



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

آشنایی با کفایت شیردهی و روش‌های افزایش شیر مادر



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۳۱-۱۰۱۲

شماره بازنگری: ۰۱

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



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش زنان و مامایی - واحد آموزش سلامت

پستان توسط شیرخوار می باشد.

← شیرمادر زود هضم بوده و این عامل باعث می شود شیرخوار زود به زود نیاز به تغذیه از پستان داشته باشد.

← اگر باور دارید با مصرف ماده غذایی خاصی شیرتان زیاد می شود، خوردن آن اشکال نداشته و این امر باعث تحریک اکسی توسین و تحریک تولید شیر خواهد شد.

← تمامی کودکانی که با شیر مادر یا شیر مصنوعی تغذیه می شوند باید از قطره آ+د (A+D) یا مولتی ویتامین از سه تا پنج روزگی به میزان یک سی سی تا پایان ۲ سالگی استفاده نمایند.

← تمامی شیرخواران سالم که با وزن طبیعی متولد می شوند، باید از پایان ۶ ماهگی یا همزمان با شروع تغذیه تکمیلی، روزانه ۱۵ قطره آهن تا پایان ۲ سالگی استفاده نمایند.

← جهت پیشگیری از تغییر رنگ دندان ها، قطره آهن را بین دو وعده شیردهی و در عقب دهان کودک بچکانید و پس از دادن قطره به شیرخوارانی که از پایان ۶ ماهگی آهن را شروع کرده اند، آب سالم و بهداشتی بدهید.



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

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

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

به سیاه تا سبز قهوه ای شده و در طی ۲ تا ۳ روز بعد، به رنگ طلایی با قوام شل ولی دانه دانه تغییر می یابد. در ماه اول زندگی معمولاً نوزاد ۴ بار یا بیشتر در روز مدفوع دفع می کند.

*** سایر نشانه ها:** ریتم مکیدن در طی شیر خوردن از ۶ بار مکیدن و یک بار قورت دادن در شروع هر نوبت شیر خوردن به یک یا دو بار مکیدن و یک بار قورت دادن تغییر می کند.

وزن نوزاد در روز دهم تا حداکثر روز چهاردهم تولد به وزن تولدش می رسد و شیر خوار در فاصله دفعات تغذیه به مدت ۱ تا ۲ ساعت می خوابد، خودش بیدار می شود و علائم گرسنگی نشان می دهد و شیرخوار هوشیار فعال است. پستان های مادر بعد از شیر دادن نرم تر است

بهترین راه جهت اطمینان از کافی بودن شیر مادر، افزایش وزن شیرخوار و ترسیم منحنی رشد او است.

شیرخواران در ۲ الی ۳ ماهگی بیشترین وزن گیری را داشته و از آن به بعد رشد شیرخواران آهسته تر خواهد شد. شیرخواران تا پایان پنج ماهگی به دو برابر و تا یکسالگی به سه برابر وزن بدو تولد خود خواهند رسید.

علائم احتمالی ناکافی بودن شیر مادر که نیاز به بررسی دارد شامل:

- شیرخوار راضی به نظر نمی رسد

- تغذیه های طولانی از پستان دارد

- وزن گیری شیرخوار کافی نیست

- نوزاد اغلب گریه می کند که البته گریه نوزاد علل مختلفی دارد و صرفاً گریه نوزاد علائم ناکافی بودن شیر مادر و شروع غذای کمکی نیست.

عوامل مؤثر در افزایش شیر مادر:

← از عوامل مؤثر در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و صحیح



مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با کفایت شیردهی و روش‌های افزایش شیر مادر تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید در کنار نوزاد خود زندگی خوب و سالمی را تجربه کنید.

آنچه مادران باید در شیردهی نوزاد بدانند:

تغذیه با شیر مادر یکی از طبیعی‌ترین فرایندهای زندگی هر مادر می‌باشد، ممکن است مادران جوان در نخستین تجربه شیردهی خود به نوزادان، با مشکل روبرو شوند. در ساعت اول بدن مادر ماده‌ای بنام آغوز ترشح می‌کند که تمامی مواد غذایی کودک را تامین می‌کند که مصرف آن کاملاً برای نوزاد ضروری است.

میزان شیر مادر (آغوز) در ۲۴ ساعت اول تولد نوزاد، هر ساعت ۱ سی‌سی می‌باشد و این میزان برای نوزاد کافی است و همچنین در طی روزهای بعدی حجم شیر مادر به تدریج بیشتر خواهد شد.

