



بیمارستان حضرت محمد رسول ا... (ص) مبارکه

## کتابچه آموزش مادران باردار برای شیردهی



گروه هدف: بیماران

تهیه و تنظیم: خانم ناطقی (کارشناس مامانی)

خانم سلیمانی (کارشناس مامانی)

مشاور علمی: خانم دکتر پروین صالحی (متخصص زنان و زایمان)

واحد آموزش همگانی: تلفن ۰۲۶۷۲۲۲۲ داخلی ۳۱۴

کد محتوا: ۹۷۲۰۶ J

سایت اینترنتی بیمارستان: [www.mrhos.mui.ac.ir](http://www.mrhos.mui.ac.ir)

منابع: کتاب آموزشی مادران باردار برای شیردهی

## مقدمه

تغذیه با شیر مادر روش بی نظیری برای ترمیم غذای مناسب جهت رشد و تکامل مطلوب شیرخواران است و یک بخش مکمل از فرایند باروری با اثرات مهم برای سلامت مادران است .

**مادر گرامی** این کتابچه جهت ارایه اطلاعات علمی درباره آموزش مادران باردار برای شیردهی در این بیمارستان تهیه گردیده است . امیدواریم با مطالعه این کتابچه و بکار گرفتن آموزشها و توصیه های آن نوزادی سالم داشته باشید.

با آرزوی سلامتی شما و فرزند دلبندتان

بیمارستان حضرت محمد رسول... ( ص ) مبارکه



## آموزش مادران باردار برای شیردهی

"برای طفل هیچ شیری بهتر از شیر مادر نیست."

پیامبر اکرم (ص)

## فواید تغذیه با شیر مادر :

### فواید برای شیر خوار:

- ✚ تغذیه با شیر مادر سبب رشد مطلوب و بقاء کودک می شود.
- ✚ شیر روزهای اول ( آغوز ) ، بسیار مغذی و حاوی مواد مفیدی برای مقابله در برابر بیماری ها است که اولین واکسن کودک محسوب می شود.
- ✚ شیر مادر نیاز های غذایی شیرخواران را در شش ماه اول تامین می کند و شیرخوار حتی به آب هم نیاز ندارد.
- ✚ ضریب هوشی در کودکان شیر مادر خوار بالاتر است.
- ✚ تغذیه با شیر مادر از بروز آسم، اگزما و آلرژی و بسیاری بیماری های دیگر می کاهد.

### فواید برای مادر:

- ✚ مادران شیرده کمتر دچار سرطان پستان و تخمدان و دهانه رحم می شوند.
- ✚ قند خون مادر بهتر کنترل می شود.
- ✚ مادران شیرده در خانه و هنگام مسافرت راحت تر هستند.

✚ تغذیه با شیر مادر منجر به ایجاد رابطه عاطفی مستحکم و دوطرفه بین مادر و فرزند می گردد.

✚ مادران شیرده کمتر دچار استرس و اضطراب می شوند.

### برخی نکات برجسته شیر مادر :

✚ ترکیب شیر مادر مطابق سن شیرخوار تغییر می کند. این تغییرات از شروع تا پایان هر وعده تغذیه با شیر مادر، مابین دفعات مختلف شیردهی و نیز در طول روز وجود دارد :

در دو تا سه روز اول پس از زایمان آغوز تولید می شود که بسیار مغذی و حاوی مواد ایمنی بخش است. پس از آغوز شیر انتقالی از هفت تا ده روز پس از تولد و سپس شیر رسیده ترشح می شود.

✚ شیر مادر در ابتدای هر وعده آبکی به نظر می رسد اما به تدریج که شیرخوار به مکیدن ادامه می دهد شیر ترشح شده دارای چربی بیش از سه برابر شیر اول می شود که به سیر شدن شیرخوار و وزن گیری او کمک میکند.

✚ شیر مادری که نوزادش قبل از ۲۷ هفته بارداری به دنیا می آید حاوی پروتئین بیشتر و میزان مواد معدنی، شامل آهن و عوامل ایمنی بخش بیشتری نسبت به شیر نوزاد رسیده دارد و برای تامین نیازهای نوزاد نارس مناسب تر است.

