



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی
۱۷ شهریور رشت

آیا می دانید در تغذیه

با "شیر مادر" به چه نکاتی باید

توجه نمایید؟



تغذیه با شیر مادر،
ضامن سلامت مادر و کودک

تهیه شده در: کمیته آموزش سلامت بخش NICU

تحت نظارت: سوپروایزر آموزش سلامت

خرداد ۱۴۰۲

با آرزوی سلامتی برای شما و فرزند دلبندتان برای کسب اطلاعات و پیگیری، اطلاعات تماس مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی هفده شهریور رشت به شرح ذیل می باشد:

آدرس: رشت، خیابان نامجو، خیابان شهید سیادت، ضلع جنوبی پارک شهر، مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی ۱۷ شهریور رشت

شماره تماس بیمارستان (NICU):

(۲۷۰)-۳۳۳۶۹۰۴۴-۳۳۳۶۹۳۹۱-۳۳۳۶۹۳۹۱-۰۱۳

مادران گرامی جهت پاسخگویی به سوالات در خصوص شیرمادر می توانید همه روزه از ساعت ۸ صبح الی ۸ شب با شماره ۰۹۰۵۵۹۸۲۱۱۷ تماس حاصل فرمایید.

آدرس صفحه محتواهای "آموزش به بیمار" بیمارستان:

<https://17shahrivar.gums.ac.ir>



منبع:

راوری محمود. ۱۳۹۶. تسهیل چالش های تغذیه با شیر مادر. تهران: نشر شرکت ایده پردازان فن و هنر ص ۴۸-۲۰

تغذیه با شیر خشک چه معایبی دارد؟

- کاهش میل کودک به تغذیه با شیر مادر
- افزایش احتمال بروز حساسیت مثل 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 عزیزی که شاغل هستید:

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

- پس از بازگشت به کار دفعات شیر دهی در عصر و شب را افزایش دهید و از مرخصی ساعتی شیردهی برای تغذیه شیرخوار با شیرمادر در طول ساعت کار استفاده کنید.

- شیر خود را بدوشید و در یخچال ذخیره کنید.

- تخلیه مرتب سینه ها به افزایش شیر کمک میکند.

شما مادران عزیز یقین بدانید:

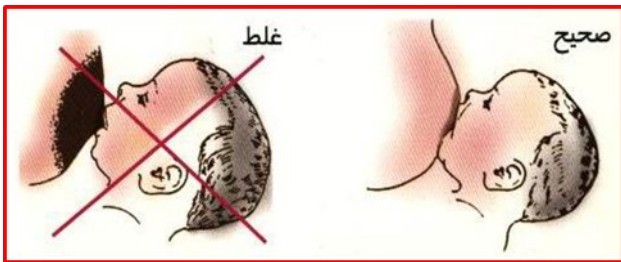
با داشتن استراحت و آرامش تغذیه مناسب و مصرف کافی مایعات مفید و میوه و سبزیجات حتما شیر کافی جهت تغذیه نوزاد خود خواهید داشت.

توصیه های خودمراقبتی

.....

.....

.....



چگونه تشخیص دهیم شیر مادر کافی است؟

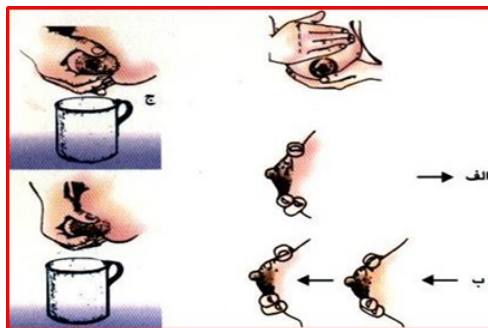
- وزن گیری مناسب و پایش رشد ماهیانه در مراکز بهداشتی و درمانی
- در صورت تغذیه انحصاری با شیر مادر بعد از روز چهارم تعداد شش کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت و ۳ تا ۸ بار اجابت مزاج در شبانه روز در ماه اول تولد نوزاد باشد.
- خواب عمیق پس از شیر خوردن داشته باشد.
- پوست نوزاد شاداب باشد.

شیرمادر چه مزایایی دارد؟

- تقویت سیستم ایمنی
- تغذیه با کیفیت و جذب خوب
- دریافت کافی مایعات
- کمک به رشد ذهنی و جسمی کودک
- راحت و بدون استرس شیر خوردن
- مقرون به صرفه از نظر اقتصادی
- محافظت شیرخوار در مقابل بیماری‌هایی مثل اسهال و ذات الریه و مشکلات گوارشی
- محافظت مادر را در مقابل سرطان پستان

چگونه شیرمادر را با دست بدوشیم؟

- ۱- فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او و استفاده از حوله ی گرم و ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر کمک می کند.
- ۲- چهار انگشت زیر پستان و انگشت شست در بالا روی هاله ی پستان قرار گیرد.
- ۳- پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید و سپس به طرف جلو بیاورید.
- ۴- به لبه ی هاله ی پستان فشار بیاورید و جای انگشتان را روی هاله عوض کنید.



نحوه نگهداری شیر دوشیده شده چگونه است؟

شیر دوشیده شده چهار تا هشت ساعت در دمای اتاق زیر ۲۵ درجه ی سانتیگراد و ۳ تا ۵ روز در یخچال و ۳ ماه در فریزر قابل نگهداری می باشد.

روش صحیح بغل کردن نوزاد و شیر دادن چگونه است؟

بدن نوزاد روبروی مادر و در تماس با بدن مادرو نوزاد به مادر نزدیک شود و سر و بدن نوزاد در یک امتداد و صورت نوزاد روبروی پستان مادر و چانه به لبه ی پستان چسبیده و لب تحتانی کاملا به خارج برگشته و قسمت بیشتر بخش تحتانی هاله در دهان نوزاد و مکیدن و بلعیدن منظم و آهسته و عمیق و با مکث باشد.

والدین گرامی، مطالب زیر جهت افزایش آگاهی شما در فواید شیرمادر و شیردهی موفق به فرزندتان می باشد لطفا به نکات زیر توجه فرمایید:

از چه زمانی شیردهی با شیرمادر 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 شیرمادر تغذیه شود؟

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

شیرخوار در طول روز چند مرتبه به شیرمادر نیاز دارد؟

بر حسب نیاز شیرخوار اما معمولا هشت تا دوازده بار در شبانه روز و گاهی روزها بیشتر به مدت پنج تا چهار دقیقه شیر میخورد.

چرا شیرمادر بر سایر شیرها برتری دارد؟

ترکیب چربی شیر مادر برای رشد مغزی شیرخوار بی نظیر است و بهتر هضم و جذب میشود و میزان پروتئین و سدیم شیرمادر 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 هستند.