

	عنوان : آموزش نحوه شیر دهی	
پیمارستان فانم (مع) پردیس	دانشگاه علوم پزشکی کرمان	
بازنگری: پاییز 1403	واحد آموزش سلامت	
شماره واحد: 03433525542		
منبع: کتاب ویلیامز و بوکلت کشوری		



آموزش نحوه شیردهی

همه مادران به طور طبیعی و غریزی علاقمند به تغذیه فرزندان خود با شیر مادر هستند و سعی دارند بهترین مراقبت و تغذیه را برای آنان فراهم نمایند. اما شیردهی و تغذیه شیرخوار با شیر مادر فرایندی است که نیاز به آموختن و کسب مهارت های لازم دارد که با وجود انگیزه و علاقمندان مادران و حمایت اطرافیان تسهیل می گردد

شروع به موقع تغذیه با شیر مادر:

شیردهی باید بلافاصله بعد از زایمان طبیعی و یا بعد از به هوش آمدن مادر در سزارین با کمک ماما یا پرستار در اتاق زایمان انجام گیرد. هر چه تغذیه با شیر مادر زودتر شروع شود شانس موفقیت در شیر دهی بیشتر می شود

وضعیت صحیح بغل گرفتن و شیر دادن :

مادر عزیز قبل از هر نوبت شیر دهی و نیز قبل از دوشیدن پستانها دستهای خود را با آب و صابون بشوید ولی نیازی به شستن نوک پستان در هر بار شیر دهی نیست بهتر است که روزی یکبار استحمام کنید و اگر مقدور نیست روزی یکبار پستان خود را با آب بشوید از هیچگونه محلول ضد عفونی کننده مثل صابون و ... استفاده نکنید زیرا منجر به ترک خوردن نوک پستانها می شود

➤ قبل از شیر دهی در وضعیت راحتی قرار بگیرید و در هر حالت خوابیده به پشت پهلوی یا نشسته و ... چند بالش به عنوان تکیه گاه استفاده کنید تا هنگام شیر دهی خسته نشوید و دچار کمر درد نگردید

➤ نوزاد را بغل گرفته و به طوری که شانه نوزاد روی خم آرنج و سرش روی بازوی شما قرار بگیرد. صورت اومقابل پستان و سرو بدنش در یک امتداد باشند. دست نوزاد که به سمت شماست در پهلوی شما قرار بگیرد و نشیمنگاه او با کف دستتان حمایت شود و بهتر است لباس هر دو شما کم باشد تا امکان تماس پوستی بیشتری برقرار شود

➤ نوک پستان را به گونه و لب نوزاد تماس بدهید تا دهانش را باز کند. نوزاد باید نوک پستان و قسمت بیشتر هاله ی قهوه ای رنگ اطراف آنرا که مخازن شیر در پشت این هاله قرار دارد در دهان بگیرد و با آرواره هایش بتواند بر این مخازن شیر فشار وارد نماید. دقت کنید که لب تحتانی کاملاً به طرف خارج برگشته و قسمت کمی از هاله ی پستان در بالای لب فوقانی او مشاهده شود و در زیر لب تحتانی نشانه ای از هاله پستان دیده نشود

➤ مکیدن نوک پستان به تنهایی موجب دریافت ناکافی شیر، زخم و ترک خوردن نوک پستان می شود

➤ دقت کنید که پستان شما با سوراخ های بینی شیرخوار فاصله داشته باشد و راه تنفس او را نبندد

➤ نوزاد پس از احساس رضایت و سیر شدن خودش سینه را رها می کند بنابراین هرگز سینه را بطور ناگهانی از دهان نوزاد خارج نکنید ابتدا گوشه لب تحتانی نوزاد را بکشید تا کمی هوا وارد دهان شود و سینه را راحت تر رها کند

➤ پس از تغذیه از هر پستان باید جهت خروج هوای معده ، شیرخوار را بر روی شکم روی ساعد خود گذاشته و با ملایمت با دست به پشت او بزنید

➤ پس از شیردهی مدت کوتاهی نوزاد را به پهلوی بخوابانید تا در صورت استفراغ راه های هوایی او مسدود نشود

➤ اگر شیر خوار دچار سسکه شود جای نگرانی نیست گاهی چند دقیقه مکیدن بیشتر سسکه را متوقف می کند

➤ در خاتمه شیر دادن بهتر است یک یا چند قطره شیر بر نوک پستان باقی بماند و نیازی به شستشوی نوک پستان نیست

نکات قابل توجه در تغذیه با شیر مادر :

- شیری که در روزهای اول از سینه مادر ترشح می شود (آغوز) نام دارد. این شیر زرد رنگ -غلیظ بسیار مغذی و حاوی مواد مغذی برای شیر خوار است و نوعی واکسن برای نوزاد محسوب می شود
- در روزهای اول حجم آغوز بسیار کم است ولی نیاز نوزاد هم در همین حد است. تغذیه در روزهای اول باید برای برقراری شیر مادر از هر دو پستان انجام گیرد
- با زیاد شدن شیر بهتر است اجازه دهید شیر خوار کاملاً یک پستان را تخلیه نماید تا چربی انتهای شیر را استفاده کند و سیر شود زیرا ترکیب شیر مادر در تمام طول هر وعده تغذیه ی شیرخوار یکسان نمی باشد ابتدای شیر رقیق و حاوی مقدار آب بیشتر و ویتامین ها و پروتئین است که سبب رفع عطش شیر خوار می شود سپس شیر غلیظ می شود که حاوی چربی بیشتری است که باعث وزن گیری نوزاد می شود
- بهتر است در شیر دهی تناوب استفاده از هر دو پستان رعایت شود
- میزان و طول مدت شیر خوردن و فواصل تغذیه باید مطابق با میل و دلخواه شیر خوار باشد نه طبق برنامه زمانبندی شده و فقط مکیدنهای مکرر سبب افزایش شیر مادر میشود
- شیر مادر به تنهایی تا شش ماهگی کفایت می کند و پس از آن با نظر پزشک یا مراقبین در مرکز بهداشتی -درمانی تغذیه کمکی شروع خواهد شد
- مادر گرمای شما میتواند شیر خود را بدوشید و در زمانیکه حضور ندارید نوزادتان با شیر خودتان تغذیه کنید
- مدت زمان نگهداری شیر مادر با دمای مناسب اتاق تا 4 ساعت و در یخچال 24 تا 48 ساعت و در فریزر تا یک ماه