



### آموزش به بیمار شیردهی نوزاد



واحد آموزش سلامت  
بیمارستان  
خاتم الانبیاء شیروان  
فروردین ۱۴۰۴

### قابل توجه:

بسیاری از زنان ، کار و فعالیت اجتماعی را با وظیفه مادری ادغام می کنند. کارفرمایان به منظور حمایت از مادران در دوران شیردهی موظفند قانون ترویج تغذیه با شیرمادر را رعایت کنند. براساس این قانون ، مادر می تواند از ۹ ماه مرخصی زایمان استفاده کند. امنیت شغلی مادران باید پس از پایان مرخصی زایمان و حین شیردهی تامین شود

منبع:

کتاب آمادگی برای زایمان، وزارت بهداشت و درمان ،  
انتشارات اوسان

### مصرف داروها در شیردهی

بهتر است در مورد مصرف داروها بسیار دقت کنید.  
تقریباً هر دارویی که مصرف می کنید کم و بیش وارد شیر می شود. توجه داشته باشید در صورت نیاز به مصرف دارو حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

روش سوم، روش زیر بازوست در وضعیت نشسته به طور مثال با دست راست نوزاد را نگه داشته و بدن و پای او را زیر بغل و بازوی خود قرار دهید.



### روش های شیردهی

نوزادی که سالم و به موقع متولد می شود برای جستجوی پستان و مکیدن آمادگی دارد. مساله مهم قابلیت کشش نسج پستان است و نوک آن نقش چندان در وضعیت شیر خوردن ندارد به شرط آنکه قسمت بیشتری از هاله پستان در دهان شیرخوار قرار گیرد.

معمولی ترین روش شیر دادن، بغل گرفتن نوزاد است. در این حالت با یک دست پستان را گرفته به طوریکه انگشت شست در بالا و سایر انگشتان در پایین پستان قرارگیرد و نوک آن را به گونه و لب نوزاد بمالید. تا نوزاد دهانش را باز کند.

در این حالت

باید لبه تحتانی هاله پستان هم سطح لب پایین نوزاد

و

قسمت بیشتری از هاله در بالا قابل مشاهده باشد. دهان نوزاد نیز کامال باز و چانه به پستان بچسبد.

روش دوم در حالت خوابیده به پهلو است. این وضعیت

در خانم هایی که سزارین شده اند به شیردهی کمک میکند

### شیردهی نوزاد

سریع ترین مرحله رشد بعد از تولد، دوران شیرخوارگی است. نیازهای غذایی کودکی در هر دوره زندگی باید هماهنگ با رشد و نمو او باشد. ترکیب شیر مادر تا ۶ ماهگی کامال منطبق با نیازهای شیرخوار است و رشدکودک را تامین می کند. تغذیه با شیر مادر باید بلافاصله بعد از تولد نوزاد شروع شود. در روز های اول، شیر مادر به صورت مایع غلیظ و زرد رنگی است که به آن آغوز یا ماک می گویند.

این مایع حجم کمی دارد ولی برای نوزاد کافی

و

ضروری است. حدود ۱۰ روز طول می کشد آغوز به شیر کامل تبدیل شود.

تقریبا همه مادران قادرند شیردهی موفق داشته باشند

و

نباید اشکالالت جزئی موجب نگرانی شود.

تشویش و نگرانی می تواند جاری شدن شیر را مختل کند