



واحد آموزش سلامت و ترویج تغذیه با شیر
مادر بیمارستان کوثر آستانه اشر فیه

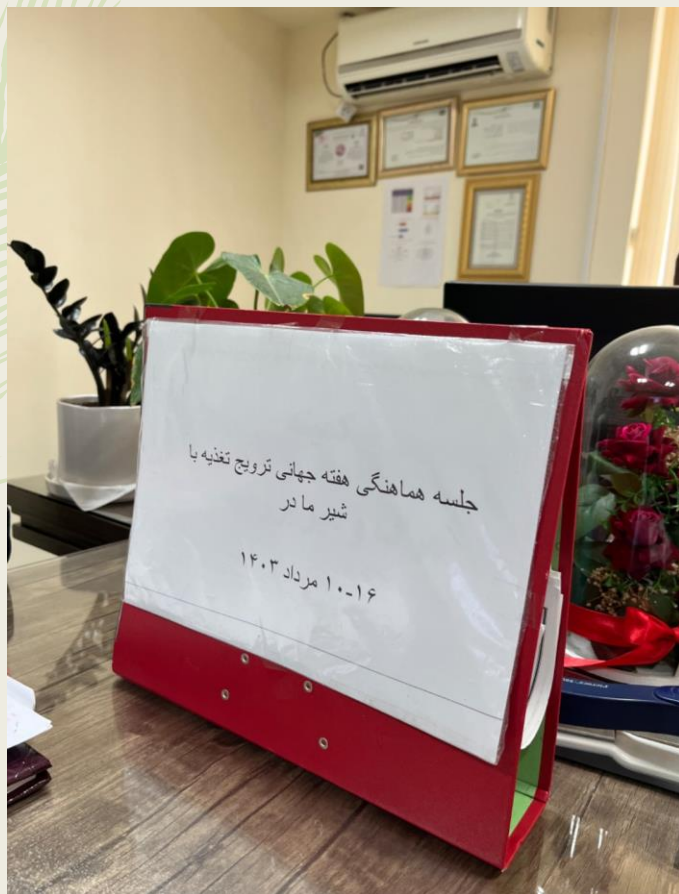
روز شمار هفته جهانی تغذیه با شیر مادر

ردیف	تاریخ	عناوین
۱	۱۴۰۳/۵/۱۰	نقش سیاستگذاران در بهبود وضعیت شیردهی
۲	۱۴۰۳/۵/۱۱	نقش پدران در شیردهی موفق
۳	۱۴۰۳/۵/۱۲	نقش روحانیون و گروه های مذهبی در حمایت از تغذیه با شیر مادر
۴	۱۴۰۳/۵/۱۳	نقش قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در حمایت از مادر و شیرخوار
۵	۱۴۰۳/۵/۱۴	نقش رسانه ها و فضاهای مجازی در آگاهی و مهارت مادران و خانواده ها
۶	۱۴۰۳/۵/۱۵	نقش گروه های مردمی در ترویج تغذیه با شیر مادر
۷	۱۴۰۳/۵/۱۶	نقش مدیران و کارفرمایان در حمایت از ترویج تغذیه با شیر مادر

برگزاری جلسه همفکری با ریاست و پرسنل شبکه بهداشت در خصوص برنامه های هفته جهانی ترویج تغذیه با شیر مادر



برگزاری جلسه همفکری با ریاست بیمارستان در خصوص برنامه های هفته جهانی ترویج تغذیه با شیر مادر



بازدید و آموزش مادران توسط گروه حامی شیرما در بیمارستان با اهداء گل به مادران



آموزش روزانه مادران باردار در کلینیک بارداری توسط کارشناسان مامایی با ارائه پمفلت ها و تراکت های مرتبط



تهیه پمفلت نکات مربوط به شیردهی برای ماردان باردار و خانواده آنها

به نام خدا

والدین گرامی:

مطالب زیر جهت افزایش آگاهی شما در مورد فواید شیر مادر و شیردهی موفق به فرزندتان می باشد.

