

1- روش صحیح به بغل گرفتن و به پستان گذاشتن

ترجیحا هر روشی که مادر راحت تر است ولی نکات کلیدی زیر باید رعایت شود :

لطفا مادر عزیز لباس راحت و جلو باز بپوشد. از پوشیدن لباس زیر خود داری شود در زمان شیر دادن تمام حواس پنج گانه مادر به شیر خوار باشد

دهان کودک کاملا باز ، لب پایین به بیرون برگشته ، چانه به پستان چسبیده باشد . هاله بصورت غیر قرینه از بالای هاله کمتر از پایین هاله بیشتر در دهان شیر خوار قرار گیرد نوک پستان به سمت سقف دهان شیر خوار باشد . گونه ها باید پر و خالی گردد، مکیدن آرام و عمیق وتوام با صدای قورت قورت باشد نه نه میج میج. بعد از هر بار شیر خوردن اروغ شیرخوار گرفته شود و جهت جلوگیری از استفراغ به پهلو خوابانیده شود

2- روش صحیح دوشیدن و ذخیره کردن :

بهترین روش دوشیدن با دست میباشد . ابتدا روی صندلی راحتی بنشیند. چند لیوان مایعات گرم بنوشد . یا حوله گرم روی سینه بگذارد به نوزاد خود فکر کند به عکس یا وسایل کودک نگاه کند تا ترشح شیر تحریک شود . سینه های خود را به مدت چند دقیقه به صورت دورانی از بالا به پایین ماساژدهد. سپس حدود 1 سانتی متر بالای نوک سینه را به روش ماساژ و پمپاژ بفشارد. شیر دوشیده شده را در یک ظرف شیشه ای دربسته جمع آوری کند. شیر دوشیده شده در هوای اتاق 4 ساعت ، در پایین یخچال 2 روز ، فریزر بالای یخچال 2 هفته و فریزر های جداگانه تا 2 ماه ماندگاری دارد . پس از خروج شیر از یخچال به روش حرارت غیر مستقیم گرم شود و با قطره چکان یا قاشق چایخوری ، سرنگ یا ظرف خورانش شیر داه شود

3- حداقل دفعات شیر دهی در شبانه روز :

تا هر زمان که نوزاد نیاز به شیر دارد باید شیردهی انجام شود ولی حداقل هر 8

بار در شبانه روز باید باشد

4 - مزایای شیر مادر :

از بعد نوزاد :

- افزایش ضریب هوشی
- کاهش بیماری های گوارشی – تنفسی
- افزایش سطح ایمنی
- آرامش و امنیت نوزاد

از بعد مادر :

- کاهش میزان خونریزی بعد از زایمان
- کاهش سرطان سینه
- مادر سریعتر به وزن قبل از بارداری بر میگردد
- ارزان بودن و در اختیار بودن

5- مهم ترین علت دردناک شدن و زخم نوک پستان و روش جلوگیری از آن :

- پستان گرفتن نادرست
- نگرافتن هاله پستان به اندازه کافی
- روش درمان : چند قطره از آخرین وعده شیر را روی بمالد تا سینه چرب شود

6- اثر شیر مادر در بهبودی بیماری کودک چیست :

- راحت الهضم بودن
- دریافت مایعات کافی
- تقویت سیستم ایمنی
- تغذیه با کیفیت و جذب خوب

7- شایع ترین علل ناکافی بودن شیر مادر:

- مکرر نبودن تغذیه با شیر مادر
- مکیدن نادرست
- پستان گرفتن نادرست
- استفاده از شیشه شیر یا پستانک
- شروع زودرس غذای کمکی

8- چه عواملی باعث کاهش شیر مادر یا اختلال در رفلکس جهت شیر میشود :

- اضطراب ، درد ، ترس
- مکیدن نادرست
- استفاده از پستانک
- تخلیه ناکافی پستان

9_ روشهای تغذیه شیر خوار در صورتیکه نتواند بمکد چه راه هایی است .

قاشق چای خوری - قطره چکان - سرنگ- فنجان - ظرف خورانش شیر - ریختن مستقیم شیردر دهان نوزاد که بهترین روش فنجان یا همان ظرف خورانش شیر است لب پایینی فنجان را روی دهان نوزاد قرار داده، شیر تا لبه فنجان بیاید و نظیر گربه که شیر را لیس میزند ، نوزاد شیر را به دهان بکشد .

10- روشهای حصول اطمینان از کافی بودن شیر مادر :

نوزاد در 24 ساعت 6 تا 8 بار ادرار کند و ماهی نیم کیلو افزایش وزن داشته باشد .

11- دادن شیر خشک یا آب چه تاثیری در روند تغذیه با شیر مادر دارد :

تاثیر منفی دارد از طریق های:

- کاهش میل کودک به تغذیه با شیر مادر
- احساس سردرگمی در شیرخوار
- افزایش احتمال بروز حساسیت

12 - حداقل فاصله زمانی جهت دوشیدن شیر (در صورت عدم تغذیه شیر خوار) : 3 ساعت

13 – اهمیت تماس پوست با پوست در ساعت اول تولد:

گرم نگه داشتن کودک ، برقراری رابطه عاطفی بین مادر و شیر خوار ،تنظیم ضربان قلب و تنفس ،آرام نگه داشتن کودک و مادر ، انجام تغذیه بر حسب میل و تقاضا

13 – علائم گرسنگی زودرس و دیررس شامل :

زودرس : کودک دهان را باز میکند و بدنبال پستان میگردد ، لبهایش را میلیسد و زبانش را بیرون میآورد . دست در دهان میکند ، حرکات سریع چشمی دارد

دیررس : سرش را عقب و جلو میکند (کمانه کردن) گریه و بی قراری میکند و اگر جوابی نشنود به خواب میرود