



آموزش به بیمار

آموزش شیردهی



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری

واحد آموزش سلامت

شیر دهی را تا پایان دوسالگی ادامه می دهد.
از پستانک و بطری، یا شیرخشک جهت تغذیه کودک
استفاده نمی کند.



منبع: www.Clinical key.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر با شماره تلفن

کلینیک آموزش سلامت ۰۵۱۳۵۰۷۲۱۷۱

تماس بگیرید.



با ما همراه باشید در سایت بیمارستان شریعتی :



- ♦ مراقب باشید علاوه بر نوک پستان، هاله قهوه ای رنگ اطراف پستان نیز در دهان شیر خوار قرار گیرد.
- ♦ از کرم و پماد برای زخم نوک پستان استفاده نکنید زیرا باعث تحریک پوست پستان می شود.
- ♦ در صورت زخم بودن نوک پستان، بعد از شیر دادن مقداری از شیر را دوشیده و به نوک و هاله پستان بمالید و اجازه دهید در معرض هوا خشک شود.
- ♦ مکیدن بیشتر پستان مساوی است با تولید بیشتر شیر.
- ♦ مادر شیرده نیاز به استراحت، تغذیه مناسب، آرامش فکری و حمایت عاطفی خانواده خصوصا همسر دارد.
- ♦ **بهترین مادر**
- ♦ در شش ماه اولد تولد هیچ غذایی بجز شیر خود را به کودک نمی دهد (حتی: آب قند، ترنجبین، ...).
- ♦ بلافاصله بعد از تولد نوزاد را با شیر خود تغذیه می کند.
- ♦ از هفت ماهگی تغذیه کمکی را شروع می نماید.

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب علمی برای آموزش شیردهی می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در شیردهی به نوزاد دلبندتان موفق باشید.

شیر مادر بهترین غذا برای تغذیه شیرخوار است.



زیرا:

- ♦ تمام مواد لازم برای رشد مناسب شیرخوار را دارد.
- ♦ کودکانی که شیر مادر می خورند، کمتر به اسهال، عفونت گوش، آسم و عفونت کلیه مبتلا می شوند.
- ♦ شیر مادر دارای چربیهای لازم برای رشد سلولهای مغزی کودک می باشد و کودکان شیر مادر خوار سالم تر و باهوش ترند.
- ♦ میزان سدیم، پروتئین و فسفر شیر مادر به حدی است که به کلیه های نوزاد که هنوز کامل نشده صدمه ای وارد نمی کند.

♦ احتمال سرطان پستان، تخمدان و رحم در زنانی که شیر می دهند به مراتب کمتر است.

شیر مادر هدیه ای است الهی که بهترین غذا برای فرزند شماست.

♦ پستانها در زمان حاملگی بزرگ شده و غده های سازنده شیر فعال می شوند. بطوریکه ترشح شیر از ماههای آخر حاملگی آغاز و قبل از تولد نوزاد ((آغوز)) در پستانهای مادر موجود می باشد.

♦ شیر روزهای اول بعد از تولد، که غلیظ و زرد رنگ است آغوز یا ماک نام دارد. آغوز به دلیل داشتن مواد ایمنی بخش، نوزاد را در برابر بسیاری از بیماریها محافظت می کند و اگرچه مقدار آن کم است ولی همان مقدار کم تمام نیازهای نوزاد را برآورده می کند.

♦ پس، بایستی تغذیه نوزاد بلافاصله بعد از تولد با آغوز آغاز شود.

♦ هر پستانی می تواند شیر تولید کند و این مسئله ارتباطی با اندازه و شکل پستان ندارد.

♦ مکیدن مکرر پستان توسط شیرخوار، بهترین راه برای جریان یافتن شیر و افزایش میزان آن است.

هر زمان کودک نیاز داشت به او شیر بدهید، نه بر حسب ساعت و زمان مشخص.

♦ در هر وعده شیر دهی قسمت اول شیر رقیق و انتهای آن غلیظ و چربتر است و شیر خوار برای رشد مطلوب باید هر دو بخش شیر را دریافت کند. بنابراین پستان را به مدت کافی در دهان او قرار دهید و منتظر بمانید تا کودک پستان را بگیرد و منتظر بمانید تا کودک پستان را بمکد و خودش پستان را رها کند.

♦ در هنگام شیر دادن به کودک نگاه کنید، او را نوازش کنید و با او حرف بزنید و همه عشق و محبت خود را به او عرضه نمائید.

طریقه صحیح شیردهی:

- ♦ قبل از هر شیردهی دستهایتان را با آب و صابون بشوئید، ولی شستن پستانها یکبار در روز با آب ولرم کافی است.
- ♦ در هر وضعیتی که راحت هستید به کودک شیر بدهید. (نشسته، خوابیده، ...)
- ♦ هنگام شیر دادن، دست و بازوی خود را زیر سر و شانه شیرخوار قرار دهید. در این حالت صورت او روبروی پستان، و چانه اش در تماس با پستان شماست.