

جلسه هشتم

شیردهی

## شیردهی :

سریعترین مرحله رشد بعد از تولد ، دوران شیر خوارگی است . نیازهای غذایی کودک در هر دوره زندگی باید هماهنگ با رشد و نمو او باشد . ترکیب شیر مادر تا شش ماهگی کاملا منطبق با نیازهای شیرخوار است و رشد کودک را تامین می کند . تغذیه با شیر مادر باید بلافاصله بعد از تولد نوزاد شروع شود . در روزهای اول ، شیر مادر به صورت مایع غلیظ و زرد رنگی است که به آن آغوز یا کلوستروم می گویند . این مایع حجم کمی دارد ولی برای نوزاد ، کافی و بسیار ضروری است . نوزاد سالم باید به خوبی و مکرر در طی شبانه روز شیر بخورد . هرچه تعداد شیردهی به خصوص در شبها بیشتر باشد ، شیر زیادتر تولید می شود .

## چند نکته در تغذیه کودک با شیر مادر :

- به مدت شش ماه منحصرا به کودک شیر دهید . یعنی بنا به تقاضای نوزاد و حتی شبها شیر دهید و هیچ ماده غذایی حتی آب و آب قند به نوزاد ندهید .

- در هفته های اول در هر وعده تغذیه ، از هر دو پستان به نوزاد شیر دهید تا موجب تحریک شیر شود .
- طول مدت شیر خوردن و فواصل شیر دهی باید مطابق میل و دلخواه شیرخوار باشد .
- قبل از شیردادن ، دستهای خود را با آب و صابون بشوئید .
- بعد از خاتمه شیر دادن ، برای جلوگیری از صدمه به نوک پستان بهتر است یک قطره شیر بر روی نوک پستان بگذارید .
- بهتر است از غذاهای حاوی کلم ، پیاز ، سیر و ادویه کمتر استفاده شود ، زیرا سبب تغییر طعم شیر می شود .

### روشهای شیر دهی :

نوزادی که سالم و به موقع متولد می شود برای جستجوی پستان و مکیدن آمادگی دارد . مسئله مهم قابلیت کشش نسج پستان است و نوک آن نقش چندانی در وضعیت شیر خورد ندارد به شرط آنکه قسمت بیشتری از هاله پستان در دهان شیرخوار قرار بگیرد .

روش اول (معمولی ترین روش شیر دادن ، بغل کردن نوزاد است ) :

در این حالت با یک دست پستان را گرفته به طوریکه انگشت شست در بالا و سایر انگشتان در پایین پستان (شکل حرف C انگلیسی) قرار گیرد و نوک آن را به گونه و لب نوزاد بمالید تا نوزاد دهانش را باز کند . در این حالت باید لبه تحتانی هاله پستان هم سطح لب پایین نوزاد و قسمت بیشتری از هاله در بالا قابل مشاهده باشد . دهان نوزاد کاملا باز و چانه به پستان بچسبد .

#### روش دوم :

در حالت خوابیده به پهلو است . این وضعیت در خانمهایی که سزارین شده اند به شیردهی کمک می کند .

#### روش سوم :

روش زیر بازو ست . در وضعیت نشسته مثلا با دست راست نوزاد را نگه داشته و بدن و پای او را زیر بغل و بازوی خود قرار می دهید.

\*\*\* از دادن آب ، آب قند ، شیر مصنوعی ، داروهای گیاهی ، بطری و یا پستانک به نوزاد خودداری کنید . \*\*\*

\*\*\* فاصله دو وعده شیر دهی در روز نباید بیش از یک و نیم تا دو ساعت و در شب بیش از سه ساعت باشد. همچنین مواقعی که احساس پری در پستان می کنید ، نوزادتان را به آرامی بیدار کرده و به او شیر بدهید . در مراحل جهت رشد ، شیر خوار ممکن است نیازمند تغذیه های مکرر باشد . \*\*\*

### علائم مکیدن صحیح شیر خوار :

- شیر خوار مکیدنهای عمیق و آهسته دارد .
- مادر هنگام شیر دهی درد ندارد .
- گونه های شیر خوار برجسته است و گود نیست .
- صدای بلعیدن شیر شنیده می شود .
- شیر خوار بعد از شیر خوردن ، با احساس رضایت و سیر شدن خودش پستان را رها می کند .
- دهان شیر خوار کاملا باز است و فک نوزاد آهسته بالا و پایین می رود .

- مادر احساس می کند که از پستان شیر جاری می شود .
- حتی از پستان طرف مقابل نیز شیر قطره قطره بیرون می ریزد .

در هنگام خوردن شیر باید :

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