

باور نادرست: پستانهای کوچک شیر کافی تولید نمی کنند

واقعیت : مقدار شیر به اندازه پستان بستگی ندارد بلکه ترشح هورمون در اثر مکیدن بیشتر پستان توسط شیر خوار تولید شیر را بیشتر می کند

باور نادرست : شیر بعضی از مادران رقیق است

واقعیت : در شروع وعده شیردهی شیر آبکی تر به نظر میرسد و میزان چربی آن کمتر است اما در انتهای وعده میزان چربی شیر زیاد می شود و باعث سیر شدن شیر خوار می شود بنا براین شیردهی از یک پستان در یک وعده باعث دریافت هردو قسمت شیر می شود.

باور نادرست : شیر خواران سالم زیر شش ماه در هوای خیلی گرم نیاز به آب اضافی دارند

واقعیت : مطالعات متعدد نشان داده که شیر خواران سالم در شش ماه اول به جز شیر مادر و قطره ویتامین آ و د ، یا مولتی ویتامین نیاز به چیز دیگری ندارند و اگر شیر مادر و قطره مولتی ویتامین به طور مرتب به شیر خوار داده شده نیاز شیرخوار برطرف خواهد شد

باور نادرست : آغوز به علت ایجاد زردی برای نوزاد مناسب نیست و باید دور ریخته شود

واقعیت: آغوز نه تنها موجب زردی نمی شود بلکه بهترین راه کاهش زردی، تغذیه مکرر با آغوز می باشد که بسیار مغذی است و به دلیل دارا بودن

پروتئینهای ویژه نوزاد را در برابر بیماریها محافظت می کند و به عنوان اولین واکسن محسوب می شود

باور نادرست : شیردهی باعث تغییر شکل پستانها و اندام مادر میشود

واقعیت : تغییر شکل پستانها در دوران بارداری رخ می دهد و پستان و نوک آن بزرگ میشود بنابراین حتی اگر شیردهی هم انجام نگیرد این تغییرات قبلا رخ داده است. به علاوه شیردهی باعث کاهش وزن و تناسب اندام بهتر مادر می شود

باور نادرست : شیر اگر در پستان بماند فاسد می شود

واقعیت : ماندن شیر در پستان باعث فساد آن نمی شود ولی عدم تخلیه پستان باعث احتقان پستان می شود چنانچه به هر دلیلی نوزاد نتواند شیر بخورد باید شیر دوشیده شود



باور نادرست : شیر خوار را نباید زیاد در آغوش گرفت چون بغلی می شود

واقعیت : شیر خواران به تماس ، گرمای بدن مادر و به خصوص به مهر و محبت او احتیاج دارند نوزاد با صدای قلب مادر آرامش پیدا کرده و در آغوش مادر احساس امنیت می کند این محبت را نباید از نوزاد دریغ کرد. شیر خوارانی که بیقرارند و زیاد گریه می

کنند بیشتر از بقیه شیر خواران احتیاج به بغل گرفتن دارند

باور نادرست: استفاده از پستانک برای آرام کردن شیر خوار ممنوع است

واقعیت : استفاده از پستانک مخصوصا نوزادان نارس می تواند از برخی جنبه ها مفید واقع شود. برای این منظور بهتر است از پستانکهای مدل انگشتی استفاده کرد. مخصوصا در زمانی که مادر از نوزاد دور است یا نوزاد بدلائل پزشکی موقت نمی تواند تغذیه شود. پستانک مهارت مکیدن، بلع و تنفس را در نوزادان نارس تقویت می کند. در استفاده از پستانک باید به تمیز نگهداشتن و بهداشت آن توجه شود تا مانع از بروز عفونتهای قارچی دهان و گوارش شد.



باور نادرست : مادر هرچه بیشتر غذا بخورد شیر بیشتری تولید می کند و برای تولید شیر باید از رژیم غذایی خاصی پیروی کرد

واقعیت : تولید شیر یک جریان هورمونی است و ربطی به حجم تغذیه مادر و نوع رژیم غذایی او ندارد در ضمن اینکه بعضی از مواد با تاثیرات هورمونی باعث افزایش شیر می شوند که عبارتند از



مرکز آموزشی درمانی الزهرا (س)

باورهای نادرست درباره شیر مادر



گروه هدف: والدین با نوزاد شیرخوار

تهیه و تدوین: مرضیه عبدالعلی پور سرپرستار

بخش NICU2

۱۳۹۸

آخرین بازنگری: پاییز ۱۴۰۳

باور نادرست: اگر شیر مادر کم یا خشک شد دیگر

امکان برگشت شیرو وجود ندارد

واقعیت: چون تولیدشیر یک جریان عصبی هورمونی است بنابراین مکیدن پستان توسط شیرخوار، نگاه و لمس شیرخوار توسط مادر موجب افزایش مجدد هورمونهای شیرسازی و برگشت مجدد شیر می شود ضمناً هر چه مدت قطع شیر دهی کوتاه تر باشد برگشت مجدد شیر راحت تر است.

منبع: راهنمای کشوری دوشیدن و ذخیره

شیر ۱۳۹۸، تسهیل چالشهای تغذیه با شیر مادر -

۱۳۹۶

شماره بیمارستان: ۰۴۱۳۵۵۳۹۱۶۱

داخلی NICU1: ۲۲۲

داخلی NICU 2: ۵۰۰

داخلی نوزادان: ۲۳۵

آموزش و مشاوره شیردهی همه روزه به غیر

از ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۴ در کلینیک

مشاوره شیردهی داخلی ۴۷۳

مکان: ساختمان شماره ۲ طبقه همکف

مطالب آموزش به بیمار و سامانه پاسخ گوئی

به سوالات در منوی آموزش به بیمار به

آدرس زیر

<https://alzahrahosp.tbzmed.ac.ir>

آبجو، بادام خام، قطره های گیاهی شیرافزا، چای و شیدر یا عرق یونجه

باور نادرست: عادت ماهیانه و روابط جنسی بر شیر

مادر تاثیر دارد

واقعیت: در دوران عادت ماهیانه ممکن است شیر مادر کمی شور شود اما روابط جنسی هیچ تاثیری روی شیر ندارد

باور نادرست: مدفوع شیر مادر خواران مانند شیر

خشک خواران است

واقعیت: شیر مادر به دلیل مواد مسهل مانند، باعث دفع بهتر و راحت تر مدفوع می شود در حالی شیر خشک خواران ممکن است دچار یبوست شوند.

باور نادرست: آشامیدن زیاد مایعات میزان شیر را

افزایش می دهد

واقعیت: آشامیدن زیاد مایعات به تنهایی نمی تواند باعث افزایش شیر مادر شود، بلکه مهمترین عامل در افزایش شیر مادر مکیدن مکرر شیرخوار می باشد

باور نادرست: قطع شیردهی در صورت بیماری مادر

واقعیت: فقط در صورت ابتلا مادر به چند بیماری است که شیردهی توصیه نمی شود (بیماریهای ناعلاج قلبی، ریوی و کلیوی، سرطانها و اختلالات روانی شدید) در اکثر بیماریهای عفونی، مادر از طریق شیر خود عوامل ایمنی بخش خاص همان بیماری را به فرزندش انتقال می دهد و مانع ابتلا شیرخوار به بیماری شدید می گردد