

اجابت مزاج :

از طریق تعداد دفعات مدفوع و خصوصیات آن نیز میتوان به میزان دریافت شیرمادر پی برد. اولین مدفوع نوزاد سبز سیاه تیره و قیری شکل است در روز اول و دوم یک بار دفع دارد و تا روز 4 یا 5 پس از تولد به مدفوع بینابینی سبز و سپس نرم و دانه دانه و زرد تبدیل میشود. از روز چهارم تولد تا یک ماهگی 3-8 بار اجابت مزاج در 24 ساعت طبیعی است. بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد و حتی هرچند روز یک بار یک اجابت مزاج داشته باشد .

وضع عمومی :

در صورت تغذیه کافی با شیر مادر، شیرخوار هشیار است، قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب دارد.

با آرزوی داشتن دوران شیردهی خوشایند برای تمامی مادران گرامی ، به اطلاع میرساند میتوانید در دوران بارداری و شیردهی با مراجعه به نزدیک ترین مرکز بهداشتی از خدمات مشاوره و شیردهی تخصصی بهره مند شوید تا این دوران بدون مشکل پشت سر گذاشته شود و از این فرصت ارزشمند با فرزندتان نهایت لذت را ببرید.

همزمان با افزایش شیر مادر در روزهای 4 و 5 نوزادان شروع به وزن گیری میکنند و طی یک تا دو هفتگی به وزن هنگام تولد خود و یا بیشتر میرسند. پس از آن طی 6 ماه اول زندگی، افزایش وزنی حدود 100-200 گرم در هفته و یا 600 گرم در ماه در صورت تغذیه انحصاری با شیر مادر مطلوب و نشان دهنده تغذیه کافی است.

دفع ادرار :

در طول 2 روز اول عمر تعداد 1 یا 2 کهنه خیس در روز برای نوزادانی که بطور انحصاری با شیر مادر تغذیه میشوند طبیعی است. از روز چهارم تولد تعداد 6 کهنه مرطوب یا بیشتر در 24 ساعت با ادرار کمرنگ نشانه دریافت کافی شیر مادر در شیرخوارانی است که بطور انحصاری با شیر مادر تغذیه میشوند .



علائم کفایت شیر مادر :

کفایت تغذیه شیرخوار با شیرمادر را به وسیله مقدار افزایش مورد انتظار وزن شیرخوار، تعداد دفعات ادرار و مدفوع، و وضعیت عمومی او می سنجند .

وزن گرفتن شیر خوار :

بهترین راه تشخیص کفایت شیرمادر وزن کردن دوره ای شیرخوار و رسم منحنی رشد او روی کارت رشد است. معمولاً نوزادان در روزهای اول تولد کمی وزن از دست میدهند که نباید بیشتر از 7 تا 10 درصد وزن تولدشان باشد. این کاهش وزن در صورتی مجاز است که حال عمومی نوزاد خوب باشد و مشکلی از جمله علائم کم آبی نداشته باشد، پستان مادر به شیر آمده و پر و خالی شود و مکیدن های نوزاد با بلع همراه باشد و دفعات به پستان گذاشتن نوزاد نباید کمتر از 8 بار در شبانه روز باشد .



نشانه های گرسنگی و سیری نوزاد

راه اطمینان یافتن از

کفایت شیر مادر

گرد آوری مطالب :

فاطمه نریمانی - ماما

واحد سلامت مادران و تغذیه با شیر مادر

شبکه بهداشت و درمان شهرستان جرقویه

نشانه های گرسنگی نوزاد دو دسته است :

1. علائم اولیه گرسنگی :

- شیرخوار سر خود را به طرف صدای مادر میچرخاند و دهانش را باز می کند
- کره چشمش را حرکت میدهد ، پلکهایش را بهم میزند و به اطراف نگاه میکند.
- لباس یا ملحفه را مزه مزه کرده و زبانش را تکان میدهد .
- دستهایش را به صورت حرکات نامنظم تکان میدهد.
- اندام هایش را تکان میدهد .
- مچ دستهایش را به طرف دهان میبرد و انگشتانش را میمکد .



* در صورت عدم توجه به علائم مذکور، حرکات شیرخوار تشدید می یابد و در نهایت شروع به نق زدن می کند.

2. علائم دیررس گرسنگی :

- شیرخوار ابرو و پیشانیاش را در هم می کشد .
 - دهانش را کاملاً باز کرده و سرش را با عصبانیت به این طرف و آن طرف میبرد و بازوانش را خم میکند و پاهایش را شیبه به حرکات زدن دوچرخه تکان میدهد.
 - با دستهای مشت شده دهانش را جستجو می کند .
 - و بالاخره شروع به گریه می کند.
- * مادر نباید صبر کند تا شیرخوار به خاطر گرسنگی گریه کند و جیغ زدن علامت دیررس گرسنگی و زجر شیرخوار است .

از کجا بفهمیم نوزاد سیر شده است؟

شیرخوار هنگامی که سیر شود دفعات مکیدن او کم و با فاصله بیشتر و غیر تغذیه ای شده، صدای بلع او کم و متوقف می شود، علائم گرسنگی برطرف میشود و با احساس راحتی و رضایت، به خواب می رود و خودش پستان را رها میکند و نیازی به خارج کردن پستان از دهان او نیست.