✚ نوزادان نارس می توانند با شیر مادر تغذیه شوند ، حتی قبل از آنکه بتوانند مستقیم از پستان تغذیه شوند. شیر مادر را می توان مستقیم در دهان شیر خوار دوشید و یا شیر دوشیده شده را به وسیله قاشق، فنجان یا لوله معده به آنها داد.



## مزایای تماس زودرس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله بعد از تولد:

- ✚ تماس پوست با پوست، نوزاد را گرم و از کاهش دمای بدن او جلوگیری می کند.
- ✚ سبب آرامش مادر و نوزاد می شود.
- ✚ پیوند عاطفی مادر و کودک را تسریع و تسهیل می کند.
- ✚ تعداد تنفس و ضربان قلب نوزاد را منظم می کند.
- ✚ گریه نوزاد و استرس و صرف انرژی او کمتر می شود.

## مزایای اولین تغذیه با شیر مادر :

- ✚ نوزادانی که بعد از تولد، موادی غیر از شیر مادر دریافت می کنند احتمال توقف تغذیه آنها با شیر مادر بیشتر است.
- ✚ نوزادانی که خیلی زود تغذیه می شوند مکیدن در وضعیت صحیح را راحت تر می آموزند.
- ✚ تغذیه با آغوز در روز های اول و پس از آن تمام نیازهای تغذیه ای نوزادان را برطرف می کند.



### روش های شیر دادن :

مادر هنگام شیر دادن باید در وضعیت راحتی قرار گیرد. او می تواند به پشت یا پهلو بخوابد.

روی صندلی ، زمین یا تخت بنشیند و از چند بالش به عنوان تکیه گاه استفاده کند تا هنگام شیر دادن خسته نشده و دچار کمردرد نشود.





### معمولی ترین روش شیر دادن بغل کردن نوزاد است به طوری که:

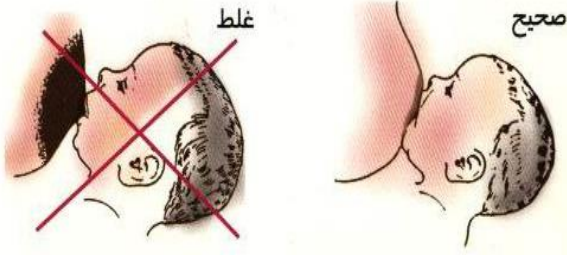
- ✓ شانه نوزاد روی خم آرنج و سرش روی بازوی مادر قرار گیرد.
- ✓ صورت او مقابل پستان و سر و بدنش در یک امتداد باشد.
- ✓ دست نوزاد که در تماس با بدن مادر است در پهلوی مادر قرار گیرد.
- ✓ نشیمن گاه نوزاد با دست مادر حمایت شود.

### نحوه صحیح گذاشتن پستان به دهان شیرخوار:

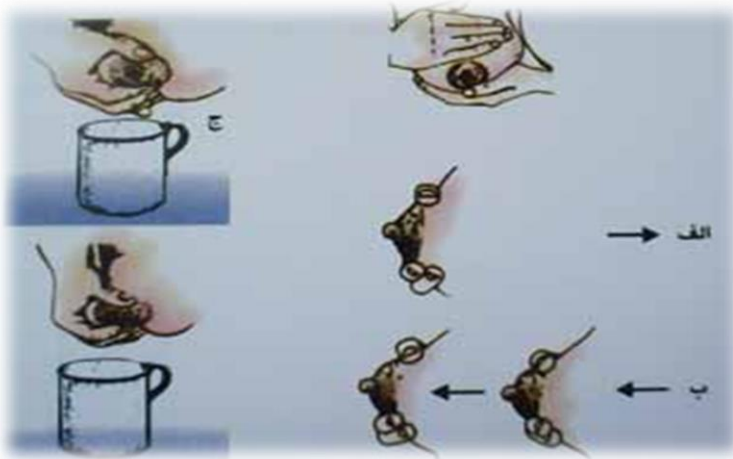
- ✓ چهار انگشت دست خود را زیر پستان و شست را بالای آن نگه دارید.
- ✓ نوک پستان را به گونه و لب نوزاد بمالید تا دهانش را باز کند.



