راهنمای طلایی تغذیه با شیر مادر


بسم الله الرحمن الرحيم

راهنمای طلایی تغذیه با شیر مادر

گردآورندگان:
دکتر اعظم پور طاهری
"پزشک مرکز مشاوره شیردهی شهرستان کرمان"
فاطمه فرامرزپور
"کارشناس مامایی، کارشناس برنامه ترویج تغذیه با شیر مادر شهرستان کرمان"

با همکاری و راهنمایی‌های ارزشمند "سرکار خانم زهره صلاحی پور" کارشناس برنامه ترویج تغذیه با شیر مادر معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

مامان و بابای عزیز

مامان عزیز: شیرشما هدیه‌ای است الهی که بهترین غذا برای فرزند شماست

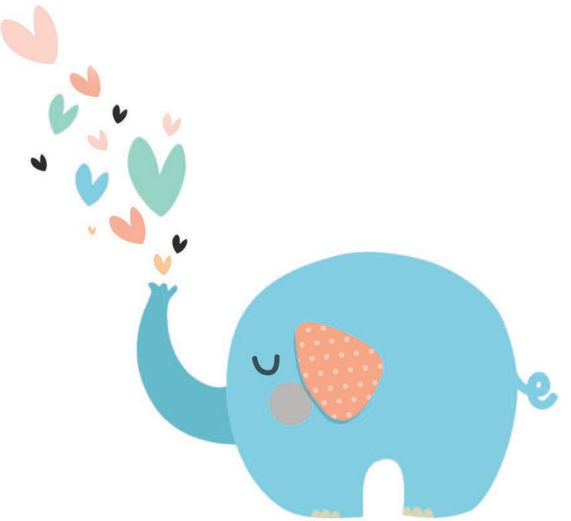
بابای عزیز: حالا که ثمره زندگیت به دنیا اومده، همسرتو در شیردهی، حمایت و یاری کن. اینو بدون که شیر مادر به تنهایی از لحظه تولد تا شش ماهگی نیازهای غذایی شیرخوارتو تامین میکنه و نیاز به آب و غذای دیگه‌ای نداره. تغذیه با شیر مادر بهره هوشی فرزندتو بالا می بره. کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شن، سالمتر از کودکانی هستن که از شیر مصنوعی یا سایر شیرها استفاده میکنن.

هر قطره آغوز و شیر مادر حیات‌بخش است.



اولین آغوش؛ حق تو و نوزادت

مامان جان، بلافاصله پس از تولد، نوزادت رو
با کمک پزشک و ماما روی سینه‌ات بذار تا گرمای
آغوشت را حس کنه و آروم بگیره.
اگه شرایط مساعد بود بهتره در همون ساعت
اول بهش شیر بدی؛
آغوز، اولین شیر ارزشمند تو، سرشار از
مواد محافظتی هست.
تماس پوست با پوست و شروع زودهنگام شیردهی
(آغوش تو و اولین شیرت)، حق تو و نوزادت هست.



فهرست

۱۰۰۰ روز طلایی	۶
اهمیت تغذیه انحصاری با شیر مادر تا پایان ۶ ماهگی	۱۰
فواید تغذیه با شیر مادر	۱۲
چرا فقط شیر مادر	۱۹
وضعیت‌های صحیح شیردهی	۲۰
روش‌های دوشیدن شیر/نگهداری وذخیره سازی/نحوه خورانش شیر دوشیده شده	۲۷
علائم گرسنگی شیرخوار	۴۶
تغذیه نوزادان کم وزن در هنگام تولد/تغذیه شیرخوار بیمار	۴۹
راه‌های کفایت شیر مادر	۵۰
مشکلات شایع پستان	۵۴
باورهای اشتباه و واقعیت‌ها	۶۶
ده اقدام بیمارستان‌های دوستدار کودک	۶۹
بانک شیر	۷۳
معرفی لینک و اپلیکیشن جهت مطالعه مادران	۷۴
معرفی مراکز و اتاق‌های مشاوره شیردهی/مراکز و پایگاه‌ها	۷۵

چرا تغذیه با شیر مادر اینقدر مهمه؟

۱۰۰۰ روز طلایی اول زندگی: **فرصتی که برنمی‌گرده!**

مامانا، می‌دونستید که ۱۰۰۰ روز اول زندگی بچه‌هاتون (از بارداری تا دوسالگی) یه دوره طلایی و حساسه که تاثیرش تا آخر عمر همراهشونه؟!

توی همین ۱۰۰۰ روزه که:



٪۷۰ رشد مغزیشون

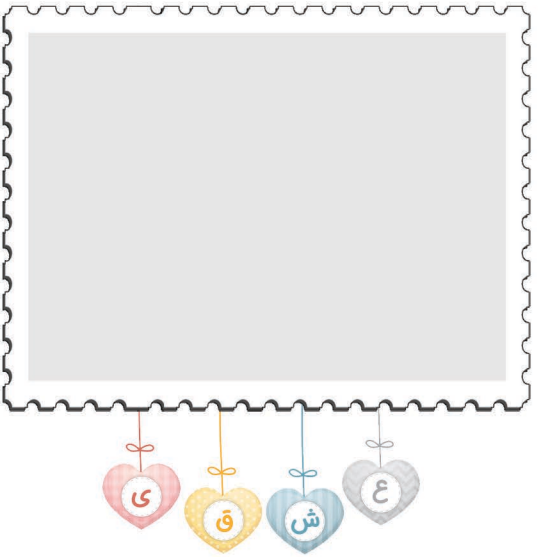


٪۴۰ رشد قدیشون



و ٪۲۵ وزنشون شکل می‌گیره.





فرزند گلم
این اولین عکس توئه که تو
سونوگرافی بهمون دادن.

از همون لحظه اول عاشقت شدیم...





تو این زمان، بدن کوچولوی بچه مثل یه معجزه از یه سلول کوچیک به یه آدم کامل تبدیل میشه!

مامان عزیز، برای اینکه این دوره طلایی رو از دست ندی، لازمه از همون اول (حتی قبل از بارداری!) برنامه‌ریزی داشته باشی؛ از تغذیه خودت گرفته تا مراقبت و حمایت از بچه.



اسمم:.....

تاریخ تولدم: روز هفته:

ساعت تولدم: گروه خونم:

جنسیتم: وزنم:

دورسرم: قدم:

هفته بارداری موقع تولدم:

تماس پوست باپوست بامامانم داشتم؟

مامانم بهم شیرخودش رو داد؟

**(مامانم شیرخودتو فقط بهم بده،
همه نیازهامو برآورده میکنه...
شیرمصنوعی نمیخوام)**

شیر مادر
بهترین انتخاب برای کودک

مامانا! بچه‌ها توی ۶ ماه اول زندگیشون، هیچ چیزی جز شیر شما رو لازم ندارن، حتی آب!

