

اشتغال زنان به عنوان یکی از دلایل کاهش تغذیه با شیرمادر در سراسر دنیا ذکر می گردد. اشتغال به کار ، فرصت شیردهی و انجام مراقبت کودک را محدود می سازد. میزان شیردهی در هنگام تولد در مادران شاغل قابل مقایسه با غیرشاغلین است اما این میزان پس از چند ماه در شاغلین کاهش چشمگیری دارد. چرا ؟ به علت فقدان اطلاعات در مورد نحوه شیردهی ، خستگی و کمبود وقت ، تبلیغات تغذیه با بطری ، احساس نامناسب شیردهی با نقش حرفه ای و

مزایای شیردهی برای مادر

- کاهش میزان بروز سرطان پستان و بعضی از انواع سرطان تخمدان
- کاهش میزان بروز شکستگی های استخوانی
- تاخیر در بازگشت باروری
- جلوگیری از کم خونی به دلیل تاخیر در قاعدگی
- برگشت سریعتر رحم و ضمام آن به حالت اولیه

مزایای تغذیه با شیر مادر برای نوزاد

- کاهش ابتلا به عفونت های حاد تنفسی و اسهال
- کاهش احتمال بروز آلرژی ، آسم ، اگزما و غیره
- افزایش ضریب هوشی کودکان
- کاهش بیماری های عفونی مانند عفونت گوش ، مننژیت ، و عوارض عفونی بیماری ها

- تعادل روانی بیشتر در بزرگسالی

تغذیه با شیرمادر در هنگامی که مادر وقت بیشتری برای شیردهی دارد به تداوم شیردهی کمک می کند.

توصیه به مادران شاغل برای حفظ تداوم شیردهی

- ✓ کودک خود را در سراسر مدت مرخصی زایمان بر حسب تقاضای وی و فقط با شیر خود تغذیه کنید.
- ✓ تغذیه تکمیلی را زودتر از موعد (پایان شش ماهگی) شروع نکنید.
- ✓ تعداد دفعات شیردهی را در شب و ایام تعطیل افزایش دهید.
- ✓ هنگامی که نزد کودک خود هستید از شیرخشک استفاده نکنید.
- ✓ هنگام دور بودن از کودک از شیر خشک جهت تغذیه استفاده نکرده و به جای استفاده از آن ، کودک را با شیرمادر دوشیده شده تغذیه نمایید.
- ✓ کودک را در غیر ساعات کاری ترک نکنید و در همه جا برای تغذیه بر حسب میل و تقاضای شیرخوار با او همراه باشید.
- ✓ هنگام استراحت و دراز کشیدن نیز به فرزند خود شیر بدهید.
- ✓ در محل کار ۲ تا ۳ بار در روز شیر خود را بدوشید.

- ✓ در دوران شیردهی از غذا و مایعات کافی و میان وعده های مغذی در محل کار استفاده کنید.
- ✓ از تجربیات سایر زنان شاغل شیرده استفاده کنید.

دوشیدن شیر با دست

انگشت شست در بالا و دو انگشت اول زیر پستان روی لبه هاله قهوه ای رنگ اطراف نوک پستان طوری قرار گیرد که ۱/۵ سانتی متر از نوک پستان فاصله داشته باشد. پستان بطور مستقیم به طرف قفسه سینه فشار داده می شود و سپس نوک و هاله قهوه ای رنگ پستان به طرف جلو کشیده شده و به آن فشار وارد می شود. باید محل قرار گرفتن دور هاله را متناوبا تغییر داد تا همه مجاری شیری دوشیده و تخلیه شوند.

نکات لازم در دوشیدن شیر

- برای دوشیدن شیر دست ها و ظروف باید کاملا تمیز باشند.
- ظرفی که برای فریز شیر به کار می رود باید تا سه چهارم پر شود که جای یخ زدن داشته باشد.
- از قالب های پلاستیکی تهیه یخ نیز می توان برای فریز نمودن شیر استفاده کرد و پس از فریز شدن مکعب های یخ را در کیسه پلاستیکی ریخته و تاریخ همان روز را روی آن ثبت نمود.
- همیشه شیرهای قدیمی تر زودتر استفاده شود.
- شیر فریز شده را نباید در حرارت اتاق ذوب کرد و همچنین نباید پس از ذوب مجددا منجمد نمود.



شیردهی در مادران شاغل



ترین روش جایگزین است.هیچگاه به تغذیه با بطری فکر نکنید.

(۱) شیرخوار را بطور مستقیم روی دامن خود به حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار دهید.

(۲) یک فنجان کوچک شیر را به آرامی روی لب پایینی او به نحوی قرار دهید که لبه فنجان قسمت خارجی لب بالای او را لمس کند.

(۳) نوزاد نارس شیر را با زبان به داخل دهانش می کشد و نوزاد رسیده شیر را می مکد و مقداری از آن را می ریزد.

(۴) شیر را به داخل دهان نریزید ، فقط فنجان را روی لب نگه دارید و اجازه دهید خودش آن را بگیرد.

تغذیه با فنجان در هر زمانی می تواند شروع شود.

تغذیه با قاشق از تغذیه با بطری ایمن تر است و در شیرخوارانی که مستعد خفگی یا استفراغ هستند یا مشکل تنفسی دارند مناسب می باشد.

منابع تهیه پمفلت :جزوات آموزشی گروه سلامت خانواده و

جمعیت وزارت بهداشت و درمان

سایت بیمارستان: www.Goldis.mui.ac.ir

➤ مدت زمان و ظروف نگهداری شیر در منزل و در دماهای مختلف به شرح زیر می باشد:

- در دمای اتاق به مدت ۴ ساعت
- در دمای ۱۵-۲۵ درجه به مدت ۸ ساعت
- در دمای زیر ۱۵ درجه به مدت ۲۴ ساعت
- در یخچال با دمای ۲-۴ درجه به مدت ۸ روز
- در فریزر درون یخچال به مدت ۲ هفته
- در فریزر تا ۳ ماه میتوان شیر مادر را ذخیره کرد.

همچنین :

- ظروف پلاستیکی سخت و شفاف اولین انتخاب
- ظروف پلاستیکی سخت غیر شفاف دومین انتخاب
- ظروف شیشه ای سومین انتخاب می تواند باشد.

روش گرم کردن شیر منجمد شده

نباید شیر را در دمای اتاق یا روی اجاق ذوب نمود بلکه باید ظرف شیر را زیر آب ولرم تکان داد تا یخ آن باز شود یا ظرف محتوی شیر را در قابلمه ای که مقداری آب در آن ریخته شده قرار داد و روی اجاق گذاشت تا به آرامی ذوب شود.

تغذیه شیرخوار با فنجان

برای مادرانی که به دلیل مشغله کاری قادر به تغذیه کودک از طریق پستان نمی باشند، تغذیه با فنجان بهترین و ایمن