



\*مادر مطمئن باشد که شیرکافی برای نوزادانش وجود دارد.

\*تازمانی که مادر مهارت لازم برای شیردهی به دست آورد، هر یک از نوزادان را به طور جداگانه تغذیه کند. سپس سعی شود دوقلورا با هم و همزمان از پستان های خود تغذیه کند.

\*روش دوشیدن مستقیم شیرمادربه دهان نوزاد در شیرخواران ضعیف که از گرفتن پستان امتناع می کنند، می توان استفاده نمود.

**\*علائم نشاندهنده کفایت شیرمادر:**

\$وزن گیری کافی

\$دفع حداقل 8-6 بار ادرار در 24 ساعت

\*بهترین وضعیت نوزاد نارس پس از تغذیه؛ به حالت خوابیده به شکم یا به پهلو راست است.

**\*چهارنکته کلیدی در آغوش گرفتن نوزاد برای**

**شیردهی:**

@سروگردن و بدن در یک امتداد باشد و سرشیرخوار کمی متمایل به عقب باشد.

@بدن شیرخوار نزدیک به بدن مادر نگه داشته شود.

@همه بدن شیرخوارحمایت شود نه فقط گردن و شانه هایش

@صورت نوزاد روبروی پستان و بینی اش رو به نوک پستان باشد.

\*بهترین روش نگه داشتن پستان؛ گرفتن پستان به شکل C انگلیسی می باشد که مادر انگشت شست خود را بالای پستان و چهارانگشت دیگر را زیر پستان و دور از هاله قرار می دهد.

\*امکان شیردهی نیز در موارد دوقلوئی و چندقلوئی وجود دارد.

\*برای نوزاد نارس بهترین شیر، شیرمادر برای تغذیه می باشد.



\*عوامل ایمنی بخش در شیرمادر بیشتر است و عملکرد سیستم ایمنی شیرخواران نارس را بهبود می بخشد.

\*نوزاد باید در طول شبانه روز به طور مرتب تغذیه شود.

\*در نوزادان با سن کمتر از 32 هفته، شروع تغذیه با شیر دوشیده مادر و ترجیحاً از طریق وسایل کمکی مثل فنجان - قاشق انجام شود.

\*در حین تغذیه و یا در ساعاتی که مراقبت آغوشی برای نوزاد انجام می شود، بهتر است او را در وضعیت 60 درجه قرار داد تا برگشت شیر نداشته باشد و سپس او را به حالت افقی قرار داد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم

مرکز آموزشی - درمانی حضرت فاطمه معصومه (س)

## خودمراقبتی (تغذیه

## نوزاد نارس در

## منزل) - بخش NICU

\*اگر شاغل هستید، در تمام مدت مرخصی زایمان، شیرخوار را فقط با شیر خود تغذیه کنید. پس از بازگشت به کار، دفعات شیردهی در عصر و شب را افزایش دهید. شیر خود را بدوشید و شیردوشیده شده را ذخیره کنید. شیردوشیده شده را با قاشق یا فنجان به شیرخوار بدهید.

\*شیردوشیده شده 6-8 ساعت در دمای اتاق -48 ساعت در یخچال و دوهفته در جایخی و سه ماه در فریزر قابل نگهداری می باشد.

\*کمک و حمایت همسر در افزایش شیردهی موثر می باشد.



\*بدن نوزاد روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن مادر - سرویدن نوزاد در یک امتداد - صورت نوزاد روبروی پستان - چانه نوزاد چسبیده به پستان - لب تحتانی نوزاد کاملا به خارج برگشته - قسمت بیشتر بخش تحتانی هاله در دهان نوزاد - مکیدن و بلعیدن منظم و بامکث

\*مهمترین علت دردناک شدن نوک پستان، پستان گرفتن نادرست و نگرفتن هاله پستان به اندازه کافی می باشد.

\*شیرمادر باعث افزایش ضریب هوشی نوزادان می شود.

\*نوزادانی که از شیرمادر تغذیه می شوند، به اسهال مبتلا نمی شوند.

\*مادر قبل از هربار شیردهی، دست های خود را با آب و صابون بشوید.

\*برای شیردهی نیازی به شستن پستان ها نمی باشد.

\*شیردادن به نوزاد در طول شب باعث تداوم شیردهی می شود.

\*تا شش ماه فقط شیرمادر به نوزاد داده شود.

\*از به کاربردن شیشه شیر جهت تغذیه نوزاد خودداری کنید.