چرا؟

چون: شیر مادر کامل‌ترین غذا برای نیازهای بدنشونه. مواد مغذی و ایمنی‌بخش داخل شیر، بچه‌ها رو در برابر سرماخوردگی، اسهال، و خیلی از بیماری‌ها محافظت می کنه.

ترکیب شیر شما هوشمنده! توی هر وعده، اولش رقیق‌تره که تشنگیش رو برطرف کنه، آخرش هم غلیظ تر و پرچرب‌تره که انرژی لازم، برای رشدش تأمین بشه. حتی شیرتون توی روزهای اول، یعنی همون آغوز یا شیر زرد، مثل یه واکسن عمل و کوچولوتون رو در برابر بیماری‌ها، حسابی مقاوم می‌کنه!

نگران نباش، این میزان از شیر براش کافیه چون به اندازه حجم معدشه.



عکس ۲ماهگی
شیرخوار



وزنم: دورسرم:
قدم: تکاملم:



مامانم بهم شیرخودش رو داد؟؟؟

مامانم، شیرخودتو فقط بهم بده،
همه نیازهامو برآورده میکنه.







فواید شیر مـــادر برای بچه‌ها

بچه‌هایی که شیر مادر می‌خورن:
باهوش‌ترن (بهره هوشیشون بالاتره!)، کمتر دچار بیماری‌های قلبی، چاقی یا دیابت می‌شن، سیستم ایمنیشون قوی‌تره و کمتر مریض می‌شن، رشد دندون‌ها و فکشون بهتره و به خاطر رابطه عاطفی با مادر حین شیر خوردن، یه حس امنیت و آرامش بهشون میده که تا بزرگسالی همراهشونه.

شیر دادن برای شما هم خوبه مامانا!

شیر دادن فقط برای بچه خوب نیست،
برای خود شما هم کلی فایده داره.
کمک می‌کنه زودتر اضافه وزن بارداری رو از دست بدین و بدنتون برگرده به حالت قبل، خطر سرطان پستان و تخمدان رو کم می‌کنه و باعث میشه کمتر دچار استرس و افسردگی بشین.
حتی توی سالمندی هم احتمال پوکی استخوان رو پایین میاره.

عکس ۴ماهگی
شیرخوار

وزنم: دورسرم:
قدم: تکاملم:
مامانم بهم شیرخودش رو داد؟؟؟

مامانم، شیرخودتو فقط بهم بده،
همه نیازهامو برآورده میکنه.

شیر مصنوعی نمیخوام





چندبار به بچه‌ام شیر بدم؟

شیر دادن مکررتوی روزهای اول مهمه، هر چند ساعت یک‌بار بهش شیر بدین، حتی اگه خودش نخواد.
بچه باید تو ۲۴ ساعت **حداقل ۸ تا ۱۲ بار** شیر بخوره، اینجوری هم بدن شما شیر بیشتری تولید می‌کنه و هم کوچولوتون سالم‌تر می‌مونه.
اجازه بدین بچه خودش پستان رو رها کنه، اینجوری مطمئن می‌شین که قسمت غلیظ و چرب آخر شیر رو هم خورده.

عکس ۶ماهگی
شیرخوار





وزنم: دورسرم:
قدم: تکاملم:



مامانم بهم شیرخودش رو داد؟؟؟

مامانم، شیرخودتو فقط بهم بده،
همه نیازهامو برآورده میکنه.



نکات طلایی در مورد شیر دادن

شما مامانا وقتی می‌خواین به بچه‌تون شیر بدین، نیاز به حمایت دارین.
همسر، خانواده، دوستان و حتی کادر بهداشت و درمان باید حواسشون به شما باشه.
از همون دوران بارداری آموزش ببینین که چطور به بچه شیر بدین.
بلافاصله بعد زایمان شیر دادن رو شروع کنین، هرچی زودتر شیر دادن رو شروع کنین، موفق‌تر خواهید بود.
وقتی نوزاد و مامان کنار هم هستن (هم‌تختی)، شیر دادن راحت‌تر و موثرتر میشه.

وقتی می‌خوای به کوچولوت شیر بدی (چه نشسته باشی چه دراز کشیده)، خودت باید راحت باشی.
یعنی یه صندلی نرم پیدا کن، پاهاتو رو یه چیزی بذار که تکیه داشته باشن، بالش بذار زیر بچه که هم سطح با سینه‌ت قرار بگیره.
اگه خوابیدی، زیر سر و پشتت بالش بذار تا کمرت اذیت نشه.
بدن بچه از سر تا باسنش یه راست باشه، نه کج و معوج.
بدنش باید کاملاً روبه‌روی تو و نزدیکت باشه.
صورتش جوری باشه که بینی‌ش روبه‌روی نوک سینه‌ت باشه.
با دستت بدنش رو خوب نگه دار.
خلاصه همه‌چی باید جوری باشه که هم تو راحت باشی، هم بچه.

حرف آخر:

مامان عزیز! شیر دادن به بچه‌تون فقط یک وظیفه نیست، یه هدیه است.
این کار نه‌تنها سلامت و آینده بچه‌تون رو تضمین می‌کنه، بلکه حال روحی و جسمی خودتون رو هم بهتر می‌کنه.
پس با حمایت خانواده و کمی آگاهی، این تجربه زیبا رو با اطمینان شروع کنید.

چرا فقط شیر خودت؟

چون شیر مصنوعی شاید جایگزین باشه، ولی به پای شیر شما نمی‌رسه.

مشکلاتی مثل:

۱. آلودگی هنگام تهیه یا مصرفش ممکنه باعث مریضی بچه بشه.

۲. بچه‌هایی که شیر مصنوعی می‌خورن، بیشتر در معرض بیماری‌هایی مثل اسهال، عفونت گوش و حتی آسم هستن.

۳. شیر مصنوعی ترکیبات حیاتی مثل آنزیم‌ها و عوامل ایمنی‌بخش شیر مادر رو نداره.

۴. بچه از فواید عاطفی و روانی شیر خوردن از مادر محروم می‌شه.


انواع روش‌های
بغل کردن
بچه برای شیر دادن

روش گهواره‌ای معکوس
(Cross Cradle):

این روش برای وقتی که تازه
شروع کردی شیر بدی یا بچه‌ات برای گرفتن
پستان مشکل داره، خیلی خوبه.
مثلا اگه می خواهی از پستان چپ شیر
بدی، با دست راست بچه رو نگه دار (یا برعکس).
و با دست دیگه که دست کنار سینه‌ات
هست، سینه رو نگه می داری.

این روش برای نوزادای کوچولو
یا بچه‌هایی که زود به دنیا اومدن عالیه.







