

 **توصیه به مادران شیرده**

**تاریخ تدوین :1/7/1402**

**تاریخ بازنگری:1/7/1403**

**واحد اموزش به بیمار**

**کد: BNW4**



**مادر گرامی :**ترشح شیر از روزهای آخر حاملگی وبعداز تولد درپستان مادر صورت می گیرد .شیر در روزهای اول بعد از تولد غلیظ ،زرد رنگ وبه مقدار کم است که به ان آغوز می گویند . ولی همان مقدار کم برای تغذیه نوزاد کافی است .آغوز به دلیل داشتن آنتی بادی نوزاد را علیه بسیاری ازبیماریهای عفونی محافظت می کند بنابراین به نفع نوزاد است که هرچه سریع تر تغذیه با آغوز بعد از زایمان شروع شود .

**راههای افزایش شیر مادر:**

1-مکیدن مکرر پستان توسط شیر خوار به افزایش شیر کمک می کند بنابراین شیر دهی باید بنابر خواست کودک انجام گیرد به خصوص در شب کودکتان را با شیرمادر تغذیه کنید .

2--هربار نوزاد را از یک پستان به طور کامل تغذیه کنید. این کارباعث می شود .نوزاد چربی انتهایی شیر که باعث وزن گیری بهتر او می شودرا استفاده کند بعد از تخلیه کامل یک پستان اگر کودک هنوز میل داشت تغذیه از پستان دیگر را شروع کنید ودردفعه بعد شیردهی را از پستان دوم شروع کنید.

3-آرامش خود را حفظ کنید به خاطر داشته باشید استرس وعصبانیت مادر باعث ترشح موادی در شیر می شود که بر روی کودک اثر نامطلوب گذاشته واز طرفی باعث کاهش شیر مادر می شود .

4-هنگام شیر دادن کودک را به طریقه صحیح درآغوش بگیرید نوازش کنید وبا او حرف بزنید وعشق ومحبت خود را به او عرضه کنید . اینکارباعث ازتباط عاطفی بین مادر ونوزاد وافزایش شیر مادر می شود **.**

**مادر گرامی توجه داشته باشید**

**1-**اگر بنابه دلایلی دردوران شیردهی وبعداز زایمان

آنتی بیوتیک مصرف می کنید شیردهی مکرر داشته باشید شیر شما کاهش نمی یابد.

**2-**ازشیشه وپستانک به هیچ وجه استفاده نکنید زیرا علاوه بر اینکه باعث عفونت نوزاد می شود مکیدن مکرر پستانک باعث خستگی نوزاد می شود که این اثر نامطلوبی بر روند شیر دهی دارد.

3**-**تا 6ماهگی فقط نوزاد را با شیر مادر تغذیه کنید .

**4-**زردی وبیماری کودک منعی برای شیر دهی ندارد ودر هر حال باید شیر دهی ادامه پیدا کند .

**5-**دردوران شیر دهی رژیم مادر باید پرکالری وپر پروتئین باشد .ترکیبات شیر به هرحال ثابت وغیر قابل تغییر است ولی این رژیم باعث تامین نیازهای بدن مادر دراین دوران می شود .

6-اگر نوک پستان شما فرورفته است .تغذیه نوزاد شما به صبر وحوصله بیشتری نیاز دارد قبل از شیر دهی با دست نوک پستان را به بیرون بکشید این کار به نوزاد کمک می کند راحت تر پستان را بگیرد .

**اولین واکسن نوزاد بعد از تولد شیرمادر است .**

.

-انگشت را به آهستگی در دهانش قرار داده یا چانه را به طرف پایین بکشید تانوزاد پستان را رها کند .

-اگرنوک پستان زخم است وضعیت شیردهی را اصلاح کنید وبعداز شیر دادن مقداری از شیر را دوشیده وبه نوک دهانه پستان بمالید وبگذارید در معرض هوا خشک شود .

-زخم یا شقاق نوک پستان منعی برای شیر دهی ندارد .

-در صورت احتقان یا پرشدن زیاد پستان ها از شیر باید تخلیه به طور کامل توسط نوزاد یا شیر دوش انجام گیرد .استفاده از ماساژپستان با آب گرم به جاری شدن شیر کمک می کند .

-درصورتی که ترشحات چرکی از نوک پستان خارج می شود حتما با پزشک خود مشورت نمایید.

**مادرانی که می خواهند دوران شیر دهی را کامل کنند باید 2سال تمام فرزندشان را شیر دهند .**

**طریقه صحیح شیردهی**

-قبل از هربار شیر دادن دستهایتان را بشویید و به شستن پستان با آب وصابون نمی باشد بلکه شستن آن با آب ولرم کفایت می کند .

-خود در وضعیتی که راحت هستید (خوابیده یا نشسته )قرار بگیرید ونوزاد خود را در آغوش بگیرید به طوریکه بدن او روبروی شما قرار بگیرد.

-به هنگام شیردهی باید دهان کودک کاملا باز ولبهای اوبه طرف بیرون برگشته باشد بطوریکه چانه اش در تماس با پستان باشد .

-سعی کنید نوک وهاله تیره اطراف آن دردهان نوزاد قراربگیرد قراردادن فقط نوک پستان دردهان نوزاد باعث زخم نوک پستان می شود **.**

-اگر وضعیت صحیح شیر خوردن کودک را رعایت کنید آرام می باشد وصدای قورت دادن شیر را به خوبی می شنوید ونوزاد بعدازسیر شدن پستان را رها می کند .

**چگونه از ایجاد زخم پستان جلوگیری کنیم ؟**

شایع ترین علت زخم نوک پستان مکیدن شیرخوار در وضعیت نادرست است .درد در موقع شیر دهی نشانه وضعیت نادرست شیردهی است :

اگربه هردلیلی ناچار شدید کودک را از پستان خود جداکنید

پایین بکشید تانوزاد پستان را رها کند .