

IMH.PE.MNC.22/01

پدر و مادر گرامی:

هر کودک، شاخه گلی است از باغ بهشت،

تولد این هدیه پاک خداوندی را به شما تبریک می‌گوییم.

مقدمه:

مادر گرامی:

تغذیه با شیرمادر بهترین شروع در زندگی هر کودک است و نقش مهمی در تامین سلامت و نیازهای تغذیه‌ای، عاطفی، روانی و کاهش مرگ‌ومیر شیرخواران دارد. سازمان جهانی بهداشت تغذیه انحصاری با شیرمادر را تا پایان شش ماهگی توصیه نموده است.

شهرستان	نام مرکز	تلفن
فریدوشهر	مرکز خدمات جامع سلامت شهدا مرکز خدمات جامع سلامت برف انبار	۵۷۵۹۳۴۰۶ ۵۷۵۵۲۴۵۶
فلاورجان	شماره ۱ فلاورجان (مرکز خدمات جامع سلامت شهید یزدانی)	۳۷۴۲۵۱۳۱
گلپایگان	مرکز خدمات جامع سلامت مهدی صحت مرکز خدمات جامع سلامت گلشهر گوگرد مرکز خدمات جامع سلامت ابن سینا مرکز خدمات جامع سلامت عظیمی	۵۷۴۲۲۸۵۲ ۵۷۳۳۰۰۵۳ ۵۷۴۲۲۸۲۹ ۵۷۴۲۲۲۷۸
لنجان	مرکز خدمات جامع سلامت حضرت سکینه مرکز خدمات جامع سلامت درمانی باغ بهادران مرکز خدمات جامع سلامت درمانی چرمهین مرکز خدمات جامع سلامت فولاد شهر	۵۲۲۷۳۶۳۴ ۵۲۵۰۵۱۱۵ ۵۲۵۵۳۰۱۰ ۵۲۶۲۰۹۱۹
مبارکه	مرکز خدمات جامع سلامت سینا	۵۲۴۰۱۲۱۳
نابین	مرکز خدمات جامع سلامت شهدا مرکز خدمات جامع سلامت انارک پایگاه سلامت شهید حسینی مرکز خدمات جامع سلامت درمانی چوپانان	۴۶۲۶۱۳۸۸ ۴۶۲۰۲۵۲۲ ۴۶۲۶۲۱۶۵ ۴۶۲۰۴۰۴۰
نجف آباد	پایگاه سلامت امام صادق (ع) مرکز خدمات جامع سلامت درمانی دهق مرکز خدمات جامع سلامت درمانی علویچه	۴۳۶۳۹۵۸۳ ۴۲۲۷۲۲۳۳ ۴۲۴۱۶۱۱۶
نطنز	مرکز سلامت درمانی بهداشتی امیرالمومنین (ع) مرکز سلامت بهداشتی شهید شریفیان بادرود	۵۴۲۲۲۵۲۸ ۵۴۴۲۱۱۲
شاهین شهر	مرکز خدمات جامع سلامت میمه مرکز خدمات جامع سلامت شهید سرخوش	۴۵۴۲۴۴۴۴ ۴۵۲۲۲۰۰۳
شهرضا	مرکز خدمات جامع سلامت قائمیه	۵۳۲۴۷۱۰۰

آیا می دانید:

سالانه بیش از یک میلیون کودک در اثر ابتلاء به بیماری‌های اسهالی، عفونت‌های تنفسی و سایر عفونت‌های ناشی از تغذیه ناکافی با شیرمادر می‌میرند؟

بسیاری از کودکان از بیماری‌هایی رنج می‌برند که اگر با شیرمادر تغذیه می‌شدند، هیچگاه به آن مبتلا نمی‌شدند؟

تغذیه با شیر مادر همواره به حفظ سلامت مادران نیز کمک می‌کند؟

کتابچه حاضر شما را در انجام این امر مهم، راهنمایی می‌کند. امید آن که کودکان سالم در دامان پر مهر شما پرورش یابند.

– روش صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار:

در وضعیت‌های مختلف مادر (خوابیده یا نشسته)، شانه‌ها و قفسه سینه شیرخوار روبه‌روی پستان مادر باشد و بینی او هم سطح نوک پستان.



وضعیت گواره ای متقابل

وضعیت گواره ای معمولی

وضعیت زیر بغلی یا فوتبالی



وضعیت خوابیده به بچه

شهرستان	نام مرکز	تلفن
اردستان	مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۲ اردستان	۵۴۲۴۸۴۰۴
	مرکز خدمات جامع سلامت شهید میرک زاده مهاباد	۵۴۴۰۲۹۱۵
	مرکز خدمات جامع سلامت نساجی زاوهر	۵۴۳۷۲۳۱۱
برخوار	مرکز خدمات جامع سلامت دولت آباد	۴۵۸۲۲۰۷۲
	مرکز خدمات جامع سلامت خورزوق	۴۵۴۶۲۰۴۲
	پایگاه سلامت شهید دستگرد	۴۵۴۰۲۰۲۲
	مرکز خدمات جامع سلامت درمانی حبیب آباد	۴۵۴۸۲۷۲۲
تیران و کرون	مرکز خدمات جامع سلامت تیران	۴۲۲۲۲۴۲۴
چادگان	مرکز خدمات جامع سلامت ۱۷ شهریور چادگان	۵۷۷۲۶۰۸۵
خمینی شهر	مرکز خدمات جامع سلامت جوادیه	۳۳۶۳۳۷۹۵
خوروبابانک	مرکز خدمات جامع سلامت جندق	۴۶۳۴۲۷۰۰
	مرکز خدمات جامع سلامت خور	۴۶۳۲۵۳۱۴
	مرکز خدمات جامع سلامت فرخی	۴۶۳۷۲۹۹۱
خوانسار	مرکز خدمات جامع سلامت شریعتی	۵۷۷۷۳۶۱۷
	مرکز خدمات جامع سلامت ویست	۵۷۷۵۲۲۴۲
دهاقان	مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۱ دهاقان	۵۳۳۳۲۱۱۱
	مرکز خدمات جامع سلامت همگین	۵۳۳۶۳۴۴۴
	پایگاه سلامت دزج	۵۳۳۶۰۳۰۰
	مرکز خدمات جامع سلامت گلشن	۵۳۷۵۲۲۴۰
	مرکز خدمات جامع سلامت قهپوان	۵۳۳۵۰۳۳۰
سمیرم	مرکز خدمات جامع سلامت حنا	۵۳۶۰۳۳۸۳
	خانه بهداشت کمه	۵۳۵۶۲۲۰۴
	مرکز خدمات جامع سلامت مطهری	۵۳۶۶۶۰۵۱
	خانه بهداشت چهارراه	۵۳۵۷۲۰۹۱
	خانه بهداشت فتح آباد	۵۳۵۸۰۳۹۹
خانه بهداشت بیده	۵۳۵۶۰۳۰۰	
فریدن	مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۱ داران	۵۷۲۲۲۶۰۱
بوبین و میاندشت	مرکز خدمات جامع سلامت میاندشت	۵۷۵۲۲۲۲۴

والدین گرامی

کم کاری مادرزادی تیروئید فنیل کتونوری (PKU) شایع ترین علت قابل درمان عقب ماندگی ذهنی است. با آزمایش چند قطره خون از پاشنه‌ی پای نوزاد، از این امر پیشگیری کنید.

برای انجام نمونه گیری ۳ تا ۵ روز پس از تولد نوزادان، به مرکز بهداشتی درمانی نزدیک محل سکونت خود مراجعه کنید.

تذکره:

* نمونه گیری بعد از ۳ روز کامل از تولد نوزاد انجام می‌گردد.

* به همراه داشتن کارت واکسیناسیون نوزاد و کدملی مادر الزامی است.

