

چگونه از کافی بودن شیر خود برای کودکم مطمئن شوم؟



حالت روحی مادر :

- داشتن اعتماد به نفس
- 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.

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 شبانه روز (۱۰-۱۲ بار بهتر است)

- تغذیه با شیر مادر 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 شیر مادر به دلخواه شیرخوار (۳۰-۵ دقیقه)

علائم زیر در شیر خوار دلیل ناکافی بودن شیر مادر نمی باشد:

- 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 شیرمادر می شود.

علائم زیر در شیر خوار به معنای ناکافی بودن شیرمادر 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 شیرکافی در خویشان و اقوام
- نوک پستان فرورفته و بلند
- عدم سابقه قطع شیر در شیردهی قبلی

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

چگونه از کافی بودن شیر خود برای کودک مطمئن شوم؟

تهیه کننده: پرستار زهرا شبانکاره

منبع: کوریکولوم اصلی پرستاری مراقبت ویژه نوزادان

ترجمه دکتر ملیحه کدیورو

تایید کننده: دکتر ثابت قدم متخصص اطفال

تاریخ تهیه: تیر ماه ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: تیر ماه ۱۴۰۵

بیمار گرامی:

از اعتماد و حسن نظر جنابعالی نسبت به انتخاب این مجتمع

کمال تشکر را داریم.

پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در خصوص

بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و مراقبت آن میباشد



خانم شیرده باید نوک پستان ها را کاملاً تمیز نگه دارد. البته شستن نوک پستان در هر بار تغذیه نوزاد و همچنین 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 پرشیر - بزرگ و احتمالاً دردناک می شوند. بدین منظور مادر باید ابتدا با یک حوله تمیز و گرم پستان خود را کمپرس کند یا دوش آب گرم بگیرد و پس از ماساژ ملایم پستان، نوزاد خود را تغذیه نماید.