روش گهواره‌ای عادی:

این همون روش معروفه که سر بچه تو خم آرنج قرار می‌گیره و بدنش رو با ساعد نگه می‌داری.

برای بچه‌هایی که بزرگ‌ترن و سرشون رو خودشون خوب نگه می‌دارن، خیلی مناسبه.



روش زیر بغلی (Under Arm):

بچه رو زیر بغلت بگیر (مثل یه توپ فوتبال). باسنش رو بذار روی یه بالش که هم‌سطح سینه‌ت بشه.

این روش برای مامان‌هایی که سزارین کردن یا نوک سینه‌شون صافه بهتره.

روش خوابیده به پهلو:

یک یا چند بالش بذار پشت و یک بالش بین زانوهات، که بدنت راحت باشه.

این روش برای شب‌ها یا وقتی که بخیه داری خیلی خوبه.



روش خوابیده به پشت:

اگه مجبور شدی بخوابی، می‌تونی یه کم بچرخی و به یه پهلو بچه‌ات رو شیر بدی. بالش زیر سرت و کمرت فراموش نشه.

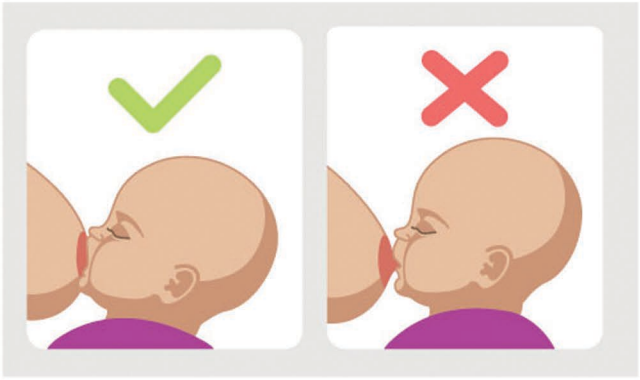


روش درست گرفتـــن پستـــان

با انگشت‌های دست طرف پستان، پستانت را مثل حرف C بگیر، شستت بالا باشه و بقیه انگشتا زیرپستان (سعی کن انگشتات زیاد نزدیک نوک پستان نباشه که بچه راحت بتونه اونو بگیره). نوک پستان رو به لب بالایی بچه بزن تا دهانش باز بشه.

وقتی دهانش کاملاً باز شد، سریع و آروم بچه رو به پستانت نزدیک کن (نه اینکه پستانت رو بهش نزدیک کنی).

دقت کن چونه بچه باید به سینه‌ت بچسبه و لب پایینش رو به بیرون برگرده.

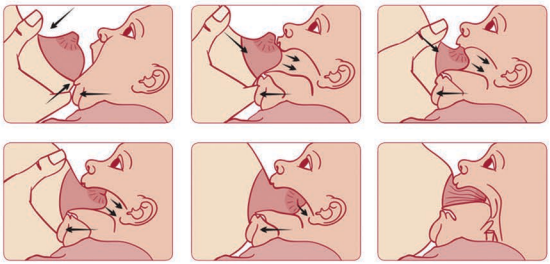


وضعیت صحیح
گرفتن سینه

وضعیت اشتباه
گرفتن سینه

چجوری بفهمی که بچه درست مک می‌زنه؟

* دهانش کاملاً باز باشه و لب پایینش به بیرون برگرده.
* چونه‌ش به سینه‌ت بچسبه.
* هاله پستان رو خوب تو دهنش گرفته باشه.
* وقتی شیر می‌خوره، یا صداش رو بشنوی یا ببینی که داره قورت می‌ده.



شیردوشیدن، ذخیره و مصرف شیر

گاهی وقتا لازمه که شیرت رو بدوشی؛ مثلاً وقتی سر کار هستی یا بچه نمی‌تونه پستان رو بگیره (اگه پستانت پر شده و اذیتت می‌کنه).

۲ تا روش برای دوشیدن شیر هست:

۱. دوشیدن با دست

۲. دوشیدن با شیردوش

برای دوشیدن شیر اول باید دست‌هات رو بشوری، یه جای راحت پیدا کنی، می‌تونی قبلش هم یه حوله گرم روی پستانت بذاری یا کمی ماساژش بدی.

دوشیدن شیر با دست

برای شروع، دوشیدن شیر با دست خیلی ساده‌ست و مادرا معمولاً کم‌کم تو این کار مهارت پیدا می‌کنن. بهتره که هر مادری یاد بگیره چطور با دست شیر بدوشه، چون این یه مهارت خیلی مهمه.

وقتی شیر رو شروع به دوشیدن با دست می‌کنی، می‌تونی از دو روش استفاده کنی.

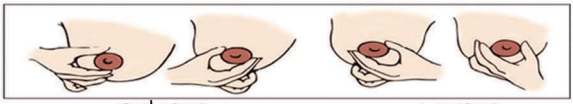
روش اول (Marmet):

شست دستت رو بالا و دو انگشت اول رو بذار زیر پستانت، نزدیک هاله. باید فاصله‌شون حدود **۳ سانتی‌متر از نوک پستان** باشه.

پستان رو یه کم به سمت قفسه سینه فشار بده،

بعد با شست و انگشت‌هات پستان رو به جلو فشار بده تا شیر بیاد بیرون.

این کار رو چند بار تکرار کن و دست‌هات رو به آرومی دور هاله بچرخون.





مرحله ۱



مرحله ۲ تا ۳

روش دوم:

در این روش، شستت رو بالا و بقیه انگشت‌ها رو بذار زیر پستان، به طوری که روی هاله یا نوک پستان نباشه. دستت رو طوری حرکت بده که انگشت‌ها به شکل موجی از زیر پستان فشرده بشن. اول انگشت کوچک، بعد انگشت کناری، سپس انگشت وسط و بعد انگشت اشاره به همراه شست فشار میارن.یادت باشه هیچ وقت نباید پستان اذیت بشه یا درد بگیره.

دوشیدن شیر و نگهداریش ممکنه توی روزای اول یه کم سخت به نظر برسه، ولی با یه کم تمرین، آسون‌تر می‌شه.

دوشیدن باشیردوش

اگه از شیردوش (دستی یا برقی) استفاده می‌کنی، مطمئن شو که مناسب و بهداشتی باشه. باید پمپی رو انتخاب کنی که بر اساس نیاز خودت و کوچولوت مناسب باشه. بعد از زایمان، معمولا تو بیمارستان نحوه استفاده از پمپ رو بهت آموزش میدن.

فقط یه نکته: از پمپ‌هایی که ته‌شون شبیه بوق دوچرخه هست و بادکنک لاستیکی دارن، پرهیز کن. اینا مناسب نیستن. اما شیردوش‌های دوتایی که همزمان از دو پستان شیر می‌دوشن، می‌تونن بهت کمک کنن شیر بیشتری بدوشی.