نام مرکز	آدرس	تلفن
مرکز خدمات جامع سلامت ابن سینا	اصفهان، فلکه شهدا، ابتدای خیابان ابن سینا	۳۴۴۵۹۱۴۵
مرکز خدمات جامع سلامت شهید فدایی	اصفهان، سه راه حکیم نظامی، خیابان سلمان، جنب شهرداری منطقه ۵	۳۶۲۴۸۹۰۶ ۳۶۲۸۹۰۰۹
مرکز خدمات جامع سلامت نواب صفوی	اصفهان، فلکه احمدآباد، ابتدای خیابان بزرگمهر	۳۲۲۷۵۳۵۸ ۳۲۲۷۵۳۶۰
مرکز تحقیقات غدد صدفیه طاهری	اصفهان، دروازه تهران، خیابان خرم	۳۳۳۷۷۱۷۱
مرکز خدمات جامع سلامت کوجان	اصفهان، خیابان امام خمینی، خیابان شهیدان کاظمی	۳۳۳۴۱۸۱۷
مرکز بهداشت محکم کار زینبیه	زینبیه، ساختمان شهید محکم کار	۳۳۵۵۰۰۱۵
مرکز بهداشت مهد بهارستان	بهارستان - خیابان ولی عصر شمالی	۳۶۸۵۰۸۰۰
مرکز خدمات جامع سلامت حسن آباد جرقویه	روستای حسن آباد جرقویه	۴۶۵۵۳۲۸۳۳
مرکز خدمات جامع سلامت اژیه	شهر اژیه	۴۶۵۰۳۲۳۰
مرکز خدمات جامع سلامت دستجا	روستای دستجا	۳۸۸۴۲۱۵۵
مرکز خدمات جامع سلامت روستای زیار	روستای زیار	۳۸۶۷۴۳۰۱
مرکز خدمات جامع سلامت سجزی	شهر سجزی	۴۶۵۶۲۴۸۴
مرکز خدمات جامع سلامت کوهپایه	شهر کوهپایه	۴۶۴۲۴۱۹۹
مرکز خدمات جامع سلامت محمدآباد جرقویه	محمد آباد جرقویه	۴۶۶۵۲۴۱۹
مرکز خدمات جامع سلامت وورزنه	شهر وورزنه	۴۶۴۸۲۰۸۸
مرکز خدمات جامع سلامت هرند	شهر هرند	۴۶۴۰۵۱۰۰

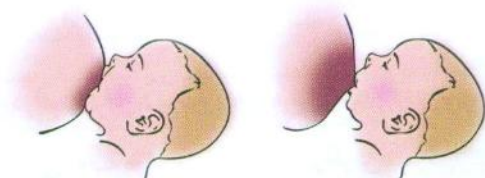
دست و بازوی خود را زیر سروشانه شیرخوار قرار دهید و دست دیگر را طوری زیر پستان بگذارید که شست روی پستان و انگشتان دیگر زیر پستان قرار گیرد.

به موارد زیر دقت کنید:

* چانه چسبیده به پستان

* فرار گرفتن هاله پستان در دهان

* لب تحتانی به پایین برگشته است



وضعیت درست

نمای بیرونی وضعیت نادرست

لب تحتانی به پایین برگشته است

مکیدن نوک پستان به تنهایی موجب دریافت ناکافی شیر و زخم و شقاق نوک پستان می‌شود.

آرامش خاطر داشته باشید و

به توانایی خود در شیردهی تردید نکنید.

– شروع به موقع تغذیه با شیر مادر:

تغذیه با شیر مادر را بلافاصله بعد از زایمان (و یا بلافاصله بعد به هوش آمدن از سزارین) شروع کنید.

هر چه تغذیه با شیرمادر زودتر شروع شود شانس موفقیت شیردهی بیشتر است.

– خطرات تغذیه با شیر مصنوعی خشک:

شیرمصنوعی فاقد عوامل ایمنی بخش در برابر بیماری‌ها است.

ابتلاء شیرخوار به بیماری‌های عفونی و اختلالات گوارشی را بیشتر می‌کند.

زمینه ساز ابتلا به حساسیت‌ها مثل آسم و اگزما، چاقی مفرط، بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت در آینده است.

کاهش بهره هوشی و تضعیف رابطه عاطفی مادر و فرزند را موجب می‌شود.

شیرمادر غذایی کامل و بدون جانشین برای شیرخوار است.

آدرس مراکز مشاوره شیردهی

روزهای فعالیت	آدرس مراکز شیردهی	نام شهرستان
همه روزه	فلکه احمدآباد، ابتدای خیابان بزرگمهر، مرکز بهداشتی درمانی نواب صفوی	اصفهان ۱
	خیابان زینبیه، بعد از چهارراه عاشق اصفهانی، مرکز بهداشتی درمانی محکم کار	
	خیابان پروین، ابتدای خیابان ۲۴ متری، مرکز بهداشتی درمانی حضرت علی	
همه روزه	دروازه دولت، روبه روی مسجد باب‌الرحمه، کلینیک قائدی	اصفهان ۲
	خانه اصفهان، خیابان گلستانه، مرکز بهداشتی درمانی حضرت سجاد	
	سهراب حکیم نظامی، جنب سازمان آتش نشانی، کوچه قزلباش	
	بهارستان، فاز ۲، خیابان ولیعصر، چهارراه اردیبهشت، بلوک ۱۲۹، پلاک ۲۰۱، مرکز بهداشتی درمانی بهارستان	
	امیرحمزه، خیابان چهارم، روبه روی بانک مسکن، بازارچه مرکز بهداشتی درمانی امیر حمزه	
دوشنبه‌ها	خیابان امام خمینی شمالی، جوی گارد در مرکز بهداشتی شهدای گارد	خمینی شهر
همه روزه	خیابان شهید مطهری، مرکز شهید سرخوش	شاهین شهر
دوشنبه‌ها	وزوان، خیابان اصلی، مرکز بهداشتی شهر وزوان	
دوشنبه و چهارشنبه	خیابان حکیم فرزانه، کلینیک کسائی، واحد مشاور شیردهی	شهرضا
یکشنبه و سه شنبه	محله جعفرآباد، مرکز بهداشتی درمانی شماره ۳ فلاورجان	فلاورجان
یکشنبه‌ها	صفائیه، محله ۵، بیمارستان محمد رسول ا.، کلینیک تخصصی	مبارکه
روزهای زوج	خیابان دکتر شریعتی، مرکز بهداشتی درمانی حضرت سجاد	نجف آباد

– تغذیه انحصاری با شیرمادر:

از دادن آب، آب قند، شیرمصنوعی و سایر مایعات و غذاها در ۶ ماه اول به شیرخوار بپرهیزید فقط شیرمادر و قطره مولتی ویتامین در ۶ ماه اول کافی است. شیرمادر تا پایان ۲ سالگی همراه با غذاهای کمکی ادامه دهید.

– تغذیه مکرر در طول شبانه‌روز:

در تمام مدت شبانه‌روز در کنار نوزاد خود باشید مهم‌ترین عامل در افزایش شیرمادر مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان‌ها برحسب میل و تقاضای شیرخوار در شب‌و‌روز می‌باشد.

* عدم استفاده از شیشه پستانک:

از به کار بردن شیشه پستانک جداً خودداری فرمایید.

* استفاده از شیشه:

موجب کاهش میل مکیدن شیرخوار از پستان و کاهش شیرمادر می‌شود و فرم دندان‌ها و قالب فک‌ها را تغییر می‌دهد.

– تشخیص کافی بودن شیر

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیرمادر افزایش وزن شیرخوار براساس منحنی رشد است برای پایش رشد کودک اطمینان از کفایت شیر خود به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید. همچنین از تعداد دفعات ادرار (۴-۶ بار در روز) و تعداد دفعات مدفوع (۳-۵ بار در روز) می‌توان به کفایت شیر مادر پی برد.

– پس موارد زیر را بعلت ناکافی بودن شیر خود تصور نکنید:

گریه زیاد شیرخوار می‌تواند بعلت خیس بودن کهنه، سرد یا گرم‌بودن، ملاقات بیش از حد بستگان، بیماری یا قولنج و ... باشد.

