



Niitty - تدوین مدل آموزش خانوادگی گروهی ویژه  
مهاجرین

## شیردهی

Imetys



## تغذیه با شیر مادر!

شیر مادر بهترین غذا برای نوزاد بوده و بهترین شرایط را جهت رشد نوزاد فراهم می کند.

### فواید تغذیه با شیر مادر برای نوزاد

- مشکلات دستگاه گوارش نوزاد کم می شود
- تغذیه با شیر مادر از نوزاد در برابر ابتلا به عفونت های مجاری تنفسی و التهاب گوش و بعدها در برابر ابتلا به دیابت و آسم حفاظت می کند.

### فواید شیردهی برای مادران

- باعث پیشرفت رابطه نزدیک با نوزاد و کاهش استرس می شود.
- باعث تسریع بهبودی پس از بارداری و زایمان می شود.
- خطر ابتلا به بیماری دیابت و بعضی از سرطان ها را کاهش می دهد.

### توصیه ها در فنلاند

در فنلاند توصیه می شود که تغذیه با شیر مادر تا سن 6-4 ماهگی نوزاد ادامه یابد. بدین معنی که تنها غذای نوزاد شیر مادر باشد. نهایتاً از سن شش ماهگی به بعد تغذیه با غذاهای کمکی/جامد شروع می شود. بهتر است که حداقل تا سن یکسالگی کودک، تغذیه با شیر مادر علاوه بر غذاهای کمکی دیگر، ادامه یابد.



## شروع شیردهی

بلافاصله پس از تولد نوزاد او را در تماس پوستی مادر قرار می‌دهیم. منظور از تماس پوستی این است که نوزاد فقط پوشک بر تن داشته و بنحوی بر روی سینه مادر قرار گیرد که پوست آنها با هم در تماس باشد. تماس پوستی باعث افزایش تولید شیر شده و نوزاد می‌خواهد مک بزند. مهم است که اولین شیردهی در ظرف دو ساعت اول پس از تولد نوزاد انجام شود. این موضوع موفقیت شیردهی را می‌افزاید. پس از گذشته 2-3 روز پس از تولد نوزاد، مقدار شیر به مقدار قابل توجهی زیاد می‌شود. بهتر است که در روزهای بدو تولد، نوزاد زیاد در تماس پوستی مادر قرار داده شود.

## نوزاد اعلام گرسنگی می‌کند

منتظر گریه نوزاد نمانید. گریه آخرین راه نوزاد برای درخواست غذا است! در مواقع زیر نوزاد را برداشته و به او شیر بدهید:

- دهان خود را باز کرده و ملج و ملوچ می‌کند
- سر خود را چرخانده و دنبال سینه مادر است
- دستان خود را به سمت دهان برده و مک می‌زند

## اینگونه می‌فهمید که نوزاد شیر کافی دریافت می‌کند

- تعداد دفعات شیردهی در یک روز حداقل هشت بار است.
- پس از شیردهی، نوزاد راضی و آرام است.
- حداقل پنج بار در شبانه روز پوشک خیس می‌کند.
- نوزاد در روزهای اول بدو تولد حداقل یک بار در شبانه روز پی‌پی می‌کند.
- نوزاد رشد می‌کند.



## مقدار شیر بسیار کم

برای افزایش مقدار شیر:

- هر روز پستان‌های خود را تخلیه و بر دفعات شیردهی بیافزایید.
- اگر افزودن دفعات شیردهی مشکل است، تعداد آن را با دوشیدن پستان‌ها با دست و یا با شیردوش اضطرار کنید.
- اجازه دهید که نوزاد تا زمانیکه می‌خواهد سینه شما را بمکد. همواره در حین یک بار شیر دادن موقعی که مک زدن نوزاد غیر فعال است، او را از روی یک سینه به سینه دیگر جابجا کنید. امتحان کردن وضعیت‌های مختلف شیردهی می‌تواند رشح شیر را بیافزاید.

## انسداد مجاری شیری و التهاب پستان

از جمله علایم انسداد مجاری شیری درد و قرمزی پستان می‌باشد. که بصورت توده ای سفت حس می‌شود. انسداد مجاری شیری نیاز به درمان دارد زیرا می‌تواند بدیل به التهاب پستان شود. التهاب پستان باعث تب می‌شود. علایم دیگر التهاب پستان عبارت از داغ شدن، قرمزی و تورم می‌باشند.

نحوه درمان:

- تخلیه پستان‌ها بهترین راه درمان است: در اغلب مواقع به نوزاد شیر داده و در صورت نیاز با شیردوش پستان‌های خود را تخلیه کنید.
- شیردهی را از پستانی آغاز کنید که دچار انسداد است.
- قبل از شیردهی سینه خود را گرم کرده و در طول شیردهی می‌توانید با آرمی ناحیه انسداد را بمالید.
- اگر دچار علایم التهاب پستان هستید، به دکتر مراجعه کنید.



