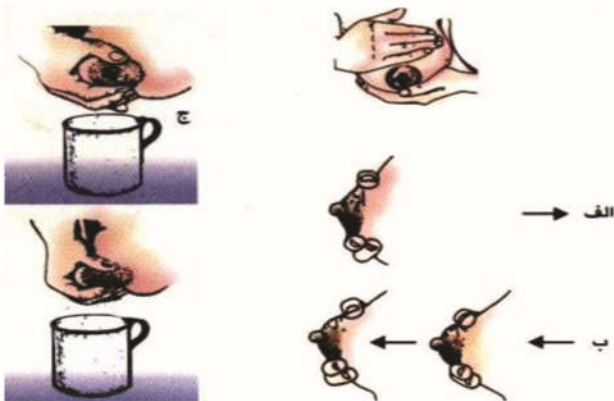


روش دوشیدن شیر با دست :

- دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است.
- فکر کردن به شیر خوار و نگاه کردن به او ، استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و حمام کردن یا ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر کمک میکند.
- دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر پستان ، درست در لبه هاله و شست در بالا و روی هاله قرار بگیرد.
- پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید. (شکل الف)
- سپس آنرا به طرف جلو بیاورید. (شکل ب)
- بعد به قسمت لبه هاله فشار بیاورید. (شکل ج)
- بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شوند.

برای خروج شیر به هاله پستان باید فشار وارد شود نه نوک آن .



● برای جمع آوری شیر از لیوان پلاستیکی تمیز و جوشانده شده استفاده کنید.

در صورت بروز مشکلات پستانی مثل امتقان، زخم و شقاق پستان ... به شیردهی ادامه داده و به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید .

شیردهی مادران شاغل :

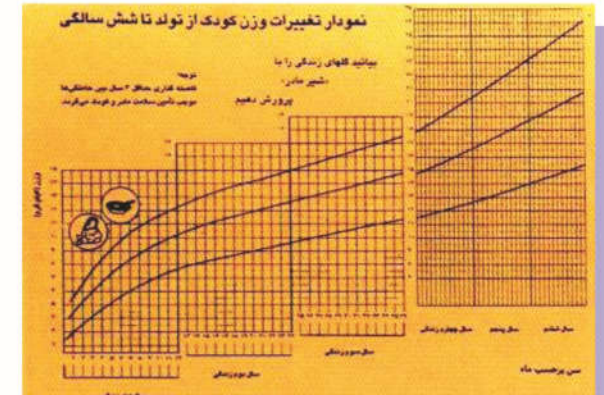
اگر شاغل هستید :

- در تمام مدت مرخصی زایمان شیر خوار را فقط با شیر خود تغذیه کنید.
- پس از بازگشت به کار ، دفعات شیر دهی در عصر و شب را افزایش دهید.
- از مرخصی ساعتی شیر دهی برای تغذیه شیر خوار با شیر مادر در طول ساعات کار استفاده کنید.
- شیر خود را بدوشید. تخلیه مرتب پستانها به افزایش شیر کمک میکند.
- شیر دوشیده شده را برای تغذیه شیر خوار ذخیره کنید تا در زمان دور بودن از او با این شیر تغذیه شود.
- شیر دوشیده شده مادر را باید با قاشق و فنجان به شیر خوار بدهند.



شیر دوشیده شده ۸ - ۶ ساعت در دمای اتاق (محل فنک) و تا ۴۸ ساعت در یخچال و ۳ ماه در فریزر قابل نگهداری است .

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر ، افزایش وزن شیر خوار بر اساس منحنی رشد است . برای پایش رشد کودکان و اطمینان از کفایت شیر خود به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.



