

شیرخوارم زیاد گریه می کند علتش چیست ؟

گرما ، کثیفی ، تنهایی ، دود ، سیگار لباس نامناسب نور زیاد و بیماری و... می تواند علت گریه نوزاد باشد.

گریه های شبانه در طول سه ماه اول به همراه جمع کردن پاها در شکم قولنج نامیده میشود که میتوانید شیرخوار را به شکم روی دست خود قرار دهید یا دستهای را دور شکمش حلقه کنید و یا او را در مقابل سینه ی خود بغل کنید .

مصرف برخی مواد غذایی توسط مادر می تواند باعث گریه نوزاد میشود . شروع عادت ماهانه مادر نیز گاهی باعث بیقراری نوزاد میشود .

گاهی شیرخوار پس از شیرخوردن به خواب میرود ولی بعد از مدت کوتاهی بیدار میشود که نشانه ناکافی بودن شیر میباشد و باید شیرچرب انتهایی را به نوزاد داد .

شیرخوارم مکرر مایل به شیرخوردن است آیا شیرم

کافی نیست ؟

شیرمادر به آسانی هضم میشود و اکثر شیرخواران هر ۲-۳ ساعت تمایل به شیرخوردن دارند در مراحل از زندگی شیرخوار که جهش رشد نامیده میشود تمایل شیرخوار به خوردن شیر زیاد میشود که هر ۲-۳ هفتگی ، ۴-۶ هفتگی ، ۳ ماهگی می باشد .

راههای افزایش شیرمادر و تداوم شیردهی کدامند

مکیدن صحیح و مکرر پستان مادر

بیدار کردن شیرخوار خواب آلود جهت شیرخوردن

هر ۲ ساعت در روز و هر ۳ ساعت در شب

هم اتفاقی مادر و نوزاد

از هردو پستان به نوزاد شیردادن

رعایت وضعیت صحیح بغل کردن و به پستان گرفتن نوزاد

آرامش خود را حفظ کردن

مصرف غذاهای مقوی و تازه و آب کافی توسط مادر

آیا می توانم با استفاده از مواد شیرافزا شیرم را زیاد کنم ؟

تاثیر استفاده از دم کرده ها و چای های گیاهای برروی افزایش شیرمادر هنوز به اثبات نرسیده ولی اگر مادری احساس می کند با خوردن برخی مواد غذایی (در صورت بی خطر بودن برای نوزاد) به افزایش شیرش کمک می کند منع ندارد .

شیرخوارم یک پستانم را نمی گیرد چه کنم ؟

علل امتناع از گرفتن یک پستان توسط نوزاد می تواند عواملی چون : گرفتگی یک طرفه بینی نوزاد

عفونت یک گوش

فتق یک طرفه

دررفتگی مهره گردن یا شکستگی استخوان کتف نوزاد

التهاب و عفونت پستان

فرورفتگی یا صاف بودن نوک پستان

کوچک بودن یک پستان نسبت به دیگری

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی همدان

بیمارستان شهید حسین پور لنگرود

عنوان :

مشکلات شیر دهی و پستان



کارگروه آموزش به بیمار

بخش زایشگاه

گروه هدف: مادران

بهار 1404

چرا نوک پستانم زخم شده و برای بهبود آن چه کنم؟

وضعیت نادرست پستان گرفتن

راهکار: قرار دادن نوزاد در وضعیت صحیح

شستشوی مکرر پستان با آب

راهکار: از شست و شوی غیر ضروری پرهیز کنید

کشیدن پستان از دهان نوزاد

راهکار: خارج کردن پستان از دهان با کمک انگشت کوچک

دست

مالیدن چند قطره شیر پس از اتمام شیر دهی روی نوک پستان و

در معرض هوا قرار دادن آن کمک کننده است.

منابع: راهنمای مادران برای تغذیه با شیر مادر

بیمارستان شهید حسین پور

لنگرود میدان شورا-۰۱۳۴۲۵۶۴۰۰۱

با نوک پستان صاف یا فرورفته چه کنم؟

برای نوک پستان صاف اقدام خاصی لازم نیست

در صورت نیاز میتوان از سرنگ جهت بیرون کشیدن

نوک پستان فرورفته استفاده کرد که مراحل به روش زیر

است :

یک سرنگ ۱۰ سی سی را بردارید و سرطرفی که سوزن

به آن است را قطع کنید. بیستون را خارج کرده و از

طرف بریده آن را وارد سرنگ نمایید. انتهای صاف

سرنگ را روی پستان قرار دهید و بیستون را به آرامی

بکشید و ۳۰ ثانیه نگه دارید. چند بار در طول روز این کار

را انجام دهید.