مکیدن طولانی پستان می‌تواند به لحاظ وضعیت نادرست پستان گرفتن شیرخوار باشد و اصلاح وضعیت شیردهی مشکل را برطرف می‌کند.

واکسن های بدو تولد:

۱- ب ث ژ:

جهت جلوگیری از بیماری سل - روی دست چپ نوزاد - بصورت داخل جلدی (داخل پوست) تزریق می‌گردد. از ۲ هفته بعد از تزریق واکسن بروز ضایعه و زخم و ترشح چرکی که ممکن است تا ۲ ماه به طول انجامد طبیعی بوده و جای نگرانی نیست ولی اگر زودتر از ۲ هفته بیشتر از ۲ ماه زخم شد یا زیر بغل یا زیر گردن دچار ورم شد به مرکز بهداشت نزدیک منزل مراجعه کنید. زخم ایجاد شده را دستکاری نکنید، دست نوزاد را داخل حمام لیف و کیسه نکشید موقع بغل گرفتن مواظب دست چپ نوزاد باشید و ممکن است اصلاً هم زخم ایجاد نشود که جای نگرانی نیست.

۲- هیپاتیب ب:

جهت جلوگیری از زردی نوزاد روی ران - پای راست - بصورت عضلانی تزریق می‌گردد که به هیچ وجه نیازی به کمپرس سرد یا گرم ندارد.

۳- قطره فلج اطفال:

جلوگیری از بیماری فلج اطفال - دو قطره در دهان نوزاد چکانده می‌شود. تا نیم‌ساعت بعد از خوردن قطره امکان استفراغ و برگرداندن قطره وجود دارد و جای هیچ نگرانی نیست.

* نوبت بعدی واکسیناسیون نوزاد ۲ ماهگی می‌باشد.

- کم بودن شیر روزهای اول:

مقدار شیر روزهای اول (آغوز) کم است اما برای نوزاد کافی و ضروری است. حجم معده نوزاد روزهای اول تولد ۵-۳ سی‌سی می‌باشد که متناسب با حجم شیرمادر در روزهای اول است.

- شیردهی مادران شاغل:

- اگر شاغل هستید:

در تمام مدت مرخصی زایمان شیرخوار را فقط با شیر خود تغذیه کنید پس از بازگشت به کار دفعات شیردهی در عصر و شب را افزایش دهید از مرخصی ساعتی شیردهی برای تغذیه شیرخوار با شیرمادر در طول ساعات کار استفاده کنید.

شیر خود را بدوشید تخلیه مرتب پستان‌ها به افزایش شیر کمک می‌کند شیر دوشیده را برای تغذیه شیرخوار ذخیره کنید.

تا در زمان دوربودن از او با این شیر تغذیه شود.

شیر دوشیده شده مادر را باید با قاشق و فنجان به شیرخوار بدهند.

- نحوه دوشیدن، نگهداری و خوراندن شیر دوشیده:

دوشیدن شیر در بسیاری از موارد از جمله برای رفع احتقان پستان، تغذیه نوزادان نارس یا نوزادی که به دلیلی قادر به مکیدن نیست و برای تغذیه نوزادان مادران شاغل ضرورت می‌یابد؛ که بهترین روش آن، دوشیدن با دست است.

- مراحل دوشیدن شیر با دست:

(۱) تحریک رفلکس جاری شدن شیر:

* قراردادن یک حوله گرم مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان با استفاده از دوش آب گرم

لازم به ذکر است که زمان مراجعه به متخصص اطفال در ۴۸ ساعت بعد از ترخیص (تاریخ تعیین شده در زمان ویزیت نوزادتان می‌باشد).

شماره تماس: ۰۳۱-۳۵۱۳۰۵۲۵ (مشاوره شیردهی)



واکسیناسیون برنامه ایمن سازی کودکان

نوع واکسن	سن
ب ث ژ - هیپاتیت ب - فلج اطفال خوراکی	بدو تولد
پنج گانه - فلج اطفال خوراکی	۲ ماهگی
پنج گانه - فلج اطفال خوراکی	۴ ماهگی
پنج گانه - فلج اطفال خوراکی	۶ ماهگی
MMR (سرخچه، سرخک، اوریون)	۱۲ ماهگی
سه گانه - فلج اطفال خوراکی - MMR	۱۸ ماهگی
سه گانه - فلج اطفال خوراکی	۶ سالگی

* ماساژ پستان که به شیوه‌های مختلف از جمله:

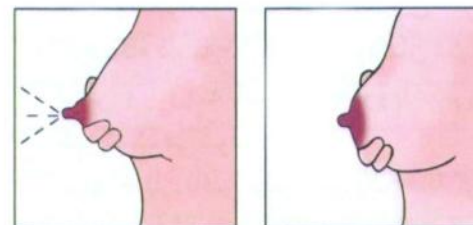


- ماساژ کل کف دست از قاعده به مرکز
- غلطاندن مشت بسته روی پستان
- استفاده از انگشتان بصورت دورانی
- ضربه ملایم به پستان، تحریک ملایم نوک پستان

* ماساژ ستون فقرات مادر از پشت گردن تا وسط کمر بصورت دورانی

(۲) گرفتن پستان و فشار بر مجاری شیر:

الف- برای این کار شست در بالا و سایر انگشتان در زیر پستان و روی لبه هاله قهوه‌ای قرار می‌گیرند به طوری که ۳-۴ سانتی‌متر از نوک پستان فاصله داشته باشد.



ب- پستان مستقیم به طرف قفسه سینه فشار داده می‌شود.

ج- در مرحله آخر به کمک شست و انگشتان پستان را به طرف جلو آورده و به هاله (نه نوک پستان) فشار وارد کنید تا شیر خارج شود.

(۳) دوشیدن از تمام قسمت‌های پستان:



پس از چند دقیقه دوشیدن محل شست و انگشتان دور هاله تغییر می‌کند تا شیر در تمام جهات دوشیده شود.

➤ زیاد کردن تحریکات

* آهسته به پشت شیرخوار ضربه زده یا آن را ماساژ دهید یا انگشتانش را روی ستون مهره‌های شیرخوار حرکت دهید.

* پوشک او را عوض کنید.

* به آرامی دست‌ها و پاهای کودک را بمالید.

* تماس پوستی با شیرخوار را با ماساژ یا حمام گرفتن زیاد کنید.

* به بازو و ران او شبیه بازی (پشت دستی) ضربه‌های بسیار آرام و ملایم بزنید.

* پیشانی و گونه‌های شیرخوار را با یک پارچه مرطوب و خنک ماساژ دهید.

* دور لب‌های شیرخوار را با نوک انگشتان دایره‌وار لمس کنید.

* شیر را روی لب‌های او بدوشید.

➤ ختنه‌ی نوزاد پسر:

ختنه عملی است که در آن پوست اضافه‌ی سر آلت تناسلی برداشته می‌شود. با توجه اینکه در کشور ما اعتقادات و توصیه‌های مذهبی عامل اصلی انجام ختنه است. اما امروزه از ختنه به عنوان یک جراحی علمی یاد می‌شود. نوزادانی که ختنه می‌شود احتمال عفونت ادراری در آن‌ها نسبت به آن‌هایی که ختنه نمی‌شوند، کمتر است. اختلاف نظرهای بسیاری بین متخصصین در زمان انجام ختنه وجود دارد.

در این مورد بهتر است با نظر پزشک کودکان تصمیم‌گیری کنید.

در صورت داشتن هر گونه سوال یا مشکل در ارتباط با شیردهی می‌توانید علاوه بر واحدهای مشاوره شیردهی در مراکز بهداشت همه روزه به اتاق مشاوره‌های شیردهی بخش مامایی بیمارستان واقع در طبقه پنجم مراجعه فرمائید. لازم به ذکر است که استفاده از شیر دوشی برقی در بیمارستان میلاد در محل مذکور کاملاً رایگان می‌باشد.


* چند نکته:

* کل زمان دوشیدن معمولاً باید ۳۰-۲۰ دقیقه طول بکشد که به این ترتیب می‌باشد: دوشیدن هر پستان ۷-۵ دقیقه سپس ماساژ، ضربه، تکان دادن، دوشیدن مجدد هر پستان ۵-۳ دقیقه سپس ماساژ، ضربه تکان دادن و دوشیدن مجدد ۳-۲ دقیقه.

