

## شیر مادر غذایی کامل و بدون جانشین

برای شیرخوار است

شیر مادر حاوی عوامل ایمنی بخش و اولین واکسن او در برابر بیماری هاست.

تغذیه با شیر مادر باید بلافاصله بعد تولد نوزاد شروع شود. هرچه تغذیه با شیر مادر زودتر شروع شود، شانس موفقیت در شیردهی بیشتر است.

## مزایای شیر دهی برای مادر

مکیدن پستان باعث جمع شدن رحم و در نتیجه باعث کاهش خونریزی و کاهش کمخونی مادر است.

مادران شیرده کمتر دچار سرطان پستان، تخمدان و دهانه رحم میشوند.

مادران شیرده بدلیل مصرف چربی های ذخیره در بدن جهت تولید شیر، زودتر به وزن قبل از بارداری میرسند.

مادران شیرده به دلیل ترشح هورمون اکسی توسین از شادابی بیشتر برخوردار بوده و کمتر دچار

## مزایای تغذیه با شیر مادر برای کودک

شیر مادر بهترین تغذیه برای همه نوزادان خصوصا نوزاد نارس است.

شیر روزهای اول بسیار مغذی و حاوی بیشترین مواد ایمنی بخش و حفاظتی در برابر بیماری هاست.

آغوز ملین است و به دفع بهتر مدفوع سیاه کمک کرده و از زردی نوزاد پیشگیری میکند.

باعث برقراری رابطه عاطفی محکم بین مادر و فرزند میشود.

شیر مادر تمام نیازهای تغذیه ای نوزاد را در شش ماهه اول تامین میکند و شیرخوار حتی به آب هم نیاز ندارد.

تغذیه از پستان مادر باعث تکامل و سلامت عضلات دهان و زبان شده و باعث میشود کودک در آینده تکلم بهتری داشته باشد و بعلاوه این کودکان کمتر دچار عفونت گوش میشوند.

میزان ابتلا و مرگ و میر در کودکانی که از شیر مادر تغذیه میکنند به مراتب کمتر از کودکانی است که از شیر مصنوعی استفاده میکنند.

## خطرات تغذیه با شیر مصنوعی

شیر مصنوعی فاقد عوامل ایمنی بخش در برابر بیماری ها است.

ابتلا شیرخوار را به بیماری های عفونی و گوارشی بیشتر میکند.

زمینه ساز ابتلا به حساسیت ها مثل مثل آسم و اگزما، چاقی مفرط، بیماریهای قلبی عروقی و دیابت در آینده است.

کاهش بهره هوشی و تضعیف رابطه عاطفی مادر و فرزند را موجب میشود.

از بکار بردن پستانک و شیشه شیر جدا خودداری کنید.

## مزایای هم اتاقی مادر و نوزاد

در تمام مدت شبانه روز در کنار نوزاد خود باشید زیرا در این صورت:

شیرخوار بهتر میخوابد و کمتر گریه میکند. برحسب تقاضای کودک در شبانه روز شیردهی انجام میشود.

مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان ها باعث افزایش تولید و ترشح شیر میگردد.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

استان آذربایجان غربی

مرکز آموزشی درمانی جامع زنان کوثر



## تغذیه با شیر مادر

واحد آموزش به بیمار

تایید کننده: دکتر حیدرپور

منبع: راهنمای وزارت بهداشت

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۳



## شیر دهی مادران شاغل

در تمام مدت مرخصی زایمان شیرخوار را فقط با شیر خود تغذیه کنید.

پس از بازگشت به کار، دفعات شیردهی در عصر و شب را افزایش دهید.

از مرخصی ساعتی شیردهی برای شیردهی نوزاد استفاده کنید.

## ذخیره شیر

شیر دوشیده شده ۸-۶ ساعت در دمای اتاق (محل خنک) و تا ۴۸ ساعت در یخچال و ۳ ماه در فریزر قابل نگهداری است.

ظرف نگهداری شیر ترجیحاً از جنس شیشه باشد.

شیر دوشیده شده را نباید جوشانید یا با مایکروفر گرم کرد تا عوامل حفاظتی شیر از بین نرود برای نگهداری شیر در فریزر باید تا سه چهارم ظرف پر شود نه بیشتر و در هنگام اسفاده باید تدریجاً با تکان دادن شیشه زیر آب ولرم یخ آنرا ذوب کرد.

شیر ذوب شده را نباید دوباره منجمد کرد.

## روش صحیح بغل گرفتن نوزاد در شیردهی

در وضعیت های مختلف مادر (خوابیده یا نشسته) شانه ها و قفسه سینه نوزاد باید روبروی پستان مادر باشد و بینی او هم سطح نوک پستان. دست و بازوی خود را زیر سر و شانه نوزاد قرار دهید و دست دیگر را طوری زیر پستان بگذارید که شست روی پستان و انگشتان دیگر زیر پستان قرار گیرد. هاله پستان در دهان نوزاد قرار گیرد نه فقط نوک پستان چون مکیدن نوک پستان به تنهایی موجب دریافت ناکافی شیر و زخم و شقاق نوک پستان میشود.

## تشخیص کافی بودن شیر مادر

۱\_ افزایش وزن شیرخوار براساس منحنی رشد بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر است.

۲\_ دفع ادرار در دو روز اول ۱ تا ۲ پوشک خیس در روز و از روز چهارم ۶ پوشک خیس در ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ نشانه دریافت کافی شیر مادر است.

۳\_ دفع مدفوع در ابتدا سیاه و قیری یکبار در روز از روز چهارم تا یک ماهگی ۸-۳ بار در ۲۴ ساعت

۴\_ شیرخوار هشیار است و قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب دارد.