

راهنمای شیر دادن از پستان

1. نوزاد خود را باید در چه وضعیتی باید قرار دهم؟

تکنیکهای زیر به شما کمک می کنند تا نوزاد بتواند به پستان شما بهتر بچسبد:

1. شکم نوزاد در مقابل شکم شما قرار بگیرد. مطمئن شوید که راحت هستید.
2. وضعیت اولیه: بینی نوزاد باید در سمت مخالف نوک پستان باشد تا وی را تحریک کند دهانش را برای گرفتن نوک پستان بطور کامل باز کند.
3. به نرمی لب بالای نوزاد را با نوک پستان لمس کنید. او دهان خود را باز کرده و نوک پستان را می لیسد. این یک واکنش غریزی می باشد.
4. نوزاد شما ممکن است سر خود را به عقب و جلو حرکت دهد و دستانش را حرکت دهد، نگاه کند و به دنبال پستان بگردد.
5. دهان نوزاد در هنگام مکیدن کاملا باز است. نوزاد خود را هنگامی که دهانش کاملا باز است به طرف پستان خود بیاورید.
6. تکنیک خوب: دهان اکثر ناحیه هاله پستان را می پوشاند. چانه پستان را هنگامی که بینی آزاد است لمس می کند یا فقط پستان را لمس می کند. لبها به طرف بیرون جمع شده اند. کودک در حال شیر خوردن است. تکنیک ضعیف: لبها فقط نوک پستان را پوشش می دهند.
7. پس از شیر خوردن، نوزاد نوک پستان را رها می کند و به مقدار کافی شیر خورده است. تکنیک خوب: نوک پستان کش آمده است و گرد شده است. تکنیک ضعیف: نوک پستان صاف شده است (تکنیک مکیدن ضعیف)

2. چطور متوجه شوم که نوزادم به خوبی تغذیه شده است؟

1. در اکثر موارد، نوزاد شیر خوردن را با چند مکش سریع برای فعال کردن جریان شیر شروع می کند. به محض اینکه جریان شیر شروع شد، آنها مکیدن عمیق را شروع کرده و بلع طولانی انجام می دهند، گاهی گاهی مکش می کنند تا نفس بکشند.
2. شما بلعیدن نوزاد را شنیده و خواهید دید. گونه های وی هنگام مکیدن باد می کنند. حرکت بین گوشها و شقیقه های وی را می توان مشاهده کرد.
3. دهان نوزاد مرطوب شده و نوزاد پس از تغذیه سیر می شود.

3. پس از شیر دادن از پستان چگونه وی را از پستان جدا کنم؟

1. انگشت خود را از گوشه دهان بین لثه های نوزاد وارد کنید.
2. خلاء ایجاد شده از میان می رود و نوزاد نوک پستان را رها می کند. این عمل معمولاً بدون درد است.

4. چطور بدانم که نوزادم می خواهد شیر بخورد؟

1. نوزاد دستانش را در حالیکه چشمانش هنوز بسته است می لیسد.
2. نوزاد دستانش را مشت می کند
3. نوزاد لبانش را می لیسد، سرش را می گرداند و تلاش می کند تا پستان شما را پیدا کند.
4. نوزاد دستانش را به طرف دهانش می برد.
5. نوزاد عصبی به نظر می رسد
6. نوزاد گریه می کند.

5. چند بار باید به نوزاد شیر بدهم؟

الگوی تغذیه در طول 24 ساعت به صورت زیر می باشد: 2-0 هفتهگی الگوی تغذیه در طول 24 ساعت: از دو هفتهگی

تعداد دفعات تغذیه در طول 24 ساعت از نوزادی تا نوزاد دیگر متفاوت است. بهترین روش تغذیه بر حسب نیاز است. در دو هفته اول زندگی کودک، آنها تمایل دارند که به دفعات شیر بخورند. پس از 2 هفته، برخی از نوزادان ممکن است بین دو نوبت تغذیه زمان بیشتری را صبر کنند و برخی دیگر باز هم بخواهند که مکرراً تغذیه شوند.

اگر با مسئله ای مواجه هستید یا سوالی دارید لطفاً با پرستار منطقه تماس بگیرید.

6. چطور بدانم که کودک من به مقدار کافی مایعات می نوشد؟

مدفوع در پوشک

در هفته اول زندگی نوزاد، مدفوع وی از حالت سبزه بسیار تیره به مدفوع زرد-نارنجی تبدیل می شود: مدفوعهای سبز تیره گذرا-

مدفوعهای شیر پستان مادر.

تعداد دفعات مدفوع در 0-6 هفته

در چند هفته اول، نوزاد حداقل 3 بار در روز مدفوع تولید خواهد کرد.

تعداد دفعات مدفوع پس از 6 هفته

از 6 هفتهگی به بعد، تعداد مدفوع از هر کودک تا کودک دیگر متفاوت است. پوشک برخی از کودکان باید 3 تا 6 بار در روز تعویض گردد. برخی کودکان دیگر فقط 1 تا 2 بار در هفته مدفوع تولید می کنند. هر دو مورد عادی می باشند.

ادرار در پوشک

نوزادان به طور منظم ادرار می کنند، هنگامی که سن آنان 4 روز می باشد، نوزاد ممکن است شش بار در طول 24 ساعت ادرار کند.

وزن

در هفته اول به طور میانگین انتظار 7% کاهش وزن داشته باشید.

روز تولد = وزن تولد

روز 3 ± = وزن تولد - 7%

روز 14 ± = وزن تولد

هفته 3 ± = وزن تولد + حدود 100-200 گرم

وزن نوزاد شما در هر معاینه در 'Kind en Gezin' اندازه گیری خواهد شد.

7. شیر دوشیده شده از پستان را چگونه باید ذخیره کنم؟

شیر تازه دوشیده شده پستان که با استفاده از پمپ پستان در شرایط بهداشتی دوشیده شده است را می توان در بطریها یا ظروف استریل در بسته یا در کیسه های استریل شیر پستان در مدت‌های زیر نگهداری کرد:

- 4 ساعت در درجه حرارت اتاق یا 25 درجه سلسیوس یا

- 72 ساعت در عقب یخچال (1-4 درجه سلسیوس) یا

- 2 هفته در بخش فریزر یخچال یا

- 3-6 هفته در فریزر (18- درجه سلسیوس یا کمتر)

نکته: فراموش نکنید که تاریخ دوشیدن شیر را روی بسته بنویسید.

چگونه باید یخ شیر یخزده را باز کنم؟

آب کردن یخ آهسته: در عقب یخچال به مدت 24 ساعت مجدداً در فریزر قرار ندهید.

- آب کردن یخ سریع: زیر شیر آب بگیرید (از درجه حرارت سرد شروع کنید و به درجه حرارت گرم تغییر دهید). می توانید شیر پستان را فوراً برای تغذیه نوزاد استفاده کنید. آن را نگهداری نکنید.

چگونه باید شیر پستان را برای نوزاد نارس و کودک بیمار نگهداری کنم؟

از توصیه های پزشک یا بیمارستان پیروی کنید.