

● راهنمایی مادران شاغل:

اگر امکان دارد، کودکان را با خود به سرکار ببرید. البته این روش در صورت عدم وجود شیرخوارگاه در نزدیک محل کار و یا شلوغی وسایل نقلیه و سنگینی ترافیک خیلی مشکل است.

اگر محل کار شما نزدیک است، می توانید در طی ساعاتی که آزاد هستید، برای تغذیه او به خانه بروید و یا از کسی بخواهید که کودک را به محل کار شما بیاورد.

اگر محل کار شما دور از منزل است، به طرق زیر می توانید کودکان را از فواید شیر مادر بهره مند سازید:

- تغذیه انحصاری و مکرر با شیر مادر در تمام مدت مرخصی زایمانی.

به این ترتیب کودک از فواید شیر مادر بهره مند می گردد و شیر شما نیز تولید می شود. برای تغذیه انحصاری با شیر مادر دو ماه اول مهمترین زمان است.

- سایر غذاها را قبل از اینکه واقعاً مورد نیاز باشد، شروع نکنید.

هرگز فکر نکنید که: «مجبورم ۱۲ هفته دیگر به سرکار برگردم، پس باید کودک را از حالا با بطری تغذیه کنم.»

هیچگاه استفاده از بطری لازم نیست. حتی کودکان خیلی کوچک هم می توانند با فنجان تغذیه شوند. تا یک هفته قبل از بازگشت تان به سرکار صبر کنید. برای اینکه کودک را با فنجان تغذیه کنید، فرصت کافی بگذارید و به مراقبی که قرار است از کودک نگهداری کند، نیز آموزش دهید.

- به تغذیه کودک در شب و صبح زود و هر زمان دیگری که در خانه هستید، ادامه دهید.

- این امر به حفظ تولید شیر شما کمک می کند.

- به این ترتیب کودک از فواید شیر مادر بهره مند می شود، حتی اگر شما تصمیم دارید که او یک تا دو بار در طول روز بطور مصنوعی تغذیه شود.

- بسیاری از کودکان یاد می گیرند که در شب بیشتر پستان را بکنند. در نتیجه بیشتر شیر مورد نیازشان را دریافت می کنند و در طول روز بیشتر می خوابند و نیاز به شیر کمتری دارند.

- در همان اوایل تولد کودک چگونگی دوشیدن شیر را بیاموزید.

این امر شما را قادر می سازد که راحت تر پستان خود را بدوشید.



- شیر خود را قبل از رفتن به سرکار بدوشید و آنرا برای تغذیه کودک به مراقب بدهید:

- برای دوشیدن شیر در حالت آرامش و سرصبر وقت کافی در نظر بگیرید، پس لازم است که نیم ساعت زودتر از معمول بیدار شوید. (با عجله نمی توانید شیر کافی بدوشید.)

- در یک فنجان تمیز هر مقدار از شیر خود را که می توانید بدوشید. بعضی مادران می توانند، دو فنجان (۴۰۰-۵۰۰ میلی لیتر) شیر یا بیشتر حتی پس از شیر دادن به کودک بدوشند. ولی حتی یک فنجان (۴۰۰ میلی لیتر) را نیز می توان در سه وعده و هر وعده ۷۰-۶۰ میلی لیتر به کودک داد. حتی یک دوم فنجان یا کمتر می تواند برای یک وعده تغذیه کافی باشد.

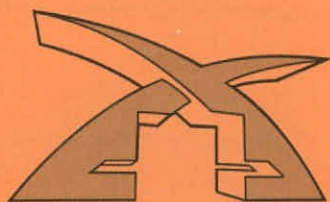


- حدود یک دوم فنجان (۱۰۰ میلی لیتر) شیر برای هر وعده تغذیه کودک هنگامیکه دور از او هستید، در نظر بگیرید. اگر نمی توانید این مقدار شیر را بدوشید، پس هر مقدار که می توانید بدوشید. حتی مقدار جزئی نیز برای کودک مفید است.

- روی فنجان شیر دوشیده شده را با یک پارچه یا بشقاب تمیز بپوشانید.

- شیر را در خنک ترین محل قرار دهید. اگر یخچال دارید، در آن قرار دهید و یا در محلی از خانه که امن و تاریک باشد، نگهداری کنید.

بتسلیل



بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)



راهنمایی مادران شاغل برای تغذیه نوزادان با شیر مادر

کمیته آموزش بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

● تلفن : ۸۸۸۸۴۰۴۰

● فاکس : ۸۸۷۹۰۲۹۸

www.khatamhospital.com

وعده به کودک بدهد . نباید شیر را برای بعد ننگه دارد و یا نباید کودک را با مقادیر کم و بافاصله تغذیه کند .

- به کودک گول زنک ندهد ولی با جلب توجه اوبه سایر چیزها و به روشهای دیگر او را آرام کند .

• در محل کار شیر خود را ۲-۳ بار بدوشید . (حدودا هر ۳ ساعت یکبار) :

- اگر شیر خود را ندوشید ، تولید شیرتان به احتمال زیاد کاهش می یابد .

همچنین دوشیدن شیر ، شما را راحت می کند و نشت شیر را کاهش می دهد .

- اگر جایی کار می کنید که یخچال در دسترس است ، شیر دوشیده شده خود را در آن بگذارید . یک شیشه درب دار برای ذخیره شیرتان بیاورید و آن را برای تغذیه کودک به خانه ببرید . اگر می توانید آن را در خانه نیز سرد نگهدارید ، روز بعد هم قابل استفاده کودک خواهد بود .

- پستانهای شما شیر بیشتری تولید می کنند . اگر شما یکی از کارکنان بهداشتی هستید ، مطمئن شوید که مراجعین شما چگونگی کارتان را بشناسند و ببینند تا پس از این بتوانند کار شما را دنبال کنند .

پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

- هرگز شیر دوشیده شده خودتان را برای فرزندتان نجوشانید و مجدداً گرم نکنید . گرما بسیاری از عوامل ضدعفونت را از بین می برد .

شیر دوشیده شده مادر در شرایط خوب نسبت به شیر گاو مدت بیشتری می ماند . چون حاوی عوامل ضدعفونت می باشد .

میکروبهها برای حداقل ۸ ساعت حتی در هوای گرم و خارج از یخچال در شیر دوشیده شده شروع به رشد نخواهند کرد و از لحاظ ایمن بودن این شیر باید حداقل در طول یک روز کار مادر به کودک داده شود .



• بعد از دوشیدن شیر کودک را با شیر خود تغذیه نمائید . مکیدن بیشتر از دوشیدن در تخلیه پستان مؤثر است . بطوریکه کودک می تواند شیری را که نمی توانید بدوشید و شامل مقداری Hindmilk است ، بخورد .

• با دقت و کامل موارد ذیل را به مراقب بیاموزید :
- به او بیاموزید که کودک را با فنجان تغذیه کند و از بطری استفاده نکند . فنجان تمیز تر است و نیاز کودک را برای مکیدن ارضاء نمی کند .

لذا وقتی به خانه بر می گردید ، کودک شما میل به مکیدن پستان دارد و این می تواند تولید شیر شما را تحریک کند .
- او باید تمام شیر دوشیده شده برای یک وعده را در یک