

مقدمه :

تغذیه با شیرمادر در یکساعت اول تولد سالانه جان یک میلیون کودک را از مرگ نجات می دهد ولی هنوز بسیاری از مادران اطلاعات کافی در این زمینه نداشته و تغذیه شیرخوار را بعد از یک ساعت اول تولد شروع می کنند .



فوائد شیرمادر :

- شیرمادر بهترین هدیه ای است که به فرزندتان می دهید زیرا حاوی تمام مواد لازم برای رشد مناسب او است .
- مقدار شیر روز های اول (آغوز یا کلوستروم) کم است اما برای نوزاد کافی و ضروری است .
- استفاده از پستانک و شیشه شیر جهت تغذیه شیرخوار سبب کاهش میل مکیدن پستان ، کاهش شیرمادر ، انتقال آلودگی ، عفونت ، بیماری و تغییر شکل دندانها و فک شیرخوارتان می شود .



- گریه زیاد شیرخوار دلیل ناکافی بودن شیر شما نیست .
- گریه نوزاد می تواند به علت خیس بودن کهنه ، سرد یا گرم بودن ، بیماری ، قولنج و .. باشد .
- کافی نبودن شیر هنگام دوشیدن ملاک میزان تولید شیر نیست زیرا پستان با مکیدن شیرخوار شیر کافی تولید می کند .

مکیدن صحیح و مکرر پستان توسط شیرخوار بهترین راه افزایش و جریان یافتن شیر است

- هر پستانی می تواند شیر تولید کند و تولید شیر ارتباطی به اندازه و شکل پستان ندارد .
- شیرمادر به تنهایی تا یک سوم انرژی و مواد مغذی مورد نیاز کودک در سال دوم زندگی را تامین می کند بهتر است تا پایان 2 سالگی از شیرمادر همراه با غذای خانواده استفاده شود.
- کودکانی که شیرمادری خورند کمتر به اسهال ، سرماخوردگی ، عفونت گوش ، عفونت کلیه ، آسم ، اگزما و انواع آلرژی مبتلا می شوند .
- شیرمادر حاوی مواد لازم برای رشد سلولهای مغزی کودک است کودکان شیرمادر خوار سالم تر و باهوش ترند.
- کاهش وزن شیرخوار در روزهای اول امری طبیعی است و نباید آن را به حساب کمبود شیرمادر گذاشت.
- مادران شیرده خیلی زودتر وزن اضافی خود را از دست می دهند و به وزن متعادل قبل از بارداری بر میگردند .
- احتمال بروز سرطان پستان ، سرطان تخمدان و سرطان رحم در مادران شیرده نسبت به سایر زنان به مراتب کمتر است .

والدین عزیز:

- به منظور جلوگیری از کاهش قند خون تغذیه شیرخوار را در سریعترین زمان ممکن (حداکثر تا یکساعت اول پس از زایمان) شروع کنید.
- تغذیه شیرخوار در 6 ماه اول تولد می بایست فقط با شیرمادر صورت گیرد و بجز شیرمادر هیچ ماده خوراکی دیگری (آب ، آب قند ، شیرخشک ، ترنجبین و غذاهای دیگر و ...) به او ندهید.
- در صورت بروز مشکلات پستانی نظیر احتقان (احساس پرشدگی زیاد) و زخم نوک پستان ، ضمن تداوم شیردهی از پستان مبتلا بعد از شیردادن چند قطره از شیرتان را به نوک و هاله پستان بمالید و به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید .
- از کرم و پماد برای زخم نوک پستان استفاده نکنید زیرا باعث تحریک پوست پستان می شود .
- شیردهی را برحسب میل و تقاضای شیرخوار و شب ها نیز انجام دهید (حداقل 8 بار در شبانه روز)
- ترکیب شیرمادر همراه با رشد شیرخوار تغییر پیدا می کند در هر وعده شیردهی قسمت اول شیر رقیق و انتهای آن غلیظ و چربتر است . شیرخوار برای رشد مطلوب باید هر دو بخش شیر را دریافت کند . پستان را به مدت کافی در دهان او قرار دهید و منتظر بمانید تا کودک پس از مکیدن پستان را رها نماید .

تغذیه با شیرمادر باعث تحکیم روابط عاطفی بین

فرزند و مادر می شود . کودکانی که با شیرمادر

تغذیه شده اند در دوران بلوغ از امنیت روانی

بیشتری برخوردارند.

و اگر شاغل هستید :

- در تمام مدت مرخصی زایمان شیرخوار را فقط با شیر خود تغذیه کنید .
- پس از بازگشت به سرکار ، دفعات شیر را در عصر و شب افزایش دهید .
- از مرخصی ساعتی شیر برای تغذیه شیرخوار در طول ساعات کاری استفاده کنید .
- شیر خود را بدوشید ، تخلیه مرتب پستانها به افزایش شیر کمک می کند .
- شیر دوشیده شده را برای تغذیه شیرخوار ذخیره کنید تا در زمان دور بودن از او با این شیر تغذیه شود .
- شیر دوشیده را با فنجان به شیرخوار بدهید و هرگز برای تغذیه کودک از بطری یا پستانک استفاده نکنید .

