



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

بیمارستان شهید نورانی تالش

چگونه به نوزاد خود شیر بدهید!

راهنمای شیردهی



بخش LDR

یادتان باشد

○ شیردهی انحصاری با شیر مادر در شش ماه اول، تا زمانی که عادت ماهانه شما شروع نشده باشد، از شما در برابر بارداری محافظت می کند.

○ هنگامی که کودک شما ۶ ماهه شد، به شیردهی ادامه دهید و شروع به دادن غذاهای دیگر کنید.

○ مراقب علائمی هم چون اسهال، تب، دشواری در تنفس، یا امتناع از تغذیه باشید، زیرا این موارد نیاز به توجه فوری دارند.

○ اگر زنی آلوده به HIV است، نباید نوزاد خود را از نوک پستان ترک خورده یا خونریزی دهنده تغذیه کند. در عوض، از سینه دیگر شیردهی را انجام دهید و شیر سینه آسیب دیده را بدوشید و دور بریزید.

○ آلوده شدن به HIV در دوران شیردهی خطر انتقال مادر به کودک را افزایش می دهد. با استفاده مداوم و صحیح از کاندوم، رابطه جنسی ایمن را تمرین کنید.

○ برای محافظت از کودک خود، وضعیت HIV خود را بدانید.



چگونه از مشکلات رایج شیردهی جلوگیری کنیم؟

○ کودک خود را به درستی روی سینه قرار دهید و بچسبانید.

○ اگر نوک سینه ها ترک خورده، مقداری شیر مادر روی آن ها قرار دهید. از هیچ نوع کرم یا پماد استفاده نکنید، مگر اینکه توسط پزشک یا ماما تجویز شده باشد.



○ برای جلوگیری از متورم شدن

○ سینه ها، به طور مکرر شیر بدهید.

○ اگر به هر دلیلی کودک از سینه شما تغذیه نمی کند، باید شیر خود را بدوشید تا سینه های شما نرم بماند.

○ شیر دوشیده شده را در جای خنک نگهداری کنید، اما نه بیشتر از ۶ تا ۸ ساعت.

○ اگر یک یا هر دو سینه شما در اثر لمس دردناک یا داغ شد، به یک پزشک یا ماما مراجعه کنید.



○ وجود زخم و برفک در دهان کودکان را بررسی کنید. اگر موردی را پیدا کردید، به یک به پزشک یا ماما مراجعه کنید.

○ تغذیه ترکیبی (ترکیب شیر مادر با هر چیز دیگری) برای کودک شما قبل از ۶ ماهگی تغذیه سالمی نیست. تغذیه ترکیبی، میزان شیر تولیدی شما را کاهش می دهد و می تواند کودک شما را بیمار کند.

○ اگر در انجام شیردهی انحصاری با شیر مادر مشکل دارید، وضعیت خود را با یک مشاور آموزش دیده در این زمینه در میان بگذارید.

چه چیزی باید بدانم؟

○ شیر مادر تمام غذا و آب مورد نیاز کودک شما را در ۶

ماه اول زندگی تامین می کند.

○ مطمئن شوید که اولین شیر زرد رنگی

که به نام آغوز شناخته می شود را به

کودک خود می دهید.

○ آغوز از کودک شما در برابر بسیاری از

بیماری ها محافظت می کند.

○ شیردهی انحصاری با شیر مادر یعنی

فقط دادن شیر مادر و هیچ چیز دیگری

(بدون هیچ نوع شیر دیگری، غذا یا

مایعات دیگری، حتی جرعه ای آب)، به

جز داروهایی که توسط پزشک یا ماما

تجویز می شود.

○ تغذیه نوزاد با شیر مادر و سایر غذاها یا مایعات، از

جمله شیر خشک، شیر حیوانی، یا آب، قبل از ۶

ماهگی میزان شیر تولیدی شما را کاهش می دهد و

می تواند کودک شما را بیمار کند.

به کودکان کمک کنید به سینه شما بچسبند!

○ در اولین ساعت تولد نوزاد را به سینه خود بگذارید.



○ چسباندن خوب نوزاد به سینه کمک می کند

تا اطمینان حاصل شود که کودک شما به

خوبی شیر می خورد.

○ چسباندن خوب به شما کمک می کند تا

مقدار مناسبی از شیر مادر تولید کنید.

○ چسباندن خوب به جلوگیری از زخم و ترک خوردگی نوک

سینه کمک می کند.

○ برای اطمینان از اینکه کودک شما به

خوبی به شما چسبیده است:



• لب های کودک را با نوک پستان

خود حس کنید.

• صبر کنید تا دهان کودک شما باز شود.

• به سرعت از پایین به سینه خود بیاورید و نوک پستان

خود را به سمت سقف دهان کودک بگیرید

• کودک باید یک مقدار بزرگ از سینه را بگیرد.

○ ۴ نشانه چسبیدن خوب نوزاد عبارتند از:

• دهان کودک کاملاً باز است.

• شما می توانید پوست تیره تر

(آرنؤلا) را در بالای دهان نوزاد بیشتر

از زیر آن ببینید.

• لب پایینی کودک به سمت بیرون چرخیده است

• چانه کودک سینه شما را لمس می کند.

○ کودک شما باید در حین شیردهی به آرامی و عمیق مکیدن

را انجام دهد و گاهی مکث کند.

چند وقت یکبار باید شیر بدهم؟

○ به نوزاد خود در روز و شب حداقل ۸ تا ۱۲ بار به

تقاضای خود شیرخوار، شیر دهید.

○ تغذیه مکرر به بدن شما برای تولید شیر بیشتر کمک

می کند.

○ شیر دادن را تا زمانی که کودک یک سینه را تمام کند و

خودش جدا شود ادامه دهید. سینه دیگر را به او بدهید

و بگذارید کودکان تصمیم بگیرد که آیا شیر بیشتری می

خواهد یا نه.

○ اگر کودک شما حداقل ۶ بار در روز ادرار رنگ روشن

داشته باشد و وزن او افزایش یابد، نشان می دهد که

نوزاد شما به اندازه کافی شیر مادر دریافت می کند.

منابع

Translated from 10-8-brochure-how-to-breastfeed.pdf (enonline.net)

اگر سوالی داشتید یا کمکی لازم داشتید، میتونید از

یک ماما هم کمک بگیرید. یا با شماره زیر تماس

بگیرید.

شماره تماس بیمارستان شهید نورانی تالش

۰۱۳-۴۴۲۲۱۱۰۱

داخلی زایشگاه ۱۴۸

سایت بیمارستان noorani.gums.ac.ir