

مادر گرامی! با دقت مطالب زیر را بخوانید که شیردهی موفق را پشت سر بگذارید

مادر گرامی! آیا میدانید چه عواملی در افزایش شیر شما موثر هستند؟ آرامش روان شما، جلوگیری از خستگی مفرط شما، مکیدن مکرر شیرخوار.



مادر عزیز! از اواخر بارداری و در طول شیردهی باید از سینه های خود مراقبت کنید، در این دوران از مالیدن صابون، لوسیون... به سینه خودداری کنید. همچنین برای پیشگیری از ترک و زخم حدامگان سینه را باید در تماس با نور و هوا قرار دهید.



مادر مهربان! هر زمان که شیرخوار تقاضای شیر کرد به او شیر دهید. اما بهتر است در ماه های اول 12-8 بار شیر بخورد و تا زمانی که خود شیرخوار سینه شما را رها نکرده است او را از سینه جدا نکنید.



در زمانهایی که دور از شیرخوار هستید باید شیر خود را هر 1-2 ساعت بدوشید که شیرتان کاهش نیابد. ظرف نگهداری شیر باید پلاستیکی باشد. در صورت نگهداری شیر در اتاق آن را دور از منبع حرارتی و آفتاب قرار دهید و تا حداکثر 4 ساعت استفاده نمایید. در صورت نگهداری در یخچال تا 48 ساعت قابل استفاده می باشد. برای گرم کردن شیر باید آن را زیر آب ولرم گرفته تا بتدریج گرم شود. در صورتی که مقداری از شیر باقی ماند دیگر قابل استفاده نیست.



چه خوب است بدانید: غذاهایی که در افزایش شیر مادر مفید هستند شامل سوپ جو، حبوبات به ویژه شیر، برخی مواد گیاهی مثل زیره سبز، زیره سیاه، رازیانه، ماء الشعیر و مقدار کمی چای می باشد. البته این بدان معنا نیست که حتما باید از این مواد غذایی استفاده کنید.



مادر عزیز، در طول شیردهی باید روزانه 8 لیوان مایعات مصرف کنید (یک راه مناسب برای تامین مایعات این است که در هر بار شیردهی شما یک لیوان آب، آبمیوه یا شیر مصرف نمایید).



شما باید سعی کنید از مصرف سیر، پیاز، انواع کلم، شلغم، لوبیا سبز، اسفناج، ریواس اجتناب کنید.



موادی مثل گوجه فرنگی، سس های تند و غذاهای پرادویه برای شیرخوار حساسیت زا هستند در مصرف آنها دقت فرمائید. همچنین بادام زمینی به شدت حساسیت زا است تا یک سالگی شیرخوار از مصرف آن اجتناب فرمائید.



مراقب باشید مصرف بیش از حد کافئین، نوشابه های گازدار و چای باعث بی قراری و کم خوابی می شود.



مادر گرامی! در صورت ابتلای نوزاد به مشکلات قولنجی ابتدا باید آرامش خود را حفظ کنید و تا آرام شدن نوزاد از مصرف سبزیجات و حبوبات پرهیز نمایید. در برخی موارد نشان داده شده است که قطع مصرف پرتقال و توت فرنگی دردهای قولنجی را کاهش میدهد.



اگر مادر شیرگاو مصرف می کند باید آن را تا 4 ماهگی قطع کند.

