



بیمارستان شهید محمد منتظری

تغذیه با شیر مادر



تاریخ تدوین: ۱۳۹۸/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۱۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۱۵

کد: MH.BR.PE.LA.۲۱۰

واحد آموزش به بیمار

نحوه نگهداری شیر دوشیده شده :

محل و روش نگهداری	دما	حداکثر مدت زمان نگهداری
دمای اتاق	۲۵ درجه C°	۴ ساعت
یخچال	۴ درجه C°	۴ روز
فریزر	۲۰- درجه C°	۳ ماه
شیر ذوب شده در یخچال	۴ درجه C°	۲۴ ساعت

برای جمع آوری شیر دوشیده شده می توان از جنس پلاستیک سخت (پلی کربنات) پلاستیک های شفاف (پلی پروپیلن و پلاستیک های غیر شفاف) - ظروف شیشه ای

نحوه خوراندن شیر دوشیده شده :

بهترین روش خوراندن شیر دوشیده شده به نوزاد با فنجان است و بر حسب شرایط شیرخوار و مقدار شیر ممکن است از سرنگ ، قاشق ، قطره چکان و یا حتی لوله معده در بیمارستان استفاده شود .

مزایای شیر مادر:

ترکیب شیر مادر ، کودک را در مقابل بیماری های گوارشی و تنفسی ، ابتلا به آسم ، اگزما و انواع آلرژی - احتمال افزایش کلسترول و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهد .
شیرمادر ، همیشه در دسترس است .

مزایا مربوط به شیر مادر : سبب جمع شدن رحم ، کاهش خونریزی عادت ماهیانه و امکان تخمک گذاری رابه تعویق می اندازد . احتمال ابتلا به سرطان پستان و تخمدان را کاهش می دهد

مضرات شیر مصنوعی : (پستانک و بطری)

عفونت گوش میانی ، عفونت قارچ دهانی ، برفک ، پوسیدگی دهان ، رشد دندان نامناسب ، قطع زودرس تغذیه با شیر مادر ، تداخل در پستان گرفتن

مادر گرمی در صورت بروز هر مشکل در شیردهی نوزاد می توان از راهکارهای زیر استفاده فرمایید:

۱- در روزهای عادی هفته هر صبح مراجعه به بهداشت محل سکونت

۲- در روزهای تعطیل هفته یا در زمان عصر و شب می توانید با مراجعه یا تماس با بیمارستان نزدیک محل سکونت مشکل شیردهی خود را حل کنید .

مثل بیمارستان شهید محمد منتظری (داخلی ۲۸۵-۲۳۰)
- ۰۳۱۴۲۶۴۳۰۰۰

۳- مرکز مشاوره شیردهی شهرستان نجف آباد - درمانگاه سجاد - خیابان شریعتی - روبه روی کلینیک حکیم - درمانگاه سجاد

کارهای پس از ترخیص مادر و نوزاد :

۱- مراجعه به بهداشت محل در ۳-۵ روزگی

۲- انجام تست تیروئید در ۷۲ ساعت تا ۵ روزگی نوزاد انجام شود و انجام تست شنوایی

محل انجام تست تیروئید شهرستان نجف آباد :

نجف آباد / خ منتظری جنوبی/خ گلپهاری / نبش خ شیخ نصیرالدین طوسی ساختمان ملک/ طبقه دوم

تغذیه با شیر مادر :

شیر مادر یک مایع بی نظیر و زنده و حاوی عوامل ضد عفونت است که شیرخوار را در مقابل بسیاری از بیماری ها و عفونت ها مثل : اسهال ، عفونت گوارشی ، تنفسی و ... محافظت می کند .

آغوز چیست و چرا تغذیه نوزاد با آغوز تاکید می شود؟

شیری که پستان ها در ۳ روز اول پس از زایمان تولید می کند آغوز یا ماک یا مکتروم نامیده می شود که غلیظ و زرد رنگ و یا به رنگ روشن و سرشار از مواد ایمنی بخش است و نوزاد را در برابر عفونت ها محافظت می کند.

روش های صحیح بغل کردن و نحوه پستان گرفتن نوزاد چگونه است ؟

- بدن شیرخوار روبه روی مادر و در تماس نزدیک با بدن او باشد .
- سر و بدنش در یک امتداد قرار داشته باشد .
- صورتش رو به روی پستان مادر و چانه اش به پستان چسبیده باشد .

- دهان کاملا باز و لب تحتانی او به طرف خارج برگشته دیده شود . چهار انگشت زیر سینه ی مادر و یک انگشت روی سینه مادر قرار داشته باشد .



وضعیت گهواره ای معمولی یا نسبی :

مرسوم ترین روش برای نگهداری کودک - سر در خم آرنج مادر قرار می گیرد و بدنش با ساعد مادر حمایت می شود .



وضعیت گهواره ای متقابل :

این روش برای نوزادان نارس و کوچک که عضلات شل دارند مناسب است .



وضعیت زیر بغلی :

در شرایط خاص مانند بزرگ بودن سینه مادر - نوک سینه صاف یا فرو رفته - برای مادری که سزارین شده است . روش ارجح تری است .



وضعیت خوابیده به پهلو

برای مادرانی که سزارین شده اند مناسب است .



نحوه دوشیدن شیر مادر :

- ۱- دست ها را با دقت بشویید .
- ۲- به آرامی پستان را در تمام نواحی از قاعده به سمت هاله پستان ماساژ دهید از مالش یا فشار شدید بپرهیزید .
- ۳- می توانید قبل از دوشیدن شیر یک پارچه گرم را به مدت ۵ دقیقه روی پستان قرار دهید .
- ۴- چهار انگشت زیر پستان و انگشت شست را بالای آن به فاصله ۳ سانتی متر از قاعده نوک سینه قرار دهید .

ابتدا پستان را کمی به سمت سینه بفشارید و سپس انگشت شست و بقیه انگشتان را با یکدیگر به سمت نوک پستان بفشارید . دستها را در تمام هاله پستان طوری حرکت دهید که مجاری شیر را در بر گیرد - دوشیدن با دست حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول بکشد.