از چه زمانی شیردهی با شیر مادر را آغاز کنیم؟

بلافاصله بعد از زایمان طبیعی و در سزارین بلافاصله پس از به هوش آمدن مادر است.

تا چه زمانی فرزندم فقط با شیر مادر تغذیه شود؟

تا شش ماهگی تغذیه انحصاری با شیر مادر توصیه می شود و از دادن آب و آب قند و شیر خشک اجتناب کنید.

شیرخوار شما در طول روز چند مرتبه به شیر مادر نیاز دارد؟

بر حسب نیاز شیرخوار اما معمولاً هشت تا دوازده بار در شبانه روز درخواست می کند. مدت شیرخوردن هم سه میل و تقاضای شیرخوار بستگی دارد.

چرا شیر مادر بر سایر شیرها برتری دارد؟

ترکیب چربی شیر مادر برای رشد مغزی شیرخوار بینظیر است و بهتر هضم و جذب میشود و میزان پروتئین و سدیم شیر مادر به حدی است که به کلیه های نوزاد که هنوز کامل نشده است آسیب نمی رساند. شیر مادر حاوی انواع سلولهای زنده و عوامل ضد میکروبی است که سایر شیرها فاقد آن است.

چگونه شیر مادر را با دست بدوشیم؟

۱. فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او و استفاده از حوله گرم و ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر کمک می کند.

۲. انگشت زیر پستان و انگشت شست در بالا و روی هاله پستان قرار گیرد.

۳. پستان را بطرف قفسه سینه فشار دهید و سپس بطرف جلو بیاورید.

۴. به لبه های هاله پستان فشار بیاورید و جای انگشتان را روی هاله عوض کنید.

نحوه نگهداری شیر دوشیده شده چگونه است؟

شیر دوشیده شده ۴ تا ۶ ساعت در دمای محیط (۲۵

درجه) و ۳ تا ۵ روز در یخچال (دمای ۲ تا ۸ درجه)، دو هفته در جایشی یخچال، سه ماه در فریزر خانگی قابل نگهداری می باشد.

روش صحیح به پستان گرفتن شیرخوار:

بدن نوزاد رو بروی مادر و در تماس با بدن مادر، نوزاد

به مادر نزدیک شود و سر و بدن نوزاد در یک امتداد و صورت نوزاد رو بروی پستان مادر و چانه به لبه پستان چسبیده و لب تحتانی کاملاً به خارج برگشته و قسمت بیشتر بخش تحتانی هاله در دهان نوزاد و مکیدن و بلعیدن منظم و آهسته و عمیق و با مکت باشد



چگونه تشخیص دهیم شیر مادر کافی است؟

وزن گیری مناسب و پایش رشد، ماهیانه در مراکز بهداشتی و درمانی

در صورت تغذیه انحصاری با شیر مادر بعد از روز چهارم تعداد ۶ حوله مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت یا ۵ تا ۶ بار اجابت مزاج در شبانه روز در ماه اول تولد نوزاد میباشد. خواب عمیق پس از شیرخوردن داشته باشد.

شیر مادر چه مزایایی دارد؟

تقویت سیستم ایمنی

تغذیه با کیفیت و جذب خوب

در یافت کافی مایعات

کمک به رشد ذهنی و جسمی کودک

راحت و بدون استرس شیر خوردن

مغزین به صرفه از نظر اقتصادی

محافظت شیرخوار در مقابل بیماری هایی چون اسهال و مشکلات گوارشی و پنومونی

محافظت مادر را در مقابل سرطان پستان بالا می برد.

فواید شیر مادر برای نوزاد



تغذیه با شیر خشک چه معایبی دارد؟

کاهش میل کودک به تغذیه با شیر مادر

افزایش احتمال بروز حساسیت و آسم و آلرژی

ابتلای شیرخوار به بیماری های عفونی و گوارشی

کاهش بهره هوشی و تضعیف رابطه عاطفی مادر و نوزاد

قیمت بالای شیر خشک

مادران عزیز که شاغل هستید:

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 و از مرخصی ساعتی شیردهی برای تغذیه شیرخوار خود با شیر مادر در طول ساعت کار استفاده کنید.

