

## مقدمه:

شیرمادر به عنوان نمونه ای از مظاهر لطف و حکمت پروردگار حکیم و مهربان و در عین حال جلوه ای از پیوستگی مادر و کودک در مراحل آغازین زندگی و در نهایت به عنوان مناسب ترین ماده غذایی و دارویی ایمن بخش مورد بحث ما بود که جهان دانش پس از پیمودن فراز و نشیب ها و بهره گیری از تجربیات فراوان، امروزه توانسته است به کاربرد آن در رشد و تأمین سلامتی کودکان نایل آید.

## مزایای برقراری تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله پس از تولد:

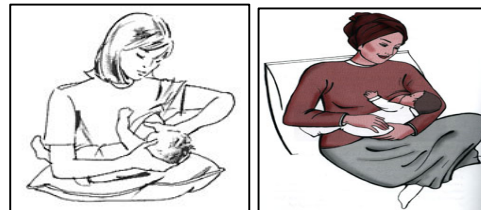
- نوزاد را گرم نگه می دارد و درجه حرارت بدنش کاهش پیدا نمی کند.
- سبب آرامش مادر و نوزاد می شود.
- پیوند عاطفی مادر و کودک را تسریع و تسهیل می کند.
- به شروع تغذیه از پستان و برقراری جریان شیر کمک می کند.
- تنفس و ضربان قلب نوزاد را منظم می کند.
- به خاطر آشنا شدن نوزاد با میکروب های بدن مادر دفاع بدنش بهتر می شود.
- گریه نوزاد را کمتر و استرس و صرف انرژی او کاهش می یابد.
- به نوزاد اجازه می دهد پستان را پیدا کند و آن را بگیرد و خودش شروع به تغذیه نماید.

## نحوه صحیح شیردهی

در هفته اول در هر وعده تغذیه باید از هر دو پستان به نوزاد شیرداد تا سبب تحریک ترشح شیر شده به این ترتیب که بعد از تخلیه کامل یک پستان نوزاد با پستان دیگر تغذیه شود. مادر، در هر وضعیتی اعم از نشسته یا خوابیده می تواند شیر بدهد و برای جلوگیری از کمردرد و یا خستگی می تواند از بالش در زیر شانه، کمر و یا روی زانو استفاده کند.

## وضعیت در آغوش گرفتن شیرخوار به این نحو است که:

۱. هنگام شیردادن دست و بازوی خود را زیر سر و شانه شیرخوار قرار دهید، در این حالت تمام بدن شیرخوار روبرو مادر و در تماس نزدیک با بدن مادر است، دست دیگر را طوری زیر پستان بگذارید که انگشت شصت روی پستان و انگشتان دیگر زیر پستان قرار گیرد.
۲. سر کودک به طور مستقیم در امتداد بدن او باشد.
۳. صورت شیرخوار روبروی پستان مادر قرار داشته باشد.
۴. چانه اش به پستان مادر چسبیده باشد.
۵. دهانش کاملاً باز و لب پایین او به طرف خارج برگشته و قسمت بیشتر از هاله در بالای لب بالایی و قسمت بسیار کمی از هاله در زیر لب پایینی او قابل دیدن باشد.
۶. مادر، تمام بدن کودک (نه فقط گردن و شانه او) را با دست حمایت کند.
۷. بدن کودک چسبیده به بدن مادر باشد. (ارجح است تماس پوست به پوست باشد).
۸. زمانی که شیرخوار دهان خود را کاملاً باز کرد باید فوراً او را به طرف پستان برد.



