جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

راهنمای آموزشی شماره (1)

راهنمای مادران شیرده در بحران های طبیعی و جنگ

اداره سلامت کودکان و تغذیه با شیر مادر

مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس

معاونت بهداشت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

"در آغوش گرفتن شیرخوار و تغذیه با شیرمادر بهترین روش برای کاهش استرس و تامین آرامش ذهنی و روانی مادر و شیرخوار است"

همه انسان ها همیشه سطحی از استرس را تجربه می کنند، اما استرس موجب میشود که مادران شیرده نتوانند شیرخوار را بخوبی با شیر خود تغذیه کرده یا از شیردهی لذت ببرند. در هنگام رخداد بحران های طبیعی مانند زلزله و یا جنگ، مادران شیرده سطح بالاتری از استرس را تجربه میکنند که موجب آزاد شدن هورمون کورتیزول از غدد فوق کلیه میشود. برخلاف آنچه در گذشته تصور می شد، تحقیقات جدیدتر نشان می‌دهند که بین سطح کورتیزول شیرمادر و میزان گریه یا بی‌قراری نوزاد هیچ ارتباط بلندمدتی وجود ندارد.

نکات کلیدی

- مهمترین عامل در تولید و ترشح شیرمادر، مکیدن موثر پستان (شیرخوار بایستی علاوه بر نوک پستان بیشتر هاله قهوه ای که مخازن شیری زیر آن قرار دارند را در دهان بگیرد) است.
- استرس، خستگی و یا بیماری میتواند به طور موقت باعث کاهش تولید و ترشح شیرمادر شود، اما با راهکارهای صحیح قابل بازگشت است.
- حتی در زمان تجربه استرس، شیر شما همچنان تمام مواد مغذی ضروری برای رشد و تکامل شیرخوارتان را تامین میکند.
- نوشیدن مایعات مورد علاقه، تنفس عمیق و آرام سازی بدن، مکیدن نوک پستان، شیردهی و یا دوشیدن شیر موجب آزاد شدن هورمونی به نام **اکسی توسین** میشود که به **"هورمون عشق"** معروف است. ترشح این هورمون:

الف- به جاری شدن شیر از پستان کمک میکند.

ب- موجب احساس آرامش و افزایش اعتماد به نفس در مادر شیرده میشود.

توجه داشته باشید که:



- ❖ برخلاف تصور عموم، تغذیه با شیرخشک نه تنها موجب آرام شدن شیرخوار نمیشود، بلکه احتمال آلودگی و بیمار شدن وی را در زمان بحران و جنگ افزایش میدهد.
- ❖ بحران و جنگ فرصت مناسبی برای در آغوش گرفتن بیشتر شیرخوار، برقراری تماس پوست با پوست و چشمی با شیرخوار و شیردهی مجدد وی با شیرمادر است.
- ❖ توصیه میشود خانواده بجای جستجو برای دریافت شیرخشک، با استفاده از راهکارهای زیر روی تغذیه باشیر مادر تمرکز کنند.

راهکارهای افزایش شیر مادر

- **مصرف مایعات کافی** (آب، آب میوه، شیر گرم) توسط مادر
- **تنفس عمیق، آرام سازی ذهن و بدن، استراحت کافی و تغذیه سالم** (پروتئین، جو دوسر، سبزیجات برگ‌دار و خوردن هر غذایی که مادر احساس میکند شیرش افزایش مییابد)
- **شیردهی با فواصل کوتاه** (هر ۲ تا ۳ ساعت، ۸ تا ۱۲ بار در شبانه روز) به تحریک تولید شیر کمک می کند.
- **شیردهی در شب و تخلیه منظم پستان** سیگنال تولید شیر بیشتر را به مغز مادر ارسال میکند.
- **وضعیت صحیح شیردهی و قرار گرفتن درست پستان در دهان شیرخوار** موجب خوب شیرخوردن و پیشگیری از ایجاد درد و زخم شدن یا شقاق نوک پستان میشود.



- در صورت نیاز به کمک می توانید از شیردوش استفاده کنید.
- در صورت نیاز به کمک بیشتر، برای دریافت خدمت مشاور شیردهی به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید.

ارزیابی کافی بودن شیر مادر برای شیرخوار

- حداقل ٦ **پوشک خیس** در روز نشان دهنده کافی بودن شیر شما است.
- **دفع مدفوع نرم و زردرنگ** (در هفته اول ممکن است شیرخوار با هر بار شیرخوردن، مدفوع دفع کند).
- **افزایش وزن شیرخوار** مطابق با نمودار رشد وی، بهترین علامت کافی بودن شیرمادر است.