شیر خود را بدوشید و در یخچال ذخیره کنید.

شما مادران عزیز یقین بدانید:

با داشتن استراحت و آرامش تغذیه مناسب و مصرف کافی مایعات مفید و میوه و سبزیجات حتماً شیر کافی جهت تغذیه نوزاد خواهید داشت.

منبع: راهنمای مادران برای تغذیه

شیر مادر، دکتر سید حامد برکاتی، سوسن سعدوندیان ۱۳۹۵

آدرس بیمارستان: آستانه اشریفیه، بلوار مطهری، خیابان نواب صفوی، بیمارستان کوثر

سایت بیمارستان: www.kosar.gums.ac.ir

شماره تماس بیمارستان: ۰۱۳۴۲۱۲۲۱۴۶



دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی - درمانی استان گیلان
بیمارستان کوثر آستانه اشریفیه

در مورد تغذیه با شیر مادر چه می دانید؟



گروه هدف:

مادران باردار و خانواده آنها

واحد آموزش سلامت بیمارستان کوثر آستانه اشریفیه

تاریخ تدوین: ۱۴۰۳/۴/۲۰

تاریخ بازنگری: -

تهیه تراکت آموزش تاثیر ماساژ نقاط هوگو در افزایش شیر مادر

نقاط فشاری موثر برای افزایش شیرمادر



نقطه هوگو :

میان زایمان ،

- ❖ کاهش درد زایمان
- ❖ کمک به نزول جنین
- ❖ رفع فستگی مادر
- ❖ ایجاد انقباضات موثر ریمی

پس از زایمان ،

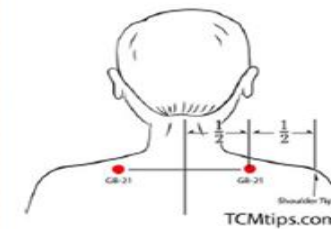
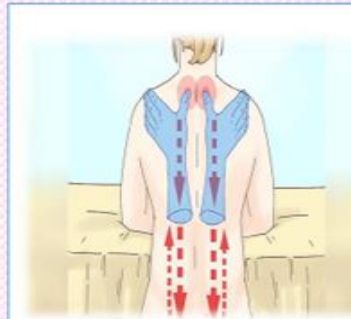
- ❖ افزایش شیر
- ❖ رفع یبوست مادر



نقطه GB21 :

میان زایمان باعث موارد زیر می شود :