* از این کارها پرهیز شود تا به بافت پستان آسیب نرساند:

- کشیدن پستان و ترک آن - فشاردادن نوک پستان

- نحوه نگهداری شیر دوشیده شده:

بهترین ظروف برای نگهداری شیر، ظروف شیشه‌ای دردار یا پلاستیک فشرده‌ی شفاف است که در انتهای آن علامت  می‌باشد. برای دوشیدن شیر دست‌ها و ظروف باید کاملاً پاکیزه باشد و استفاده از ظروف شیشه‌ای برای جمع‌آوری و ذخیره شیر بهتر از ظروف پلاستیکی است. در ضمن ظروف نگهداری شیر قبل از استفاده باید به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه جوشانده شوند و برای منجمد کردن شیر نیز حداکثر سه چهارم ظرف پر گردد.

- مدت زمان نگهداری:

به شرط بسته بودن درب ظرف نگهداری.

دمای بالای ۳۷ درجه: غیرقابل نگهداری

دمای اتاق (۲۵ درجه): ۴ ساعت

یخچال با دمای ۴-۲ درجه: ۹۶ ساعت

فریزر خانگی: ۳ ماه

* چند نکته:

* به دلیل اینکه بسیاری از یخچال‌ها دمای پایداری ندارند بهتر است شیر دوشیده شده طی ۳-۵ روز مصرف شود در غیر این صورت آن را منجمد کنید.

* بهتر است شیر منجمد را به طور تدریجی و در دمای یخچال ذوب کنید.

* در موارد ضروری که نیاز به ذوب کردن سریع شیر منجمد دارید بهتر است ظرف شیر را زیر آب ولرم (نه آب داغ) نگهدارید تا ذوب شود.

* شیر ذوب شده را به هیچ عنوان مجدداً منجمد نکنید و باید در مدت ۲۴ ساعت مصرف شده یا دور ریخته شود.

— نحوه خوراندن شیر دوشیده شده:

به هیچ عنوان برای خوراندن شیر دوشیده شده به شیرخوار از شیشه شیر استفاده نکنید برای این کار بهتر است از فنجان، قاشق کوچک و یا سرنگ استفاده کرد؛ زیرا استفاده از شیشه علاوه بر احتمال انتقال عفونت به نوزاد باعث اختلال در پستان گرفتن نوزاد نیز می‌شود.

چگونه شیرخوار خود را با فنجان تغذیه کنیم.



- شیرخوار را بطور مستقیم روی دامن خود نشاند یا نیمه نشاند نگه دارید.
- یک فنجان کوچک شیر را جلوی لب‌های شیرخوار نگه دارید.
- فنجان را به آرامی روی لب‌های پایینی شیرخوار قرار دهید در حالی که لبه فنجان قسمت خارجی لب بالای او را لمس کند.
- شیرخوار هوشیار شده دهان و چشم‌های خود را باز می‌کند.
- نوزاد نارس شیر را با زبان به داخل دهانش می‌کشد و نوزاد رسیده یا بزرگتر شیر را می‌مکد و مقداری از آن را می‌ریزد.
- شیر را به داخل دهان شیرخوار نریزد فقط فنجان را روی لبش نگه دارید و بگذارید خود او آن را بگیرد.

برای مادرانی که به دلیل اشتغال به کار، قادر به تغذیه فرزندانشان از طریق پستان نیستند، تغذیه با فنجان، بهترین و ایمن‌ترین روش جایگزین است.

کف دست خود نگهدارده، شکاف لب، پر شده و تغذیه مستقیم از پستان مادر عملی خواهد بود. (این روش دانسر نامیده می‌شود)

* یعنی شیرخوار قادر می‌شود که قسمت اعظم هاله پستان را در دهان گرفته و با فشار آرواره زبان، شیر را بدوشد و به عقب دهانش هدایت کند. به این ترتیب ممکن است رشد نوزاد تأمین گردیده و برای عمل جراحی ترمیم شکاف لب در یک ماهگی یا زودتر آماده شود. چنانچه روش فوق به تنهایی نتواند رشد مطلوب نوزاد را تأمین کند لازم است که باقیمانده شیرتان را بدوشید و با قاشق یا سرنگ به شیرخوار بدهید و یا گاه لازم است او را با لوله معده تغذیه نمایند.

— چگونه باید یک شیرخوار خواب‌آلود را بیدار کرد؟

➤ روش‌های بیدار کردن

* سعی کنید وقتی شیرخوار در مرحله خواب سبک است او را بیدار کنید. گرچه چشم‌هایش بسته است ولی به حرکت سریع چشم‌هایش بسته است ولی به حرکت سریع چشم‌ها در زیر پلک و حرکت دست و پا و لب‌ها و تغییر قیافه او دقت کرد.

* میزان روشنایی را کم کنید چون نور زیاد ممکن است شیرخوار چشمش را ببندد.

* پتوی روی بچه را شل کنید و یا از روی او بردارید.

* اگر درجه حرارت اتاق اجازه می‌دهد غیر از پوشک همه لباس‌های او را در آورید.

توجه داشته باشید که در حرارت بالای ۳۷ درجه تمایل به مکیدن کم می‌شود.

* با او صحبت کنید و سعی کنید تا تماس چشمی برقرار کنید.

* شیرخوار را در وضع ایستاده یا عمودی نگهدارید. در حالی که شیرخوار در دامن مادر است با بلند کردن سر، شانه‌ها و تنه، او را از ناحیه مفاصل ران و نه کمر خم کنید و به ملایمت به صورت نشسته درآورید. خم کردن از ناحیه کمر ممکن است به او آسیب برساند.

– دچار آبسه پستان شده‌ام، چه باید کرد آیا شیر دادن ممنوع است؟

* درمان آبسه نیز شبیه ماستیت است اما ممکن است برای تخلیه چرک نیاز به شکافتن آبسه هم باشد.

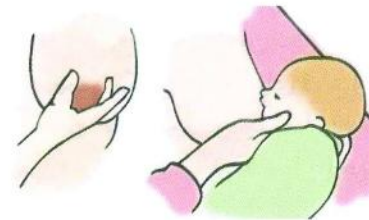
* به طور کلی تغذیه شیرخوار با شیرمادر از پستان مبتلا منعی ندارد مگر این که آبسه به مجاری شیر سرباز کرده باشد. البته معمولاً آبسه به بیرون از نسج پستان باز می‌شود.

* اگر آبسه پستان شکافته شود و شکاف نزدیک به نوک پستان نباشد ادامه تغذیه از پستان مبتلا بدون اشکال است اما اگر محل شکاف به نوک پستان و هاله نزدیک باشد می‌توانید مدت ۴۸ تا ۷۲ ساعت شیر آن پستان را بدوشید و دور بریزید ولی تغذیه کودک را از پستان دیگر ادامه دهید.

* به تغذیه شیرخوار از پستان سالم ادامه دهید و پستان آبسه‌دار را بدوشید. در مواردی که آبسه شکافته شده و از نوک آن چرک همراه شیر جاری است شیردهی از این پستان تا زمانی که درمان آنتی‌بیوتیکی شروع شود و دیگر چرک همراه شیر از آن ترشح نشود به طور موقت (معمولاً ۲-۳ روز) مجاز نیست. شیر این پستان باید هر ۴ ساعت (۶ بار در روز) دوشیده و دور ریخته شود تا تولید شیر برقرار بماند.

* هم چنین دوشیدن شیر از بسته‌شدن مجاری شیر که یک عارضه غیرقابل اجتناب در آبسه‌های عمیق است پیشگیری می‌کند. در این زمان باید شیرخوار را از پستان دیگر که سالم است شیر داد.

