



بیمارستان حضرت آیت ... العظمی گلپایگانی (ره)
مدیریت خدمات پرستاری و مامائی



آموزش نحوه شیردهی

breastfeeding methods

تهیه کننده:

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

www.golpayegani-h.ir

۰۲۵ ۳۶۱۶۱۱۱۱

* با زیاد شدن شیر بهتر است اجازه دهید شیرخوار کاملاً یک پستان را تخلیه نماید تا چربی انتهایی 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 شیرخوار می شود، سپس شیر غلیظ می شود که حاوی چربی بیشتری است.

* بهتر است در شیردهی تناوب استفاده از هر دو پستان رعایت شود.

* میزان و طول مدت شیر خوردن و فواصل تغذیه باید مطابق با میل و دلخواه شیرخوار 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.



منبع:

مراقبت های پرستاری کودکان ونگ ۲۰۱۱، انتشارات اندیشه ی رفیع

* پس از تغذیه از هر پستان باید جهت خروج هوای معده، شیرخوار را برروی شکم روی ساعد خود گذاشته و با ملایمت با دست به پشت او بزنید.
* پس از شیردهی مدت کوتاهی نوزاد را به پهلو بخوابانید، تا در صورت استفراغ راه های هوایی او مسدود نشود.

* اگر شیرخوار دچار سسکسه شود جای نگرانی نیست، گاهی چند دقیقه مکیدن بیشتر، سسکسه را متوقف می کند.

* در خاتمه ی 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 مفیدی برای شیرخوار 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.

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



* مکیدن نوک پستان به تنهایی موجب دریافت ناکافی شیر، زخم و ترک خوردن نوک پستان می‌شود.
* دقت کنید، که پستان شما با سوراخ‌های بینی شیرخوار فاصله داشته باشد و راه تنفس او را نبندد.
* نوزاد پس از احساس رضایت و سیر شدن، خودش سینه را رها می‌کند 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 راحت‌تر رها کند.

* قبل از شیردهی در وضعیت راحتی قرار بگیرید و در هر حالت خوابیده به پشت، پهلو یا نشسته و... چند بالش به عنوان تکیه‌گاه استفاده کنید تا هنگام شیردهی خسته نشوید و دچار کمردرد نگردید.
* نوزاد را بغل گرفته به طوری که شانه نوزاد روی خم آرنج و سرش روی بازوی شما قرار بگیرد. صورت او مقابل پستان و سر و بدنش در یک امتداد باشند. دست نوزاد که به سمت شماست در پهلو 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.



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 شیرمادر فرآیندی است که نیاز به آموختن و کسب مهارت‌های لازم دارد که با وجود انگیزه و علاقمندی مادران و حمایت اطرافیان تسهیل می‌گردد.

شروع به موقع تکلیف با شیر مادر

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

وضعیت صحیح پتل گرفتن و شیردادن

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