- ✓ سریع نوزاد را به طرف پستان بیاورید تا با دهان باز نوک و قسمت بیشتری از هاله قهوه ای را بگیرد.
- ✓ با ورود شیر به دهان مکیدن ها آرام و عمیق می شود و گاهی مکث می کند.
- ✓ گونه هایش گرد و برآمده است نه فرورفته و گود.



**روش صحیح دوشیدن شیر با دست:**



دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است.

شست بالای پستان و انگشت اشاره زیر آن و روی لبه هاله پستان قرار گیرد که حدود ۱/۵ سانتی متر از نوک پستان فاصله داشته باشد. پستان به طرف داخل قفسه سینه برده شود و سپس به کمک شست و انگشتان به طرف جلو آورده شده و به قسمت لبه های پستان فشار وارد شود تا شیر به راحتی خارج شود. بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شود.

برای خروج شیر به هاله پستان باید فشار وارد شود نه به نوک آن. برای جمع آوری شیر از لیوان پلاستیکی تمیز و جوشانده شده استفاده کنید.

### **مدت ذخیره کردن شیر دوشیده شده:**

✚ شیر دوشیده شده در دمای اتاق (۲۵-۱۵ درجه) تا ۸ ساعت قابل نگهداری است.

✚ در یخچال (دمای ۴ درجه) تا ۴۸ ساعت و اگر دمای یخچال ثابت است و نوسان ندارد تا ۵-۳ روز قابل نگهداری است.

✚ در جای یخی یخچال تا ۲ هفته و در فریزر خانگی تا ۳ ماه قابل نگهداری می باشد.

✚ شیر منجمد ذوب شده در یخچال کمتر از ۲۴ ساعت

### **چگونگی تغذیه شیر خوار با شیر دوشیده شده به کمک فنان:**

✚ شیر خوار در حالت عمودی یا نیمه عمودی در بغل نشانده شود.

- ✚ فنجان کوچک شیر روی لب شیرخوار نگه داشته شود.
- ✚ فنجان را کج نموده تا شیر با لب شیرخوار تماس حاصل پیدا کند.
- ✚ شیر درون دهان شیرخوار ریخته نشود و فقط فنجان روی لبش نگه داشته شود تا شیر را بنوشد.



**روش صحیح تغذیه شیرخوار:**

**➤ زمان شروع شیردهی:**

پس از تولد باید نوزاد بلافاصله روی سینه مادر در تماس پوست با پوست با او قرار گیرد و مادر ظرف یک ساعت پس از زایمان اولین شیردهی را شروع کند.

### ➤ تعداد دفعات تغذیه با شیر مادر و مدت هر وعده:

- ۱) دفعات تغذیه با شیر مادر باید به طور مکرر و برحسب تقاضای شیرخوار انجام شود.
- ۲) مدت تغذیه شیرخوار را در هر وعده نباید محدود کرد زیرا او شیر کافی دریافت نخواهد کرد.
- ۳) مهمترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستانها بر حسب میل و تقاضای شیرخوار در شب و روز می باشد .
- ۴) مادر باید در صورت بروز مشکلات پستانی مثل احتقان، زخم ضمن ادامه شیردهی به مراکز درمانی مراجعه کند .

### ➤ تغذیه از هر پستان :

در اوایل باید شیرخوار در هر وعده از هر دو پستان بر حسب میلش تغذیه شود تا تولید شیر برقرار شود . سپس به طور ایستاده بغل شود تا آروغ بزند و در وعده بعد، شیردهی از پستانی شروع می شود که شیرخوار در وعده قبل شیر کمتر از آن خورده یا اصلاً نخورده است .

### تغذیه انحصاری با شیر مادر:

تغذیه انحصاری با شیر مادر یعنی فقط شیر مادر تا ۶ ماهگی برای شیرخوار کافی است و به هیچ وجه نباید آب ، آب قند ، شیر مصنوعی را به شیرخوار داد .