– شیر خوارم شکاف کام و لب دارد آیا می‌توانم او را با شیر خودم تغذیه کنم؟



* اگر شکاف لب تنها و به خصوص یک طرفه باشد و نیز شکاف کام کوچک و در قسمت جلو باشد، در صورتی که نوزاد به طور صحیح و در وضعیت نشسته و روبروی پستان مادر نگهداشته شود و مادر چانه او و پستان را بین دو انگشت اشاره و شست و قسمتی از

– نکته:

در هر وعده شیردهی رعایت برخی از نکات سبب می‌شود که مکیدن شیرخوار آسان‌تر و جریان یافتن شیر بیشتر شود و از بروز زخم و شقاق نوک پستان جلوگیری می‌شود.

۱- قبل از هر بار شیردهی دست‌هایتان را با آب‌وصابون بشویید (استحمام و یا شستن پستان با آب ولرم روزی یک بار کافی است).

۲- در وضعیت راحت بنشینید و یا دراز بکشید.

۳- مراقب باشید که هاله‌ی قهوه‌ای رنگ پستان نیز علاوه بر نوک پستان در دهان شیرخوار قرار گیرد و در عین حال راه بینی و تنفس او باز باشد. دقت کنید هنگام مکیدن پستان لب‌های شیرخوار به بیرون برگشته و چانه او با پستان تماس داشته باشد.

۴- بعد از اتمام آغوز و جاری شدن شیر در هر وعده شیردهی قسمت اول شیر رقیق‌تر و انتهای آن غلیظ‌تر و چرب‌تر است شیرخوار برای رشد مطلوب باید هر دو بخش شیر را دریافت کند پس پستان خود را به مدت کافی در دهان او قرار دهید و اجازه دهید آن را خوب بمکد و سینه را بطور کامل تخلیه کند.

*** حجم شیر مادر در روزهای اول محدود است اما همین مقدار نیاز غذایی نوزاد را تأمین می‌کند و بتدریج با مکیدن مکرر پستان حجم شیر اضافه خواهد شد.

مکیدن بیشتر پستان = تولید بیشتر شیر

*** فاصله طولانی مدت بین دفعات شیردهی موجب کاهش تولید شیر می‌شود هر دلیلی که از شیرخوارتان جدا می‌شوید مانند اشتغال خارج از منزل، بیماری و یا مسافرت پستان خود را با دوشیدن مکرر تخلیه کنید (حداکثر هر ۴ ساعت یک‌بار).

قبل از دوشیدن شیر دست‌هایتان را با آب‌وصابون بشویید و از ظرف تمیز برای جمع‌آوری شیر استفاده کنید شیر دوشیده شده تا ۸ ساعت در حرارت معمولی اتاق (محل خنک) و تا ۲ روز در یخچال خانگی قابل نگهداری است سر ظرف محتوی شیر پوشیده باشد، شیر دوشیده شده را با قاشق مرباخوری یا فنجان تمیز به شیرخوار بدهید.

*** دفعات شیردهی باید متناسب با میل شیرخوار نه برحسب ساعت و در زمان مشخص باشد علامت گرسنگی کودک گریه کردن، جستجو پستان با دهان و ایجاد صدای مکیدن است.

در صورتی که تغذیه منحصرأ با شیرمادر و در طول شبانه روز بنابه میل و خواست شیرخوار مکرراً صورت گیرد به پیشگیری از بارداری کمک می کند مشروط بر اینکه عادت ماهانه شروع نشده باشد.

*** تفاوت شکل بزرگی و کوچکی پستان ها و اندازه حجم پستان مادر در میزان شیر هیچگونه تاثیر ندارد.

*** مادر در دوران شیردهی وزن اضافی دوران بارداری را زودتر از دست می دهد.

* با شیردهی خونریزی های پس از زایمان کمتر شده و رحم سریع تر به حالت عادی برگردد.

* احتمال ابتلاء به سرطان پستان و تخمدان در بین زنانی که شیر می دهند بسیار کمتر است. بلافاصله پس از به هوش آمدن از عمل سزارین مادر می تواند با کمک پرستار همانند یک زایمان طبیعی به نوزاد خود شیر دهد.

* شیر مادر برای نوزادان دوقلو و حتی سه قلو نیز کافی است.

* بهترین غذا جهت نوزادان زودرس، کم وزن و یا مبتلاء به بیماری های مختلف (اسهال، زردی و ...) شیرمادر خود اوست. در اینگونه موارد به هیچ عنوان شیرمادر را قطع نکنید.

* به جز موارد استثنایی مصرف دارو مانعی برای شیردهی نیست در این موارد بهتر است با پزشک مشورت کنید.

– مزایای شیردهی برای مادر:

۱- کاهش وزن اضافی مادر

۲- برگشت اندازه ی شکم مادر به حالت قبل از بارداری و کنترل خونریزی

۳- کاهش خطر سرطان سینه و سرطان تخمدان

۴- کاهش خطر پوکی استخوان

۵- تاخیر در برگشت باروری

* هنگام شیردادن یا دوشیدن شیر، ناحیه مبتلا از بالا به طرف نوک پستان به ملایمت ماساژ داده شود.

* اگر کودک نمی تواند پستان را کاملاً خالی نماید، باید شیر را با دست دوشید، دوشیدن در زیر دوش آب گرم، اغلب موثر است.

* جهت کمک به رگ کردن پستان، مادر باید آرامش داشته باشد.

– پستانم دچار عفونت (ماستیت) شده و تب ولرز دارم روش درمان چیست؟

یکی از مهم ترین اقدامات برای درمان ماستیت، تخلیه مکرر شیر از پستان است زیرا در اثر ماندن شیر در پستان، عفونت تشدید می شود. بهتر است تغذیه از پستان سالم شروع و بعد از این که شیر جریان پیدا کرد با تغذیه از پستان مبتلا به پزشک الزامی است. اگر درمان ماستیت زود شروع نشود و یا کامل نباشد می توان منجر به آبسه پستان گردد.

* در صورت امکان به منظور ایجاد مکیدن قوی شیردهی را از پستان سالم شروع کنید. پستان ها به آرامی در طی شیردهی یا قبل از آن با استفاده از نوک انگشتان به طرف نوک پستان ماساژ دهید.

* وضعیت شیرخوردن شیرخوار را در هر نوبت از تغذیه تغییر دهید تا تمامی مجاری شیر تخلیه شوند.

* در صورت نیاز می توان مسکن (استامینوفن یا بروفن) مصرف کرد. تخلیه و دوشیدن پستان پس از هر تغذیه مهم است.

* کمپرس گرم پستان (استفاده از آب یا حوله گرم برای افزایش جریان شیر) قبل از شیردهی و کمپرس سرد (قرار دادن تکه یخ در حوله تمیز روی پستان) بعد از شیردادن مفید خواهد بود. در فواصل شیردهی نیز قسمت درگیر کمپرس سرد و یا گرم (هر کدام راحت تر است) بگذارید.

* اگر درد یا التهاب علی رغم توصیه های گفته شده بهبود نیافت باید به پزشک مراجعه کنید.

* بطور کلی سه عامل مهم در درمان ماستیت: استراحت، مصرف مایعات فراوان و تجویز آنتی بیوتیک توسط پزشک است.

* جهت کاهش ورم و کم شدن درد بعد از تغذیه شیرخوار، کمپرس سرد روی پستان‌ها قرار دهید.

* چنانچه احتقان در نوک پستان باشد گذاشتن دو انگشت در بالا و پایین نوک پستان و فشار روی آن برای چند ثانیه در کاهش احتقان نوک پستان مؤثر است. ماساژ گردن و پشت ماساژ گردن و پشت ماساژ ملایم پستان‌ها کمک کننده است. در صورت شدیدبودن درد، مسکن استفاده نمایید.

* وجود توده دردناک در پستان معمولاً به علت بسته شدن یک یا چند مجرای شیر است. بسیاری از عوامل مساعدکننده بسته شدن مجاری شیر، قابل پیشگیری هستند نظیر:

فاصله طولانی بین دفعات شیردهی، تخلیه ناکامل پستان، ضربه و فشار ناشی از گذاشتن دست روی پستان، مناسب نبودن اندازه سینه بند، خوابیدن به شکم، سفت بستن آغوشی بچه، به خوابرفتن شیرخوار در روی پستان و نامناسب بستن کمربند صندلی هنگامی مسافرت.

