

## روش صحیح بغل

### کردن و پستان

### گرفتن شیر خوار

✓ بدن شیر خوار روبه روی مادر و در تماس نزدیک با بدن مادر

✓ سر و گوش و گردن و تنہ ای نوزاد در یک امتداد

✓ حمایت سر و تنہ و تمام بدن شیر خوار توسط مادر

✓ صورت نوزاد روبه روی پستان و دهان کاملاً باز و چانه چسبیده به پستان طوریکه هاله ای پستان در بالای دهان کودک بیشتر از پائین آن قابل رویت است

✓ لب پائینی کاملاً به خارج برگشته

نکته: مکیدن نوک پستان به تنها یکی موجب دریافت

نا کافی شیر و زخم و شفاق نوک پستان می شود



## نحوه‌ی دوشیدن شیر با دست:

### نحوه‌ی نگه داری شیر دوشیده شده در منزل:

✓ شیر دوشیده شده باید در ظرفی از جنس شیشه یا پلاستیک سخت شفاف و دارای درب و قابل شستشو با آب داغ و مایع شوینده نگهداری شود

✓ مصرف سریع شیر دوشیده شده یا نگهداری شیر در حرارت معمول اتاق (تا ۲۵ درجه) تا ۴ ساعت ایده آل و تا ۸ ساعت قابل قبول است

✓ نگهداری شیر در یخچال (۲-۴ درجه) بمدت ۳-۵ روز و در چایخی یخچال تا ۲ هفته و در فریزر معمولی تا ۳ ماه و در فریزر صنعتی تا ۶ ماه نکته: جهت باز کردن یخ شیر هرگز از حرارت مستقیم استفاده نشود

### نحوه‌ی خوراندن شیر دوشیده شده به شیر خوار

✓ شیر دوشیده شده باید بوسیلهٔ فنجان، سرنگ، قاشق، قطره چکان، لولهٔ کمکی تعذیبه با شیر مادر به شیرخوار خورانده شود

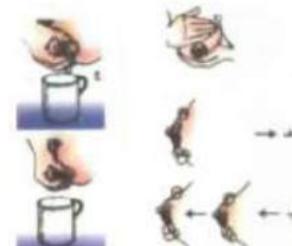
✓ شیرخوار را به حالت نشسته (صف) یا نیمه نشسته روی دامن خود نگه دارید

✓ یک فنجان کوچک شیر را جلوی لب های شیرخوار نگه دارید و فنجان را یک بر کنید تا شیر به لب های شیرخوار برسد سپس در حالی که لبه فنجان قسمت خارجی لب بالا را لمس می کند فنجان را روی لب پائین شیرخوار قرار دهید.

✓ شیرخوار هوشیار می شود، اگر نوزاد کم وزن باشد شیر را با زبان خود به دهانش می کشد و نوزاد رسیده شیر را می مکد و مقداری از آن را می ریزد.

✓ شیر را به داخل دهان کودک نریزید. وقتی نوزاد سیر شیر شد دهانش را می بندد

حالات لکلیه‌ی با شیر مادر





## راهنمای تغذیه با شیر مادر

تهیه کننده:  
واحد آموزش بیمارستان

آدرس : کرمان ، راور خیابان پرستار  
تلفن : ۰۳۴۳۳۷۲۹۱۳۰ - ۴

[www.kmu.ac.ir/fa/ravarhcn](http://www.kmu.ac.ir/fa/ravarhcn)  
email:sh.ravar@kmu.ac.ir

- ✓ تغذیه با شیر مادر نباید بر حسب ساعت تنظیم شود بلکه بر حسب میل و تقاضای شیرخوار به او شیر دهید
- ✓ معمولاً شیرخوار ۸-۱۲ بار در شبانه روز نیازمند خوردن شیر است و از لحاظ مدت مکیدن از ۵ تا ۴۵ دقیقه این فرآیند طول می کشد.
- ✓ در صورت عدم تغذیه مستقیم از پستان مادر باید بر اساس الگوی دفعات تغذیه شیرخوار ۸ بار یا بیشتر (هر ۲-۳ ساعت یک بار) در شبانه روز شیر دوشیده شود تا تولید شیر ادامه پیدا کند

### علائم زودرس گرسنگی نوزاد:

- ✓ باز کردن دهان و به دنبال پستان گشتن
- ✓ بیرون آوردن زبان و لیسیدن لب ها و درآوردن صدا و حرکات مکیدن
- ✓ قرار دادن دست در دهان
- ✓ حرکات سریع چشمی

### علائم دیررس گرسنگی نوزاد:

- ✓ عقب و جلو بردن سر و اخم کردن
- ✓ گریه و بی قراری

### راههای تشخیص کافی بودن شیر مادر

در صورت تغذیه انحصاری با شیر مادر بعد از روز چهارم ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادارار کم رنگ و ۳ تا ۸ بار دفع مدفع در شبانه روز در ماه اول

در کلیه سنین وزن گیری مداوم بر اساس منحنی رشد (به طور متوسط ۶۰۰ گرم در ماه در ۶ ماه اول تولد)

### خطرات تغذیه با شیر مصنوعی

- ✓ شیر مصنوعی عوامل ایمنی بخش در مقابل بیماریها را ندارد
- ✓ خطر ابتلا به بیماریهای عفونی و گوارشی را بالا می برد
- ✓ باعث بروز حساسیت هایی مثل اسم و اگزما و در آینده باعث چاقی ، بیماریهای قلبی و دیابت خواهد شد
- ✓ باعث کاهش بهره هوشی و کم شدن رابطه عاطفی مادر و شیرخوار می شود

### خطرات استفاده از بطری و گول زنک



- ✓ اختلال در پستان گرفتن شیرخوار
- ✓ قطع زودرس تغذیه با شیر مادر
- ✓ رشد دندانی نامناسب و اختلال صحبت کردن شیرخوار
- ✓ انتقال آلودگی ها و عفونت ها

### دفعات و مدت زمان شیردهی در هر وعده

- ✓ تغذیه انحصاری با شیر مادر یعنی اینکه تا ۶ ماهگی هیچ نوع ماده غذایی و آشامیدنی به غیر از قطvre مولتی ویتامین و شیر مادر به شیرخوار داده نشود
- ✓ تا زمان برقراری کامل شیر مادر و اطمینان از مناسب بودن منحنی رشد در هر وعده باید از هر دو پستان به شیرخوار شیر داد تا سبب تحریک تولید شیر شود
- ✓ پس از به جریان افдан شیر بر حسب میل و نیاز شیرخوار به تناوب از هر دو پستان استفاده شود و پس از خالی شدن یک پستان در صورت نیاز می توان از پستان دیگر استفاده کرد