

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؟

برحسب نیاز شیرخوار اما معمولاً هشت تا دوازده بار در شبانه روز در خواست می کند. و مدت شیر خوردن هم به 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

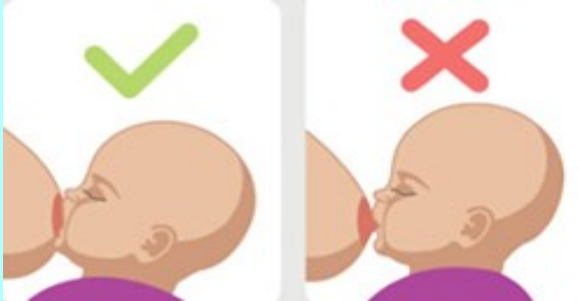
هفته در جایخی یخچال، سه ماه در فریزر خانگی قابل

نگهداری می باشد.

روش صحیح به پستان گرفتن شیرخوار:

بدن نوزاد روبروی مادر و در تماس با بدن مادر، نوزاد

به مادر نزدیک شود و سر و بدن نوزاد در یک امتداد و صورت نوزاد روبروی 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 مکث 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 شیر خوردن داشته باشد.

شیر مادر 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



دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی - درمانی استان گیلان

بیمارستان کوثر آستانه اشرفیه

در مورد تغذیه با شیر مادر چه می دانید ؟



گروه هدف :

مادران باردار و خانواده آنها

واحد آموزش سلامت بیمارستان کوثر آستانه اشرفیه

تاریخ تدوین : ۱۴۰۳/۴/۲۰

تاریخ بازنگری : -

مادران عزیزى كه شاغل هستيد :

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 حتما شیر کافی جهت تغذیه نوزاد خود خواهید داشت.

منبع : راهنمای مادران برای تغذیه

شیر مادر، دکتر سیدحامدبرکاتی، سوسن سعدوندیان ۱۳۹۵

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

سایت بیمارستان : www.kosar.gums.ac.ir

شماره تماس بیمارستان : ۰۱۳۴۲۱۲۲۱۴۶

مقرون به صرفه از نظر اقتصادی

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

محافظت مادر را در مقابل سرطان پستان بالا می برد.

فواید شیر مادر برای نوزاد

۱ جلوگیری از اختلالات روانی در آینده

۲ تامین بسیاری از مواد مغذی

۳ حفاظت از بدن نوزاد در برابر بیماری ها

۴ کمک به افزایش هوش نوزاد

۵ منبعی در دسترس و بی نیاز از گرم کردن



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