

روش های صحیح پستان کردن و پستان گرفتن شیرخوار:

در وضعیت های مختلف مادر خوابیده یا نشسته، نشانه ها و احساس سینه شیرخوار باید در صورت پستان مادر باشد و پستان او هیچ سطح نوک پستان قرار گیرد.



دست و بازوی خود را زیر سر و شانه شیرخوار قرار دهید و دست دیگر را طوری زیر پستان بگیرید که شست روی پستان و انگشتان دیگر زیر پستان قرار گیرد.

نشانه

- چانه چسبیده به پستان
- فورا گرفتن حلقه پستان در دهان
- لب تحتانی به پایین برگشته است



نکته

مکیدن نوک پستان به کنجایی موجب دردیست تاکنی شیر و زخم و شقاق نوک پستان پیشود



آرامش خاطر دانسته باشید و به توانایی خود در شیر دهی اتردید کنید.

شروع به موعظ تغذیه با شیر مادر

تغذیه با شیر مادر را بلافاصله بعد از زایمان دو یا بلافاصله بعد از پیشروی آسمن در سوراخ 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 خاصی در برابر بیماریها است.

ماترلا شیرخوار را به بیماری های عفونی و اختلالات گوارشی... بیشتر میکند.

موزینه ساز ایمن به حساسیت ها مثل آسم و آلرژیها چنانسی مطرح، بیماری های قلبی، عروقی و دیابت در آینده است.

و کاهش پسر، عوشی و تقویت رابطه عاطفی مادر و فرزند را موجب می شود.

تشخیص کافی بودن شیر مادر:

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

تغذیه انحصاری با شیر مادر:

از دهن آب، آب قند، شیر مصنوعی و سایر مایعات و غذاهای دیگر ۶ ماه اول به شیرخوار پرهیزید. فقط شیر مادر و قطره مولتی ویتامین در ۶ ماه اول کافی است.

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

تغذیه مکرر در طول شبانه روز:

در تمام مدت شبانه روز هر گنگار نوزاد میخورد باشد. بهترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تکلیف هر کتب پستانها پسر حسب میل و تقاضای شیرخوار در شب و روز میباشد.

عدم استفاده از شیشه و پستانک

از بنگار پسران پستانک و شیشه شیر چندان خودداری کنید.

استفاده از شیشه:

- موجب کاهش میل مکیدن شیرخوار از پستان و کاهش شیر مادر می شود.

- موجب انتقال آلودگیها و عفونت ها و بیماری به شیرخوار می شود.

- فرم دندان ها و قلاب فکها را تغییر می دهد.



شیر مادر غذایی کامل و بدون جایگزین برای شیرخوار است.

میلا دیک بیچند

انحصار شما انحصار ماست
 ملامتی شما آرزوی ماست



راهنمای تغذیه با شیر مادر



• شیر نوشیده شده برای تغذیه شیرخوار نوزاد کنید اما در زمان شیر بومون از او با این شیر تغذیه شود. شیر نوشیده شده مادر را باید با لاش و تنجان به شیر خوار بدست.

• شیر نوشیده شده ۶-۸ ساعت در مصلحان آماتی اصل جنسکده و اما ۲۵ ساعت در بیچسول و ۴ ماه در فرسوز قابل نگهداری است.

روش نوشیدن شیر با دست

- نوشیدن شیر با دست بهترین روش نوشیدن است.
- دگر کردن به شیر خوار و نگاه کردن به او استفاده از حوله گرم و حرطوب بستن ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و حمام کردن با ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر کمک میکند.
- دست را نظوری قرار دهید گنه چهار انگشت زبر پستان فرستد در لبه هاله و شستد در ملا و روی هاله قرار بگیرد.
- پستان را به طرف لبه سینه فشار دهید تا شکی آید ا
- سپس از اطراف جلو بیایید تا شکل بی
- بعد به قسمت لبه ها فشار بیورید تا شکی بی
- بعد جاری کشیدن را روی هاله عوض کنید تا تمام بجاری شیر تغذیه شود.

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



• برای جنس آوری شیر از لیوان پلاستیکی تمیز و جوشانده شده استفاده کنید.

در صورت بروز مشکلات پستانی مثل احتقان، زخم و شلایی پستان و... به شیردهی ادامه ندهد و به پزشک یا مراکز بهداشت مراجعه کنید.

• شماره زبر را اما کفشی بومون شیر خود تصویر نقیبه:

گرمه زیاد شیر خوار می تواند باعث خیس بومون کیمه ، سره یا گرم بومون ، ملاکات بیش از حد پستان و بیماری یا فولنج... باشد. زود به زود شیرخوارن به احیاء هضم آسان و قابلیت جذب بالای شیر مادر است.

• مکیدن طولانی پستان می تواند به احیاء وضعیت نارس است اما پستان گرفتن شیر خوار باشد و اصلاح وضعیت شیردهن مشکل را و طرف میکند.

• کم بومون شیر روزهای اول مقدار شیر روزهای اول (افزون) کم است اما برای نوزاد کفشی- ضروری و حیاتی است و اولین واکنش او در برابر بیماریها محسوب میشود.

• کفشی بومون شیر هنگام نوشیدن ملاک میزان تولید شیر نیست زیرا پستان با مکیدن شیر خوار شیر کفشی تولید میکند تولید شیر به اندازه پستانها پستانی شعاعه مکیدن مگر موجب تولید شیر بیشتر نمیشود.

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 شیردهی در عصر و شب را افزایش دهید.
- از مرخصی ساعتی شیردهی برای تغذیه شیر خوار با شیر مادر در طول ساعات کار استفاده کنید.
- شیر خود را بنوشید تغذیه مناسب پستانها به افزایش شیر کمک میکند.

آدرس: رومبار - مصلحان دهر

تلفن: ۰۲۱-۳۳۳۱۳۳۳ / ۰۲۱-۳۳۳۱۳۳۳

تلفن: ۰۲۱-۳۳۳۱۳۳۳ / ۰۲۱-۳۳۳۱۳۳۳

www.miladik.ir

واحد بهبود کیفیت / شماره: TR-PK-06