پس موارد زیر را بعلت نا کافی بودن شیر خود تصور نکنید :

- **گریه زیاد شیر خوار** می تواند به علت خیس بودن کپنه ، سرد یا گرم بودن ، ملاقات بیش از حد بستان ، بیماری یا قولنج ... باشد.
- **زود به زود شیر خوردن** به لحاظ هضم آسان و قابلیت جذب بالای شیر مادر است.
- **مکیدن طولانی پستان** میتواند به لحاظ وضعیت نادرست پستان گرفتن شیر خوار باشد و اصلاح وضعیت شیر دهی مشکل را برطرف میکند.
- **کم بودن شیر روزهای اول** : مقدار شیر روزهای اول (آغوز) کم است اما برای نوزاد کافی ، ضروری و حیاتی است و اولین واکسن او در برابر بیماریها محسوب میشود.
- **کافی نبودن شیر هنگام دوشیدن** ملاک میزان تولید شیر نیست زیرا پستان با مکیدن شیر خوار شیر کافی تولید میکند.
- **کوچک بودن پستانها** تولید شیر به اندازه پستانها بستگی ندارد مکیدن مکرر موجب تولید شیر بیشتر میشود.



تغذیه انحصاری با شیر مادر :

از دادن آب، آب قند، شیر مصنوعی و سایر مایعات و غذاها در ۶ ماه اول به شیر خوار پرهیزید. فقط شیر مادر و قطره مولتی ویتامین در ۶ ماه اول کافی است.



- شیر مادر را تا پایان دو سالگی همراه با غذاهای کمکی ادامه دهید.

تغذیه مکرر در طول شبانه روز :



در تمام مدت شبانه روز در کنار نوزاد خود باشید. مهمترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستانها بر حسب میل و تقاضای شیر خوار در شب و روز میباشد.

عدم استفاده از شیشه و پستانک :

- از بکار بردن پستانک و شیشه شیر جدا خودداری کنید.
- استفاده از شیشه :**
- موجب کاهش میل مکیدن شیرخوار از پستان و کاهش شیر مادر میشود.
 - موجب انتقال آلودگیها و عفونتها و بیماری به شیر خوار می شود.
 - فرم دندانها و قالب فکها را تغییر میدهد.

کارت راهنما برای تغذیه با شیر مادر

آرامش خاطر داشته باشید و به توانایی خود در شیردهی تردید نکنید.

شروع به موقع تغذیه با شیر مادر

تغذیه با شیر مادر را بلافاصله بعد از زایمان (و یا بلافاصله بعد از بهوش آمدن در سزارین) شروع کنید.



هر چه تغذیه با شیر مادر زودتر شروع شود، شانس موفقیت شیر دهی بیشتر است.



خطرات تغذیه با شیر مصنوعی :

- شیر مصنوعی فاقد عوامل ایمنی بخش در برابر بیماریها است.
- مبتلا شیر خوار را به بیماریهای عفونی و اختلالات گوارشی و ... را بیشتر میکند.
- زمینه ساز ابتلا به حساسیتها مثل آسم و اگزما، چاقی مفرط، بیماریهای قلبی، عروقی و دیابت در آینده است.
- کاهش بهره هوشی و تضعیف رابطه عاطفی مادر و فرزند را موجب میشود.

شیر مادر غذائی کامل و بدون جانشینی برای شیر خوار است.



روش صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار:

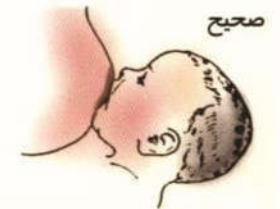
در وضعیتهای مختلف مادر (خوابیده یا نشسته)، شانه ها و قفسه سینه شیر خوار باید روبروی پستان مادر باشد و بینی او هم سطح نوک پستان باشد.



دست و بازوی خود را زیر سر و شانه شیر خوار قرار دهید و دست دیگر را طوری زیر پستان بگذارید که شست روی پستان و انگشتان دیگر زیر پستان قرار گیرد.



مکیدن نوک پستان به تنهایی موجب دریافت ناکافی شیر و زخم و شقاق نوک پستان میشود.



- چانه چسبیده به پستان
- قرار گرفتن هاله پستان در دهان
- لب تحتانی به پائین برگشته است