

• شکایات شایع شیردهی:

درد نوک پستان: بهتر است برای درمان، هیچ چیز جز شیر مادر استفاده نشود. علایم معمولاً طی ۱۰ روز بهتری شود.

احتقان پستان ها: احساس درد و تورم در پستانها که بیشتر دره روز بعد زایمان دیده می شود.

درمان: خروج شیر با دست / ماساژ پستانها به سمت زیربغل / استفاده از کمپرس های سرد.

نوک پستان فرورفته یا صاف:

اگر فرورفتگی خفیف باشد، می توان با پمپ شیر آن را به سمت خارج کشید.

زخم نوک پستان:

به دلیل گرفتن نامناسب نوک پستان توسط نوزاد / شیردهی بیش از حد/وارد شدن ضربه به پستان ایجاد می شود.

درمان: استفاده از کرم لانولین موضعی و صفحات محافظ نوک پستان به مدت ۲۴ ساعت و بیشتر

در صورت شدید بودن زخم، تا زمان بهبودی زخم باید با پستان دیگر شیر داد و با پمپ شیر پستان زخم شده را تخلیه کرد.

• چالش های شیردهی:

نشت شیر از پستانها:

معمولاً در چند هفته ی اول ، به دلیل تولید زیاد شیر اتفاق می افتد که معمولاً با شیردهی بهبود پیدا میکند. بهتر است در هر بار شیردهی از یک پستان استفاده شود و پس از دوبار تغذیه، پستان را عوض کرد.

شیردهی را به حالت خوابیده امتحان کنید، زیرا جریان شیر را بهتر می کند.

از پمپ شیر برای تخلیه شیر اضافی استفاده میتوان کرد.

شیردهی در خانم های شاغل:

خانم های شاغل می توانند شیر خود را بدوشند تا در زمان نبودن مادر، به نوزاد داده شود.

شیر دوشیده شده به مدت ۶ تا ۸ ساعت دردمای اتاق و تا ۴۸ ساعت در یخچال و به مدت ۳ ماه در فریزر قابل نگهداری است.

پس از بازگشت از کار، بهتر است دفعات شیردهی در عصر و شب بیشتر شود.

تغذیه با شیرمادر



تهیه کنندگان:

زینب زهرابی، مریم طاعی،

سیدمبینا سهیلی، مهدیه صابرشناس

دانشجویان کارشناسی مامایی

پاییز ۱۴۰۴

با نظارت: دکتر شادی ثابت قدم

استادیار گروه مامایی

دانشگاه علوم پزشکی گیلان



• آموزش شیردهی

شیر در روزهای اول بعد از زایمان حالت زرد و غلیظ دارد که "آغوز" نام دارد و برای نوزاد بسیار مفید است و به عنوان اولین واکسن نوزاد تلقی می شود.

تا ۶ ماهگی، نوزاد تنها به شیر مادر، همراه با قطره A+D که از ۳ تا ۵ روزگی شروع می شود، نیاز دارد. شیر مادر باید تا پایان ۲ سالگی، همراه با غذا ادامه داشته باشد.

توجه: مهم ترین عامل افزایش شیر مادر، مکیدن مرتب و تخلیه پستانها است.

قبل از شیردهی، حتماً دستهای خود را بشوید، تا از انتقال عفونت به نوزاد جلوگیری شود.

حداقل روزی یک بار پستانها با آب خالی شسته شود.

• روش صحیح شیردهی:

۱ پوزیشن گهواره‌ای



۲ گهواره‌ای ضربدری



۳ دراز کشیدن به پشت



۴ توپ فوتبال آمریکایی



۵ شیردهی با گردن آویز



۶ به پهلو خوابیدن وارونه



۷ به پهلو خوابیدن گهواره‌ای



۸ به پهلو خوابیدن



• دفعات شیردهی:

الگوی شیردهی هر نوزاد متفاوت است، اما بهتر است نوزاد حداقل هر ۳ ساعت در طول روز و حداقل هر ۴ ساعت در طول شب، شیردهی شود.

دفعات شیردهی تحت تاثیر سن، وزن، میزان بلوغ شیرخوار، زمان خالی شدن معده و ظرفیت ذخیره سازی پستانها بستگی دارد.

به طور کلی یک نوزاد در طی ۲۴ ساعت باید بین ۸ تا ۱۲ بار تغذیه شود.

طول مدت هر نوبت شیردهی: برای هر نوزاد متفاوت است اما به طور متوسط زمان تغذیه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یا ۱۵ تا ۲۰ دقیقه برای هر پستان است.

اما این زمان به مرور بدلیل افزایش مهارت نوزاد در شیر خوردن کمتر می شود.

شیردهی تا زمانی که پستان اول نرم شود، باید ادامه داشته باشد، زیرا قسمت آخر شیر که دارای چربی است، نوزاد باید دریافت کند تا وزن گیری مناسبی داشته باشد.