این رو بدون که میتونی از هر دو روش دستی و
برقی برای دوشیدن شیر به صورت ترکیبی
استفاده کنی.
حالا با خیال راحت این نکته‌ها رو تو ذهنت
داشته باش و هر روشی رو که خودت و کوچولوت
باهاش راحت‌ترید، انتخاب کن
مراقب خودت باش مامان مهربون!
اینجوریه که خودت به نیازای کوچولوت
بهتر می‌رسی.

چقدر طول می‌کشه شیر بدوشم؟

معمولاً دوشیدن شیر یه چیزی حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشه. اگه دستت خسته شد، می‌تونی حالت دست یا جایی که دستت رو گذاشتی عوض کنی.

اولش ممکنه هیچ شیری نیاد، ولی بعد از چند دقیقه شیر کم‌کم چکه می‌کنه، اگه بدن آماده باشه (یه چیزی مثل رفلکس جاری شدن شیر)، شیر بیشتری می‌آد.

اگه تازه زایمان کردی و کوچولوت نمی‌تونه شیر بخوره، بهتره خیلی زود (تا ۶ ساعت بعد از زایمان) آغوز رو بدوشی. وقتی آغوز رو می‌دوشی، با ۱۰ تا ۲۰ حرکت شیر از یه پستان می‌آد. بعدش می‌تونی بری سراغ پستان بعدی.

چند بار در روز باید شیر بدوشم؟

بستگی به دلیل دوشیدنت داره.



چطور شیر دوشیده‌شده رو ذخیره و نگهداری کنیم؟

شیر رو برای کوچولوی سالم -توی دمای اتاق (۱۵ تا ۲۵ درجه) تا ۸ ساعت می‌شه نگهش داشت، البته باید دور از نور و گرما باشه.

توی یخچال (۴ درجه) تا ۴۸ ساعت می‌مونه، ولی اگه یخچالت دماش ثابت و خوبه، می‌تونه ۳ تا ۵ روز هم، بمونه.

توی جایخی یخچال تا ۲ هفته قابل نگهداریه.

توی فریزر خونه تا ۳ ماه می‌شه شیر رو ذخیره کرد.

(شیر منجمد رو نباید تو دمای محیط ذوبش کنیم؛ اگه توی یخچال ذوب بشه، تا ۲۴ ساعت قابل استفاده‌ست)





مدت نگهداری شیر برای **کوچولوهای نارس یا بیمار** هم توی دمای اتاق (تا ۲۵ درجه) تا ۴ ساعت هست.

توی یخچال تا ۴۸ ساعت قابل استفاده‌ست و شیر منجمدی که توی یخچال ذوب شده، حداکثر ۱۲ ساعت می‌شه، نگه داشت. حواست باشه که ظرف نگهداری شیر برای نوزاد نارس یا بیمار، حتما باید استریل باشه.

نکات مهم درباره ذخیره و نگهداری شیر

ظرف مناسب:

بهتره از شیشه‌ای با در محکم استفاده کنی، ولی اگه شیشه نبود، پلاستیک شفاف و سخت هم خوبه.

برای گذاشتن داخل فریزر:

ظرف رو فقط سه‌چهارمش رو پر کن، درشو ببند و تاریخ دوشیدن رو روش بنویس. همیشه اول شیرای قدیمی‌ترو استفاده کن.

بهتره شیر، برای هر وعده جداگانه ذخیره بشه یعنی هر ظرفی رو ۳۰ تا ۶۰ میلی‌لیتر برای هر وعده پر کنی و نهایتا میتونی، تا ۱۲۰ میلی‌لیتر هم بریزی.



اضافه کردن شیر تازه به قبلی:

اگه شیر تازه دوشیدی، بذار حداقل ۱ ساعت تو یخچال بمونه، بعد به شیری که همون روز دوشیدی و تو یخچال گذاشتی، اضافه کن، ولی شیر گرم رو به شیر فریزشده ،اضافه نکن.

ممکنه یه لایه سفید و ضخیم روی شیر ببینی، این همون چربی شیره، که با چرخوندن ظرف می‌تونی مخلوطش کنی، ولی ظرفو، محکم تکون نده.



چیـــــزهایی که باید بدونی

رنگ شیر ممکنه روز به روز فرق کنه، مثلاً آبی، زرد یا حتی قهوه‌ای بشه که کاملاً طبیعیه.

شیر فریزشده گاهی بوی صابون می‌ده، این هم عادیه، اگه کوچولوت نخورد، ایرادی نداره.

برای ذوب‌کردن شیر منجمد، ظرف رو زیر آب ولرم بچرخون، تا کم‌کم یخش، باز بشه. یا می‌تونی از شب قبل بذاری یخچال و طی ۲۴ ساعت استفاده‌ش کنی.

شیر ذوب‌شده رو دوباره فریز نکن، شیرو نجوشون و با مایکروفر گرم نکن تا خواصش بمونه.

وقتی بیرون از خونه کار می‌کنی

اگه شاغلی و قراره از کوچولوت دور باشی، می‌تونی قبل از رفتن به کار، شیر بدوشی. مقدار شیر به مدت زمان دوری، سن و وزن نوزادت بستگی داره.

بعضی مامانا توی ۱۵ دقیقه شیر کافی می‌دوشن، بعضیا هم ۳۰ دقیقه وقت می‌ذارن.

شیرای دوشیده شده قبلی هم می‌تونه استفاده بشه.

فقط مطمئن شو که مراقب کودک می‌دونه چطور با فنجون به نوزاد شیر بده.



چطور با شیر دوشیده شده کوچولو رو تغذیه کنیم؟

وسایل تغذیه:

می‌تونی شیرو با قاشق، سرنگ، قطره‌چکان، فنجان یا یه وسیله کمکی که لوله‌ش، به پستان مادر وصل می‌شه به کوچولو بدی. اگه مقدار شیر کمه (مثلاً روزای اول)، از قاشق، سرنگ یا قطره چکان استفاده کن، ولی اگه مقدار شیرت به حداقل ۱۰ میلی‌لیتر (یه قاشق غذا خوری) رسید، استفاده از فنجون بهترین گزینه ست.

از شیشه شیر استفاده نکن!

فنجون مثل شیشه باعث سردرگمی کوچولو نمی‌شه و بعدا راحت‌تر پستان رو می‌گیره و می‌مکه.

تغذیه با فنجون:

احتمال اسهال، عفونت و مشکلات دندونی رو کمتر می‌کنه. تمیز کردن فنجون هم خیلی آسونه (فقط با آب و شوینده کافیه). وقتی با فنجون کوچولوتو غذا می‌دی، چون بغلش میکنی، نیاز عاطفیش برطرف می‌شه و خودش هم مقدار شیرش رو کنترل می‌کنه.

