

مادران با بستی دو سال به فرزندان خود شیر دهند.

سوره بقره آیه 232

مادر گرامی آیا می دانید که:

تغذیه فرزندان را باید در سریعترین زمان پس از زایمان شروع کنید تا از کاهش قند خون و عوارض بسیاری در کودکان جلوگیری کنید.

شیر مادر بهترین هدیه ای است که به فرزندتان می دهید زیرا شیر مادر حاوی تمام مواد لازم برای رشد مناسب است

شیر مادر اولین واکنشی است که به کودک خود می دهید کودکانی که شیر مادر می خورند کمتر به اسهال، سرما خوردگی و عفونت گوش، آسم و عفونت کلیه مبتلا می شوند. شیر مادر دارای چربیهای لازم برای رشد سلولهای مغزی کودک می باشد و کودکان شیر مادر خوار سالم تر و با هوش ترند.

شیر مادر باعث کاهش میزان برخی سرطان دوران کودکی مانند لنفوم و می شود.

شیر مادر بهترین ترکیب غذایی برای نوزادان نارس و کم وزن است احتمال سرطان پستان تخمدان و رحم در مادرانی که شیر می دهند به مراتب کمتر است.

میزان شکستگی استخوانهای دراز و لگن و پوکی استخوان در مادران شیر ده کمتر می شود.

و از همه مهمتر تغذیه با شیر مادر باعث تحکیم روابط عاطفی بین فرزند و مادر می شود.

طرز صحیح شیر دادن به نوزاد

مادر عزیز شما که صاحب فرزند شده و قصد دارید او را با بهترین ماده غذایی که خداوند در نهاد شما قرار داده تغذیه کنید اقدامات زیر را انجام دهید:

✓ قبل از هر شیر دهی دستهایتان را با آب و صابون بشوئید ولی شستن پستانها یک بار در روز با آب ولرم کافی است.

شیر مادر بهترین غذا برای تغذیه شیرخوار است.

پیامبر اکرم (ص)

✓ در هر وضعیتی که راحتی هستید به کودک شیر دهید.
✓ در وضعیت نشسته معمولی هنگام شیر دادن دست و بازوی خود را زیر سر و شانه شیرخوار قرار دهید در این حالت صورت او روبروی پستان و چانه اش در تماس با پستان شماست.

✓ مراقب باشید علاوه بر نوک پستانها هاله قهوه ای رنگ پستان نیز در دهان شیرخوار قرار گیرد و لب تحتانی به پائین برگشته باشد.

✓ اگر شیرخوار فقط نوک پستان را بدون هاله قهوه ای رنگ بمکد موجب دریافت ناکافی شیر و زخم و شقاق نوک پستان می شود.

✓ از کرم و پماد برای زخم نوک پستان استفاده نکنید زیرا باعث تحریک پوست پستان می شود.

✓ در صورت زخم بودن نوک پستان بعد از شیر دادن مقداری از شیرتان را دوشیده و به نوک هاله پستان بمالید و اجازه دهید در معرض هوا خشک شود.

هر پستانی می تواند شیر تولید کند و تولید شیر ارتباطی

به اندازه و شکل پستان ندارد.

روش دوشیدن شیر با دست:

بسیاری از مادران شیر ده با تجربه، دوشیدن شیر را با دست بسیار مفید و موثر یافته اند و در مواقعی که به هر دلیل از شیرخوار خود دور هستند محبت خود را به این طریق از او دریغ نکرده اند. این روش شامل مراحل زیر است:

1- قبل از دوشیدن شیر دستهایتان را کاملا بشوئید، سپس شست در بالا و چهار انگشت خود را زیر پستان روی لبه هاله قهوه ای طوری قرار دهید حدود 3 سانتی متر از نوک پستان فاصله داشته باشد تا ذخایر شیر درست زیر انگشتان واقع شود.

مکیدن بیشتر پستان - تولید شیر بیشتر

2- پستان باید به طور مستقیم به طرف قفسه سینه فشار داده شود پستان های بزرگ را می توان قدری بالا آورده و سپس فشار داد.

3- سپس باید پستانها را به کمک شست و انگشتان به طرف جلو آورد و به قسمت لبه هاله قهوه ای رنگ فشار وارد نمود تا شیر به آسانی خارج شود

4- مراحل 1-3 را باید به ترتیب تکرار کرد.

استفاده از حوله گرم و مرطوب 10-5 دقیقه روی پستان

و نوک آن یا حمام کردن و ماساژ دادن به جاری شدن

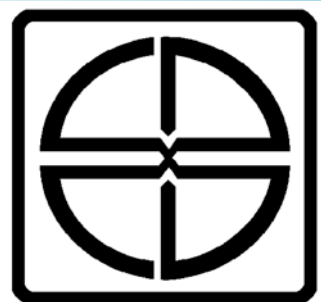
شیر کمک می کند

تغذیه با شیر مادر تنها یک تغذیه نیست بلکه یک روش زندگی است.

