

اهمیت تغذیه با شیر مادر

تغذیه با شیر مادر سبب رشد و تکامل مطلوب و بقا کودک می شود. شیر مادر حاوی انواع سلول های زنده دفاعی و عوامل حفاظتی و ضد میکروبی است که شیر مصنوعی (از شیر گاو تهیه می شود) فاقد آن می باشد. ترکیب شیر مادر بر حسب سن و نیاز شیر خوار و همچنین در زمان های مختلف تغییر می کند.

وضعیت های شیردهی

تنها و یک وضعیت صحیح شیردهی وجود ندارد بلکه باید خود مادر انتخاب کند که کدامین روش مناسب خود و نوزادش است و چفت شدن نوزاد بخوبی زیر سینه مادر در هر وضعیتی باید فراهم شود. موثرترین روشهای شیردهی برای نوزادان نارس دو وضعیت شیردهی گهواره ای متقابل و زیر بغلی است.



۱

گهواره ای متقاطع :

-قاعده گردن و قسمت فوقانی شانه شیرخوار با ساعد همان دست حمایت می شود.
-صورت و بدن شیرخوار (به پهلو) روبه مادر است.
-دست زیرین شیرخوار در پهلو مادر و یا به باسن نوزاد تکیه دارد.

مزایا: ایده آل برای اوائل شیردهی، کنترل خوب سر نوزاد، آوردن سر شیرخوار به طرف پستان به منظور گرفتن و چفت شدن آسان و خوب



زیر بغلی (فوتبالی) :

-نوزاد به روی بالش و خوابیده به پهلو یا به پشت و یا نیمه نشسته زیر بغل مادر قرار می گیرد.
-قاعده گردن و شانه شیرخوار با کف دست مادر و پشت شیرخوار با ساعد دست حمایت می شود

2

مزایا: کنترل خوب سر نوزاد، آوردن سر به طرف

نیپل، دیده شدن نوک سینه و دهان نوزاد، مناسب برای مشکلاتی مانند بزرگ بودن پستان ها، دوقلو ها و نوزادانی که مکیدن ضعیف دارند



گهواره ای: مناسب در تغذیه طولانی و زمانی که شیرخوار رشد میکند.

نکات کلیدی وضعیت صحیح بغل کردن نوزاد برای شیردهی

-سر، گردن، گوش ها، تنه و باسن نوزاد در یک امتداد قرار دارد.

-بدن نوزاد روبروی مادر و در تماس نزدیک با اوست.

-بینی نوزاد همسطح نوک پستان قرار دارد.

-بدن نوزاد با دست حمایت شود.

در ماه اول علاوه بر شانه ها و سر نوزاد باید باسن او نیز در آغوش مادر باشد.

3



روش های تغذیه پستانی



تهیه و تنظیم: معصومه غفاری

گروه هدف: مادران بخش نوزادان

اردیبهشت ۱۴۰۳

آخرین بازنگری: پاییز ۱۴۰۳

-قسمت کوچکی از هاله در بالای لب فوقانی دیده می شود.

علائم مکیدن موثر:

-با ورود شیر به دهان نوزاد، مکیدن ها آرام و عمیق و گاهی با مکث است.

- مادر متوجه علائم پرشدن شدن پستان می شود.

-صدای قورت دادن نوزاد شنیده می شود.

-حین تغذیه گونه ها گرد و برآمده است.

-نوزاد پس از شیر خوردن، خود پستان را رها می کند و راضی به نظر می رسد.

منبع: کتابچه تغذیه با شیر مادر - دکتر محمود راوری

شماره بیمارستان: ۰۴۱۳۵۵۳۹۱۶۱

داخلی NICU 1: 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 پاسخگوئی

به سوالات در منوی آموزش به بیمار به

آدرس زیر

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

نحوه عرضه پستان به نوزاد پستان باید به گونه ای در دست مادر قرار گیرد که انگشتان عقب تر و با فاصله از هاله، انگشت شست در بالا و سایر انگشتان زیر پستان و یا چسبیده به قفسه قرار گیرند.

مادر باید با نوک پستانش لب فوقانی نوزاد را لمس کند تا او دهانش را باز نماید. برای گرفتن قسمت زیادی از پستان و هاله باید دهان او کاملاً باز شود. سپس او را به آرامی به طرف پستان خود بیاورد و نباید خودش یا پستان را به طرف او حرکت دهد.



نکات کلیدی وضعیت پستان گرفتن صحیح:

-لب تحتانی برگشته به سمت بیرون.

-چانه کودک در تماس با پستان مادر است.