روش تغذیه با فنجون:

۱. دست‌هات رو خوب بشور.

۲. مطمئن شو که کوچولو بیدار و هشیاره. دستای کوچولو رو توی یه پارچه نرم مثل قنداق بپیچ تا فنجون رو نگیره.

۳. کوچولو رو تو بغلت بشون و پشتش رو با دستت بگیر. به حالت نیمه نشسته و راحت.

۴. لبه فنجونو آروم بذار روی لبای بچه. فنجونو کمی کج کن تا شیر به لبش بخوره.



۵. اگه نوزادت نارس باشه، شیر رو با زبونش می‌کشه داخل دهانش. اگه بزرگ‌تر باشه، شیر رو جرعه جرعه می‌نوشه یا می‌مکه، ممکنه کمی شیر از کنار دهنش بریزه که طبیعیه.

۶. هیچ وقت شیر رو توی دهن کوچولو نریز. بذار خودش مدیریت کنه. همه چی رو با آرامش انجام بده،کوچولوت حس خوبی، ازت می‌گیره!

مدت زمان شیردهی

مدت زمان شیر خوردن به سن، اشتها و درست شیر خوردن کوچولو بستگی داره. اگه شیرت چربی کمتری داشته باشه، کوچولو ممکنه طولانی‌تر شیر بخوره تا پستانو خوب خالی کنه.

اشتهاش هم تأثیر داره، بعضی وقت‌ها گرسنه‌تره و بیشتر می‌مکه.

معمولاً کوچولوها توی ۲۴ ساعت یه خواب طولانی ۴ تا ۵ ساعته دارن که می‌تونه شب یا روز باشه.

بهتره توی ماه‌های اول برحسب میل و تقاضای کوچولوت تو شب هم بهش شیر بدی، این کار برای هر دوتون مفیده.

اگه کوچولوت بعد از ماه‌های اول هم برای شیر خوردن در شب بیدار شد، نگران نباش. این یه چیز طبیعیه.

یادت باشه هر نوزادی منحصربه‌فرده. پس با صبر و حوصله به نیازهای خاص کوچولوت گوش بده.

مدت زمان شیر خوردن

در هر بچه فرق می‌کنه
ولی معمولاً توصیه می‌شه، ۱۵ دقیقه از
هر پستان شیر بخوره.
بعضی بچه ها سریعن و تو ۱۰ دقیقه سیر میشن.
بعضی دیگه آروم‌آروم شیر می‌خورن و زمان بیشتری
طول می‌کشه.
شناخت کوچولوت، کلید آرامش توست.
اگه رفتار شیر خوردنش رو خوب بشناسی،
دیگه نگران نمی‌شی که داره به اندازه کافی شیر
می‌خوره یا نه.

چطور بفهمیم شیرمون برای کوچولو کافیه؟

بهترین نشونه برای اینکه بفهمی شیرت کافیه،

وزن‌گیری خوب نوزاده.

معمولاً باید هفته‌ای ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم یا حدود ۶۰۰ گرم در ماه‌های اول وزن بگیره.

توی روزای اول و دوم زندگی، اگه کوچولوت فقط از شیر خودت تغذیه می‌کنه، ۱ یا ۲ پوشک خیس در روز کافیه.

از روز پنجم به بعد، باید ۶ تا ۸ پوشک مرطوب در روز داشته باشه.



علائم گرسنگی کوچولوها و نکات مهم برای مامان‌ها

چطور بفهمیم بچه گرسنه‌ست؟

هر وقت دلش خواست، شب یا روز، بهش شیر بده. معمولاً کوچولوها ۸ تا ۱۲ بار در روز شیر می‌خورن، ولی بهتره به علامت‌های گرسنگی بچه توجه کنی.

علامت‌های زودرس گرسنگی:

باز کردن دهان - تکون دادن دست‌ها - بردن مچ دست یا انگشت به دهن

علامت‌های دیررس گرسنگی:

اخم کردن و درهم کشیدن پیشونی - تکون دادن پاها مثل پا زدن دوچرخه و در نهایت گریه (که آخرین علامته).



آغوز و اهمیتش

آغوز (همون شیری که اوایل از سینه مادر ترشح میشه) کم، اما پر از مواد مغذی و محافظت کننده‌ست، که کوچولوت رو در برابر بیماری‌ها مقاوم می‌کنه.

استفاده از آب یا شیر مصنوعی لازم نیست و حتی می‌تونه دردسرساز بشه.

شیشه و پستونک ممکنه کوچولو رو تو مکیدن **سردرگم کنه** و باعث بشه شیر کمتری تولید بشه.

معمولاً تا دو هفته اول تولد، شیر کامل جایگزین آغوز می‌شه.

اگه فکر می‌کنی شیرت کمه، **به وزن‌گیری کوچولوت دقت کن**. این بهترین نشونه‌ست که شیرش رو به اندازه می‌خوره.

تغذیه با آغوز:

اگه کوچولوت نمی‌تونه مک بزنه، می‌تونی آغوز رو بدوشی و با قاشق مرباخوری بهش بدی. معده نوزاد تازه‌به‌دنیا اومده، خیلی کوچیکه. پس هر یک یا دو ساعت این کار رو تکرار کن. اندازه‌ی هر بار هم یک تا دو قاشق مرباخوری کافیه.



تغذیه کوچولوی کم‌وزن یا بیمار

اگه نوزادت کم‌وزن یا نارس به دنیا اومده، تغذیه‌ش کمی فرق داره: معمولاً هر ۲ تا ۳ ساعت یه‌بار شیر می‌خواد، یعنی تقریباً ۸ بار توی شبانه‌روز. کوچولوهای نارس اولش خیلی کم شیر می‌خورن، ولی همین مقدار کم هم خیلی مهمه (مخصوصاً آغوز). می‌تونی شیر رو با روش‌هایی مثل جمع‌کردن با سرنگ از نوک پستان، دوشیدن توی قاشق یا فنجون کوچیک یا حتی مستقیم توی دهن نوزاد بهش بدی. پس حتماً هر ۲ تا ۳ ساعت آغوز رو بدوش تا کوچولوت تغذیه بشه.

تولید شیر وقتی بیمار هستی:

اگه خودت یا نوزاد بیمار باشین، مهمه که بدنت شیرسازی رو ادامه بده. برای این کار مثل قبل، هر ۳ ساعت یه‌بار شیر بدوش، حتی اگه نوزاد نمی‌تونه شیر بخوره.



وقتی می‌خوای شیر بیشتری داشته باشی

اگه حس می‌کنی باید شیرت بیشتر بشه، این کارها رو انجام بده:

هر ۲ تا ۳ ساعت یه‌بار و حداقل ۶ بار در روز شیرت رو بدوش.

یه نوبت دوشیدن توی شب هم یادت نره.

