت بنشیند، از چند بالش به عنوان تکیه گاه استفاده کند تا هنگام شیر دادن خسته نشده و دچار کمر درد یا پشت درد نشود. بویژه خانم هایی که سزارین می شوند، باید بیشتر این نکات را رعایت کنند.

روش اول:

معمول ترین روش شیر دادن، بغل گرفتن نوزاد است به طوریکه شانه نوزاد روی خم آرنج و سرش روی بازوی مادر قرار گیرد. صورت او مقابل پستان مادر و سر و بدنش در یک امتداد باشد. دست نوزاد که در تماس با بدن مادر است در پهلوی مادر قرار گیرد نه بین نوزاد و مادر، بلاخره نشیمن گاه او با دست مادر حمایت شود.

در صورت امکان تماس پوست با پوست هنگام شیردادن مناسب تر است. پس از ایجاد وضعیت راحت برای مادر و در آغوش گرفتن نوزاد، مادر می تواند با یک دست که به شکل C انگلیسی قرار می گیرد. پستان را گرفته و نوک پستان را به گونه و لب نوزاد تماس دهد تا او دهانش را باز کند (مطابق شکل) شاید لازم باشد که این کار چند بار تکرار شود تا نوزاد کاملا دهانش را باز نماید به طوری که لبه تحتانی هاله پستان هم سطح لب پایین نوزاد قرار گیرد.

در این حالت که دهان نوزاد کاملا باز شده است مادر میتواند او را با ملایمت ولی به سرعت به طرف پستان خود بیاورد تا نوزاد نوک و هاله پستان را در دهان بگیرد.



در چنین وضعیتی نوزاد با آرواره هایش به سینوس های شیری فشار می آورد و با مکیدن درست، به اندازه کافی شیر دریافت می نماید.

در صورتیکه در آغوش و نحوه پستان گرفتن نوزاد صحیح باشد:



* صدای بلعیدن شیر به خوبی شنیده می شود.

* نوزاد پس از احساس رضایت و سیر شدن خودش پستان را رها می کند.

* مادر هنگام شیر دادن احساس درد و ناراحتی نمیکند.

* پستان مادر با سوراخ های بینی شیرخوار فاصله دارد و راه تنفس او را نمی بندد.

در صورتیکه در آغوش و نحوه پستان گرفتن نوزاد صحیح نباشد:



* مکیدن ها بسیار سطحی و تند است.

* قسمت های زیادی از هاله در بالا و پایین لب ها خصوصا زیر لب تحتانی مشاهده می شود.

* صدای بلعیدن شیر شنیده نمی شود و در عوض صدای شبیه ملچ و ملوچ به گوش می رسد.

* مادر هنگام شیر دادن به دلیل مکیده شدن نوک پستانش احساس درد می کند و ممکن است حتی دچار زخم و یا شقاق نوک پستان گردد.

