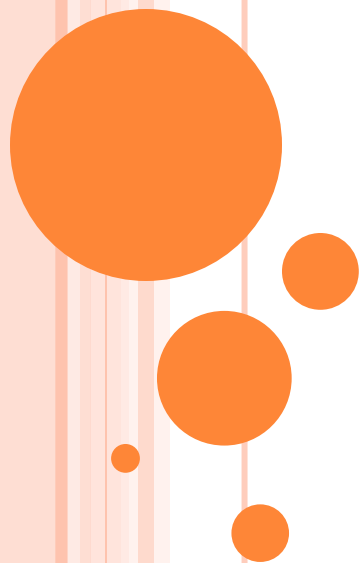


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت امور بهداشتی
گروه تخصصی جمعیت، خانواده و تغذیه



توصیه های تغذیه ای بهداشتی در شیرخواران

نحوه دوشیدن شیر مادر

- ❖ دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است.
- ❖ فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او، قرار دادن حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و حمام کردن یا ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر کمک می کند.
- ❖ برای دوشیدن شیر باید دست را طوری قرار داد که چهار انگشت زیر پستان درست در لبه هاله و شست در بالا و روی هاله قرار گیرد.
- ❖ پستان به طرف قفسه سینه فشار داده شود. سپس آنرا به طرف جلو بیاورد. بعد به قسمت لبه هاله فشار بیاورد. بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری تخلیه شوند.
- ❖ برای جمع آوری شیر از لیوان پلاستیکی و جوشانده شده استفاده کنید. البته لیوان شیشه ای ارجحیت دارد.

نحوه نگهداری شیر دوشیده شده

- ❖ بهترین ظرف نگهداری شیر دوشیده شده ظرف شیشه ای می باشد.
- ❖ شیر ذوب شده در دمای ۸ درجه سانتیگراد یخچال به مدت ۸ ساعت قابل استفاده است.
- ❖ جدا شدن چربی و شیر در شیر دوشیده شده مادر ایرادی ندارد.



علایم کفایت شیر مادر

❖ وزن گرفتن شیر خوار: بهترین راه تشخیص کفایت شیر مادر وزن کردن دوره ای شیر خوار و رسم منحنی رشد او روی کارت رشد است در ۶ ماه اول زندگی یک شیرخوار افزایش وزنی حدود ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم در هفته دارد.

❖ دفع ادرار: از روز چهارم تولد تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کم رنگ نشانه دریافت ناکافی شیر در شیر خوارانی است که به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه می شوند.

❖ اجابت مزاج: از روز چهارم تولد تا یک ماهگی ۳ تا ۸ بار اجابت مزاج در ۲۴ ساعت طبیعی است. بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یافته حتی هر چند روز یک بار یک اجابت مزاج داشته باشد.

❖ وضع عمومی: شیر خوار هوشیار است قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب دارد.





**با آرزوی سلامتی جهت کودکان
عزیزایران**

