



روش صحیح شیر دادن به کودک

پستان گرفتن مناسب، شیر خوردن را برای شیرخوار آسان تر و مشکلات کمتری برای مادر ایجاد می کند.

- شیرخوار را محکم در آغوش بگیرید به طوری که دهان شیرخوار روبروی پستان شما قرار بگیرد. با یک دست تکیه گاهی برای سر شیرخوار ایجاد کنید و در همان حال پایین تنه شیرخوار را به سینه خود بچسبانید.
- صبر کنید تا شیرخوار دهانش را خوب باز کند. سپس او را به سمت پستان تان بکشید به طوری که اول چانه اش با پستان تماس پیدا کند. نوک پستان را وارد دهان شیرخوار نکنید. لب های شیرخوار باید دور هاله پستان بچسبند.
- نوک پستان باید مقابل کام بالای شیرخوار قرار داشته باشد. هنگامی که شیرخوار آن را می مکد نباید دردی وجود داشته باشد.

- دهان شیرخوار باید هاله (بخش رنگی اطراف نوک پستان) را کاملاً بپوشاند. مهم تر این که نیمه پایینی هاله کاملاً با دهان نوزاد پوشیده شده باشد.
- هنگام شیردهی چانه شیرخوار باید کاملاً زیر پستان و بینی شیرخوار بسیار نزدیک به پوست پستان باشد اما نوک بینی شیرخوار در پستان فرو نرود و بتواند به راحتی تنفس کند.
- اگر شیرخوار به خوبی پستان را گرفته باشد، با کشیدن ملایم سر به عقب پستان را ول نمی کند. نوک پستان نباید هیچ دردی داشته باشد.
- اکثر مادران وضعیتی را که خود نشسته اند و شیرخوار را در آغوش گرفته اند آسان ترین وضعیت شیردهی می دانند. شیردهی در سایر وضعیت ها مثل دراز کش و نیمه نشسته را تنها زمانی که شیردهی مناسب و باثبات شد، امتحان کنید.
- می توانید یک بالش روی ران خود بگذارید تا به عنوان تکیه گاه دست تان برای نگهداشتن شیرخوار - وقتی شیرخوار بزرگ تر و سنگین تر می شود - از آن استفاده کنید. این بالش به خصوص اگر زایمان با روش سزارین انجام شده باشد، بسیار مؤثر است.
- اگر شیرخوار به درستی پستان را نگرفته است، او را جدا و دوباره امتحان کنید. اگر اجازه دهید شیرخواری که به خوبی پستان را نگرفته است به شیر خوردنش ادامه دهد، نتیجه آن تغذیه ناکافی و ایجاد درد برای شما خواهد بود.
- اگر احساس درد می کنید، شیرخوار را جدا و دوباره شروع کنید. اجازه ندهید کودک با مکیدن فقط نوک سینه شیر بخورد. (برای درد پستان صفحه ۴۸ را مطالعه کنید).
- هنگام شیر دادن به شیرخوار، نگران امور دیگر نباشید.
- آسوده باشید! نوشیدنی گرم بنوشید. اجازه دهید دیگران به شما کمک کنند.

نشانه های پستان گرفتن صحیح و درست شیر خوردن نوزاد

مکیدن مناسب

هنگامی که شیرخوار پستان را بگیرد، شروع به مکیدن می کند. این عمل شامل توالی خاصی از حرکات است:

۱. شیرخوار دهان را بازتر می کند. چانه در تماس با پستان و لب پائینی به سمت بیرون برگشته است.
 ۲. شیرخوار مکث می کند. مکیدن های آرام و عمیق همراه با وقفه های کوتاه مدت دارد تا شیر به دهان جریان یابد.
 ۳. شیرخوار دهان را می بندد.
- این توالی تکرار می شود تا وقتی که دهان پر از شیر شود و شیرخوار شیر را فرو دهد. شما باید بتوانید فرو دادن شیر را ببینید و صداهای قورت دادن شیر را بشنوید.
۴. مادر هیچ گونه دردی در پستان احساس نمی کند.
 ۵. نوزاد وقتی احساس سیری می کند، خودش پستان را رها می کند.

شیردهی

پیش گفتار



شیر مادر بهترین غذا برای فرزند است. شیر مادر مغذی، مناسب و ارزان است. شیرمادر می‌تواند در برابر عفونت‌ها از نوزاد حفاظت کند و از بیماری‌هایی مانند آسم و دیابت پیشگیری می‌کند. از طرفی شیردادن از مادران در برابر سرطان پستان و تخمدان حفاظت کند. همچنین باعث کاهش وزن مادر پس از زایمان می‌شود.

هرچند شیردادن امری طبیعی است اما شروع آن تقریباً برای تمام مادران دشوار به نظر می‌رسد. آنچه در پی می‌آید گام‌هایی است که می‌تواند به شیردهی موفق بیانجامد.

۱. پیش از زایمان در مورد شیر دادن بیاموزید. گروه‌های حمایت از مادران شیرده را بیابید، در کلاس‌های پیش از زایمان شرکت کنید، کتاب بخوانید و فیلم‌های آموزشی ببینید.
۲. پس از زایمان، بخواهید که نوزاد را هرچه زودتر روی شکم شما قرار دهند. مطالعات نشان داده‌اند که ساعت‌های اولیه پس از تولد، نوزادان به طور غریزی به سمت سینه مادر حرکت می‌کنند و آن را به دهان می‌گیرند.
۳. تغذیه با شیر خود را پس از زایمان در اولین فرصت (در ساعت اول بعد از زایمان) آغاز نمایید. بعد از زایمان نوزاد حدود ۳۰-۴۰ دقیقه بیدار است و سپس برای استراحت می‌خوابد.
۴. کمک و حمایت همسر، خانواده، پرستاران، متخصص و دوستان علاقه‌مند را بپذیرید.

شیر مادر چگونه تغییر می‌کند؟

۱. از تولد تا روز سوم پس از آن، شیر تولیدی مایعی غلیظ و زردرنگ است. این مایع «آغوز» نامیده می‌شود و میزان زیادی ویتامین و پروتئین برای حفاظت از نوزاد شما در برابر عفونت دارد. این مایع، ملین ملایمی است که به راه‌افتادن روده‌ها و اجابت مزاج نوزاد هم کمک می‌کند.
۲. از روز ۳ تا روز ۱۰، شیر اولیه تولید می‌شود. این شیر آب بیشتری دارد.
۳. از روز ۱۰ به بعد، شیر کامل تولید می‌شود. این شیر از این نظر منحصر به فرد است که ترکیب آن در طول روز تغییر می‌کند به گونه‌ای که محتوای چربی در طول یک نوبت تغذیه افزایش می‌یابد یعنی اکثر چربی در انتهای وعده شیر خوردن نوزاد به وی می‌رسد تا در پایان یک نوبت شیردهی سیر شود و مدتی بخوابد.
۴. از تغذیه توأم شیر مادر و شیر مصنوعی در هفته‌های اول باید ممانعت نمود مگر آنکه پزشک به شما توصیه نماید.
۵. در صورت محرومیت نوزاد از شیر مادر، شیر مصنوعی مغذی است هرچند مزایای شیر مادر را ندارد.
۶. بنا به توصیه پزشک در برخی موارد نادر قطع دایمی یا گذرای شیر مادر لازم است.