## سینه‌های دردناک و زخم شدن نوک پستان

وجود درد خفیف در حین شیردهی، در روزهای اول امری طبیعی است. درد مداوم در حین شیر دادن و وجود زخم در نوک پستان نشانه وجود مشکل هستند. علت درد معمولاً این است که نوزاد در حین مکیدن، نوک پستان را بد می‌گیرد. نحوه درمان:

- مطمئن شوید که نوزاد بخوبی پستان را گرفته و نزدیک سینه می‌باشد.
- برای حفاظت از نوک پستان، پس از شیر دادن، نوک پستان را فشار داده و تخلیه کنید و یا با پماد لانولین چرب کنید.
- سینه‌های خود را تمیز نگه‌داشته و سینه‌بند خود را به فواصل زمانی زود به زود عوض کنید.

### نحوه گرفتن سینه مادر

نوزاد دهان خود را با گشادی باز کرده و سینه مادر را می‌گیرد. صورت نوزاد به سینه مادر چسبیده و لب‌های او رو به بالا برگشته‌اند. هنگامی که نوزاد سینه مادر را بخوبی گرفته است که هاله اطراف نوک پستان، بیشتر در سمت بینی نوزاد قابل مشاهده باشد تا در سمت چانه او. نکته حائز اهمیت این است که سر نوزاد بتواند کمی به عقب خم شود. اگر نوزاد سینه مادر را خوب بگیرد، شیر دهی دردناک نخواهد بود.

حالت شیردهی صحیح



حالت شیردهی اشتباه



## وضعیت مناسب برای شیر دهی

وضعیت شیردهی زمانی خوب و مناسب است که ناف مادر و نوزاد مقابل و نزدیک هم قرار گرفته باشد. در این حالت نوزاد نیازی به چرخاندن وضعیت سر و بدن خود نداشته بلکه می‌تواند راحت باشد. مهم است که مادر نیز شانه‌های خود را شل بگیرد. بینی نوزاد را مقابل نوک پستان بگیرد. به این صورت سر نوزاد کمی به عقب خم شده و نوزاد می‌تواند بخوبی پستان مادر را بگیرد.

### وضعیت گهواره‌ای

این وضعیت قرارگیری، وضعیتی ساده و خوب است. سر نوزاد براحتی بر روی بازوی مادر قرار می‌گیرد، به نحوی که نزدیک تر به سینه باشد تا به خمیدگی آرنج. بدین صورت سر نوزاد می‌تواند کمی به عقب خم شود.



### وضعیت گهواره‌ای متقاطع

وضعیت گهواره‌ای متقاطع برای بانوانی که دارای پستان‌های بزرگ هستند، مناسب است. پشت سر نوزاد را با دست نگه نداشته بلکه دست خود را بر روی پشت گردن او قرار دهید. با دست آزاد خود می‌توانید در صورت نیاز سینه خود را بگیرید.





### وضعیت خوابیده به پهلو

وضعیت آسانی برای شب هنگام.  
آرام بخش برای مادر. حائز اهمیت است که بینی نوزاد در هنگام گرفتن سینه مادر، در مقابل نوک پستان قرار گیرد.



### وضعیت تکیه داده به عقب

این وضعیت باعث فعال شدن خود نوزاد برای گرفتن سینه مادر می‌شود.



### وضعیت زیر بغل گرفتن

این وضعیت می‌تواند باعث آسان شدن گرفتن مینه مادر شود. این وضعیت در عمل نیز لازم است مثلاً برای دوران بعد از عمل سزارین.

پروژه 2018-2020 Niitty

[/https://projects.tuni.fi/niitty/](https://projects.tuni.fi/niitty/)

[/www.facebook.com/niittyhanke/](http://www.facebook.com/niittyhanke/)

مدیر پروژه Irmeli Nieminen. ایمیل: [irmeli.nieminen@tuni.fi](mailto:irmeli.nieminen@tuni.fi)  
متخصص Anna Aikasalo. ایمیل: [anna.aikasalo@tuni.fi](mailto:anna.aikasalo@tuni.fi)  
متخصص Jasmin Kaljadin. ایمیل: [jasmin.kaljadin@tampere.fi](mailto:jasmin.kaljadin@tampere.fi)

این بروشور بر مبنای پایان نامه تحصیلی دانشجویان دانشگاه علمی کاربردی تأمیره  
(Tampereen ammattikorkeakoulu) تحت عنوان "سلامتی تغذیه با شیر مادر –  
بروشور راهنما برای خانواده های مهاجر" تهیه شده است.

کسب آگاهی بیشتر درخصوص شیردهی از:  
[Imetyksen.tuki.ry](http://Imetyksen.tuki.ry) (imetyks.fi)  
[Naistalo](http://Naistalo.fi) (naistalo.fi)

تصویرگر Tessa Raitoo