## نکات مهم در مورد دوشیدن شیر:

۱. شیر را زمانی بدوشید که پستانها پر از شیراست.
۲. پستانها را مکرر بدوشید (هر ۳ ساعت یکبار).
۳. استراحت به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه قبل از دوشیدن شیر استفاده از مایعاتی نظیر شیر، آب میوه، چای کم رنگ، دوشیدن شیر در محیطی کاملاً آرام و ساکت و فکر کردن به کودک و نگاه کردن به او به ترشح و جاری شدن شیر کمک می نماید.
۴. دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن شیر است. بدین منظور مادران باید قبل از دوشیدن شیر، دستها را با آب و صابون بشویند در صورتی که شستن پستانها با آب یکبار در شبانه روز کافی است.
۵. برای جمع آوری شیر دوشیده شده ظروف پلاستیکی دهان گشاد که قبلاً تمیز و جوشانده شده اند مناسب تر است.
۶. شیر دوشیده در حرارت معمولی اتاق ۶ تا ۸ ساعت، در یخچال تا ۴۸ ساعت، در جایخی تا ۲ هفته و در فریزرهای معمولی تا سه ماه قابل استفاده است.
۷. نکته مهم در دوشیدن شیرآن است که باید به هاله پستان فشار وارد شود. بنابراین دست باید طوری قرار گیرد که انگشت زیر پستان در لبه پایینی هاله پستان و شصت در بالا و روی لبه هاله قرار گیرد. در این حالت ابتدا پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید سپس هاله پستان را بین انگشتان و انگشت شصت فشار دهید در این صورت با فشار به قسمت لبه هاله پستان، شیر به آسانی خارج خواهد شد. حتماً بایستی جای انگشتان را روی هاله عوض نموده تا مجاری دیگر شیر هم تخلیه شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز  
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی دکتر چمران فردوس  
واحد آموزش به بیمار

## دانستی‌هایی در مورد شیر مادر

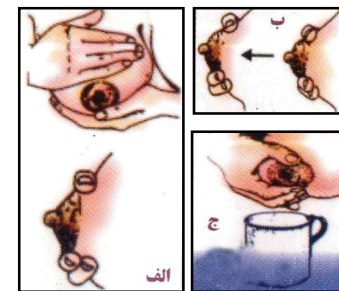


مادران عزیز، در صورت بروز هرگونه مشکل شیردهی با شماره تلفن‌های زیر تماس حاصل نمایید.

۲۲۲۲۸۰۱۰ پایگاه بهداشتی بیمارستان (صبح)  
۲۲۲۲۸۰۱۱ بخش زنان و زایشگاه (عصر و شب)  
۲۲۲۲۸۸۴۹۶ واحد سلامت خانواده و جمعیت (صبح)

شناسنامه بروشور آموزشی	
کد پمفلت	PH- TR -01
عنوان	دانستی‌هایی در مورد شیر مادر
تهیه کننده	خانم خوشرو
تایید کننده	واحد آموزش به بیمار
سال تهیه	سال بازنگری
۱۳۹۸	۱۳۹۹

- ابتلا بیشتر به اسهال و اسهال پایدار
- ابتلا بیشتر به عفونت‌های تنفسی
- سوء تغذیه و کمبود ویتامین A
- افزایش آلرژی و عدم تحمل به غذا
- چاقی
- ضریب هوشی کمتر



### علائم کفایت شیر مادر :

- ۱- از روز چهارم تولد : تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر ( یا ۵-۶ پوشک مرطوب ) در ۲۴ ساعت با ادرار کم‌رنگ
  - ۲- اجابت مزاج ۳-۸ بار در ۲۴ ساعت ( بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد )
  - ۳- هوشیار بودن - قدرت عضلانی مناسب - پوست شاداب
  - ۴- افزایش وزن شیرخوار در ۶ ماه اول تولد هر هفته به طور متوسط ۲۰۰-۱۰۰ گرم
  - ۵- آنها ۱۲-۱۰ بار در روز برای مدت ۱۰ تا ۴۰ دقیقه تغذیه شوند که البته طول مدت و دفعات تغذیه در روز در هر شیرخوار متفاوت است .
  - ۶- بعضی از شیرخواران در ۴-۲ روز اول تولد کمی وزن از دست می دهند که نباید بیشتر از ۱۰-۷ درصد وزن تولد باشد از روز ۵-۴ تولد شروع به افزایش وزن می کنند . نباید علائم کم آبی نشان دهند و حال عمومی آنها باید خوب باشد و در دو هفتهگی وزن تولد را به دست آورند .
- اگر مادری تغذیه مناسب نداشته باشد ممکن است فرزند وی سالم داشته باشد اما مطمئناً بر روی سلامت وی تأثیر خواهد گذاشت.

### مضرات تغذیه مصنوعی :

- اختلال در پیوند عاطفی مادر و کودک