

چه نکاتی را هنگام شیر دادن به نوزاد باید رعایت کرد

- * شیر مادر بهترین غذا و نوشیدنی تا ۶ ماهگی است .
- همه مادران می توانند به نوزادان خود شیر دهند . هر چقدر نوزاد بیشتر پستان مادر را بمکد ، شیر بیشتر جاری می شود .
- * استفاده از شیر مادر هم از نظر بهداشتی و هم از نظر اقتصادی به نفع نوزاد و خانواده می باشد یکی از بهترین شیوه های شیر دادن ، در آغوش گرفتن نوزاد است . و در زمان شیر دادن به چشم های نوزاد نگاه کنید و با آرامش با او حرف بزنید .

برای شیر دادن به موارد زیر توجه داشته باشید :

- * نوزاد را باید بلافاصله بعد از تولد شیر داد . شیر اولیه یا آغوز سرشار از مواد معدنی برای نوزاد است .
- * میزان شیر هر مادر هیچ ربطی به اندازه سینه او ندارد .

* هرچه تعداد دفعات شیردهی بیشتر باشد ، تولید شیر بیشتر است .

* نوزاد را به گونه ای در آغوش بگیرید که هیچ نوع مانعی بین او و سینه شما نباشد .

* در ابتدا نوک پستان را در کنار لب او قرار دهید با این کار نوزاد سینه را در دهان می گیرد توجه داشته باشید که تمامی هاله رنگی اطراف نوک سینه در دهان نوزاد قرار گیرد .

* سینه را که نوزاد از آن شیر می خورد بایستی توسط دست مخالف مادر نگه داشته شود .

* هر زمان نوزاد میل به مکیدن شیر دارد و ساعت مشخصی برای این امر مشخص ننماید .

* تا زمانی که کودک میل به مکیدن شیر دارد به او اجازه دهید که او شیر بخورد .

نوزادان باید بین ۸ الی ۱۲ بار در شبانه روز شیر بخورند .

* بهتر است مادر از هر دو سینه خود برای شیر دادن به نوزاد استفاده کند . البته باید قبل از آن مطمئن شود که هر سینه به

طور کامل از شیر تخلیه شده است .

* اگر نوزاد حداقل ۶ بار در شبانه روز ادرار کند نشانه این است

که مقدار شیر مادر کافی است و در غیر این صورت باید تعداد دفعات شیردهی را زیاد کرد .

* نوزاد را باید هر ماه یک بار وزن کرد و قد و وزن او را روی

کارت رشد ثبت نمود ، اضافه شدن وزن کودک طبق منحنی

رشد نشانه دریافت شیر کافی از مادر است .

نکات مهم :

* نوزاد در روزهای اول بسیار می خوابد ، پس از ۲ هفته

خواب نوزاد بین ۱۶ الی ۱۸ ساعت در شبانه روز می شود .

* مکانهای شلوغ و پر سر و صدای جای مناسبی برای خواب

نوزاد نیست .

* جای خواب نوزاد نباید در معرض مستقیم نور خورشید و

جریان هوا باشد . جای خواب نباید خیلی نرم یا سفت باشد .

* بالش نوزاد باید بسیار سبک و کم حجم باشد .

* نوزاد را به پشت و (طاق باز) ن خوابانید بهترین شیوه به

پهلوی قرار دادن اوست .

* به جای اینکه لباس های بسیار را به تن او کنید ، بهتر

است هوای اتاق را تنظیم کنید (حرارت ۲۴ تا ۲۵ درجه

سانتیگراد) .

* نوزادان از همان ابتدا معنی محبت و توجه دیگران را

می فهمند . اگر کسی آنها را در آغوش بگیرد ، ساکت