از شیشه و پستانک نباید استفاده کرد. زیرا سبب کاهش میل مکیدن پستان و کم شدن شیر مادر، انتقال آلودگی و تغییر فرم دندان ها و قالب فک شیرخوار می گردد.

## تداوم تغذیه با شیر مادر :

شیر مادر تا پایان ۲ سالگی همراه با غذای کمکی باید ادامه یابد.



## نشانه های گرسنگی و سیر شدن شیرخوار :

نشانه های گرسنگی و تمایل شیر خوار برای تغذیه به صورت بیدار شدن و نگاه به این طرف و آنطرف، حرکات دهان و دندان و بیقراری و مکیدن انگشتان می باشد.

شیرخوار هنگامی که سیر شود صدای بلع او کم شده و متوقف می شود، احساس رضایت نموده و به خواب می رود و خودش پستان را رها می کند و نیازی به خارج کردن پستان از دهان او نیست.

علائم کفایت شیر مادر :

- ✚ وزن گرفتن شیرخوار
- ✚ دفع ادرار: از روز چهارم تولد تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کم رنگ نشانه دریافت کافی شیر در شیرخواران است.
- ✚ اجابت مزاج: از روز چهارم تولد تا یک ماهگی ۳-۸ بار اجابت مزاج در ۲۴ ساعت طبیعی است.
- ✚ وضع عمومی: شیرخوار هوشیار است، قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب دارد.



### تفاوت شیر مادر با شیر مصنوعی:

- ✚ شیر مادر حاوی انواع سلول های زنده و عوامل مهم ضد میکروبی است که شیر مصنوعی فاقد آن می باشد.
- ✚ میزان پروتئین و سدیم شیر مادر به حدی است که به کلیه های نوزاد که هنوز کامل نشده آسیب نمی رساند.
- ✚ ترکیب چربی شیر مادر برای رشد شیرخوار بی نظیر است.
- ✚ جذب کلسیم، آهن و روی شیر مادر بیشتر از شیر مصنوعی است.
- ✚ ویتامین های شیر مصنوعی کمتر از شیر مادر است.

## خطرات تغذیه با شیر مصنوعی:

- ✚ احتمال بروز بیماری های عفونی در شیر خوار را افزایش می دهد.
- ✚ ضریب هوشی شیر خوار کاهش می یابد.
- ✚ احتمال بروز آسم، چاقی و بیماری- های قلبی و عروقی در آینده افزایش می یابد.
- ✚ هزینه خرید شیر مصنوعی چندین برابر برای تغذیه صحیح مادر است.
- ✚ کودکان از فواید عاطفی تغذیه با شیر مادر و امنیت روانی ناشی از آن در دوران بلوغ محروم می شوند.



معایب شیشه و پستانک :

۱) نحوه مکیدن گول زنک و بطری با مکیدن پستان مادر متفاوت است و به ویژه در ماه های اول سبب سردرگمی شیرخوار در مکیدن و امتناع او از گرفتن پستان و در نتیجه کاهش تولید شیر و در نهایت قطع شیر مادر می شود.

۲) موجب انتقال آلودگی ها و عفونت ها به شیرخوار می شود.

۳) فرم دندان ها و قالب فک ها را تغییر می دهد.

۴) گول زنک بر تمایل کودک برای تقلید صداها و هوشمندی او اثر سوء دارد و باعث دلبستگی مداوم می شود و تکامل اجتماعی را با اشکال مواجه می کند.





مادر گرامی شما به عنوان یک مادر آگاه باید بدانید که بارداری از زمان شروع اولین روز آخرین قاعدگی تا زمان زایمان معادل ۴۰ هفته بارداری محاسبه می‌گردد به این صورت که از شروع اولین روز آخرین قاعدگی به صورت روز شمار تعداد روزها را نوشته سپس عدد ها را با هم جمع کرده عدد به دست آمده را بر عدد هفت تقسیم می‌کنیم خارج قسمت آن هفته بارداری و باقی مانده آن روز بارداری می‌شود. البته فقط نباید تنها به LMP اکتفا کرد. و سونوگرافی نیز مهم است.

