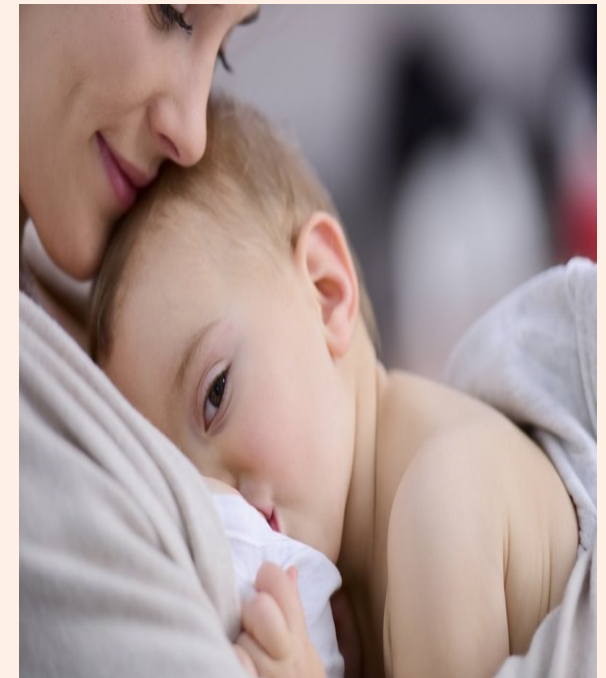


آموزش شیردهی به مادران



واحد آموزش بیمارستان آسیا

فواید شیر مادر :

کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند دارای ضریب هوشی بالاتر ، تکلم روان تر ، ارتباط عاطفی قوی تر با مادر و تربیت پذیری بهتر هستند.

در مادرانی که شیرخوارشان را با شیر خود تغذیه می کنند انواع بیماری های بدخیمی پستان ، تخمدان ، دهانه رحم و پوکی استخوان ، سنگ کیسه صفرا ، دیابت و بیماری های قلبی عروقی کمتر است.

در کودکانی که با شیر مادر تغذیه شده اند بیماری های اسهالی ، عفونت های تنفسی ، عفونت ادراری ، آلرژی و آسم ، پوسیدگی دندان ، سوء تغذیه و چاقی ، بیماری های بدخیم کمتر دیده شده است.

فواید تماس پوست با پوست مادر و نوزاد

- *حرارت بدن نوزاد را ثابت می کند.
- *از افت قندخون نوزاد جلوگیری می کند
- *به ثبات ضربان قلب و تنفس نوزاد کمک می کند.
- *آرامش مادر نوزاد حفظ می شود.
- *به تقویت پیوند عاطفی مادر و نوزاد کمک می کند.
- *گریه نوزاد کمتر می شود و انرژی نوزاد هدر نمی رود.
- *سیستم ایمنی و دفاعی بدن نوزاد علیه بیماری ها قوی تر می شود.

تماس پوستی در زایمان طبیعی

در زایمان طبیعی بلافاصله پس از تولد نوزاد به صورت دمر روی شکم لخت مادر قرار داده می شود و همانجا خشک می شود و سر نوزاد کلاه پوشانده شده و سپس بند ناف را قطع و نوزاد را بین پستان های مادر قرار می دهند. در آن مدت نوزاد ناخودآگاه و رفلکسی خودش پستان مادر را جستجو کرده آن را پیدا می کند و پستان را می مکد.



تماس پوستی در سزارین

در زایمان سزارین با بی حس موضعی نوزاد از سمت متخصص بیهوشی بر روی قفسه سینه قرار داده می شود و در تمام طول جراحی ماما از نوزاد و مادر مراقبت می کند.

در زایمان سزارین با بیهوشی عمومی متأسفانه مادر به علت عدم هوشیاری نمی تواند این تجربه زیبا را مشاهده کند. ولی می توان نوزاد را در تماس پوستی با پدر قرار داد تا نوزاد از بخشی از فواید آن بهره ببرد.

هم اتاقی مادر و نوزاد

هم اتاقی مادر و نوزاد با افزایش تغذیه با شیرمادر همراه است چرا که باعث بهبود روابط عاطفی بین مادر و نوزاد و کاهش عفونت های نوزادی و مرگ و میر می شود و بر میزان خواب ، آرامش و استراحت آن ها تاثیر مثبت دارد.



وضعیت های مختلف شیردهی

در وضعیت های مختلف مادر (خوابیده یا نشسته) شانه ها و قفسه سینه شیرخوار بایستی روبروی پستان مادر باشد و بینی او هم سطح نوک پستان دست و بازوی خود را زیر سر نوزاد قرار دهید و دست دیگر را طوری زیر پستان قرار دهید که شست روی پستان و انگشتان دیگر زیر پستان قرار گیرد. در وضعیت صحیح شیردهی ، چانه نوزاد چسبیده به پستان ، قرار گرفتن هاله پستان در دهان نوزاد و لب تحتانی نوزاد به پایین برگشته باشد.



تغذیه شیرخوار بر حسب تقاضا

مهم ترین عامل در افزایش شیرمادر ، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان ها بیشتر از ۸-۱۲ بار در ۲۴ ساعت بر حسب میل و تقاضای شیرخوار در شب و روز می باشد.

راه های کافی بودن شیرمادر

*افزایش وزن نوزاد بر حسب منحنی رشد
*دفعات دفع ادرار و مدفوع نوزاد در روز اول حداقل یکبار و در روز دوم دوبار یا بیشتر و روز سوم سه بار یا بیشتر و از روز پنجم به بعد ۶-۸ بار دفع ادرار مدفوع در روز نشان دهنده کافی بودن شیرمادر است.

تغذیه انحصاری با شیرمادر

از دادن آب و آب قند ، شیرمصنوعی و سایر مایعات و غذاها در ۶ ماه اول به شیرخوار پرهیزید و فقط شیرمادر و قطره مولتی ویتامین در ۶ ماه اول کافی است. شیرمادر را تا پایان دو سالگی همراه با غذاهای کمکی ادامه دهید.

مضرات استفاده از شیشه شیر و گول زنگ

*کاهش تمایل کودک به مکیدن شیرخوار از پستان و کاهش شیرمادر می شود.
*موجب انتقال آلودگی ها و عفونت ها و بیماری به شیرخوار می شود. فرم دندان ها و قالب فک ها را تغییر می دهد