جمع آوری و ذخیره و فریز و ذوب کردن شیر (برای مادران شاغل)

❖ ظروف پلاستیکی برای جمع آوری شیر بهتر از ظروف شیشه ای هستند زیرا گلبولهای سفید شیر مادر به جداره شیشه می چسبند و خاصیت خود را از دست می دهند.

❖ همیشه لیوانی که برای دوشیدن و ذخیره شیر مورد استفاده قرار می گیرد قبلا جوشانده شود و پس از خنک شدن مورد استفاده قرار گیرد. برای فریز کردن 3/4 آن را پر کرد. در صورت ممکن نبودن فریز کردن، شیر دوشیده شده در درجه حرارت اتاق به شرط دور بودن از آفتاب و 6-8 ساعت قابل استفاده است ولی پس از این مدت قابل فریز کردن نیست.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

شیر مادر، هدیه ای الهی است.

تغذیه با شیر مادر

پدر، مادر را کمک کن تا بهترین شیر

را به من بدهد.

تاییدکننده: دکتر تقی پور (فوق تخصص نوزادان)

تهیه و تنظیم:

ATF278/1/98.9

مطمئن باشید در شرایط زیر میزان شیر شما کافی است:

- افزایش وزن شیر خوار بر اساس منحنی رشد
- حدود 8-6 بار دفع ادرار در 24 ساعت در صورتی که فقط شیر مادر بخورد
- 2-5 بار دفع مدفوع در روز البته با افزایش سن شیرخوار تعداد دفع مدفوع به روزی یک بار یا حتی 3 تا 4 روز یکبار کاهش یابد
- شادابی پوست هوشیاری و سلامتی ظاهری شیر خوار

در صورت بروز هر نوع مشکلی در شیر دادن شیر خوار میتوانید به مراکز بهداشتی درمانی و پایگاههای بهداشتی و پایگاههای بهداشتی و خانه های بهداشت مراجعه نمایید.

به خاطر بسپارید، بهترین مادر:

- ✓ در 6 ماه اول تولد هیچ غذایی به جز شیر خود را به کودک نمی دهد (حتی آب، آب قند، ترنجبین و ...)
- ✓ بلافاصله بعد از تولد، نوزاد را با سینه خود تغذیه می کند.
- ✓ از اول 7 ماهگی تغذیه کمکی برای کودک شروع می نماید.
- ✓ شیر دهی را تا پایان 2 سالگی ادامه می دهد.
- ✓ شب ها حتماً کودک را شیر می دهد.
- ✓ از پستانک و بطری و شیر خشک جهت تغذیه کودک استفاده نمی کند.
- ✓ در هنگامی که به هر دلیل از کودک دور است شیر را دوشیده و با فنجان یا قاشق و یا سرنگ به کودک می دهد.

❖ شیر دوشیده شده را می توان تا 48 ساعت در یخچال نگهداری کرد و یا 30 دقیقه در یخچال گذاشته و سپس آن را فریز کرد.

❖ شیری که در قسمت جایشی نگهداری شود تا 2 هفته، در فریزر معمولی (-18°C) تا 3 ماه، در فریزر صنعتی (-32°C) تا 6 ماه قابل استفاده است.

❖ برای ذوب کردن شیر فریز شده ظرف شیر را زیر آب ولرم به آرامی حرکت دهید تا یخ آن باز شود و حداکثر 30 دقیقه بعد از ذوب شدن مصرف کنید هرگز نباید شیر ذوب شده را دوباره فریز کرد و نباید شیر یخ زده را روی چراغ یا در حرارت اتاق ذوب کرد

کودک با هیچ شیری تغذیه نمی شود که به اندازه شیر مادرش مبارک و با برکت باشد. (حضرت علی (ع))

راه های افزایش شیر

- ✓ مکیدن مکرر پستان توسط شیر خوار بهترین راه جریان یافتن شیر و افزایش میزان آن است.
- ✓ هر زمان کودک میل داشت و از هر دو پستان به او شیر دهید نه بر حسب ساعت و زمان مشخص
- ✓ در هر وعده شیر دهی قسمت اول شیر رقیق و انتهای آن غلیظ و چربتر است شیر خوار برای رشد مطلوب باید هر دو بخش شیر را دریافت کند.
- ✓ بنابراین پستان را بمدت کافی در دهان او قرار دهید و منتظر بمانید تا کودک پس از مکیدن پستان را رها نماید
- ✓ در هنگام شیر دادن به کودک نگاه کنید او را نوازش کنید با او حرف بزنید و همه عشق و محبت خود را به او عرضه نمائید

مادر شیرده نیاز به:

1. استراحت
2. آرامش فکری
3. حمایت عاطفی خانواده خصوصاً حمایت همسر دارد