روش صحیح بغل کردن و به پستان گذاشتن شیرخوار

- در وضعیت های مختلف (خوابیده و نشسته) میتوانید به کودک خود شیر بدهید ، در هر صورت می بایست شانه ها و قفسه سینه شیرخوار روبروی پستان مادر و بینی او هم سطح نوک پستان باشد .



وضعیت زیر بغلی



وضعیت نشسته معمولی



وضعیت خوابیده



روش صحیح شیردهی در وضعیت نشسته

- دست و بازوی خود را زیر سر و شانه شیرخوار قرار دهید
- دست دیگر را طوری زیر پستان بگذارید که شست روی پستان و انگشتان دیگر زیر پستان قرار بگیرد .



- نوک پستان را با لب بالای شیرخوار تماس دهید صبر کنید تا شیرخوار دهانش را کاملا باز کند . شیرخوار را به طرف پستان بیاورید به طوریکه :
- دهان شیرخوار کاملا باز باشد و لب تحتانی او به بیرون باشد .
- نوک و قسمت بیشتری از هاله ی پستان در دهان شیرخوار قرار گیرد .
- چانه چسبیده به پستان مادر باشد .



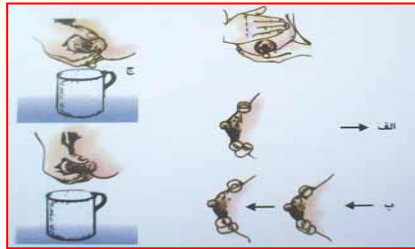
آرامش خاطر داشته باشید و به توانایی خود در

شیردهی تردید نکنید .

روش صحیح دوشیدن شیر :

- دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است .
- فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او ، حمام کردن و گرم نمودن پستان با استفاده از حوله گرم به مدت 5 تا 10 دقیقه به جاری شدن شیر کمک می کند .

- قبل از دوشیدن شیر دستهایتان را با آب و صابون بشوئید .
- دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر پستان ، درست در لبه هاله و شست در بالا و روی هاله قرار بگیرد .
- پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید (شکل الف)
- سپس آن را به طرف جلو بیاورید . (شکل ب)
- بعد به قسمت لبه هاله فشار بیاورید (شکل ج)



- بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شوند .
- شیر دوشیده شده 6-8 ساعت در دمای اتاق و تا 48 ساعت در یخچال و تا 2 ماه در فریزر قابل نگهداری است .

استراحت و پرهیز از خستگی مفرط، تغذیه صحیح و

مناسب ، آرامش خاطر و نداشتن نگرانی و

اضطراب و حمایت عاطفی خانواده خصوصا " همسر

جهت شیردهی موفق و مداوم ضروری است .

مادر عزیز در شرایط زیر مطمئن باشید که شیر شما

کافی است

- افزایش وزن شیرخوار براساس منحنی رشد (بهترین راه تشخیص کفایت شیرمادر است که با مراجعه به پزشک یا



معاونت امور بهداشتی

تغذیه با شیرمادر



واحد سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

مراکز بهداشتی درمانی و با وزن کردن ماهیانه میسر است)

- حدود 8-6 بار دفع ادرار در 24 ساعت در صورتی که فقط شیرمادر بخورد .
- 5-2 بار دفع مدفوع در روز ، البته با افزایش سن شیرخوار تعداد دفع مدفوع به روزی یکبار یا حتی 3 تا 4 روز یکبار کاهش مییابد .
- شادابی پوست ، هوشیاری و سلامتی ظاهری شیرخوار .

اگر فکر می کنید شیر شما برای شیرخوار کافی نیست قبل از دادن شیر مصنوعی (شیر خشک ، شیر گاو و ...) و هر اقدام دیگری حتما " با نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی یا خانه بهداشت مشورت کنید .

خطرات تغذیه نوزاد با شیر مصنوعی :

- شیر مصنوعی بر خلاف شیر مادر فاقد عوامل ایمنی در برابر بیماریهاست .
- ابتلا شیرخوار را به بیماریهای عفونی و اختلالات گوارشی و ... بیشتر می کند .
- زمینه ساز ابتلا به بیماریهایی ها مانند آسم ، اگزما ، چاقی مفرط بیماریهای قلبی و عروقی و دیابت در آینده است
- کاهش بهره هوشی وتضعیف رابطه عاطفی بین مادر و نوزاد میشود.

در صورت بروز هر گونه مشکل و نیاز به مشاوره در زمینه شیردهی و تغذیه با شیرمادر به مرکز مشاوره شیردهی واقع در مرکز فیاض بخش مراجعه و یا با شماره تلفن های 57221925 - 57222598 تماس بگیرید .