



آیا می دانید؟ که شیر مادر موهبتی است الهی که می تواند از تولد تا پایان زندگی، تندرستی و شکوفایی فرزند شما را تضمین کند و ظرف یک ساعت اول تولد تغذیه انحصاری با شیر مادر در شش ماه اول می تواند جان بیش از یک میلیون نوزاد را حفظ کند.

برخی از مزایای شیر مادر :

- آغوز یا شیر روز های اول که زرد رنگ و غلیظ است بسیار مغذی و حاوی مواد مفید و ارزنده ای است که اولین و بهترین واکسن برای محافظت کودک علیه بیماری های عفونی است.

- شیر مادر بسیار سهل الهضم است و شیر خواران زود به زود گرسنه می شوند.

- شیر مادر همیشه گرم و تمیز است پیوسته در گردش است کودکی که با شیر مادر تغذیه می کند کمتر دچار نا هنجاری های فک و رویش نا به جای دندان و پوسیدگی آن می شود.

- شیر مادر نیازهای تغذیه شیر خواران را در شش ماه اول تامین می کند و شیر خوار حتی نیاز به آب هم ندارد.

- ضریب هوشی در کودکان شیر مادر خوار بالاتر است.

- در قرآن واحادیث به شیر مادر اشاره شده است.

- ترکیبات شیر هر مادر با نیازهای نوزاد خودش (نازایی، دوقلوئی و...) متناسب می باشد.

- از نظر اقتصادی برای خانواده مقرون به صرفه است.

- برای مادر و نوزاد یک رابطه عاطفی دارد و باعث سلامت روان مادر و کودک می شود.

- شیر مادر در مادران سبب کاهش سریعتر اضافه وزن بارداری می شود و کمک به جلوگیری از بارداری می کند.

- اندام ها و پستان به حالت قبل از زایمان سریعتر بر می گردد و باعث کاهش احتمال ابتلا به سرطان سینه و

تخمندان می شود.

کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند احتمال ابتلا به آسم و آلرژی، ناراحتی های گوارشی و گوش درد در

آنها کمتر است.

تشخیص کافی بودن شیر مادر:

بهترین راه افزایش وزن شیر خوار بر اساس منحنی رشد است اگر بخواهید به طور روزانه از این مسئله آگاهی پیدا کنید بهترین

راه توجه به ادرار و مدفوع او می باشد از 5 روزگی تا 6 تا 8 هفتگی باید حداقل 5 تا 6 مرتبه خود را خیس کند هر 24 ساعه 4-

3 تا تکه مدفوع زرد رنگ به اندازه کف دست دفع کند گریه زیاد شیر خوار نشانه کافی بودن شیر مادر نیست ممکن است به

علت خیس بودن پوشک، سرد یا گرم بودن، دل درد و... باشد افزایش وزن شیر خوار در 6 ماه اول تولد به میزان 100-200

گرم می باشد تعداد کهنه های نوزاد می تواند نشان دهنده کافی بودن شیر مادر باشد. تعداد 6 کهنه مرطوب یا بیشتر در 24 ساعت از روز چهارم تولد به بعد نشانه کافی بودن شیر مادر است.

روشهای شیر دادن

مادر هنگام شیر دادن باید در وضعیت راحتی قرار گیرد، او می تواند به پشت یا پهلو بخوابد. روی صندلی، زمین یا تخت بنشیند، از چند بالش به عنوان تکیه گاه استفاده کند تا هنگام شیر دادن خسته نشده و دچار کمر درد یا پشت درد نشود. ب ویژه خانم هایی که سزارین می شوند بیشتر باید این نکات را رعایت نمایند.

روش اول

معمول ترین روش شیر دادن، بغل گرفتن نوزاد است به طوری که شانه نوزاد روی خم آرنج و سرش روی بازوی مادر قرار گیرد. صورت او مقابل پستان مادر و سر و بدنش در یک امتداد باشد. دست نوزاد که در تماس با بدن مادر است در پهلوی مادر قرار گیرد نه بین نوزاد و مادر بالاخره نشیمنگاه او با دست مادر حمایت شود. بهتر است لباس مادر و نوزاد کم باشد تا تماس بدن مادر و نوزاد بهتر برقرار شود. در صورت امکان تماس پوست با پوست هنگام شیر دادن مناسب تر است.



پس از ایجاد وضعیت راحت برای مادر و در آغوش گرفتن نوزاد، مادر می تواند با یک دست که به شکل C انگلیسی قرار می گیرد پستان را گرفته و نوک پستان را به گونه و لب نوزاد تماس دهد تا او دهانش را باز کند.

شاید لازم باشد که این کار چند بار تکرار شود تا نوزاد کاملاً دهانش را باز نماید به طوری که لبه تحتانی هاله پستان، هم سطح لب پایین نوزاد قرار گیرد. در این حالت که دهان نوزاد کاملاً باز شده است مادر می تواند او را با ملایمت ولی به سرعت به طرف پستان خود بیاورد تا نوزاد نوک و هاله پستان را در دهان بگیرد. در چنین وضعیتی نوزاد با آرواره هایش به سینوس های شیری فشار می آورد و با مکیدن درست، به اندازه کافی شیر دریافت می نماید.