نوزاد در چند هفته نخست زندگی خود همواره گرسنه و مشتاق برای شیر خوردن است، زیرا وی در حال تطبیق دادن با شرایط جدید است. تغذیه با شیر مادر، به مادر و کودک این فرصت را می‌دهد تا زمان زیادی با یکدیگر سپری کرده و باعث آرامش در هر دو طرف می‌شود.

نحوه صحیح در آغوش گرفتن شیر خوار در هنگام شیردهی:

سرگردن، گوش‌ها، تنه و باسن نوزاد باید در یک امتداد باشد. بدن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با او باشد. بینی شیرخوار هم سطح نوک پستان قرار بگیرد. بدن شیرخوار با



دست حمایت شود. در ماه اول علاوه بر شانه‌ها و سر نوزاد، باید باسن او نیز در آغوش مادر باشد.

*** نحوه عرضه پستان به شیرخوار:** پستان باید به گونه‌ای در دست مادر قرار گیرد که انگشتانش عقب‌تر و با فاصله از هاله قرار گیرد، باید انگشت شست در بالا و سایر انگشتان زیر پستان و یا چسبیده به قفسه سینه قرار گیرند.

مادرانی که دارای تغذیه مناسب هستند، نیازی به دستورات غذایی خاصی ندارند. هیچ غذای مخصوصی وجود ندارد که حتماً در برنامه غذایی مادر شیرده گنجانده شود و هیچ ماده غذایی مخصوصی وجود ندارد که از رژیم غذایی مادر شیرده حذف شود مگر در موارد استثنائی.

بهتر است غذاهای تازه، سالم و متنوع در برنامه غذایی مادر وجود داشته باشد. غذاهای گوناگونی که مادران شیرده از سفره خانواده دریافت می‌کنند، باعث می‌شود کودک از طریق شیر مادر با مزه‌های مختلف آشنا شده و تغذیه تکمیلی را آسان‌تر قبول می‌کند و برای استفاده از مواد غذایی در سفره خانواده آماده می‌شود.

* علائم مکیدن مؤثر:

* با ورود شیر به دهان شیرخوار، مکیدن‌ها آرام و عمیق و گاهی با مکث است.

* صدای قورت دادن شیرخوار شنیده می‌شود و یا بلع او مشاهده می‌شود.

* حین تغذیه گونه‌ها گرد و برآمده است.

* شیرخوار پس از شیر خوردن، خودش پستان را رها می‌کند و راضی به نظر می‌رسد.

*** آروغ زدن نوزاد:** کودک را در آغوش بگیرید. سرش را روی شانه قرار دهید. مراقب سر کودک باشید و با دست دیگر



به آرامی به پشتش بزنید. همیشه بعد از تمام شدن زمان شیر خوردن، نوزاد را وادار به آروغ زدن کنید و حداقل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه او را بصورت عمودی قرار بدهید تا شیر را بالا نیاورد.

راهنمای تشخیص کافی بودن شیر مادر:

به طور کلی:

- وزن کردن دوره‌ای شیرخوار و رسم منحنی رشد بر روی کارت رشد برای اطمینان از وزن‌گیری مناسب

- دفع ادرار از روز چهارم تولد، تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ

- ۳ تا ۸ بار اجابت مزاج در ۲۴ ساعت که پس از یک ماهگی این دفعات کم می‌شود.

*** افزایش وزن:** معمولاً نوزادان پس از تولد، مقداری از وزن خود را از دست می‌دهند. کاهش وزن نوزادان معمولاً ۵ درصد و حداکثر ۷ درصد طبیعی است.

نوزادانی که به طریق زایمان طبیعی متولد شده و بطور مکرر با شیر مادر تغذیه می‌شوند، نسبت به نوزادانی که از طریق سزارین بدنیا می‌آیند، وزن کمتری از دست می‌دهند و کاهش وزن آنان سریع‌تر جبران می‌شود. بطور کلی در سه ماه اول زندگی شیرخوار، ۲۵ تا ۳۰ گرم در روز وزن می‌گیرند که در هر ماه حدود ۷۵۰ تا ۱۰۰۰ گرم است.

*** دفع ادرار نوزاد:** باید رقیق و زرد کم‌رنگ بوده و بوی تندی نداشته باشد. خیسی پوشک باید در حد خیس شدن با ۳۰ میلی لیتر آب باشد.

*** مدفوع نوزاد:** در ۳ تا ۴ روز اول، غلیظ و سیاه‌رنگ و چسبنده است. بعد از روز چهارم مدفوع به رنگ سبز متمایل

