

## تغذیه با شیر مادر

### تغذیه انحصاری با شیر مادر :

یعنی تغذیه شیر خوار فقط با شیر مادر تا شش ماهگی بدون افزودن هیچ نوع ماده غذایی یا آشامیدنی نظیر آب (صرفاً قطره مولتی ویتامین از پانزده روزگی بعد از تولد به شیر خوار داده می شود).

### مزایای شیر مادر برای کودک :

- ۱- شیر روزهای اول (آغوز) بسیار مغذی و حاوی مواد مفیدی برای مقابله در برابر بیماریهاست که اولین واکسن کودک محسوب می شود.
- ۲- شیر مادر بسیار سهم الهضم است و شیر خوار زود به زود گرسنه می شود.
- ۳- تغذیه با شیر مادر از بروز آسم، اگزما و آلرژی و بسیاری بیماریهای دیگر می کاهد.
- ۴- شیر مادر از سوءتغذیه پیشگیری می کند و خیلی کمتر موجب چاقی کودک می شود.
- ۵- شیر مادر احتمال ابتلاء به بیماریهای قلبی و عروقی در بزرگسالی را کاهش می دهد.
- ۶- مرگ ناگهانی در کودکان شیر مادر خوار فوق العاده کمتر است.
- ۷- شیر مادر همیشه گرم است و پیوسته در دسترس است.

### مزایای مربوط به مادر :

- ۱- مادر شیر ده کمتر دچار سرطان پستان و تخمدان و دهانه رحم میشود.
  - ۲- مادران شیر ده در هنگام کهولت به شکستگی استخوان ران که از شکستگیهای شایع در افراد مسن میباشد، کمتر گرفتار میشوند.
  - ۳- قند خون مادر بهتر کنترل میشود.
  - ۴- تغذیه با شیر مادر منجر به ایجاد رابطه عاطفی مستحکم و دو طرفه بین مادر و فرزند می گردد.
- روش صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیر خوار :
- وضعیت صحیح مادر و شیر خوار هنگام شیر دادن و نحوه گرفتن پستان :
- ابتدا مادر پس از رعایت بهداشت دست در وضعیت راحت قرار میگیرد، شیر خوار را طوری در آغوش بگیرد که سرش در زاویه آرنج مادر قرار گیرد، سر و بدن شیر خوار در امتداد یک خط مستقیم قرار گیرد. صورت کودک باید رو بروی پستان و بینی او مقابل نوک پستان باشد. پستان باید به گونه ای در دست قرار گیرد که انگشت شصت در بالا و چهار انگشت زیر پستان باشد. هنگام شیر دادن، اگر پستان با دو انگشت گرفته شود باید انگشتان با اندازه کافی عقب قسمت قهوه ای رنگ پستان قرار گیرد تا مزاحم پستان گرفتن شیرخوار نشود. چانه شیر خوار در تماس با پستان مادر باشد. دهانش کاملاً باز و لب پایین او به طرف خارج برگشته باشد. نوک و قسمت بیشتری از هاله پستان در دهان شیر خوار قرار گیرد. با ورود شیر به دهان، مکیدن ها آرام و عمیق

و گاهی با مکث توام می باشد و صدای قورت دادن شیر خوار بخوبی شنیده می شود و گونه هایش گرد و برآمده است.

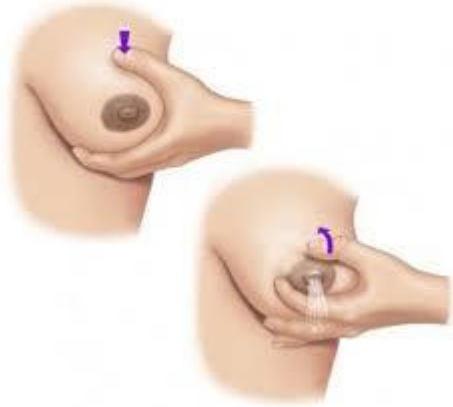


### نشانه های گرسنگی و سیر شدن شیر خوار :

مادر باید به نشانه های گرسنگی که به صورت بیدار شدن، نگاه به این طرف و آن طرف، حرکات دهان و اندامها، بی قراری یا مکیدن انگشتان تظاهر می کند توجه نماید و اجازه داده نشود شیر خوار به خاطر گرسنگی گریه کند. هنگامی که شیر خوار سیر میشود، صدای بلع او کم شده و متوقف میشود، احساس راحتی و رضایت نموده و به خواب رفته خودش پستان رارها می کند و نیازی به خارج کردن پستان از دهان او نیست.

