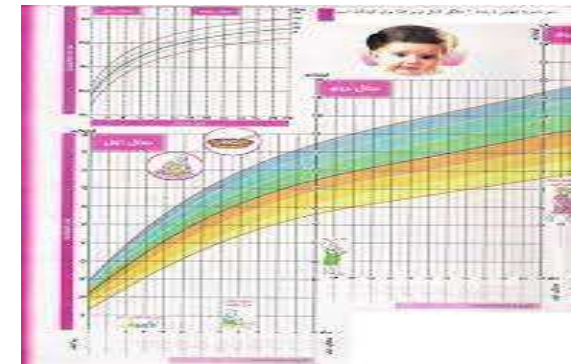


روش تشخیص کافی بودن یا نبودن شیر مادر :

چگونه می توان متوجه شد که شیر مادر کافی است یا نه ؟
اندازه گیری رشد یکی از بهترین نشانه های پی بردن به کفایت شیر مادر است با وزن کردن منظم کودک و رسم منحنی رشد او به وضعیت رشد کودک می توان پی برد .
اگر منحنی رشد شیرخوار بالا رونده باشد و اضافه وزن کودک مناسب باشد نشانگر کافی بودن شیر مادر است .



موارد زیر دلیلی برای ناکافی بودن شیر مادر نیست :

۱- گریه زیاد شیرخوار ، می تواند بعلت خیس بودن کهنه ، سرد یا گرم بودن ، بیماری کودک ، قولنج و ... باشد



۲- زود به زود شیر خوردن : شیر مادر آسان هضم می شود و راحت جذب می شود . لذا شیرخوار زود به زود احساس گرسنگی می کند . زمان شیر دادن از هر سینه مادر باید ۲۰ تا ۱۵ دقیقه طول بکشد تا شیرخوار سیر شود .

۳- کم بودن شیر روزهای اول تولد : مقدار شیر روزهای اول (آغوز) کم است اما همین مقدار کم برای نوزاد کافی و ضروری می باشد .

۴- کوچک بودن پستانها : کوچک بودن پستانها به میزان تولید شیر ربطی ندارد بلکه مکیدن مکرر پستان مادر موجب تولید شیر بیشتر می شود

قابل توجه مادران شیرده :

تنها راه افزایش شیر مادر مکیدن مکرر و مداوم پستان مادر توسط شیرخوار است .



تشخیص کفایت شیر مادر در شیرخوارانی که تا ۶ ماهگی

تنها با شیر مادر تغذیه می شوند :

۱- از روز چهارم تولد : تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کم رنگ

۲- (۳-۸) بار اجابت مزاج در ۲۴ ساعت (بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد)

۳- هوشیار بودن ، قدرت عضلانی مناسب ، پوست شاداب

۴- افزایش وزن شیرخوار در ۶ ماه اول تولد هر هفته به میزان ۲۰۰-۱۰۰ گرم

۵- بعضی شیرخواران در روزهای اول تولد کمی وزن از دست می دهند که نباید بیشتر از ۱۰٪ - ۷٪ وزن تولد باشد و باید در دو و حداکثر سه هفتگی وزن تولد را به دست آورند .

نوزاد در ۲ تا ۷ روز اول تولد ، هر ۱ تا ۳ ساعت شیر می خوردند . گاهی ممکن است به دفعات بیشتری طلب شیر نمایند زمانی که جریان شیر مادر برقرار شود شیرخوار ۸ تا ۱۲ بار در شبانه روز شیر می خورد . در



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان قلب الزهرا (س) و کودکان شهید حجازی

کد : PA-EP-۵۹-۰۰۳

نحوه و زمان شیر دادن



تهیه کننده پروین دخت بهبود حقیقی پرستار بخش اطفال

ناظر کیفی : آرزو چایچی کارشناس ارشد پرستاری

تابستان ۱۴۰۰



شود . لازم به ذکر است که شیر مادر را در دمای ۲۵ درجه (دمای اتاق) تا چهار ساعت می توان نگه داشت باید از نگهداری شیر مادر در دمای ۳۸ درجه سانتی گراد(هوای گرم) پرهیز کرد .

برای مادران شاغل نیز امکان شیر دادن به شیرخوار وجود دارد .



منبع : کتاب بار داری و شیر دهی (دکتر خاطره خیر الهی - دکتر هاله ذکایی)

خلال جهش رشد یا طغیان اشتها هفته دوم یا سوم ، ششم و دوازدهم پس از تولد کودک چند روزی گرسنه تر از موقع عادی است و نیاز دارد که به دفعات بیشتر شیر بخورد که باید اجازه داده شود شیرخوار با میل به هر مقدار که می خواهد شیر بخورد . شیر خوردن طولانی بیشتر از ۴۰ دقیقه در هر نوبت و شیر خوردن خیلی کوتاه کمتر از ۱۰ دقیقه ممکن است حاکی از خوب نگرفتن پستان توسط شیرخوار باشد .

روش دوشیدن و نگهداری شیر مادر :

در مواردی که مادر مجبور به دوشیدن شیر است (مثلاً در زنان شاغل) باید پس از شستن دستها و وسایل مصرفی و حتی استریل کردن وسایل ، شیر را با شیر دوش پلاستیکی بدوشد و در شیشه پلاستیکی تمیز شسته شده ، در یخچال نگهداری نماید . در زمان مصرف شیر ، باید از گرم کردن آن پرهیز نمود تا سلول های زنده ی موجود در شیرمادر آسیب نبیند . همچنین بهتر است از منجمد کردن شیرمادر پرهیز