– درمان

* یک مجرای بسته باید فوراً رفع علت و درمان شود تا از عوارضی مانند التهاب پستان و تشکیل آبسه جلوگیری گردد. از جمله:

* شیر دهی مکرر به تخلیه پستان و برطرف کردن انسداد کمک می‌کند. از فاصله‌دادن طولانی بین وعده‌های شیردهی بویژه در مرحله حاد و مشکل اجتناب کنید.

* در صورت عدم تمایل شیرخوار به مکیدن شیر، مرتب بدوشید.

* شروع شیردهی باید ابتدا از پستان مبتلا باشد تا تخلیه مؤثر را تقویت کند.

* شیرخوار در وضعیت صحیح به پستان گذاشته شود و بینی یا چانه او به طرف محل توده باشد.

* مادر باید شیردهی در وضعیت‌های مختلف را امتحان کند.

* قبل و حین شیردهی، جهت تقویت جریان شیر از کیسه آب‌گرم و بعد از هر بار شیردهی جهت تسکین، از کیسه آب‌سرد استفاده گردد. حمام کردن و دوش گرفتن مفید است.

۶- کاهش هزینه و مشکلات تهیه و آماده سازی شیرخشک

۷- کاهش افسردگی پس از زایمان

– مزایای شیردهی برای نوزاد:

- تامین مواد مغذی موردنیاز نوزاد در حد مقلوب (حاوی ویتامین ها، املاح، پروتئین، چرب و هر آنچه که نوزاد شما برای رشد به آن نیاز دارد).

- شیرمادر راحت ترین هضم و جذب را دارد و مشکلات گوارشی ناشی از شیرخشک ها را نخواهد داشت.

- حفاظت در برابر باکتری ها و ویروس ها بدلیل دارابودن آنتی بادی های بسیار

- ابتلا کمتر به بیماری ها عفونت گوش ، عفونت تنفسی و اسهال

- کاهش احتمال ابتلا به بیماری های آسم و آلرژی

- افزایش میزان هوش و IQ کودک

- کاهش خطر ابتلا به چاقی، دیابت، فشارخون بالا، سندرم مرگ ناگهانی و نیز برخی از سرطان‌ها

– مادران شیرده توجه کنند:

* استراحت * تغذیه مناسب * آرامش فکری * حمایت عاطفی سایر اعضای خانواده خصوصاً حمایت همسرش دارد.

* در دوران شیردهی غذا و مایعات کافی متنوع به هر اندازه که میل دارید مصرف کنید شما نیاز به رژیم خاصی ندارید از غذای معمولی خانواده استفاده کنید.

* در صورت بروز درد، تورم، زخم، آبسه و عفونت پستان، شیردهی را قطع نکنید بلکه هرچه سریع‌تر به نزدیک‌ترین واحد بهداشتی مراجعه نمایید.

* تفاوت شکل بزرگی و کوچکی پستان ها و اندازه حجم پستان مادر در میزان شیر هیچگونه تاثیر ندارد.

* شیرمادر زود هضم است و شیرخوار زود گرسنه می‌شود پس تقاضای زیاد شیرخوار به دلیل ناکافی بودن شیرمادر نیست.

شیر مادر برای نوزادان دوقلو و حتی سه قلو نیز کافی است.

*** از شش ماهگی به بعد شیرخوار علاوه بر شیرمادر به غذای کمکی هم نیاز دارد در هر وعده ابتدا او را با شیر خود تغذیه کنید و سپس به او غذای کمکی بدهید.

*** تغذیه کمکی را با غذاهای ساده و با مقدار کم شروع کنید و بتدریج به تنوع و مقدار آن بیفزایید به توصیه‌های مربوطه که توسط پزشک و یا کارکنان واحدهای بهداشتی درمانی ارائه می‌شود به دقت توجه فرمایید.

– بند ناف نوزاد:

* باقیمانده بندناف که در حدود ۳ تا ۴ سانتیمتر طول دارد هنگام تولد به نوزاد متصل است که گیره‌ای پلاستیکی به آن وصل است. بعد از ۱ تا ۲ روز این بند ناف حالت جمع شدگی و چروکیدگی می‌یابد و رنگش تیره می‌شود. بند ناف همراه با گیره‌ای که به آن وصل است، بعد از حدود ۶ تا ۱۲ روز می‌افتد. گاهی اوقات ممکن است زمان طولانی‌تری طول بکشد تا بند ناف بیفتد.

– حمام نوزاد:

می‌توانید نوزادتان را ۶ ساعت بعد از تولد (در ۲۴ ساعت اول) حمام کنید و بند ناف او را سریع خشک کنید تا خیس نماند.

– چگونه از بند ناف مراقبت کنیم:

- ۱- بند ناف را در معرض هوا قرار دهید تا به طور طبیعی خشک شود.
- ۲- بند ناف را بالای پوشک نوزاد قرار دهید.
- ۳- از پاک کردن بند ناف خودداری کنید.
- ۴- اطمینان حاصل کنید بندناف به پوست نوزاد مالیده نمی‌شود. در این مدت از لباس‌های آزاد و سرهمی استفاده کنید تا بند ناف بیفتد.

* درمان شیرخوار نیز ۷ روز و فقط با محلول نیستاتین می‌باشد که هر بار نیم سی‌سی از محلول را باید به آرامی در سطح داخلی دهان شیرخوار یعنی داخل گونه‌ها، لثه‌ها و روی زبان مالید. بهترین زمان بلافاصله بعد از تغذیه است که اثر آن تا نوبت بعدی تغذیه باقی می‌ماند. درمان مادر و کودک باید توأماً ادامه یابد.

* سینه بند خود را روزانه عوض کنید و با آب داغ و صابون بشویید. در صورت استفاده از گول‌زنگ و سر شیشه، استفاده از آن‌ها را متوقف کنید و یا روزانه ۲۰ دقیقه بجوشانید و بطور هفتگی آن‌ها را عوض کنید.

– در صورت بروز احتقان در پستان مادر چه باید کرد؟

* بهترین راه پیشگیری از بروز احتقان شروع تغذیه نوزاد از پستان بلافاصله بعد از تولد و تغذیه مکرر اوست. اطمینان حاصل کنید که گرفتن پستان در وضعیت صحیح است.

* هنگام احتقان، پوست روی پستان اغلب براق و نوک آن پهن بنظر می‌رسد و گرفتن پستان برای شیرخوار مشکل است. ابتدا با کمپرس آب‌گرم به جاری شدن شیر کمک نمایید، سپس مقداری از شیر را دوشیده تا تورم اطراف نوک پستان کاهش یابد و شیرخوار بتواند هاله پستان را در دهان بگیرد.

* به تخلیه مکرر شیر توجه نمایید و زمان و دفعات تغذیه با شیرمادر را محدود نکنید. اگر احتقان پستان به سرعت درمان نشود ممکن است عفونت پستان (ماستیت) عارض شود و با تشکیل آبسه تولید شیر کاهش یابد.

– روش دیگر، استفاده از بطری گرم است:



* بدین ترتیب که یک بطری دهان‌گشاد را از آب‌داغ پر کنید پس از چند دقیقه که بطری کاملاً داغ شد آب آن را خالی نموده و دهانه بطری را در آب سرد فرو کنید تا خنک شود بعد دهانه آن را روی آرنج پستان بگذارید و چند دقیقه نگه دارید. بطری که به مرور سرد شود شبیه به یک مکنده، نوک پستان را به داخل می‌کشد و به این ترتیب به جریان یافتن شیر کمک می‌نماید.

* شستشوی مکرر پستان با الکل و صابون یا استفاده از محلول‌ها یا کرم‌هایی که نوک پستان را تحریک می‌کنند.

* کشیدن پستان از دهان شیرخوار بدون قطع مکش شیرخوار از سایر علل محسوب می‌شوند. برای بهبود زخم و شقاق ابتدا باید علت را برطرف کرد.