### علائم کفایت شیر مادر :

بهترین راه تشخیص کفایت شیر مادر، افزایش وزن شیر خوار حدود ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم در هفته میباشد. از روز چهارم تولد تعداد شش کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کم رنگ که نشانه دریافت کافی شیر در شیرخواران میباشد و از روز چهارم تا یک ماهگی ۸-۳ بار اجابت مزاج طبیعی است علائم دیگر کفایت شیر مادر قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب شیر خوار می باشد.



شناسنامه پمفلت آموزشی

عنوان	تغذیه با شیر مادر
تهیه و تدوین	صدیقه کمانی - کارشناس پرستاری واحد آموزش سلامت
مشاور علمی	خانم دکتر شفیعی
سال تهیه	آذر 1402
کد پمفلت	AW5-22
www.goldis.mui.ac.ir - بیمارستان گلدیس شاهین شهر	
منابع علمی: راهنمای آموزشی مادران باردار برای شیر دهی	

چگونگی تغذیه شیر خوار با شیر دوشیده شده با کمک فنجان:

شیر خوار در حالت عمودی یا نیمه عمودی در بغل نشانده شود، فنجان کوچک شیر روی لب شیرخوار نگاه داشته شود. نوزاد نارس شیر را با زبانش می نوشد و نوزاد رسیده و یا شیر خوار بزرگتر شیر را می مکد و یا جرعه جرعه می نوشد.

زمان شروع شیر دهی:

پس از تولد باید نوزاد بلافاصله روی سینه مادر در تماس پوست با پوست به مدت یک ساعت قرار گیرد و ظرف یک ساعت اول پس از زایمان اولین شیردهی شروع گردد. دفعات تغذیه با شیر مادر باید به طور مکرر و بر حسب تقاضای شیر خوار باشد.

فواید تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله پس از تولد:

- شروع تغذیه با آغوز و تغذیه انحصاری با شیر مادر
- تحکیم روابط عاطفی مادر و نوزاد و گرم نگهداشتن نوزاد
- ثبات ضربان قلب، تنفس و قند خون نوزاد
- کاهش گریه و مصرف انرژی نوزاد و تاثیر بر تداوم موفق شیر دهی
- خانم انصاری: مسئول دوستدار کودک بیمارستان گلدیس شاهین شهر ۰۳۱۴۵۲۶۰۸۰۱ - داخلی ۲۳۱ یا داخلی ۷۳۳ از ساعت ۱۰:۳۰ صبح تا ۱۲ ظهر

خانم مکارمی: خ بهداری درمانگاه سرخوش شاهین شهر ساعت ۱۰ صبح ۰۳۱۴۵۲۲۲۰۰۳ داخلی ۱۰۶

دوشیدن شیر به روش دستی:

مادر دستهایش را تمیز بشوید، راحت بنشیند یا بایستد و ظرف را نزدیک پستانش قرار دهد، انگشت شصت دست را بالاتر از آرنج و انگشت اشاره را زیر پستان عقبتر از آرنج قرار دهد که حدود ۳/۵ سانتی متر از نوک پستان فاصله داشته باشد. پستان را کمی به طرف داخل (قفسه سینه) برده و سپس به کمک شصت و انگشتان به طرف جلو بیاورد و روی حفره های شیری که زیر هاله قرار دارند فشار وارد کنند تا شیر خارج شود، پستان را فشار داده و رها کند و این عمل را در جهات مختلف هاله تکرار کند.

مدت و دفعات دوشیدن:

پستان اول به مدت ۷-۵ دقیقه دوشیده شود سپس پستان دوم هم به همین مدت دوشیده شود، مجدداً ۳-۲ دقیقه پستان اول و پستان دوم تا هنگام کندی جریان شیر دوشیده شود.

مدت ذخیره کردن شیر دوشیده شده:

شیر دوشیده شده در حرارت اتاق (۲۵ درجه که در معرض منبع حرارتی و نور نباشد) تا ۴ ساعت قابل نگهداری است. در یخچال (دمای ۴-۲ درجه) تا ۴ روز و در جایخی یخچال تا ۲ هفته و در فریزر خانگی تا سه ماه قابل نگهداری میباشد. برای استفاده از شیر دوشیده شده ی منجمد شده ظرف را باید زیر آب ولرم تکان داد یا در یخچال قرار داده شود تا ذوب گردد. شیر ذوب شده باید در یخچال نگهداری شود و ظرف ۲۴ ساعت مصرف شود و نباید آنرا مجدد منجمد نمود.