هر بار ۲۰ دقیقه وقت بذار (توی شبانه‌روز جمعاً کمتر از ۱۰۰ دقیقه نشه).

اگه هم شیردهیت قطع شده و می‌خوای دوباره شروع کنی، باید توی روز، **۸ تا ۱۲ بار** شیرت رو بدوشی، هر بار هم **۲۰ تا ۳۰ دقیقه** وقت بذار.

اینطوری کم‌کم بدنت دوباره تنظیم می‌شه.

برای پستان‌های پر و دردناک

اگه پستان‌هات متورم و دردناکه، هر چقدر لازمه شیر بدوش تا فشار کم بشه.

بعضی مامانا ممکنه قبل از هر بار شیر دادن نیاز به دوشیدن داشته باشن. برای بعضیا هم روزی ۱ یا ۲ بار کافیه. اگه دوشیدن با دست برات سخت بود، یه بطری گرم می‌تونه کمکت کنه. کارکنان بهداشتی می‌تونن بهت نشون بدن چطوری این کارو راحت‌تر انجام بدی.



وقتی شیر از پستان نشت می‌کنه:

اگه شیر زیادی نشت می‌کنه، لازم نیست خیلی شیر بدوشی. فقط در حدی که فشار پستان‌هات کمتر بشه کافیه.

گول زنک (پستونک)

چرا بهتره از پستونک استفاده نکنی؟

ممکنه کوچولو رو تو مکیدن پستان سردرگم کنه.

ممکنه باعث بشه شیرخوردنش کمتر بشه و وزنش کم شه.

خطر برفک دهان، مشکلات دندونی و ماستیت (التهاب پستان) ایجاد بشه.



عکس یکسالگی
شیرخوار



وزنم: دورسرم:
قدم: تکاملم:



مامانم بهم شیرخودش رو داد؟؟؟





مامانم شیر خودتو تا پایان ۲ سالگی بهم بده





مشکلات رایج پستانی و راه درمانشون



زخم و شقاق نوک پستان

یکی از مشکلاتی که ممکنه بعد از شیردهی با **وضعیت نادرست** پیش بیاد، زخم و شقاق نوک پستانه. این مشکل می‌تونه به‌خاطر شستن زیاد پستان با صابون و الکل، استفاده از کرم‌ها و محلول‌هایی که نوک پستان رو اذیت می‌کنن یا وقتی پستان رو بدون قطع مکیدن از دهان نوزاد درمیارید، به وجود بیاد. برای بهبودش باید اول دلیل اصلی رو پیدا و برطرف کنید.

نکاتی که می‌تونه کمک کنه:

۱. شیردهی باید با وضعیت صحیح باشه و کوچولوت قسمت بیشتری از هاله پستان رو بگیره. (اگر فقط نوک پستان رو بگیره، باعث زخم میشه.)

۲. بعد از شیردهی یکی دو قطره شیر روی نوک پستان بمالید تا نرم بشه.

۳. هوادهی: نوک پستان رو در معرض هوا و نور خورشید قرار بدید. حتی می‌تونید از سشوار با درجه کم، ۳ تا ۵ بار در روز استفاده کنید. فاصله سشوار از پستان باید حدود۷-۸ سانتی‌متر باشه.

احتقان پستان

اگه شیردهی بلافاصله بعد از زایمان شروع نشه یا نوزاد به دفعات کافی شیر نخوره، پستان ممکنه متورم و سفت بشه که بهش می‌گن احتقان پستان.
این مشکل می‌تونه به‌خاطر مکیدن نادرست نوزاد یا محدود کردن مدت شیردهی هم اتفاق بیفته.

پیشگیری و درمان احتقان:

۱. **گرفتن پستان به شکل صحیح:** مطمئن بشید نوزاد درست پستان رو گرفته.

۲. **کمپرس گرم**: قبل از شیردهی از کمپرس گرم یا دوش آب گرم استفاده کنید تا شیر راحت‌تر جاری بشه.

۳. **دوشیدن کمی شیر:** قبل از شیردهی، کمی شیر رو بدوشید تا تورم کم بشه و نوزاد راحت‌تر بتونه پستان رو بگیره.

۴. **تغذیه مکرر:** به نوزاد هرچقدر که می‌خواد شیر بدید و زمان رو محدود نکنید.

۵. **بطری گرم**: یه بطری دهان‌گشاد رو با آب داغ پر کنید، خالی کنید و دهانه بطری رو توی آب سرد فرو کنید تا خنک بشه. بعد دهانه بطری رو روی نوک پستان بذارید تا مثل مکنده عمل کنه و شیر رو به جریان بندازه.

۶. **کمپرس سرد بعد از شیردهی**: برای کم کردن تورم و درد، کمپرس سرد بذارید.

۷. **برگ کلم**: برگ‌های خنک کلم رو ۱۵ دقیقه روی پستان بذارید. این کار رو ۳ تا ۴ بار در روز انجام بدید.

۸. **ماساژ**: پستان‌ها و حتی گردن و پشتتون رو آروم ماساژ بدید.

اگر مشکل شدید و احتقان برطرف نشه،
ممکنه مشکلاتی مثل ماستیت (عفونت پستان) یا آبسه پیش بیاد.
اگه درد خیلی زیاد بود، حتماً به **مراکز مشاوره شیردهی یا مرکز جامع سلامت و یا پزشک** مراجعه کنید تا مشکل جدی‌تر نشه.

چیکار کنیم که مشکلاتی مثل، زخم
یا شقاق نوک پستان، ماستیت (التهاب پستان)،
آبسه (چرک کردن پستان) پیش نیاد؟

باید

مرتب

و

درست

شیر بدی.



امتناع پستان

گاهی پیش میاد که کوچولوت پستان رو نمی‌گیره و این ممکنه مادر رو ناراحت یا نگران کنه؛ اما نگران نباش، معمولاً این مشکل قابل حلّه. بسته به سن بچه، دلایلش فرق می‌کنه و با یه‌کم حوصله می‌تونی دوباره کوچولوت تشویق کنی که از پستان شیر بخوره.

اگر کوچولوت از همون اول پستان رو نگرفت:

اگه از روز اول تولد این اتفاق افتاد، بهتره کوچولوت رو دکتر ببینه. شاید مشکل پزشکی داشته باشه، مثل، درد ناشی از شکستگی یا جابه‌جایی موقع زایمان و خواب آلودگی به‌خاطر داروهایی که موقع زایمان به شما داده شده.

