

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
شهید بهشتی
معاونت امور بهداشتی

چگونه از کافی بودن
شیر خود برای کودکم
مطمئن شوم

- ۳- نداشتن سابقه شیر کافی در خویشان و اقوام.
- ۴- سابقه قطع شیر در شیردهی قبلی.
- ۵- نوک پستان فرو رفته و بلند

علائم زیر در شیرخوار دلیل بر ناکافی بودن شیر مادر نمی باشد:

- ۱- خوب نخوابیدن.
- ۲- زود بیدار شدن.
- ۳- مکیدن انگشتان.

علائم زیر در شیرخوار قطعاً

به معنای ناکافی بودن شیر مادر است:

- ۱- عدم وزن گیری متناسب کودک براساس منحنی رشد.
- ۲- خیس شدن کمتر از ۶ کهنه در ۲۴ ساعت.
- ۳- بوی تند و رنگ زرد ادرار.

علائم زیر در مادر دلیل بر

ناکافی بودن شیر مادر نمی باشد:

- ۱- کوچک بودن پستانها.
- ۲- نرم بودن پستانها.

ب : حالات روحی مادر

- ۱- داشتن اعتماد بنفس.
- ۲- اجتناب از نگرانی و اضطراب.
- ۳- تمایل و علاقه به شیردهی.
- ۴- خواسته بودن کودک (حاملگی با برنامه ریزی).
- ۵- پرهیز از خستگی و کار زیاد.
- ۶- صرف وقت کافی برای استراحت.

ج : سایر عوامل

- ۱- مصرف نکردن قرصهای خوراکی پیشگیری از بارداری.
 - ۲- تغذیه بهتر و بیشتر و متنوع تر.
 - ۳- نکشیدن سیگار.
- آب قند هیچ جایگاهی در تغذیه کودک ندارد و هرگز نباید استفاده شود.

۴- تغذیه با شیر مادر براساس نیاز کودک در تمام طول ۲۴ ساعت بویژه در نیمه شبها.

۵- تخلیه کامل حداقل یک پستان در هر وعده تغذیه با شیر مادر.

۶- مدت زمان هر وعده تغذیه با شیر مادر به دلخواه شیرخوار (۵ تا ۳۰ دقیقه)

۷- عدم استفاده از شیشه و پستانک.

۸- ندادن هر نوع غذا و مایعات بجز شیر مادر تا پایان ۶ ماهگی (حتی یک قطره آب و آبمیوه)

۹- شروع تغذیه تکمیلی در پایان ۶ ماهگی با مشاوره کارکنان بهداشتی.

ما مادران معمولاً نگران کافی نبودن شیر خود برای تغذیه کودکان می باشیم و این نگرانی شایعترین علت برای شروع تغذیه شیرخوار با شیر کمکی یا شروع زودتر از موقع غذاهای کمکی می باشد که این امر خود موجب کم شدن شیر مادر می شود.

بنابراین بهتر است به این راهنماییها توجه کنیم:

الف : رفتارهای صحیح در مورد تغذیه با شیر مادر:

- ۱- شروع تغذیه با شیر مادر بلافاصله بعد از زایمان در صورت بازگشت هوشیاری.
- ۲- تماس پوست با پوست مادر و نوزاد به هنگام شیردادن.
- ۳- حداقل ۸ بار تغذیه با شیر مادر در شبانه روز (۱۲-۱۰ بار بهتر است).