* پس از شیردهی یک تا چند قطره شیر را روی نوک پستان بمالید تا نرم و چرب شود.

* در معرض هوا و نور خورشید قراردادن پستان کمک‌کننده است.

* شیرخوار را به دفعات و در حالات مختلف شیر بدهید (مثل وضعیت گهواره‌ای متقابل، درازکشیدن و زیربغلی)

* از شستن پستان با آب و صابون قبل از هر بار شیردهی و استفاده از کرم، لوسیون و پماد روی پستان پرهیز کنید. شیردهی را از پستان سالم یا کم ضایعه شروع کنید تا واکنش جهش شیر قبل از شیردهی از پستان دردناک برقرار شود.

* قبل از شیردهی قراردادن پارچه گرم و مرطوب به جاری شدن شیر کمک می‌کند. استفاده از پماد موپیروسین یا کرم لانولین خالص کمک‌کننده است. زخم یا شقاق را در معرض سرما قرار ندهید.

– چرا نوک پستانم دچار برفک شده، چه کنم؟

* برفک معمولاً به دنبال درمان ماستیت و سایر عفونت‌ها با آنتی‌بیوتیک به وجود می‌آید. این عفونت پوست نوک پستان را دچار درد و سوزش کرده و خارش ایجاد می‌کند و نوک پستان کمی کم‌رنگ‌تر می‌شود.

* گاهی اوقات شیرخوار هم مبتلا به برفک دهان است. در صورت تشخیص مادر و شیرخوار باید هم زمان درمان شوند. برخی مادران آن را به صورت احساس سوزش و تیرکشیدن توصیف می‌کنند.

* مدت درمان مادر ۷ روز با محلول یا کرم نیستاتین است که بعد از هر بار شیردادن روی نوک و هاله پستان مالیده می‌شود.

* توجه:

زدن بتادین، خمیر، زردچوبه به بند ناف نه تنها مفید نیست بلکه مضر هم هست. حتی به خیس کردن بندناف با الکل سفید هم نیازی نیست. توصیه می‌شود بند ناف به صورت خشک نگهداری و مراقبت شود.

– دمای بدن نوزاد:

معمولاً دمای بدن نوزاد ۳۷ – ۳۶ درجه می‌باشد. در صورت بروز تب به پزشک اطفال مراجعه کنید.

لازم به ذکر است که باید در پوشش نوزاد خود بویژه در روزهای اول تولد بسیار دقت کنید زیرا دمای بدن نوزاد از طریق سر بیشتر از دست خواهد رفت.

– زردی نوزاد

اکثراً نوزادان در چند روز اول زندگی خود زرد می‌شوند. البته احتمال وقوع این عارضه در نوزادان نارس بیش از نوزادان رسیده است. اولین جایی که زردی در آن مشاهده می‌شود چشم نوزاد است به تدریج سینه، شکم و پاهای نوزاد نیز ممکن است زرد شوند. هر نوزادی که زرد می‌شود حتی اگر حال عمومی او خوب باشد بایستی در اولین فرصت توسط پزشک معاینه شود زیرا زردی شدید ممکن است باعث عقب‌ماندگی ذهنی و حتی مرگ نوزاد شود.

در حالت طبیعی زردی نوزاد پس از ۷-۵ روز کاهش یافته و از بین می‌رود؛ بنابراین مشاهده زردی در روز اول تولد و نیز پس از هفته اول زندگی (تولد) نیز غیرطبیعی است.

– گریه نوزاد:

گریه یک مرحله طبیعی از رشد شیرخوار است ولی هیچ چیز به اندازه گریه شیرخوار موجب آزار والدین نمی‌شود. تمام شیرخواران برخی بیشتر و تعدادی کمتر گریه می‌کنند و اغلب نگرانی‌های والدین از زیاد گریه کردن شیرخوار است. انواع گریه‌های شیرخواران شامل جیغ زدن، نق زدن، گریه همراه با سرخ شدن چهره و ... هستند گاهی خیلی سریع پایان یافته و یا چندین ساعت ادامه می‌یابد.

کارکنان بهداشتی درمانی کمک بگیرید). گاهی فقط تحریک نوک پستان ممکن است کافی باشد.



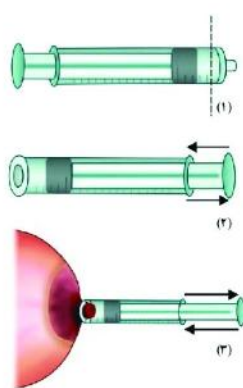
سر سینه فرورفته



سر سینه سالم

* برای نوک پستان صاف اقدام خاصی لازم نیست. می‌توان ابتدا مقداری شیر را مستقیم داخل دهان شیرخوار دوشید تا به مکیدن تمایل پیدا کند. دوشیدن شیر به نرم شدن پستان‌ها کمک می‌کند تا شیرخوار بتواند آن را بگیرد بعلاوه شیر را با فنجان به شیرخوار بدهید. شیرخوار را مکرر به پستان بگذارید.

– نحوه استفاده از سرنگ برای درمان نوک پستان فرورفته چگونه است؟



* استفاده از سرنگ به روش زیر به برجسته شدن نوک پستان فرو رفته کمک می‌کند. یک سرنگ ۲۰ سی‌سی را بردارید و مطابق شکل ۱ سر طرفی که سوزن به آن وصل می‌شود را قطع کنید.

* در مرحله بعد پیستون را از طرفی که برده‌اید مطابق شکل ۲ وارد کنید. و در مرحله سوم پیستون را حدود یک سوم مسیر بکشید و انتهای صاف سرنگ را روی نوک پستان خود قرار دهید. پیستون را به آرامی بکشید و ۳۰ ثانیه نگهدارید و سپس آن را به آرامی بازگردانید تا مکش کاهش یافته و سرنگ را بردارید. چند بار در روز و هر بار ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه این کار را انجام دهید. اگر احساس درد می‌کنید، پیستون را به داخل سرنگ سر جای اولش برگرداند.

– چرا نوک پستانم دچار زخم و شقاق شده، چه کنم؟

* وضعیت نادرست پستان گرفتن توسط شیرخوار شایع‌ترین علت زخم و شقاق نوک پستان است و اصلاح آن اولین اقدام درمانی است.



– چرا شیرخواران گریه می‌کنند؟

شیرخواران خلق‌وخوی متفاوت دارند. برخی از آنان سریع به گریه افتاده و بیشتر از شیرخواران دیگر گریه می‌کنند و آرام کردن آن‌ها مشکل‌تر است این دسته از شیرخواران بیشتر با تغییرات محیطی و یا سروصدا آشفته می‌شوند.

شیرخواران بیشتر با تغییرات محیطی و یا سروصدا آشفته می‌شوند.

– هنگام ناآرامی فرزندان به توصیه‌های زیر عمل نمایید:

- ✓ گرسنگی، تشنگی، خستگی، کثیفی، دمای بدن شیرخوار و گرما و سرمای محیط را بررسی کنید.
- ✓ شیرخوار را به صورت عمودی نگه داشته و او را به خود نزدیک کنید.
- ✓ او را در آغوش گرفته و در اطراف اتاق قدم بزنید.
- ✓ بدن او را ماساژ دهید.
- ✓ با او با محبت ملایمت صحبت کنید.
- ✓ از حمام آب گرم برای آرام کردن شیرخوار استفاده کنید.



– هنگام ارتباط با فرزند خود به نکات زیر توجه نمایید:

به تمامی علائم و صداهای شیرخوار پاسخ دهید و اجازه دهید او حرکت دهان شما را ببیند تماس جسمی داشته باشید.

تا می‌توانید او را به اسم صدا کنید.

هنگام صحبت کردن به او نگاه کنید.

مراقبت آغوشی (کانگورویی^۱) انجام دهید. مراقبت آغوشی مادرانه و یا پدران که مزایای بسیاری از جمله افزایش

احساس عاطفی و ارتباط نوزاد والدین، افزایش رشد و تعامل و تنظیم درجه حرارت بدن نوزاد دارد که در این روش نوزاد در تماس پوست با پوست روی سینه‌ی والدین قرار می‌گیرد.