ضعف یا مکیدن ضعیف:

گاهی هم ممکنه به‌خاطر فشار آوردن زیاد به پشت سر کوچولوت موقع شیرخوردن، از پستان زده بشه. اگه بین روز دوم تا چهارم تولد این اتفاق بیفته تو این

روزها، معمولاً دلیلش می‌تونه شامل مواردی مثل احتقان، ورم پستان، تأخیر در جاری شدن شیر و جهش شدید شیر باشه که باعث میشه کوچولوت اذیت بشه.
اگه تو هفته‌های اول تا چهارم این مشکل پیش اومد دلیلش میتونه مواردی مثل، گیج شدن نوزاد به‌خاطر استفاده از شیشه یا پستونک، زخم شدن نوک پستان، عفونت دهان (مثل برفک)، عفونت گوش نوزاد یا حساسیت به غذایی باشه که شما خوردید.
اگه بین یک تا سه ماهگی پیش اومد توی این سن، ممکنه کوچولوت به خاطر دل‌دردهای قولنجی یا حساسیت به محیط اطراف از گرفتن پستان امتناع کنه.
از سه ماهگی به بعد، اگه غذاهای کمکی، آب‌میوه یا آب رو زود شروع کرده باشی، ممکنه نوزاد دیگه کمتر به پستان تمایل نشون بده.
دندون درآوردن هم می‌تونه دلیل دیگه‌ش باشه.

اگه نوزاد اول شیر خوردن پستان رو نگیره:

ممکنه به‌خاطر سردرگمی، وضعیت نادرست شیردادن یا تأخیر در جاری شدن شیر باشه - مشکلاتی مثل عفونت

گوش یا سرماخوردگی هم ممکنه باعث امتناع بشه.

اگه وسط یا آخر شیردادن پستان رو رها کنه:

اگه شیر خیلی با شدت جریان پیدا کنه یا خیلی کند باشه، کوچولوت اذیت میشه.

ممکنه نیاز به آروغ زدن یا دفع گاز داشته باشه.

چی کار کنیم که کوچولومون دوباره پستان رو بگیره؟

همیشه کنار کوچولوت باش، حتی وقتی خوابه.

نزدیکش باش و تماس پوست به پوست برقرار کن.

شیردادن رو هر وقت بچه تمایل داشت انجام بده. وقتی خواب‌آلوده یا آرومه، بهترین زمانه.

از شیر خودت کمک بگیر. کمی از شیرت رو بدوش و روی لب‌های کوچولوت بمال تا تشویق بشه. وضعیت بغل کردن رو تغییر بده و حالت‌های مختلف رو امتحان کن. پستان رو آروم نزدیک دهانش ببر و اصلاً به سرش فشار نیار. از بطری و پستونک دوری کن.

اگه لازمه، شیر دوشیده شده رو با فنجون بهش بده.

محیط رو خنک و آروم کن. اگه هوا گرمه، مطمئن شو کوچولوت تو یه فضای خنک و راحت باشه.

اگه مشکل مربوط به مادر باشه:

گاهی مزه شیر به‌خاطر مصرف دارو یا بیماری مادر عوض میشه.

عفونت پستان:

کوچولوت ممکنه از خوردن شیر یه طرف به‌خاطر مزه بد یا چرک امتناع کنه.

عطر و صابون جدید: اگه اخیراً از عطر، ادکلن، یا صابون متفاوت استفاده کردی، ممکنه کوچولوت به بو یا مزه اون حساس باشه.

کم بودن شیر: شاید تولید شیر کمه، نوزاد ممکنه خسته بشه و پستان رو ول کنه، باید بیشتر مایعات بخوری و استراحت کنی.

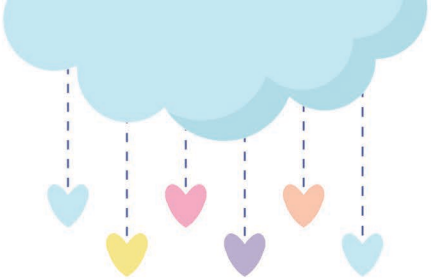
جهش سریع شیر: کمی شیر رو بدوش و بعد کوچولوت رو شیر بده تا جریان تنظیم بشه.

این شرایط موقته و با صبوری و توجه، معمولاً برطرف میشه. اگه مشکلاتت ادامه داشت یا شدید شد، حتماً با پزشک، ماما یا مراقبت مشورت کن.

زمان طلایی پیگیری

روزای اول تولد کوچولوت طلائیه. تو این روزا
اگه مشکلی پیش اومد یا سوال داشتی، حتماً به مرکز
مشاوره شیردهی سر بزن. **این زمان طلاییه!**

یادت باشه: تو، بهترین منبع غذایی و
عاطفی برای کوچولوت هستی، با عشق و صبر،
همه چیز درست می‌شه!



نکته‌های مهم برای شیردهی مامانای شاغل

به کسی که از کوچولوت مراقبت می‌کنه بگو، غذای کمکی رو زودتر از ۶ ماهگی شروع نکنه.

بعد از برگشتن از سر کار، دفعات شیر دادن رو توی عصر و شب بیشتر کن.

صبح قبل از رفتن به سر کار، بعد از اینکه کوچولو رو شیر دادی، بقیه شیرت رو بدوش و بذار تو یخچال.

توی محل کار، هر ۳ تا ۴ ساعت یه بار شیرت رو بدوش.

اگه اونجا یخچال داری، بذارش تو یخچال و عصر با خودت ببر خونه.

به مراقب کوچولوت بگو از شیری که دوشیدی و تو یخچال گذاشتی، **با قاشق یا فنجون به کوچولوت بده، نه با شیشه.**



مامان شاغل، نگران نباش!
با برنامه‌ریزی، آموزش و کمک گرفتن
از مشاورای شیردهی،
می‌تونی با خیال راحت هم کار کنی و
هم کوچولوت رو با
عشق شیر بدی.

باورهای اشتباه و واقعیت‌ها

خیلیا یه سری حرفای اشتباه درباره شیر مادر و شیردهی می‌زنن. وظیفه ما اینه که واقعیت رو بدونیم و به حرفای غیرعلمی گوش ندیم.

۱. زردی نوزاد به‌خاطر خوردن آغوز نیست. اتفاقاً تغذیه مکرر با آغوز، زردی رو کم می‌کنه.

۲. شکل پستان به‌خاطر شیردهی عوض نمی‌شه.

۳. شیر تو پستان خراب نمی‌شه. اما اگه شیر تخلیه نشه، تولید شیر کم می‌شه و پستانت، دردناک می‌شه.

۴. اندازه پستان مهم نیست.کوچولوت با مکیدنش باعث تولید شیر می‌شه.

۵. بچه زیر ۶ ماه به‌جز شیر مادر، هیچ چیز دیگه‌ای



(حتی آب) لازم نداره، فقط قطره ویتامین A+D یا مولتی‌ویتامین باید بخوره.

۶. در هربار شیردهی اولش شیر رقیقه و آخرش چرب‌تره. هر دوتاش مهمه، پس بذار شیردهی به صورت کامل انجام بشه.

