

یا من اسممه دواء و ذکره شفاء

چگونه از کافی بودن شیر خود  
برای کودکم مطمئن شوم؟



واحد آموزش به بیمار

بیمارستان قدس پاوه

## • حالت روحی مادر

-داشتن اعتماد به نفی

-اجتناب از نگرانی

-تمایل و علاقه به شیردهی

-پرهیز از خستگی و کار زیاد

-صرف وقت کافی برای استراحت

**آب قند هیچ جایگاهی در تغذیه کودک ندارد**  
**و هرگز نباید استفاده شود.**

۱۶-۱۰ مرداد ماه هفته جهانی

تغذیه با شیرمادر می باشد.

[www.pavehhosp.kums.ac.ir](http://www.pavehhosp.kums.ac.ir)

شماره تماس: ۰۸۳۴۶۱۲۷۴۳۴-داخلی: ۲۲۶

## • رفتارهای صحیح در

### مورد تغذیه با شیر مادر

-تماس پوست با پوست مادر و نوزاد  
به هنگام شیر دادن

-حداقل ۸ بار تغذیه با شیر مادر در  
شبهانه روز (۱۲-۱۰ بار بهتر است)

-تغذیه با شیرمادر براساس نیاز  
کودک در تمام طول ۲۴ ساعت به  
ویژه در نیمه شب ها

-تخلیه کامل حداقل یک پستان در  
هر وعده تغذیه با شیرمادر

-عدم استفاده از شیشه و پستانک

-شروع تغذیه تکمیلی در پایان ۶  
ماهگی با مشاوره کارکنان بهداشتی

-مدت زمان هر وعده تغذیه با  
شیرمادر به دلخواه شیرخوار (۳۰-۵  
دقیقه)

قبل از بررسی موارد مربوط به کافی بودن شیر مادر نخست نکاتی پیرامون مراقبت از پستان ذکر می کنیم:

خانم شیرده باید نوک پستان ها را کاملاً تمییز نگه دارد. البته شستن نوک پستان در هر بار تغذیه نوزاد و هم چنین استفاده از صابون توصیه نمی شود. فقط کافی است خانم شیرده پستانهای خود را یکبار در روز شسته و اجازه دهد تا در معرض هوا خشک شود. در صورت بروز شقاق یا زخم مادر می تواند برای بهبود آن بعد از تغذیه نوزاد یک قطره از شیر خود را روی نوک پستان و هاله پستان قرار دهد. در روزهای اول بعد از زایمان که شیر در پستانها ترشح می شود، پستانهای پر شیر - بزرگ و احتمالاً دردناک می شوند. بدین منظور مادر باید ابتدا با یک حوله تمییز و گرم پستان خود را کمپرس کند یا دوش آب گرم بگیرد و پس از ماساژ ملایم پستان، نوزاد خود را تغذیه نماید.

## • علائم زیر در شیرخوار به معنای ناکافی بودن شیر مادر است.



- عدم وزن گیری مناسب کودک براساس منحنی رشد  
- خیس شدن کمتر از ۶ کهنه در طول ۲۴ ساعت  
- بوی تند و زرد رنگ ادرار

## • علائم زیر در مادر دلیل بر ناکافی بودن شیر مادر نمی باشد:

- کوچک بودن پستانها  
- نرم بودن پستانها  
- نداشتن سابقه شیر کافی در خویشان و اقوام  
- نوک پستان فرو رفته و نبلند  
- عدم سابقه قطع شیر در شیردهی قبلی



## • علائم زیر در شیرخوار دلیل ناکافی بودن شیر مادر نمیباشد:

- خوب نخوابیدن  
- زود بیدار شدن  
- مکیدن انگشتان

نگرانی مادر در مورد کافی نبودن شیر خود برای نوزاد شایعترین علت برای شروع تغذیه کمکی و شروع زودتر از موقع غذاهای کمکی می باشد که این امر خود موجب کم شدن شیر مادر میشود