**مثال:** اگر تاریخ اولین روز آخرین قاعدگی فرد یعنی LMP ۹۷/۰۴/۰۸ باشد و تا تاریخ ۹۷/۰۸/۰۶ بخواهیم سن بارداری فرد را محاسبه کنیم:

$$۲۳+۳۱+۳۱+۳۰+۶=۱۲۱$$



باقی مانده تیر ماه

$$۱۲۱ \div ۷ = ۱۷ \text{ (هفته) و } ۲ \text{ (روز)}$$

$$GA = ۱۷ + ۲ \text{ (سن بارداری)}$$



روز هفته

**نکته:** مادران عزیز خوب است بدانید که در طی مراحل زایمان و بستری در زایشگاه امکان داشتن همراه و حتی همراهی همسر به صورت ملاقات وجود دارد که این عامل برای حمایت های بیشتر جسمی و روحی و روانی شما بسیار مفید است.

لازم به ذکر است برای کنترل درد های زایمانی استفاده از روش های کنترل درد غیر دارویی ارجح است و فواید آن عبارت است از:

- ۱) مادر بلافاصله پس از زایمان و نوزاد بلافاصله پس از تولد هوشیار می شوند و تغذیه با شیر مادر با موفقیت بیشتری آغاز می شود.
- ۲) مادر هوشیار است و می تواند راه برود ، حرکت کند و وعیت خود را در طول زایمان تغییر دهد.
- ۳) مادر می تواند حین زایمان در صورت تمایل مایعات بنوشد و غذای سبک بخورد.
- ۴) حمام، ماساژ و سایر تکنیک های ریلکسیشن قبل انجام است.

**مادر گرمی :** بلافاصله پس از تولد باید نوزاد روی سینه شما قرار داده شود که به این کار تماس پوست با پوست گفته می شود و فواید آن عبارت است از :

- ۱) حرارت بدن مادر در این تماس باعث گرم نگه داشتن بدن نوزاد می شود.
- ۲) باعث برقراری رابطه عاطفی بین مادر و نوزاد می شود .
- ۳) شروع خوبی برای تغذیه با شیر مادر است.
- ۴) تنفس و ضربان قلب نوزاد را تنظیم می کند.
- ۵) به مادر و شیرخوار آرامش می دهد و به نوزاد اجازه می دهد پستان را پیدا کند و خودش تغذیه را شروع کند و مدت آن ۵۵ دقیقه می باشد.

مادر عزیز تغذیه انحصاری (فقط) با شیر مادر یکسری فواید برای نوزاد و یکسری فواید برای مادر دارد.

**نکته:** اگر به نوزادی آب، چای یا شیر خشک داده شود تمایل او به شیر مادر کم می شود و تولید شیر کاهش می یابد و شانس ابتلا به عفونت ها و ریسک چاقی افزایش می یابد و در صورت استفاده از بطری شیرخوار دچار سر در گمی در مکیدن پستان می شود.

**نکته:** زمانی که نوزاد نارس است باید شیر مادر مستقیم در دهان نوزاد دوشیده شود یا به وسیله قاشق و فنجان یا لوله معده به شیر خوار داده شود.

کودک دلبند شما اگر درست در آغوش قرار بگیرد و پستان را صحیح به دهان بگیرد شیر کافی دریافت می کند و نوک پستان مادر صدمه نمی بیند.

**مادران عزیز بدانید که** هم اتاقی مادر و شیرخوار به طور مداوم در طول شبانه روز ضروری می باشد. زیرا شیر خوار مادر را بهتر می شناسد و مادر می تواند هر زمان که شیرخوار نیاز داشته باشد به او شیر بدهد. مادر می آموزد چگونه

شیر خوار خود را کنترل و آرام کند. نشانه های آمادگی شیر خوار برای تغذیه را یاد می گیرد.

تغذیه شیر خوار نباید بر حسب ساعت و زمان بندی بلکه بر اساس خواست او باید انجام گردد کم شدن صدای بلع، احساس راحتی و رضایت شیر خوار، به خواب رفتن او و رها کردن پستان.