– علائم خطر دوران نوزادی:

در صورت بروز هر یک از علائم زیر در نوزادان به نزدیک‌ترین مرکز درمانی و یا پزشک متخصص نوزادان مراجعه نمایید:

- زردی ۲۴ ساعته اول

- تو کشیده شدن قفسه سینه

- ناله کردن

- رنگ پریدگی شدید و یا کبودی صورت و لب‌ها

- استفراغ مکرر شیر

- قرمزی اطراف چشم

- تحرک کمتر از حد معمول و بی‌حالی

- بی‌قراری و تحریک‌پذیری

- ترشحات چرکی ناف یا قرمزی اطراف ناف

- خوب شیرنخوردن

- عدم دفع مدفوع و ادرار در روزهای اول

- جوش چرکی منتشر در پوست

- تب یا سرد شدن اندام‌ها و بدن

- خروج ترشحات چرکی از چشم و تورم پلک‌ها

* سعی کنید گرسنه نمانید و غذاهای تازه و طبیعی مصرف کنید، مصرف غذاهای مغذی به مقدار کم و در دفعات بیشتر بهتر از ۲ تا ۳ وعده غذا با حجم زیاد است.

* رژیم لاغری نگیرید.

* در حد رفع تشنگی خود آب و سایر مایعات بنوشید.

* فعالیت جنسی مناسب داشته باشید.

* از استعمال دخانیات و قرص‌های پیشگیری از بارداری ترکیبی پرهیز کنید.

* نسبت به توانایی خود برای شیردهی اعتماد به نفس و اطمینان خاطر داشته باشید.

* چنانچه باور دارید که برخی غذاها و داروهای گیاهی رایج و بی‌ضرر، شیر شما را زیاد می‌کند، مصرف آن‌ها بلامانع است.

* اگر دچار بیماری دیابت، کم‌کاری تیروئید و کم‌خونی هستید، برای درمان آن به پزشک مراجعه کنید.

– با نوک پستان صاف و فرو رفته چه باید کرد؟

* تماس زیاد پوست با پوست با شیرخوار برقرار کنید و به او اجازه دهید هر زمان که راغب است خودش پستان را بگیرد.

* گاهی قرار گرفتن شیرخوار در یک وضعیت خاص باعث می‌شود مکیدن پستان راحت‌تر باشد. مثلاً بعضی از مادران وضعیت زیربغلی را مفید یافته‌اند. پستان را به شکل C در دست بگیرید تا گرفتن آن برای شیرخوار راحت‌تر شود.

* اگر چه ممکن است این مسئله در شروع کمی مشکل باشد، ولی از همان ابتدا باید دوشیدن شیر را شروع کرده و از بروز احتقان پیشگیری کنید. با صبر و شکیبایی حتماً موفق می‌شوید، در هفته اول یا دوم بعد از زایمان پستان‌ها نرم‌تر می‌شوند و مکیدن پستان توسط شیرخوار به بیرون کشیدن نوک پستان‌ها کمک می‌کند.

* گاهی اوقات بیرون کشیدن نوک پستان‌ها قبل از شیردهی، برای راحت‌تر گرفتن پستان مؤثر است. برای این کار از سرنگ استفاده می‌شود (برای نحوه آماده کردن سرنگ و استفاده از آن، از

سوالات رایج در مورد مشکلات شیردهی:

– شیر خوارم مکرر مایل به شیر خوردن است، آیا شیرم کافی نیست؟

* شیر مادر به آسانی و سریع هضم می‌شود. به علاوه بسیاری از شیرخواران نیاز مبرمی به آرامش و تماس نزدیک با مادر دارند که با مکیدن پستان در وضعیت صحیح تامین می‌شود. اکثر شیرخواران هر ۲-۳ ساعت یک بار مایل به شیر خوردن هستند. اما در مراحل اولیه از رشد به نظر می‌رسد تمام مدت نیاز به شیر خوردن دارند. در این مراحل شیردهی مکرر منجر به افزایش شیر مادر ظرف ۲ یا ۳ روز خواهد شد.

– پستان‌هایم نرم و سبک هستند و نشت شیر ندارند، آیا شیرم کافی نیست؟

* قسمت اعظم شیر در فاصله بین وعده‌های تغذیه شیرخوار در مجاری شیر ذخیره می‌شود اما جریان پیدا نمی‌کند تا وقتی که مکیدن شیرخوار، ساخته‌شدن شیر ادامه یافته و شیر به جریان می‌افتد.

* نشت نکردن پستان‌ها نیز به دلیل ناکافی بودن شیر نیست زیرا در بسیاری از زنان نشت شیر و خروج خود به خود شیر از پستان فقط در طول چند هفته اول زایمان دیده می‌شود.

هنگام دوشیدن، شیر از پستان‌هایم خارج نمی‌شود، آیا شیرم کافی نیست؟

* مقداری شیری که از طریق دوشیدن پستان‌ها جمع‌آوری می‌شود، متفاوت با مقدار شیری است که شیرخوار با مکیدن دریافت می‌کند. بسیاری از مادرانی که قادر به تولید مقدار قابل توجهی شیر هستند و می‌توانند فرزندشان را کاملاً سیر نمایند، ممکن است هنگام دوشیدن پستان‌های خود بیش از چند قطره شیر مشاهده نکنند. جای نگرانی نیست دوشیدن مهارتی است که بتدریج کسب می‌شود.

* بعلاوه ممکن است مادر به علت رگ نکردن پستان نتواند شیر چندانی خارج کند. لازم است قبل از دوشیدن خود را آماده ساخته و بازتاب جریان شیرتان را تحریک کنید.

– به نظر می‌رسد شب‌ها شیرم کافی نیست، چه کنم؟

* بسیاری از مادران احساس می‌کنند صبح‌ها مقدار زیادی شیر دارند در حالی که شب‌ها مقدار شیرشان کم است. بیشتر نمودن دفعات شیردهی در عصر و شب به تولید شیر بیشتر کمک می‌کند. میزان هورمون‌های تولیدکننده شیر بین ساعات ۲ و ۶ صبح در بالاترین حد است و در طول روز به تدریج کاهش می‌یابد.

– راه‌های افزایش شیر مادر و تداوم شیردهی کدامند؟

* مکیدن صحیح و مکرر پستان مهم‌ترین عامل افزایش شیرمادر است. اگر شیر ترشح شده در پستان‌ها بطور مرتب تخلیه نشود، بتدریج تولید و ترشح شیر کاهش یافته و قطع می‌گردد، پس دفعات و مدت مکیدن شیرخوار را محدود نکنید.

* چنانچه شیرخوار خواب‌آلود است و بخاطر خوابیدن، مکیدن‌های او برای افزایش تولید شیر کافی نبوده و یا موجب کاهش شیر بیدار کنید و شیر بدهید، در طول شب هم به شیرخوار شیر بدهید.

* با شیرخوار خود هم اتاق باشید.

* از هر دو پستان شیر بدهید و اگر او مایل نبود در نوبت بعدی شیردهی، تغذیه را از پستانی که آن را کمتر خورده و یا اصلاً نخورده شروع کنید.

* وضعیت صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار را رعایت کنید که از بروز مشکلاتی مثل احتقان و زخم و شقاق ... پیشگیری می‌کند، در صورت بروز این مشکلات شیردهی را متوقف نکرده و با کمک کردن کارکنان بهداشتی درمانی مشکل را برطرف کنید.

* از دادن سایر مایعات با و یا بدون بطری به شیرخوار زیر ۶ ماه پرهیز کنید.

* در صورت نیاز بهترین شیر کمکی، شیردوشیده شده مادر یا شیر دایه است، فوراً و با کوچکترین مشکلی به تغذیه شیرخوار با شیر مصنوعی تصمیم نگیرید.

* آرامش داشته باشید چون اضطراب و نگرانی مانع رگ کردن پستان و جریان یافتن شیر می‌شود.