

فواید تماس پوست با پوست مادر و نوزاد

- *ثابت شدن حرارت بدن نوزاد
- *جلوگیری از افت قند نوزاد
- *کمک به ثبات تنفس و ضربان قلب نوزاد
- *حفظ آرامش مادر و نوزاد و برقراری پیوند عاطفی
- *قویتر شدن سیستم ایمنی و دفاعی نوزاد

روش صحیح شیردهی

تغذیه شیرخوار نباید برحسب ساعت انجام شود بلکه تغذیه از پستان مادر باید بصورت مکرر و بر اساس میل و تقاضای شیرخوار باشد.

معمولاً شیرخواران 8 تا 12 بار در شبانه روز از پستان مادر تغذیه میکنند ولی تعداد دفعات شیر خوردن شیرخوار نباید کمتر از 8 بار در شبانه روز باشد.

مدت زمان مکیدن پستان توسط شیرخوار در هر وعده را نباید محدود کرد این زمان معمولاً 10 تا 15 دقیقه میباشد.

مادر با مشاهده علائم زودرس گرسنگی در شیرخوار باید او را با شیر خود تغذیه کند

علائم زودرس شامل... حرکات چشمها-بهم زدن پلکها-حرکات دهان به طرفین و جستجوی پستان-حرکات مکیدن-حرکات دست و پا- صداهای ظریف و...

اگر مادر به موقع به علائم گرسنگی توجه نکند شیرخوار شروع به گریه میکند مادر باید قبل از گریه شیرخوار او را با شیر خود تغذیه کند

فواید تغذیه با شیر مادر

افزایش شیر مادر

کاهش زردی شیرخوار

کاهش مشکلات پستان مثل احتقان

شیرمادر دارای دو قسمت پیشین و پسین میباشد

شیر پیشین که در ابتدای شیردهی از پستان خارج میشود حاوی مقادیر زیادی پروتئین و لاکتوز (قند) است و اشتهای او را میبشد

شیر پسین که در انتهای هر وعده شیردهی ترشح میشود سرشار از چربی بوده جهت وزنگیری شیرخوار مناسب میباشد

نکته: شیرخوار از بدو تولد تا پایات 6 ماهگی ... شیرمادر به تنهایی تمام نیازهای تغذیه ای او را برطرف میکند و به هیچ نوع مواد غذایی یا نوشیدنی نیاز ندارد.

وضعیت صحیح شیردهی

اگر پستان مادر به طرز صحیحی در دهان شیرخوار قرار نگیرد.....

*منجر به زخم و دردناک شدن نوک پستان-انسداد مجاری شیر- احتقان پستان- عفونت پستان و دریافت ناکافی شیرمادر توسط شیرخوار میشود

در هنگام شیرخوردن باید:

- دهان شیرخوار کاملا باز و چانه او چسبیده به پستان مادر باشد
- لب پایینی شیرخوار به سمت خارج برگشته باشد
- قسمت کمی از هاله پستان در بالای لب فوقانی او مشاهده میشود
- شاید در زیر لب تحتانی نشانه ای از هاله پستان دیده نشود

در هنگام شیردادن به شیرخوار

بدن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن او قرار گیرد. سر-گردن و بدن شیرخوار در یک امتداد باشد.

نباید پستان مادر به سمت شیرخوار برده شود بلکه باید کودک را به سمت پستان نزدیک کرد و همچنین نباید نادر به سمت کودک خم شود.

سرکودک نباید خیلی به سمت عقب یا جلو برده شود

دهان شیرخوار نباید به زور باز کرده

به هنگام گریه شیرخوار باید ابتدا او را آرام کرده و سپس شیردهی شروع شود

علائم مکیدن های صحیح شیرخوار

شیرخوار مکیدن های عمیق و اهسته دارد

مادر هنگام شیردهی درد ندارد

گونه های شیرخوار برجسته میباشد و گود نیست

صدای بلعیدن شیر شنیده میشود

شیرخوار بعد از شیرخوردن با احساس رضایت و سیر شدن خودش پستان را رها میکند

دهان شیرخوار کاملا باز است و فک نوزاد اهسته بالا پایین میرود

مادر احساس میکند که از پستان شیرجاری میشود

نکات زمان شیردهی

سر گوش شانه باسن شیرخوار در یک امتداد باشد

بدن شیرخوار در تماس نزدیک با بدن مادر باشد

نوک بینی شیرخوار به نوک پستان مادر نزدیک باشد

باید کل بدن شیرخوار به سمت مادر باشد تا صورت کودک روبروی پستان مادر قرار گیرد

حمایت شیرخوار با دست الزامی میباشد

در پستان های کوچک ممکن است با قرار دادن دست زیر پستان انگشتان روی هاله قهوه ای قرار بگیرند لذا بهتر است انگشتان مادر به قفسه سینه بچسبند

در پستان های خیلی بزرگ که نوک پستان به سمت پایین است مادر باید جهت حمایت پستان حوله لوله شده ای را زیر پستان بگذارد و دست خود را روی حوله قرار دهد و پستان را حمایت کند

تشخیص کفایت شیرمادر

بهترین راه جهت اطمینان از کافی بودن شیر مادر افزایش وزن شیرخوار و ترسیم منحنی رشد او است.

معمولا نوزادان در روزهای اول تولد ممکن است درصدی وزن خود را از دست دهند که باید تنسپ پزشکی بررسی شوند اگر این کاهش وزن بدون علایم کم آبی و بیماری نوزاد باشد و نوزاد به خوبی شیر دریافت کند طبیعی است و معمولا بین 10 تا 14 روز به وزن بدو تولد خواهد رسید

شیرخواران در 2 تا 3 ماهگی بیشترین وزن گیری را داشته و از آن به بعد رشد شیرخواران آهسته تر خواهد شد. شیرخواران تا پایان 5 ماهگی به دو برابر و تا یکسالگی به سه برابر وزن بدو تولد خود خواهند رسید

دفعات دفع ادرار مدفوع نوزادان در روز اول حداقل یکبار یا بیشتر و در روز دوم حداقل دوبرار یا بیشتر و در روز سوم حداقل سه بار یا بیشتر خواهد بود از روز پنجم به بعد 6 تا 8 بار دفع ادرار مدفوع در روز نشاندهنده کافی بودن شیرمادر میباشد

از یک ماهگی به بعد شیرخوار ممکن است هر دو تا سه روز یکبار دفع مدفوع داشته باشد

علايم ناكافي بودن شيرمادر

شيرخوار راضي بنظر نميرسد

تغذيه مكرر و طولاني از پستان دارد

اغلب گريه ميكند

وزن گيري شيرخوار كافي نيست

از عوامل موثر در افزايش شير مادر مكيدن و صحيح مكرر پستان توسط شيرخوار ميباشد