

مزایای تغذیه با شیر مادر

شیر روزهای اول بعد از تولد (آغوز یا ماک) که زرد رنگ است اولین واکسن و بهترین محافظ کودک بر ضد بیماریهای مختلف است.

هر قطره آغوز و شیر مادر زندگی بخش است.

* تغذیه با شیر مادر منجر به ایجاد رابطه ی عاطفی مستحکم و دو طرفه بین مادر و فرزند می گردد. شیرخواران از تکامل شخصیتی و اجتماعی بهتری برخوردار می شوند.

* تغذیه با شیر مادر باعث افزایش بهره ی هوشی کودک می شود.

* شیر مادر طبیعی ترین و بهترین ماده غذایی حتی برای نوزاد نارس است.

* شیر مادر کاملترین غذای کودک است که کودک در 6 ماهه اول زندگی نیاز به چیز دیگری حتی آب ندارد.

* مواد مغذی لازم برای نوزاد هر کدام به اندازه کافی در شیر مادر وجود دارد.

* شیر مادر در هر وعده ابتدا رقیق است و در انتهای وعده غلیظ می شود (مادر باید حتماً قسمت آخر شیر را به کودک بدهد).

* ترکیبات متنوع در شیر مادر با نیازهای شیر خوار در حال رشد تغییر می یابد .

* شیر مادر همیشه تازه است و هر وقت کودک بخواهد در اختیار اوست.

* تغذیه با شیر مادر و مکیدن پستان بلافاصله بعد از تولد نوزاد ، موجب انقباض رحم و در نتیجه کاهش خونریزی می شود.

* مادر در دوران شیردهی وزن اضافی دوران بارداری را زودتر از دست میدهد .

* مادرانی که فرزندانشان را با شیر خود تغذیه کرده اند ، کمتر به سرطان تخمدان و پستان دچار می شوند.

* تغذیه با شیر مادر باعث کاهش هزینه های اقتصادی خانواده و جامعه می شود.

روش صحیح بغل کردن و به پستان گذاشتن شیر خوار

در وضعیت های مختلف (خوابیده یا نشسته) باید سر و بدن نوزاد در یک راستا قرار گیرد و دهان نوزاد در مقابل پستان باشد .

Breast-Feeding Positions

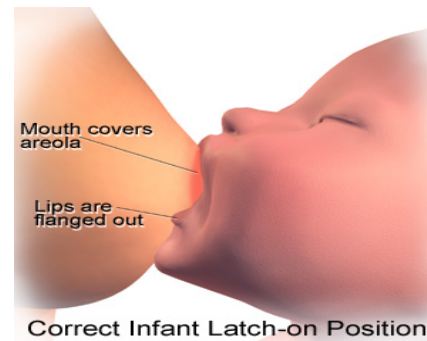


مادر دست و بازوی خود را زیر سر و شانه شیرخوار باید قرار دهد و دست دیگر را طوری زیر پستان بگذارد که شست روی پستان و انگشتان دیگر زیر پستان قرار گیرد.

چانه چسبیده به پستان ، قرار گرفتن هاله پستان در دهان ، لب تحتانی به پایین برگشته است.

مکیدن نوک پستان به تنهایی موجب دریافت ناکافی

شیر و زخم و شقاق نوک پستان می شود.



خطرات تغذیه با شیر مصنوعی

شیر مصنوعی فاقد عوامل ایمنی بخش در برابر بیماری هاست . ابتلای شیر خوار را به بیماریهای عفونی و اختلالات گوارشی بیشتر می کند . تغذیه با شیر مصنوعی زمینه ساز ابتلا به حساسیت ها مثل آسم و اگزما ، چاقی مفرط ، بیماریهای قلبی و عروقی و دیابت در آینده است .

چگونه متوجه سیری و گرسنگی نوزاد شویم؟

به شیرخوار باید بر حسب تقاضای وی و به طور مکرر شیر بدهید و از تنظیم شیر دادن بر حسب ساعت پرهیز نمایید.

*علامتی که نوزاد آماده شیر خوردن است :

مکیدن ، لیسیدن ، حرکت کره ی چشم به طرفین ، به هم زدن پلک ها ، حرکت دهان ، برگرداندن سر و به دهان بردن انگشت یا دست یا هر چیز دیگر

گریه ، جیغ زدن و کمانه زدن علامت دیررس گرسنگی است . نباید اجازه داد گرسنگی شیرخوار به این مرحله برسد .

علامت سیری نوزاد:

توقف صدای بلع ، توقف بیشتر بین دفعات مکیدن ، رفع علائم گرسنگی ، افزایش مکیدنهای غیر تغذیه ای ، رها کردن پستان و شل شدن و به خواب رفتن نوزاد

* شیر مادر ، غذایی کامل و بدون جانشین برای شیر خوار میباشد *

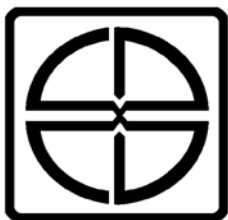
چگونه تشخیص دهیم که شیر م کافی است؟

* بهترین راه : افزایش وزن شیرخوار (برحسب منحنی رشد) در 6 ماه اول تولد هر هفته به میزان 100- 200 گرم و یا 500 گرم افزایش وزن در ماه مطلوب است .