۷. شیر دادن محدودیت زمانی نداره. هر وقت کوچولوت دلش خواست، بهش شیر بده.

۸. پستونک ممنوع! کوچولو رو تو مکیدن سردرگم می‌کنه.

۹. برای زیاد شدن شیر، کوچولو باید بیشتر شیر بخوره. خوردن مایعات زیاد صرفا در راحتتر شدن فرآیند شیردهی یا شیردوشی موثره و در زیاد شدن شیر، تأثیری نداره.

۱۰. زخم یا درد پستان دلیل قطع شیردهی نیست، حتی اگه ماستیت یا آبسه داری، باز هم می‌تونی شیر بدی.

عکس ۲ سالگی
شیرخوار

وزنم: دورسرم:
قدم: تکاملم:

مامانم بهم شیرخودش رو داد؟؟؟





مامان عزیز، بعضی از بیمارستان‌ها، دوستدار کودک هستن که باید ده تا اقدام مهم رو به شما ارائه بدن. این اقدامات، حق شما و کوچولوی عزیزتونه، که باید ازش استفاده کنی و بهشون توجه داشته باشی. شما و کوچولوتون، باید بهترین تجربه رو از شیردهی و مراقبت در بیمارستان داشته باشین.

ده اقدام مهم در بیمارستان‌های دوستدار کودک:

۱. **سیاست‌های ترویج شیردهی با شیر مادر**:

بیمارستان‌ها باید سیاست‌هایی برای ترویج شیردهی داشته باشن و این سیاست‌ها باید برای همه کارکنان قابل مشاهده باشه و بهشون آموزش داده بشه. کمیته‌ای در بیمارستان هم باید نظارت کنه که این سیاست‌ها خوب اجرا بشه.

۲. **آموزش کارکنان**:

همه کارکنان باید آموزش‌های لازم رو برای کمک به

شیردهی موفق مادران ببینن.

۳. **آموزش به مادران باردار**:

مادران باردار باید در مورد مزایای شیر مادر، روش‌های شیردهی و ادامه دادن اون، مشکلات تغذیه با شیر مصنوعی و استفاده از بطری و پستونک رو آموزش ببینن.

۴. **تماس پوست با پوست و شیردهی در ساعت اول**:

از لحظه تولد تا یک ساعت بعد، باید شما و کوچولوتون تماس پوست با پوست داشته باشین و بلافاصله در همون ساعت اول شیردهی شروع بشه. حتی برنامه‌های دارویی و آزمایش‌ها باید طوری باشه که اختلالی در شیردهی ایجاد نکنه.

۵. **کمک به شیردهی حتی در شرایط خاص**:

اگر شما یا کوچولوتون بیمار باشین، باید روش‌های شیردهی، حفظ و ادامه دادن اونو، به شما یاد بدن و برای مشکلات شیردهی، کمکتون کنن.



۶. **تغذیه فقط با شیر مادر تا ۶ ماهگی**:
برای نوزادان سالم تا شش ماهگی، فقط باید شیر مادر و قطره‌های ویتامین داده بشه و هیچ غذای دیگه‌ای، حتی آب، داده نشه (مگر در موارد ضروری پزشکی).

۷. **هم اتاق بودن مادر و نوزاد**:
باید برنامه‌ای برای هم‌اتاق (هم تخت) بودن مادر و نوزاد در طول شبانه‌روز وجود داشته باشه و در بخش های کودکان امکانات لازم برای ماندن شبانه‌روزی مادران فراهم بشه.

۸. **تشویق به شیردهی بر اساس میل نوزاد**:
شما باید تشویق بشید که کوچولوتون رو هر وقت که خواست، با شیر خودتون تغذیه کنین و از شما حمایت بشه.

۹. **عدم استفاده از بطری و پستانک**: در بیمارستان نباید از بطری و پستانک استفاده بشه تا کوچولوتون در مکیدن پستان سردرگم نشه.





۱۰. **حمایت از گروه‌های مادران شیرده**:
باید گروه‌های حمایت از مادران شیرده تشکیل بشه و اطلاعات لازم درباره این گروه‌ها و مراکز مشاوره شیردهی در اختیارتون قرار داده بشه. این اقدامات حق شما و نوزادتون هست و می‌تونه، تجربه شیردهی رو برای شما راحت‌تر و لذت‌بخش‌تر کنه. نگران نباشید و از حقوق خودتون استفاده کنید!



بانک شیـــــر

خیلی از کشورها، الان بانک شیر مادر دارن؛ مثل کشورمون ایران و حتی شهر کرمان (بیمارستان افضلی پور). مادرایی که شیرشون بیشتر از نیاز نوزادشون هست، می تونن شیر مازاد رو به بانک شیر اهدا کنن .از این شیر واسه نوزادهای نارس یا نوزادانی که به هر دلیلی کمتر به شیر مادر دسترسی دارن، استفاده میشه. این هم شماره بانک شیر کرمان، اگر بهش نیاز داشتی: ۰۳۴_۳۱۳۲۸۲۲۷

ده سالیه که دنیای علم به اهمیت باورنکردنی ۱۰۰۰ روز اول زندگی (۲۷۰ روز داخل شکم مادر و دو ۳۶۵ روز سال اول و دوم زندگی) برای تولید نسلی سالم، قوی و با نشاط (پیشگیری آغازین) پی برده.

مامان عزیز اگه میخوای راهنمای علمی و معتبر در این زمینه داشتی باشی به کانال با زیر بپیوند.

لینک کانال ۱۰۰۰روز طلایی: @hezarrouz



و با نصب اپلیکشن مُهک (مراقبت همه جانبه کودکان) در خصوص تغذیه ومراقبت شیرخوارت، اطلاعات بروز و جدید کسب کن.

مامانای عزیز:

ضمن تبریک و آرزوی سلامتی برای شما و کوچولوت اگه مشکلی در شیردهی داشتی، میتونی به نزدیک ترین مرکز خدمات جامع سلامت یا پایگاه بهداشتی نزدیک خونت مراجعه کنی.

درضمن تمام خدمات رایگانه

این رو هم بدون که مراکز مشاوره شیردهی وجود دارن که کارشون مشاوره به مادران عزیز هست.

آدرس این مراکز رو هم میتونی از همون پایگاه بهداشتی و مراکز خدمات جامع سلامت بگیری و یا اینکه بارکد زیر رو اسکن کنی.



هزار روز اول زندگی فرزندت، مهمترین سال‌های زندگی اونه.
اگه میخوای از این فرصت طلایی به بهترین شکل استفاده کنی، به
سایت زیر سر بزن و اطلاعاتت رو تو این زمینه افزایش بده.

۱۰۰۰ruz.com

هر
قطره آغوز
و شیر
مادر
حیات بخش
است.

