

توصیه های لازم هنگام شیر دادن به نوزاد

۱- قبل از شیر دادن دستهایتان را بشویید و پستان خود را با اب ولرم تمیز کنید.

۲- با استفاده از صابون یا مواد ضد عفونی تحریک نکنید.

۳- هنگام شیر دادن نوزاد را بغل کرده سر او را بالاتر نگه دارید.

توجه کنید سینه بینی نوزاد را نپوشاند و مانع تنفس نوزاد نگردد.

۴- انگشت خود را زیر سینه و انگشت شست را روی سینه قرار دهید.

پس از شیر خوردن نوزاد پشت نوزاد را ماساژ دهید تا اروغ بزند.

برای جلوگیری از پریدن شیر در گلو نوزاد او را پس از خوردن شیر به پهلو راست بخوابانید.

بر روی شکم خوابانده نشود.

بجز قطره های که پزشک توصیه میکند هیچ چیز دیگر به کودک ندهید.

از شیر دادن در حالت خوابیده خوداری کنید.



استراحت مادر بمدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه قبل از دوشیدن شیر خوردن مایعات نظیر یک لیوان شیر اب میوه چای کم رنگ کمک موثری می باشد البته مایعات گرم موثرتر است.

استفاده از حوله گرم و مرطوب بمدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی پستان و نوک آن و یا حمام کردن یا ماساژ دادن به جاری شدن شیر کمک میکند.

فکر کردن به نوزاد ، نگاه کردن به او و یا نشستن در کنار او و یا شنیدن صدای کودک در ترشح شیر موثر است.

تغذیه مادران در دوران شیردهی



➤ استفاده از شیر کم چرب ۳ لیوان در روز ، یکعدد تخم مرغ، گوشت قرمز

- مصرف سبزیجات برگ سبز مثل اسفناج ، نعنا ، جعفری ، کرفس
- مغز بادام ، بادام زمینی و گردو
- مصرف میوه در طول روز
- استفاده از روغن زیتون در سالاد
- ۶ تا ۸ لیوان آب در طول روز
- مصرف قند و شکر کاهش داده شود و از غذای کم چرب و کم نمک استفاده شود
- از مصرف قهوه ، چای و نوشابه های گاز دار و مواد غذایی پر ادویه همچون سوسیس و کالباس خودداری شود
- از مصرف سیر و پیاز ، مارچوبه و تربچه که باعث تغییر در طعم شیر می شود خودداری نمایید .
- نوشیدن یک لیوان یا شیر یا آبمیوه تازه در هر بار شیر دهی توصیه می شود.
- ورزش های سبک که باعث افزایش توان بدن و کاهش استرس می شود توصیه می شود.
- قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید به مدت حداقل ۲۰ دقیقه در روز(البته در ساعت اوج تابش خورشید نباشد)



توصیه های مهم برای مادران در

دوران شیردهی

واحد آموزش

بهار 98

* شیر دادن نیاز به انسولین در مادران دیابتی را

کاهش میدهد

* شیر دادن خطر کانسر تخمدان و رحم را در مادر کاهش میدهد.

* برآوردن نیازهای احساسی کودک

* همیشه در دسترس و قابل هضم تر می باشد.

* سیستم ایمنی کودک را افزایش میدهد.

* باعث کاهش حساسیت و آلرژی و اسهال در کودک می شود

* باعث کاهش عفونت و اسهال می گردد.

* مانع از مشکلات بینایی، قلبی، عروقی و خونی می شود.

* کودکان کمتر دچار بیماری می شوند.

* باعث خواب بیشتر در کودک می شود.

* باعث کاهش مرگ و میر در کودکان قبل از 3 سالگی

و کاهش درد در نوزاد می گردد.

فواید شیر دهی برای مادر



* مادران شیرده پرئوده های کمتری خواهند داشت.

* شیردهی شانس حاملگی ناخواسته را کاهش میدهد.

* کاهش سرطان پستان در مادر

* تقویت رابطه عاطفی مادر و کودک

* هزینه کم و راحتی و آسایش مادر

* مکیدن باعث میشود رحم مادر زودتر به شکل و اندازه اول بر گردد.

* باعث کاهش خونریزی بعد از زایمان می شود.

* شیر دادن نیاز به انسولین در مادران دیابتی را کاهش میدهد.

* شیر دادن باعث کاهش خونریزی بعد از زایمان می شود.