**مادر مهربان:** از مضرات تغذیه مصنوعی عدم حفاظت شیر خوار در مقابل بیماری های حاد و مزمن، احتمال آلودگی، تهیه نادرست هزینة و مشکل تغییر تصمیم برای برگشت به تغذیه از پستان و عوارض فراوان دیگر.

**نکته:** مهمترین عامل افزایش تولید شیر مکیدن های موثر و پیاپی پستان توسط نوزاد می باشد.

**قابل توجه مادران باردار:** کارگاه شیر مادر دوازدهم هر ماه در بیمارستان در سالن آمفی تئاتر برگزار می گردد.

جهت مشاوره تلفنی مامایی صبح ها کلینیک بارداری بیمارستان داخلی ۲۵۹ و عصرها و شب ها بخش زایشگاه داخلی ۲۳۶ و بخش مامایی داخلی ۲۴۱ آماده پاسخ گویی می باشند.

ردیف	نام مرکز و خانه های بهداشت	تلفن
۱	مرکز شهید گمنام	۰۲۰۸۰۶۸۰
۲	خانه بهداشت اراضی	۰۲۳۷۰۰۹۰
۳	باغملک	۰۲۰۸۰۵۸۰۰
۴	بارچان - کوشکیچه	۰۲۰۸۰۶۹۰
۵	جوهرستان	۰۲۳۷۰۶۹۹
۶	دستگرد	۰۲۰۸۰۶۲۶
۷	مرکز فخرآباد	۰۲۳۷۶۷۳۷
۸	خانه بهداشت احمدآباد	۰۲۳۷۷۰۱۷
۹	بروزاد	۰۲۰۸۳۳۳۲
۱۰	جوشان	۰۲۳۷۶۵۲۵
۱۱	زودان	۰۲۳۷۶۳۴۵۳
۱۲	فخرآباد	۰۲۳۷۶۷۳۷
۱۳	هراتمه	۰۲۳۷۷۶۶۶
۱۴	مرکز دهسرخ	۰۲۰۸۰۴۳۸
۱۵	خانه بهداشت دهسرخ ۱	۰۲۰۸۰۳۳۳
۱۶	دهسرخ ۲	۰۲۰۸۰۰۲۱
۱۷	اسدآباد	۰۲۰۸۱۰۵۱
۱۸	مرکز کرکوند	۰۲۳۸۳۶۱۳۵
۱۹	خانه بهداشت حسن آباد تنگ بیدکان	۰۲۰۱۰۴۲۰
۲۰	خانه بهداشت سورچه بالا	۰۲۰۱۲۶۷۷
۲۱	خانه بهداشت سیاهبوم	۰۲۰۱۲۱۵۶
۲۲	مرکز دیزچه	۰۲۴۵۴۶۹۷
۲۳	خانه بهداشت مزرعه	۰۲۰۱۶۸۴۸
۲۴	خانه بهداشت نکوآباد	۰۲۰۱۶۰۴۴۶
۲۵	خانه بهداشت وینچه	۰۲۴۵۳۰۸۰
۲۶	مرکز طالخونچه	۰۲۰۳۳۳۳۰
۲۷	مرکز زیباشهر	۰۲۰۴۳۸۸۸
۲۸	پایگاه آدرگان	۰۲۰۴۳۰۰۳
۲۹	مرکز سینا	۰۲۴۱۰۰۱۳-
		۰۲۴۱۲۲۷۲
۳۰	پایگاه شماره ۱	۰۲۴۰۰۶۸۱

۵۲۴۰۱۲۱۳	پایگاه شماره ۲	۳۱
۵۲۴۶۰۶۸۱	پایگاه شماره ۳	۳۲
۵۲۴۰۰۶۸۰	مرکز دهنو	۳۳
۵۲۶۷۴۳۳۳	مرکز صفائیه	۳۴
۵۲۶۷۵۳۸۳	خانه بهداشت بداغ آباد	۳۵
۵۲۴۲۵۲۲۲	مرکز قهنویه	۳۶
۵۲۶۸۲۳۸۳	خانه بهداشت حوض ماهی	۳۷
۵۲۴۷۳۹۱۱	مرکز مجلسی	۳۸



با آرزوی سلامتی برای تمامی مادران و نوزادان