

توضیح:

شیر مادر موهبتی الهی و بهترین و کامل ترین غذا برای نوزادان و کودکان تا پایان دو سالگی است. تماس پوست با پوست مادر و نوزاد باید بلافاصله یا در طی ۵ دقیقه اول پس از تولد نوزاد انجام شود که سبب بهبود روابط مادر و نوزاد شده و بی قراری نوزاد را کاهش می دهد.

مزایای تغذیه با شیر مادر برای نوزاد:

- ✓ شیر مادر همیشه تازه و عاری از آلودگی و با درجه حرارت مناسب در دسترس است و هر وقت که کودک احساس گرسنگی کند، در اختیار اوست
- ✓ تغذیه با شیر مادر پیوند محبت بین مادر و شیرخوار را محکم تر می کند
- ✓ احتمال بروز سوء تغذیه، اسهال، عفونت های تنفسی و گوش درد در کودکی که با شیر مادر تغذیه می شود، کم تر است
- ✓ تغذیه با شیر مادر به اقتصاد خانواده کمک می کند
- ✓ شیر مادر تمام نیازهای تغذیه ای کودک را تا پایان ۶ ماهگی تامین می کند و به علت هضم آسان باعث افزایش رشد و تکامل مطلوب کودک می شود

ادامه مزایای تغذیه با شیر مادر برای نوزاد:

- ✓ حتی در صورت بیمار شدن شیرخوار مادر می تواند به شیر دادن ادامه دهد
- ✓ شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می کنند در بزرگسالی کم تر به بیماری قلبی عروقی مبتلا می شوند و میزان ابتلا به آسم، اگزما، آلرژی، دیابت و عفونت تنفسی در آن ها کم تر است

چگونه می توان فهمید که شیر مادر برای

کودک کافی است؟

- ❖ بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر، افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است. برای پایش رشد کودکان، مشاوره ی شیردهی به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی و یا پایگاه بهداشتی مراجعه کنید
- ❖ اگر شیرخوار فقط از شیر مادر استفاده می کند و روزانه حدود ۶ کهنه را خیس می کند، شیر مادر کافی است
- ❖ در ماه های اول اگر وزن شیرخوار هر ماه ۵۰۰ گرم اضافه گردد، شیر مادر کافی است
- ❖ گریه ی نوزاد می تواند ناشی از خیس بودن پوشک، سرد و گرم بودن محیط، خستگی، بیماری و... باشد و حتما دلیلی بر گرسنگی نیست

مادران عزیز توجه کنید که:

- شیر غلیظی که در اولین روزهای بعد از زایمان ترشح می شود، آغوز یا کلاستروم نام دارد که بسیار مفید است و حتما کودکان را با آن تغذیه کنید
- تغذیه شبانه و مرتب به تولید شیر کمک می کند
- به کودک خود اجازه دهید که هر وقت احساس گرسنگی کرد شیر بخورد، نه بر طبق ساعات معین
- قبل از هر بار شیردهی دست های خود را با آب و صابون بشویید
- شستن پستان ها یک بار در روز با آب ساده
- در هفته اول تولد، باید از هر دو پستان به کودک شیر داد تا ترشح شیر تحریک شود، اما در هفته بعد شیرخوار می تواند در هر نوبت یک پستان را تخلیه کند
- شیر مادر را ۳ الی ۴ ساعت در دمای اتاق (۲۵ الی ۳۵ درجه سانتی گراد) و به دور از نور آفتاب، ۳ روز در یخچال، دو هفته در جا یخی و ۳ ماه در فریزر می توان نگه داشت
- شیر دوشیده شده را نه با شیشه شیر بلکه با فنجان، سرنگ یا قطره چکان بدهید
- احتمال ابتلا به بیماری های تنفسی و گوارشی، عفونت گوش، عفونت ادراری، آسم، بیماری قلبی و دیابت در بزرگسالی در تغذیه با شیر مصنوعی وجود دارد



دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی تغذیه با شیر مادر

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: دستورالعمل تغذیه با شیر مادر



آموزش بیشتر در



ادامه روش صحیح بغل کردن و شیر دادن :

- نوزاد باید نوک پستان و قسمت بیشتر هاله قهوه ای رنگ اطراف آن را که مخازن شیر در پشت این هاله قرار دارد در دهان بگیرد و با آرواره هایش بتواند بر این مخازن شیر فشار وارد نماید
- پستان شما باید با سوراخ های بینی شیرخوار فاصله داشته باشد و راه تنفس او را نبندد
- دقت کنید که لب تحتانی او کاملاً به طرف خارج برگشته و هاله پستان باید در بالای دهان کودک بیشتر از پایین دهان وی قابل رویت باشد
- مکیدن نوک پستان به تنهایی، موجب دریافت ناکافی شیر، زخم و ترک خوردن نوک پستان می شود
- نوزاد پس از احساس رضایت و سیر شدن ، خودش پستان را رها می کند، بنابراین هرگز پستان را به طور ناگهانی از دهان نوزاد خارج نکنید، ابتدا گوشه لب تحتانی نوزاد را بکشید تا کمی هوا وارد دهان شود و سینه را راحت تر رها کند
- پس از هر بار تغذیه، شیرخوار را بر روی شکم و بر روی ساعد خود یا به طور عمودی روی شانه نگه داشته و با ملایمت با دست به پشت او بزنید تا آروغ او گرفته شود

مزایای شیردهی برای مادر :

- جمع شدن سریع رحم و برگشت آن به اندازه طبیعی که خود سبب کاهش خونریزی بعد از زایمان و دیر شروع شدن عادت ماهیانه و جلوگیری از حاملگی زودهنگام و کم خونی مادر می شود
- مادران اضافه وزن ناشی از ذخیره چربی در دوران بارداری را زودتر از دست می دهند
- کاهش اضطراب و افسردگی بعد از زایمان و کاهش احتمال سرطان سینه

روش صحیح بغل کردن و شیر دادن :

- قبل از شیردهی در وضعیت راحتی قرار بگیرید و چند بالش به عنوان تکیه گاه استفاده کنید تا هنگام شیردهی خسته نشوید و دچار کمر درد نشوید
- نوزاد را بغل گرفته به طوری که شانه نوزاد روی خم آرنج و سرش روی بازوی شما قرار گیرد. صورت او مقابل پستان و سر و بدنش در یک امتداد باشند. دست نوزاد که به سمت شماسست در پهلوئی شما قرار بگیرد و نشیمنگاه او با کف دستتان حمایت شود
- نوک پستان را به گونه و لب نوزاد تماس بدهید تا دهانش را باز کند و چند بار این کار را تکرار کنید تا کاملاً دهانش را باز کند