

آموزش تغذیه با شیر مادر

اهمیت تغذیه با شیر مادر :

تغذیه با شیر مادر سبب رشد و تکامل ، مطلوب و بقاء کودک میشود . شیر مادر حاوی انواع سلولهای زنده و عوامل مهم حفاظتی رشد میکروبی است که شیر مصنوعی (از شیر گاو تهیه میشود) فاقد آن می باشد . ترکیب شیر مادر بر حسب سن میباشد و از شروع تا پایان هر وعده تغذیه با شیر مادر ، مابین دفعات مختلف شیردهی و نیز در طول روز تغییر می کند.

نکات کلیدی وضعیت صحیح بغل کردن شیرخوار برای شیردهی :

- سر ، گردن ، گوش ها ، باسن شیرخوار در یک امتداد قرار دارد.
- بدن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با او است.
- بینی شیرخوار مماس با سطح نوک پستان قراردارد.
- بدن شیرخوار با دست حمایت شود.
- (درماه اول علاوه بر شانه ، و سرنوزاد باید باسن او نیز در آغوش مادر باشد).

مزایای شیر دهی برای مادر:

- جمع شدن رحم و کاهش خونریزی.
- برگشت زودتر مادر به وزن قبل از بارداری.
- کاهش احتمال سرطان پستان و تخمدان.
- ایجاد رابطه عاطفی بین مادر و فرزند.
- کاهش افسردگی مادر.
- کاهش استرس و اضطراب مادر.

مزایای شیر مادر برای شیرخوار :

- رشد مطلوب و بقای شیرخوار.
- واکنش کردن کودک در مقابل بیماریها.
- کل نیازهای غذایی شیرخوار را در ۶ ماه اول تامین می کند.
- شیر مادر آسم و آلرژی را در بزرگسالی کاهش میدهد.
- باعث پیشگیری از سوء تغذیه و خیم می شود و کمتر موجب چاقی کودک میشود.
- ضریب هوش بالاتر.
- تکامل بینایی و راه رفتن خیلی سریعتر.
- کاهش عفونتهای گوارشی و تنفسی و اسهال.

دفعات شیردهی در شبانه روز : نباید کمتر از ۸ بار در شبانه روز باشد.

راه تشخیص کافی بودن شیر مادر :

- افزایش وزن نوزاد براساس منحنی رشد.
- تعداد دفعات ادرار حداقل ۷-۶ بار در روز.
- تعداد دفعات مدفوع ۸-۳ بار در ۲۴ ساعت.

درمان شقاق پستان :

- تصحیح نحوه شیردهی.
- گذاشتن تکه یخ ۲ تا ۳ دقیقه روی پستان قبل از مکیدن نوزاد.
- پاک کردن پستان از بزاق نوزاد با پارچه تمیز نخی بعد از هر بار شیر دهی.
- مالیدن یک قطره از شیر مادر روی نوک پستان و قراردادن آن در هوای آزاد تا خشک شود.

خطرات تغذیه با شیر مصنوعی

- کودک در معرض ابتلا به بیماریهای تنفسی - گوارشی - عفونت گوش - عفونت ادراری - مننژیت - اگزما و آسم قرارمیگیرد.
- احتمال ابتلا به چاقی و بیماریهای قلبی و عروق و دیابت در بزرگسال بیشتر است.
- ترکیب شیر مصنوعی یکسان است و متناسب با رشد و برحسب نیازهای شیرخوار نیست .
- محرومیت کودک از رابطه عاطفی بامادر.

خطرات استفاده از گول زنگ و بطری

- درماه های اول سبب سردردگی نوزاد در مکیدن و امتناع از گرفتن پستان و کاهش تولید شیر و قطع شیرمادر میشود.

- خطر عفونت گوش میانی و عفونت های قارچی دهان و برفک و پوسیدگی دندانها را افزایش میدهد.
- موجب رشد دندان نامناسب و جفت نشدن دندانها میشود.
- تداخل در رشد طبیعی فک و دهان.

دلایل گریه زیاد نوزاد :

- خیس بودن کهنه.
- سرد یا گرم بودن.
- شلوغی ، خستگی ، دود سیگار ، نور زیاد ، تاریکی مطلق.
- درست نگرفتن سر پستان.
- قولنج.

مدت نگهداری شیرمادر :

- در یخچال ۴-۲ درجه سانتی گراد ۵-۳ روز.
- ۲ هفته در جایخی.
- ۳ ماه در فریزر یخچال خانگی.
- ۶-۱۲ ماه در فریزر صنعتی.
- ۴-۶ ساعت در دمای اتاق و دور از نور آفتاب و گرمای بخاری شیر سرد یا یخ زده را داخل آب ولرم نه آب جوش قرارداده و گرم کنیم قبل از مصرف آن را به آرامی تکان دهید از ماکروفر جهت گرم کردن شیر نباید استفاده کنیم در ظرفی از جنس پلاستیک سخت و شفاف یا شیشه که قابل شستشو با آب داغ و مایع شوینده باشد استفاده کنیم .

مراحل گرسنگی شیرخوار :

- کودک دهانش را باز می کند و به دنبال پستان میگردد.
- صدا یا حرکت مکیدن را نشان میدهد زبانش را بیرون می آورد.
- دستش را در دهانش میکند و لب هایش را می مالد ، حرکت سریع چشمی دارد.
- سرش را به جلو و عقب می برد و خم می کند.
- بی قراری و گریه می کند.

در صورت بروز مشکل شیردهی به کجا مراجعه کنند

- مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی یا مراکز مشاوره شیردهی.
- مراجعه به بیمارستان.

در صورت عدم امکان تغذیه مستقیم از پستان مادر چند بار در شبانه روز لازم است شیر خوار را بدوشد ؟

۸ بار یا بیشتر در ۲۴ ساعت (هر ۳-۲ ساعت).

نحوه خوراندن شیر دوشیده شده به شیرخوار و وسیله مورد نیاز :

- فنجان ، سرنگ ، قاشق ، قطره چکان ، لوله کمکی تغذیه با شیر مادر.

درمان احتقان پستان (پری پستان)

- ۱- کمپرس آب گرم (جاری شدن شیر).
- ۲- دوشیدن شیر تا تورم اطراف نوک پستان کاهش یابد و شیرخوار بتواند هاله را در دهان بگیرد.
- ۳- تخلیه مکرر پستانها هر ۲ ساعت یکبار.
- ۴- ماساژ ملایم پستان ها.

روش دوشیدن شیر با دست :

۱. دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است .
۲. فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او ، استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و حمام کردن و ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر کمک می کند .
۳. دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر پستان ، درست در لبه هاله و شست در بالا و روی هاله قرار بگیرد .
۴. پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید .
۵. پستان آن را به طرف جلو بیاورید .
۶. بعد به قسمت لبه هاله فشار بیاورید .
۷. بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شوند .