

• از کجا بفهمید که نوزاد خوب شیر میخورد:

آهسته و عمیق می مکد و در موقع شیر خوردن نوزاد نباید صدای ملج ملوج شنیده شود، گونه های نوزاد پر میشود، پوست نوزاد شاداب است ، وزن نوزاد زیاد میشود و وقتی خوب و کامل شیر بخورد خودش پستان را رها میکند و در یک شبانه روز شش پوشک خیس دارد.

نحوه ی صحیح شیردهی به نوزاد:

- دهان نوزاد کاملا باز باشد
- چانه نوزادتان به پستان بچسبد
- تمام نوک پستان و بیشترین قسمت قهوه‌ای رنگ پستان در دهان نوزاد باشد
- لب پایینی دهان نوزاد کاملا به بیرون برگشته باشد

اثرات بافتن نوزاد تغذیه را کشید و به مادر شیر برود:

- کاهش عفونت گوش کودک
- کاهش چاقی کودک در بزرگسالی
- کاهش اسهال کودک و پوسیدگی دندان ها
- کاهش عفونتهای تنفسی
- کاهش عفونت گوارش
- کاهش بیماری های فشار خون در کودک
- کاهش دیابت و بیماری های قلبی
- کاهش کودک با تغذیه شیر مادر بهتر رشد می کند و تکامل می یابد.

زمان هایی که باید به نوزادتان شیر بدهید:

- زمانی که گرسنه است به او شیر بدهید
- علامتهای گرسنگی نوزاد (حرکات چشمی نوزاد زیاد میشود. هوشیارتر میشود. دست و پای خود را جمع میکند. زبانش را بیرون میآورد. سرش را به اطراف می چرخاند و باد هانش شیر را جستجو میکند. صدای آرام از خودش در میآورد و در نهایت گریه میکند)

با عرض ده ماهگی بدو شیر نوزاد تلخ ممتد از آن هرگز نباید مطالب زیر به منظور آشنایی شما با فواید شیردهی ساعت اول تولد بر نوزاد و مادر تهیه شده است. با امید به اینکه مورد استفاده شما عزیزان قرار گیرد و لحظات خوب و شیرینی را کنار فرزند دلبدتان سپری کنید.

شیر دهی نوزاد و اثرات آن:

فواید اولین شیر دهی بلافاصله پس از تولد نوزاد:

- همانند یک واکسن نوزاد شمارا در برابر بیماریهای گوارشی و تنفسی ایمن میکند.
- اولین شیر پس از زایمان زرد رنگ است که باعث کاهش زردی نوزادتان می شود.
- باعث میشود ضربان قلب و تنفس نوزاد منظم





فواید شیردهی ساعت اول تولد بر مادر و نوزاد



مشکلات پستان در زمان شیردهی و درمان آن:

اگر نوک پستان شما دچار ترک خوردگی شده است پس از شیردهی یک قطره شیر روی نوک پستان قرار دهید و بگذارید در معرض هوا خشک شود. در موارد عفونت قارچی پستان که پستان قرمز میشود و خارش پیدا میکند، ممکن است این عفونت در دهان نوزاد هم ایجاد شود که لکه های سفید در دهان نوزاد ایجاد میکند، به پزشک مراجعه نمایید. در مواقعی که پستان خالی نشود پستان ورم میکند و سفت میشود برای حل این مشکل باید مرتباً شیرپستان را خالی کرد و پس از شیردهی کیسه ی یخ یا برگ کلم پیچ روی پستان بگذارید.

فایده های شیردهی در ساعت اول تولد بر مادر:
باعث کاهش خونریزی پس از زایمانتان میشود و باعث افزایش تولید شیر در پستان میشود.

عواملی که باعث زیاد شدن تولید شیر در پستان میشود:

- شیردادن به نوزاد در ساعت اول تولد و نوزاد پستان را زیاد بمکد .
- شیردادن به نوزاد در شب
- نوزاد پستان را درست در دهانش بگیرد .
- مادر آرام باشد و اضطراب نداشته باشد .
- طی هر بار شیردادن به نوزاد پستان کاملاً خالی شود.

مادرگرایی نکاتی که باید در شیردهی رعایت کنید:

در طی یک دوره شیردادن مدت مکیدن چهل دقیقه باشد. شیر خوردن نوزاد کمتر از ده دقیقه نباشد و در هر بار شیردادن به نوزاد همیشه یک سینه خالی شود و سپس شیردهی با سینه ی دیگر را شروع کنید و پس از شیردادن به نوزاد پشت نوزاد را مالش دهید تا هوای معده نوزاد خارج شود و حداقل هشت بار در شبانه روز به کودک خود شیر دهید.