زمانی که در آغوش گرفتن و پستان گذاشتن به دهان نوزاد درست انجام شود، مراحل زیر به خوبی قابل مشاهده است:

بدن نوزاد روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن او است.

سر و بدنش در یک امتداد قرار دارند.

صورتش روبروی پستان مادر و چانه اش به پستان چسبیده است.

لب تحتانی او کاملاً به طرف خارج برگشته و قسمت کمی از هاله پستان در بالای لب فوقانی او مشاهده می شود و شاید در زیر لب تحتانی نشانه ای از هاله پستان دیده نشود (فقط در صورت بزرگ بودن هاله قسمتی از آن قابل مشاهده خواهد بود).



مکیدن ها کند ولی عمیق است.

صدای بلعیدن شیر به خوبی شنیده می شود.

نوزاد پس از احساس رضایت و سیر شدن، خودش پستان را رها می کند.

مادر هنگام شیر دادن احساس درد و ناراحتی نمی کند.

پستان مادر با سوراخ های بینی شیرخوار فاصله دارد و راه تنفس او را نمی بندد.

ولی اگر طریقه در آغوش گرفتن و پستان به دهان گذاشتن درست نباشد:

بدن نوزاد چرخیده و روبروی بدن مادر و در تماس نزدیک با او نیست.



سرش به عقب برگشته و یا به جلو خم شده است.

چانه اش از پستان مادر فاصله دارد.

لب ها یا به داخل برگشته اند و یا به حالت غنچه قرار دارند.

قسمت های زیادی از هاله در بالا و پایین لب ها خصوصا زیر لب تحتانی مشاهده می شود.

مکیدن ها بسیار سطحی و تند است.

صدای بلعیدن شیر شنیده نمی شود و در عوض صدایی شبیه ملچ و ملوچ به گوش می رسد.

مادر هنگام شیر دادن به دلیل مکیده شدن نوک پستانش احساس درد می کند و ممکن است حتی دچار زخم و یا شقاق

نوک پستان گردد.

روش دوم

مادر در وضعیت خوابیده به پهلو شیر می دهد. این روش در مواردی که خانم ها سزارین می شوند



و یا زایمان طبیعی همراه با بخیه محل زایمان دارند، توصیه می شود که برای مادران راحت تر است ولی حتما هنگام شیر

دادن باید کمک شوند. در این وضعیت:

سر و بدن نوزاد در امتداد یک خط مستقیم است.

صورت او روبروی پستان مادر قرار می گیرد.

بدن نوزاد در تماس نزدیک با بدن مادر بوده و بهتر است پشت او با دست مادر حمایت شود.



روش سوم

روش دیگر برای شیر دادن به نوزاد، روش زیر بازوست که اهمیت استفاده از آن به خصوص در



مادرانی است که دارای فرزند دوقلو هستند و یا دچار انسداد مجاری شیر شده اند. در این حالت مادر در وضعیت نشسته مثلا بادهست راست سر نوزاد را نگه می دارد و بدن و پای او را در زیر بغل و بازوی خود قرار می دهد. در این روش هم می تواند از یک بالش در زیر دستش استفاده نماید.

هنگامی که روش صحیح در آغوش گرفتن و شیر دادن، بلافاصله پس از زایمان (یا حتی در دوران بارداری با مدل عروسکی) آموزش داده شود، مادر مهارت لازم در زمینه انواع روشهای در آغوش گرفتن و شیر دادن را کسب نموده و شیرخوار نیز به راحتی قادر به شیر خوردن از پستان مادر خواهد بود.

روش چهارم

تغذیه دوقلوها، نه تنها مادرانی که دوقلو به دنیا می آورند می توانند کودکان خود را با شیر مادر تغذیه کنند که حتی مادران سه قلو نیز می توانند شیر خوارانشان را از شیر مادر بهره مند سازند. روش تغذیه دوقلوها می تواند به صورت مجموعه ای از روش های اول و دوم و سوم و مطابق شکل های زیر باشد.



روش دوشیدن شیر با دست و نگهداری آن:

فکر کردن و نگاه کردن به کودک، حمام رفتن و ماساژ پستان به جاری شدن شیر کمک میکند پستان را مثل روش آموزش داده شده بگیرید با دست دیگر لیوان مورد نظر را نگه دارید پستان را به طور کامل و به آرامی فشار دهید تا شیر بیاید شیر دوشیده شده 6 تا 8 ساعت در اتاق ، 48 ساعت در یخچال و 3 ماه در فریزر قابل نگهداری است.

معایب استفاده از شیشه و پستانک :

- 1) کاهش میل شیرخوار به شیر مادر (2) انتقال عفونت و بیماری به شیرخوار (3) تغییر شکل دادن دندان ها و فک شیرخوار
- 4) چای باعث کم خونی و قند و نبات داغ باعث شکم درد می شود.