* تعداد (8 - 6) کهنه مرطوب یا بیشتر در 24 ساعت با ادرار کم رنگ از روز چهارم تولد به بعد

* اجابت مزاج 5-2 بار در 24 ساعت ، بعد از یک ماهگی این دفعات کاهش می یابد و حتی ممکن است هر چند روز یکبار دفع داشته باشند.

* هوشیار بودن ، قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

دانشگاه علوم پزشکی سمنان

مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین (ع)

«واحد آموزش»

کمیته ترویج تغذیه با شیر مادر



تغذیه با شیر مادر: اهدای عشق

تضمین تندرستی،

رشد و تکامل مطلوب

شیردهی مادران شاغل: در تمام مرخصی زایمان شیرخوار را فقط با شیر خود تغذیه کنید
بعد از بازگشت به کار دفعات شیر دهی در عصر و شب را افزایش دهید.

شیر مادر از 6 صبح تا ظهر بیشترین و از 6 بعد از ظهر به بعد کمترین حجم را دارد. از مرخصی ساعتی شیر دهی برای تغذیه شیر خوار با شیر مادر در ساعات کار استفاده کنید. شیر خود را بدوشید. تخلیه مرتب پستانها به افزایش شیر کمک می کند

روش دوشیدن شیر مادر بادرست: دست را طوری قرار بدهید که 4 انگشت زیر پستان درست در لبه هاله و شست در بالا و روی هاله را بگیرد.

پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید سپس آنرا به طرف جلو بیاورید. بعد به قسمت لبه هاله فشار بیاورید، بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شود. برای خروج شیر باید به **هاله پستان** فشار آورد نه نوک آن. برای جمع آوری شیر از لیوان پلاستیکی تمیز جوشانده شده استفاده کنید.

محل و روش نگهداری	دما	حداکثر مدت زمان نگهداری
دمای اتاق	25 درجه سانتی گراد / 77 درجه فارنهایت	4 ساعت
یخچال	4 درجه سانتی گراد / 39 درجه فارنهایت	96 ساعت
شیر ذوب شده در یخچال	4 درجه سانتی گراد / 39 درجه فارنهایت	24 ساعت
فریز	-20 درجه سانتی گراد / 0 درجه فارنهایت	3 تا 9 ماه

در صورت نیاز به مشاوره شیردهی، ساعت 12-13 به اتاق

واکسیناسیون مراجعه نموده یا با شماره تلفن

88 - 77 - 33460066 تماس بگیرید .

موارد زیر را به علت ناکافی بودن شیر خود تصور نکنید:

گریه زیاد شیرخوار: می تواند به علت خیس بودن کهنه، سرد یا گرم بودن، ملاقات بیش از حد بستگان، بیماری یا قولنج باشد.
زود به زود شیر خوردن: به لحاظ هضم آسان و قابلیت جذب بالای شیر مادر است.

مکیدن طولانی پستان: میتواند به لحاظ وضعیت نادرست پستان گرفتن شیر خوار باشد و اصلاح وضعیت شیردهی مشکل را برطرف می کند.

کم بودن شیر روزهای اول: مقدار شیر روزهای اول (آغوز) کم است، اما برای نوزاد کافی، ضروری و حیاتی است و اولین واکنش او در برابر بیماریها محسوب می شود.

کافی نبودن شیر هنگام دوشیدن: ملاک میزان تولید شیر نیست. زیرا پستان با مکیدن شیرخوار، شیر کافی تولید میکند.

کوچک بودن پستانها: تولید شیر به اندازه پستانها بستگی ندارد. مکیدن مکرر موجب تولید شیر بیشتر می شود. میل به مکیدن پستان غریزی بوده و نوزاد از مکیدن پستان و در آغوش مادر بودن لذت می برد و از لحاظ روانی احساس آرامش بیشتری می کند.

راههای افزایش شیر مادر و تداوم شیردهی:

مکیدن صحیح و مکرر پستان مهمترین عامل افزایش شیر مادر است
نوزاد روزانه بیش از 8-10 بار باید شیر بخورد. چنانچه شیر ترشح شده در پستانها به طور مرتب تخلیه نشود، به تدریج تولید و ترشح شیر کاهش یافته و قطع می گردد.

*مادران گرامی سعی کنید گرسنه نمانید و غذاهای تازه و طبیعی مصرف کنید. رژیم لاغری نگیرید و برای رفع تشنگی خود آب و سایر مایعات بنوشید. فعالیت جسمی داشته باشید و از استعمال دخانیات و قرصهای پیشگیری از بارداری ترکیبی پرهیز کنید و نسبت به توانایی خود برای شیردهی اعتماد به نفس و اطمینان خاطر داشته باشید

*حمایت اطرافیان از مادر و کمک به کاهش استرس که به افزایش شیر مادر کمک می کند.

*داروهای گیاهی یا غذایی که مصرف آن در شیر دهی بلامانع است و احساس می کنید که با خوردن آنها شیر بیشتری تولید می کنید می توانید مصرف نمایید چون این باور می تواند بازتاب جریان شیر را تحریک نماید اما در هر صورت ضرورت مکیدن شیر خوار را فراموش نکنید