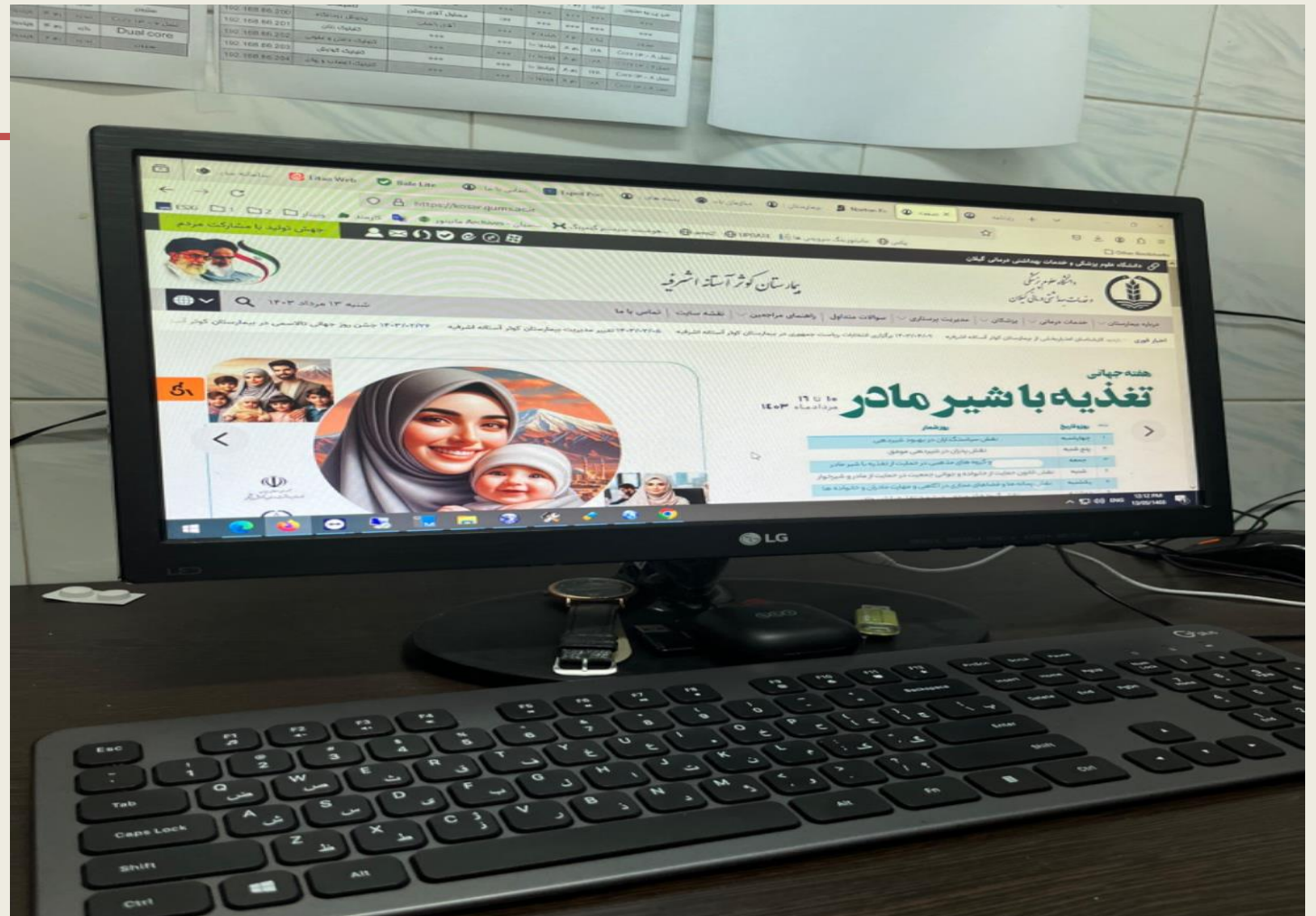
- ❖ پیشرفت سیر زایمان
- ❖ کاهش درد زایمان
- ❖ تمریک انقباضات رحم
- ❖ تسریع و پیشرفت مرحله دوم زایمان
- ❖ پیس از زایمان ،
- ❖ افزایش شیر
- ❖ رفع یبوست مادر



آموزش روزانه مادران زایمان نموده در بخش های زایمان و نوزادان با ارائه آموزش های سمعی و بصری



اشتراک گذاری شعار و برنامه های هفته سلامت در سیستم کلیمه بخش ها و سایت بیمارستان جهت اطلاع رسانی همگانی



ویزیت و مشاوره تخصصی مادران باردار توسط متخصص زنان و زایمان و کارشناسان مامایی در درمانگاه تخصصی زنان



برگزاری کارگاه یک روزه شیرمادر در جهت کارکنان بخشهای مرتبط در تاریخ های ۱۱ و ۱۵ مردادماه



تهیه کلیپ اصول صحیح تماس پوستی در یکساعت اول پس از تولد نوزاد در اتاق عمل



تهیه کلیپ آموزشی اصول صحیح شیردهی جهت مادران





**روز جهانی شیردهی
روز تجلیل از قدرت
شیر مادر است
تبریک به همه مادرانی که
شیر خودشان را به نوزاد
می‌دهند.**