

## دانستنیهای شیرمادر

مادر گرامی داشتن فرزند سالم و با نشاط که بتواند دوران کودکی را به سلامت پشت سر بگذارد و دورانهای دیگر زندگی را با توانمندی آغاز کند آرزوی هر پدر و مادری است. هر مادری نیازمند مراقبتهای بهداشتی در دوران بارداری و آمادگی برای شیردهی است.

**انجام مراقبت در دوران بارداری و شیردهی صحیح می تواند بر روی رشد جسمی و ذهنی کودک اثر مثبت داشته باشد .**

به منظور تغذیه کودک با شیرمادر باید به نکات زیر توجه نموده و آنها را رعایت کنیم:

### مزایای شیرمادر

- **اولین واکسن حیاتی** ، شیرمادر است که کودک را در مقابل بیماری ها حفظ می کند .
- تغذیه انحصاری با شیرمادر در شش ماه اول زندگی و تداوم شیردهی تا پایان دو سالگی بهره **هوشی کودک** را افزایش می دهد.
- شیردهی مکرر در طول شبانه روز سبب **افزایش شیرمادر و جلوگیری از بیماریهای پستان** می گردد.
- شیرمادر سبب **رشد کودک** می گردد و از کاهش آن جلوگیری می کند .



### چگونگی انجام شیردهی

- ✓ برای شیردهی در وضعیت های مختلف ( خوابیده یا نشسته ) باید شانه ها و قفسه سینه شیرخوار روبروی پستان مادر بوده و بینی او هم سطح نوک پستان باشد ، مادر دست و بازوی خود را زیر سر و شانه شیرخوار قرار داده و دست دیگر خود را طوری زیر پستان بگذارد که شصت روی پستان و انگشتان دیگر زیر پستان قرارگیرد ، چانه به پستان چسبیده و علاوه بر نوک پستان قسمتی از هاله پستان در دهان کودک قرارگیرد، لب تحتانی کودک به طرف پایین برگشته باشد. صدای قورت دادن کودک شنیده شود .
- ✓ دفعات شیردهی باید **بر اساس تقاضا و میل شیرخوار** انجام شود بطوری که محدود به زمان و دفعات معین نگردد . از دادن آب ، آب قند ، شیرمصنوعی و سایر مایعات و غذاها در ۶ ماه اول زندگی به شیرخوار پرهیز شود . فقط شیرمادر و قطره مولتی ویتامین در ۶ ماه اول زندگی برای تامین نیازهای غذایی شیرخوار کافی است و باید شیرمادر را تا پایان دو سالگی همراه با غذا ادامه دهیم .



### دوشیدن و ذخیره سازی شیرمادر

- ❖ روش دوشیدن شیر با دست بهترین روش است که توسط مادر میتواند انجام گردد . لازم است در این زمان به شیر خوار خود نگاه کنید . استفاده از یک حوله گرم و مرطوب به مدت ۱۰-۵ دقیقه روی پستان و حمام کردن یا ماساژ دادن آرام و دورانی پستان به جاری شدن شیر کمک می کند . برای دوشیدن شیر دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر پستان و درست در لبه هاله و شصت در بالا و روی هاله قرارگیرد . پستان را کمی به طرف قفسه سینه فشار دهید و سپس به همان اندازه فشرده شده به جلو بیاورید و بعد قسمت هاله را فشار دهید و جای انگشتان خود را روی هاله عوض کنید تا تمام شیر پستان تخلیه شود.

- ❖ برای ذخیره سازی شیرمادر و استفاده از آن در هنگام نیاز بهتر است شیر را دوشید . شیردوشیده شده را می توان در دمای معمولی اتاق در یک محل خنک ۴-۶ ساعت ، در یخچال ۲۴-۴۸ ساعت ، در جا یخی ۲-۳ هفته و در فریزر خانگی ۳-۲ ماه نگهداری نمود . برای جمع آوری شیر لازم است از لیوان پلاستیکی یا شیشه ای تمیز و جوشانده شده و ترجیحا از نوع مرغوب استفاده شود .
- ❖ در هنگام ذوب نمودن شیر مادر از حرارت مستقیم استفاده نگردهد . باید شیر ذخیره شده را ( باظرف خودش ) داخل یک ظرف دیگر قرار داده و آن ظرف را در داخل کتری آب گرم گذاشته تا شیر ذوب شود

### مراقبت از پستان در دوران بارداری و شیردهی

مراقبت از پستان سبب سلامت مادر و تغذیه بهتر شیرخوار و تناسب اندام میگردد . واز مشکلات شیردهی مثل تجمع شیر در پستان ، عفونت پستان ، آبسه جلوگیری می کند . در دوران بارداری نیاز به استفاده از کرم یا پماد برای نرم نگهداشتن نوک پستان نیست زیرا غدد اطراف پستان به اندازه کافی ماده چرب ترشح خواهد نمود واز بکار بردن صابون به ویژه صابون های عطری خود داری گردد .

برای مراقبت از پستان مادر در دوران شیردهی استفاده از سینه بند های که نه گشاد و نه تنگ باشد ضروری است ، تخلیه کامل پستانها در هر وعده توسط کودک و رعایت مدت زمان شیردهی ( ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ) و همچنین رعایت صحیح وضعیت شیردهی هنگام تغذیه شیرخوار از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد .



### بهترین راه تشخیص کافی بودن شیرمادر

افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد بهترین راه تشخیص کافی بودن شیرمادر برای شیرخوار است . بنابراین حتماً از پرسنل بهداشتی بخواهید وضعیت رشد کودک را برای شما توضیح دهد و منحنی آن را در کارت پایش رسم نماید .

**برای پایش رشد کودکان به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید .**

جهت دریافت راهنمایی های لازم در امر شیر دهی می توان به مراکز و پایگاههای بهداشتی درمانی و نیز گروه های حمایتی مادران شیرده بیمارستان ها مراجعه نمائید .

منبع : دستور العمل کشوری شیر مادر



مرکز بهداشت خوار تهران