

اتل متل توتوله

شیر مادر چه خوبه

نه شیر خشک نه شیشه

شیر مادر همیشه



راهنمای تغذیه با شیر مادر

تغذیه با شیر مادر را
تا پایان ۲ سالگی ادامه دهید.

مادر گرامی

۶ هفته بعد از زایمان برای استفاده از یک روش مطمئن در جلوگیری از بارداری و حفظ و تداوم شیردهی به مراکز بهداشتی درمانی، پایگاههای بهداشتی و خانه های بهداشت مراجعه نمایید.

شماره تلفن ۱۴۹ در تهران بطور شبانه روزی آماده پاسخگویی به سوالات بهداشتی شما می باشد.



😊 اگر تورم پستانها همراه با تب باشد ، نشانه عفونت است . در این صورت شیردهی را قطع نکنید. بهتر است پستانها را دوشیده و به کودک شیر بدهید و پس از شیردهی برای کاهش درد و تورم از کمپرس سرد استفاده کنید و حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

😊 هرگز نوک سینه را با فشار از دهان کودک بیرون نکشید، بلکه انگشت کوچک خود را بعد از شستن دست در گوشه دهان شیرخوار گذاشته و اجازه بدهید کودک خود پستان را رها کند.

😊 در صورت مشاهده نقاط سفید رنگ روی پستانها و یا دهان شیرخوار ، به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

😊 شستن مداوم پستانها با آب و صابون موجب ترک خوردن نوک پستان می شود.

😊 توجه داشته باشید بزرگی و کوچکی پستانها نقشی در میزان شیر ندارد.

😊 در دوران شیردهی از سینه بندهای مناسب استفاده کنید.

مادر عزیز:

مکیدن هر چه بیشتر و تغذیه شبانه به تولید شیر کمک می کند

پدر عزیز :

با حمایت های روحی و روانی از همسر خود او را در امر شیردهی به فرزندتان یاری کنید.

آموزش تغذیه با شیر مادر

مادر عزیز شیر مادر بهترین غذایی است که خداوند برای شیرخوار قرار داده است و هیچ غذا یا نوشیدنی دیگر جای شیر مادر را نمی گیرد. توصیه ها و نکات این جزوه آموزشی شما را هر چه بیشتر در امر شیردهی به شیرخوارتان یاری خواهد کرد.



مزایای شیر مادر

نکات مهم

- 😊 شیر مادر همیشه تازه و در دسترس است و هر وقت که کودک احساس گرسنگی کند در اختیار اوست.
- 😊 تغذیه با شیر مادر پیوند محبت بین مادر و شیرخوار را محکم تر می کند.
- 😊 خونریزی بعد از زایمان در مادری که کودکش را با شیر خود تغذیه می کند، زودتر قطع می شود.
- 😊 احتمال بروز سوء تغذیه، اسهال، عفونتهای تنفسی و گوش درد در کودکی که با شیر مادر تغذیه می شود، کمتر است.
- 😊 موادی در شیر مادر (مخصوصاً در آغوز یا شیر روزهای اول) وجود دارد که کودک را در برابر بیماری ها و عفونت ها مقاومتر می کند.
- 😊 تغذیه با شیر مادر به اقتصاد خانواده کمک می کند.
- 😊 تغذیه با شیر مادر حاملگی بعدی را به تعویق می اندازد.

نکاتی که مادر شیرده باید به آنها توجه کند:

شیر غلیظی که در اولین روزهای بعد از زایمان ترشح می شود، آغوز یا **کلستروم** نام دارد که بسیار مفید است. حتماً کودکان را با آن تغذیه کنید.

😊 به کودک خود اجازه دهید هر وقت که احساس گرسنگی کرد شیر بخورد، نه بر طبق ساعات معین.

😊 تغذیه شبانه و مرتب به تولید شیر کمک می کند.



😊 قبل از هر بار شیر دهی دستهای خود را با آب و صابون بشوید.

😊 شستن پستانها یکبار در روز با آب ساده کافیست.

😊 در هفته اول تولد، باید از هر دو پستان به کودک شیر داد تا ترشح شیر تحریک شود. اما در هفته بعد شیرخوار می تواند در هر نوبت یک پستان را تخلیه کند.

😊 به هنگام شیر دهی به وضعیت قرار گرفتن پستان در دهان شیرخوار توجه کنید که علاوه بر نوک پستان، هاله قهوه ای رنگ هم در دهان شیرخوار قرار گرفته باشد.

😊 از روز پانزدهم تولد هر روز قطره مولتی ویتامین یا آ+د طبق دستور به کودک بدهید.

😊 برای تامین طبیعی ویتامین D بهتر است شیرخوار را در معرض نور مستقیم آفتاب قرار داد.

روش صحیح دوشیدن شیر مادر

😊 دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است.

😊 فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او، استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و حمام کردن یا ماساژ دادن به جاری شدن شیر کمک می کند.



😊 برای دوشیدن دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر پستان درست در لبه هاله و شست در بالا و روی هاله قرار بگیرد

😊 پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید. آنرا به طرف جلو بیاورید، سپس به قسمت لبه هاله فشار بیاورید.

😊 جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری تخلیه شوند.

😊 برای جمع آوری شیر از لیوان پلاستیکی و جوشانده شده استفاده کنید.

چگونه می توان فهمید که شیر مادر برای کودک کافیست؟

😊 بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر، افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است. برای پایش رشد کودکان و اطمینان از کفایت شیر خود، به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

😊 اگر شیرخوار فقط از شیرمادر استفاده می کند و روزانه حدود ۶ کهنه را خیس می کند، شیر مادر کافی است.

😊 در ماههای اول اگر وزن شیرخوار هر ماه ۵۰۰ گرم اضافه گردد، شیر مادر کافی است.

توصیه هایی جهت بهداشت پستانها

😊 طولانی کردن فواصل شیردهی باعث کاهش تولید شیر و تورم پستانها می شود.

😊 بعد از شیردهی برای جلوگیری از ترک خوردن نوک پستانها، یک قطره شیر را روی نوک پستان بگذارید تا در معرض هوا خشک شود.

😊 گاهی در روزهای اول به علت تجمع شیر در پستانها و پرخونی آنها، پستانها دردناک و متورم می شوند که بهتر است ابتدا آنها را کمی دوشیده و بعد به کودک شیر داد.

