

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 مخصوصاً نوزادان نارس می‌تواند از برخی جنبه‌ها مفید واقع شود. برای این منظور بهتر است از پستانکهای مدل انگشتی استفاده کرد. مخصوصاً در زمانی که مادر از نوزاد دور است یا نوزاد بدلائل پزشکی موقت نمی‌تواند تغذیه شود. پستانک مهارت مکیدن، بلع و تنفس را در نوزادان نارس تقویت می‌کند. 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 هر چه بیشتر غذا بخورد شیر بیشتری تولید می‌کند 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 اوندارد در ضمن اینکه بعضی از مواد با تاثیرات هورمونی باعث افزایش شیر می‌شوند که عبارتند از

پروتئینهای ویژه نوزاد را در برابر بیماریها محافظت می‌کند و به عنوان اولین واکسن محسوب می‌شود

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

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

باور نادرست: شیر اگر در پستان بماند فاسد می‌شود

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



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

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 می‌کند این محبت را نباید از نوزاد دریغ کرد. شیر خوارانی که بیقرارند و زیاد گریه می‌کنند

باور نادرست: پستانهای کوچک شیر کافی تولید نمی‌کنند

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

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 می‌شود و باعث سیر شدن شیر خوار می‌شود بنا براین شیردهی از یک پستان در یک وعده باعث دریافت هر دو قسمت شیر می‌شود.

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 نمی‌شود بلکه بهترین راه کاهش زردی، تغذیه مکرر با آغوز می‌باشد که بسیار مغذی است و به دلیل دارا بودن



مرکز آموزشی درمانی الزهرا(س)

باورهای نادرست درباره شیر مادر



گروه هدف: والدین با نوزاد شیر خوار

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 شیر وجود ندارد

واقعیت: چون تولیدشیر یک جریان عصبی هورمونی است بنابراین مکیدن پستان توسط شیر خوار، نگاه و لمس شیر خوار توسط مادر موجب افزایش مجدد هورمونهای شیر سازی 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 شیر افزا، 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 بیبوست 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 شیر خوار می باشد

باور نادرست: قطع شیردهی در صورت بیماری مادر

واقعیت: فقط در صورت ابتلا مادر به چند بیماری است که شیر دهی 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 شیر خوار به بیماری شدید می گردد