



علائم گرسنگی نوزاد



شیرخوار سر خود را به طرف مادر چرخانیده و دهانش را باز میکند.
دهانش را نامنظم تکان می دهد.
دستهایش را به طرف دهان می برد و ملج و ملوچ می کند
شیرخوار انقباض های ملایمی را در بدن ایجاد می کند
گریه آخرین علامت گرسنگی نوزاد است



علائم سیری نوزاد



کاهش دفعات مکیدن
توقف صدای بلع
رفع علائم گرسنگی
توقف بیشتر بین دفعات مکیدن
افزایش مکیدن های غیرتغذیه ای (لرزش گونه)
رها کردن پستان، شل شدن بدن و به خواب رفتن



خطرات تغذیه با شیر خشک پستانک، شیشه شیر



کاهش مکیدن سینه توسط شیرخوار و کاهش شیر مادر
اشکال در گرفتن صحیح پستان
اختلال در عمل مکیدن مناسب و طبیعی
اختلال در حرکات طبیعی زبان
کاهش دفعات و طول مدت شیردهی
عفونت های مکرر گوش، اسهال، ...
مشکلات دندانی و پوسیدگی دندان در آینده
وابستگی شیرخوار به شیشه و پستانک



واحد آموزش سلامت همگانی

تشخیص کافی بودن شیر مادر



بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر، مطلوب بودن منحنی رشد کودک بر اساس کارت واکسن است
(به میزان ۱۰۰ الی ۲۰۰ گرم افزایش وزن در هفته در ۶ ماه اول تولد)
تعداد ۶ کهنه مرطوب از ادرار یا بیشتر در ۲۴ ساعت از روز چهارم تولد به بعد - اجابت مزاج ۸-۳ بار در ۲۴ ساعت
(بعد از یک ماهگی این دفعات ممکن است کاهش یابد)
هوشیار بودن؛ قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب



مزایای تماس پوست با پوست مادر و نوزاد پس از تولد



موفقیت در تغذیه انحصاری با شیر مادر و کمک به برقراری جریان شیر
آرامش مادر و کاهش گریه و استرس نوزاد
ثبات تنفس، ضربان قلب و تنظیم درجه حرارت بدن کودک
تحکیم پیوند عاطفی مادر و کودک و اثرات مفید آن بر تکامل شخصیت و تعادل روانی



تنظیم تعداد دفعات شیر خوردن کودک



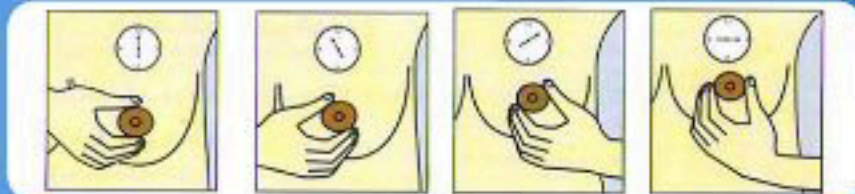
شیرخوار باید هر زمان که میل دارد در شب یا روز، مستقیماً از پستان مادرش شیر بخورد (تغذیه نامحدود و برحسب تقاضای شیرخوار)
هرزمان که شیرخوار علائم اولیه گرسنگی را نشان داد (بردن دست به طرف دهان، ملج و ملوچ کردن، ...) باید به او شیر داد و اجازه ندهید که زیاد گرسنه شود و گریه کند.
معمولاً، شیرخوار ۸ تا ۱۲ بار در ۲۴ ساعت و بعضی روزها بیشتر نیاز به شیر خوردن دارد که شامل تغذیه شبانه هم می شود.



اهمیت شیر دوشی، ذخیره و نگهداری شیر، خوراندن شیر به شیرخوار



جهت برقراری جریان شیر و جهت افزایش تولید شیر، شیر دوشی باید پس از زایمان بطور منظم ۸ تا ۱۲ بار در ۲۴ ساعت انجام شود.
شیردوشی بوسیله دست، یا شیردوش دستی (شیردوش از نوع بوقی نباشد) یا شیر دوش برقی انجام گردد.
شستشوی دست ها و ظروف جمع آوری شیر ضروری است
ظروف شیشه ای برای جمع آوری و ذخیره شیر ارجح است و ظروف پلاستیکی سخت شفاف دومین انتخاب است
مدت زمان نگهداری شیر دوشیده شده:
• در دمای اتاق (۲۱ تا ۲۵ درجه سانتیگراد) ۴ تا ۸ ساعت
• در یخچال (۴ درجه سانتیگراد) ۲ تا ۴ روز
• در جا یخی یخچال (۱۵- درجه) ۱۴ روز
• در فریزر خانگی (۱۸- درجه) ۳ ماه
شیر دوشیده شده، بر حسب نیاز و شرایط نوزاد، به وسیله کاپ یا فنجان، قطره چکان و یا سرنگ، آهسته به شیرخوار خورانده شود.



نسلی سالم با شیر مادر

تهیه و تنظیم: زهره خشنوا نوش
کارشناس مامایی
بیمارستان امام خمینی (ره) دهدشت

مزایای شیر مادر



محافظت شیرخوار در برابر بسیاری از بیماری‌ها از جمله اسهال عفونت‌های گوارشی، تنفسی، عفونت گوش، آسم، آلرژی کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری‌ها

کاهش احتمال چاقی و بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های عروقی، فشار خون بالا، سرطان‌ها، دیابت در بزرگسالی. محافظت از نوزاد در برابر بیماری‌ها به دلیل وجود عوامل ضد عفونت (آنتی‌بادی) در شیر روزهای اول (آغوز) کمک به رشد و تکامل فک و صورت و جلوگیری از پوسیدگی‌های دندان در آینده

امکان تکلم بهتر، هوش بالاتر، کسب مهارت‌های تکلمی و تحصیلی بهتر در آینده

ایجاد صمیمیت و حس امنیت در تماس مادر و کودک، که نتیجه آن ارتقاء تکامل جسمی و عاطفی کودک است



راه‌های افزایش شیر مادر



لج عمیق و مناسب (lach = چفت شدن به پستان)

دوشیدن هر سه ساعت یکبار و دوشیدن در شب

وضعیت صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار

جهت جلوگیری از احتقان و زخم سینه

شیردهی از هر دو پستان به تناوب

شیردهی در طول شب

نوشیدن مایعات گرم

دوش آب گرم و کمپرس آب گرم

تماس پوستی مکرر مادر و نوزاد

عدم استفاده از شیر خشک، شیشه شیر و پستانک

روش صحیح در آغوش گرفتن و پستان گرفتن شیرخوار



علاوه بر نوک پستان، تا آنجا که ممکن است قسمت بیشتری از هاله قهوه‌ای سینه مادر که مخازن شیری زیر آن قرار دارد را در دهان بگیرد.

بدن شیرخوار، روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن مادر باشد. سر و بدن شیرخوار در یک امتداد قرار بگیرد.

صورت شیرخوار روبروی پستان مادر و چانه‌اش به پستان چسبیده باشد.

مکیدن شیرخوار باید کند و عمیق و گونه‌ها برآمده باشد. (صورت شیرخوار گود و فرو رفته نباشد)

مادر هنگام شیردهی احساس درد و ناراحتی نمی‌کند.

شیرخوار پس از احساس رضایت و سیر شدن، خودش پستان را رها می‌کند.

