

مادران عزیز قدم نو رسیده مبارک

در دو تا سه روز اول پس از زایمان کلاستروم یا آغوز تولید میشود که بسیار مغذی و حاوی مواد ایمنی بخشی است، شیر مادر در ابتدای هر وعده آبکی بنظر میرسد اما به تدریج که شیرخوار به مکیدن ادامه میدهد شیر ترشح شده دارای چربی بیش از سه برابر شیر اول میشود که غنی از انرژی و سفید رنگ است و به سیر شدن نوزاد و وزن گرفتن آن کمک میکند. به کودک خود اجازه دهید که هر وقت احساس گرسنگی کرد شیر بخورد نه بر طبق ساعات معین، تغذیه شبانه و مرتب به تولید شیر مادر کمک میکند. قبل از هر بار شیردهی دستهای خود را با آب و صابون بشویید اما شستن پستانها یک بار در روز با آب ساده کافی است. در هفته های اول تولد باید از هر دو پستان به کودک شیر داد تا ترشح شیر تحریک شود اما در هفته بعد شیرخوار می تواند در هر نوبت یک پستان را تخلیه کند. در هنگام شیردهی به وضعیت قرار گرفتن پستان در دهان شیرخوار توجه کنید که علاوه بر نوک پستان هاله قهوه‌ای رنگ هم در دهان شیرخوار قرار گرفته باشد

وضعیت صحیح مادر در هنگام شیر دادن



نحوه گرفتن صحیح پستان

1. چانه شیرخوار در تماس با سینه مادر باشد.

2. دهان شیرخوار باید کامل باز باشد.

3. لب پایین شیرخوار به طرف خارج برگشته باشد.

4. نوک و بیشتر هاله پستان باید در دهان شیرخوار قرار گیرد.

5. نوزاد وقتی احساس سیری کند سینه را رها کرده و نوک سینه

مادر سوزش و درد ندارد و نوک سینه پس از رهاشدن شکل

طبیعی دارد..

6. پس از 3 روز از تولد یا شیر آمدن صدای قورت دادن شیرخوار

باید شنیده شود نه صدای ملج ملوج؛ گونه های نوزاد باید برآمده

باشد نه فرورفته

مزایای شیر دهی برای مادر

مادران شیرده کمتر دچار سرطان پستان و تخمدان و دهانه رحم

میشوند. اندام مادران شیرده به واسطه مصرف شدن تدریجی

مقدار چربی که در دوران بارداری در بدن آنان ذخیره شده زودتر

به حالت عادی بر میگردد و در نتیجه چاقی در آنان کمتر است.

شیردهی باعث تغییر شکل پستان نمی شود زیرا پستان در

بارداری تغییر شکل لازم را پیدا کرده است. مادران شیرده کمتر

دچار پوکی و شکستگی استخوان میشوند.

تغذیه با شیر مادر منجر به ایجاد رابطه عاطفی مستحکم و

دوطرفه بین مادر و نوزاد میشود. مادرانی که به فرزندان خود شیر

میدهند از امنیت خاطر و شادابی بیشتری برخوردار بوده و کمتر

افسرده میشوند.

مزایای شیر دهی برای نوزاد

1. تغذیه با شیر مادر سبب رشد مطلوب و بقای کودک میشود.

2. شیر روزهای اول بسیار مغذی تر و حاوی مواد مفیدی برای

مقابله با بیماریهاست.

3. شیر مادر نیازهای غذایی شیرخوار را در شش ماه اول به طور

انحصاری تأمین میکند و شیرخوار حتی به آب هم نیاز ندارد.

4. تغذیه با شیر مادر از بروز آسم، اکزما، آلرژی و بیماریهای دیگر

میکاهد.



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان شهید آیت الله مدنی

آموزش تغذیه با شیر مادر



واحد آموزش به بیمار
شماره تماس: 06633408898
داخلی 106-122

سایت بیمارستان:
Madani.lums.ac.ir

نشانه کافی نبودن شیر مادر نیست و ممکن است به علت خیس بودن پوشک، سرد یا گرم بودن ودل درد و ... باشد.

افزایش وزن شیرخوار در شش ماه اول تولد هر هفته 100 تا 200 گرم می باشد. تعداد کهنه خیس نوزاد میتواند نشان دهنده کافی بودن شیر مادر باشد. تعداد شش کهنه مرطوب یا بیشتر در 24 ساعت از روز چهارم تولد به بعد نشانه کافی بودن شیر مادر است
معایب تغذیه با شیر خشک

فاقد عوامل ایمنی بخش - خطر ابتلا به بیماری تنفسی و گوارشی - ابتلا به چاقی و بیماریهای قلبی و عروقی در بزرگسالی - محرومیت کودک از رابطه عاطفی با مادر - اختلال در تغذیه با شیر مادر - خطر فاسد شدن و آلودگی به هنگام تهیه و نگه داری شیر خشک

منابع: مجموعه آموزشی تغذیه با شیر مادر
انجمن علمی ترویج تغذیه با شیر مادر ایران

5. شیر مادر از سوء تغذیه پیشگیری میکند و خیلی کمتر موجب چاقی کودک میشود.

5. شیر مادر احتمال ابتال به بیماریهای قلبی عروقی در بزرگسالی را کاهش میدهد.

7. مرگ ناگهانی در کودکان شیر مادرخوار فوقالعاده کمتر است

8. ضریب هوشی در کودکان شیر مادرخوار بالاتر است.

9. شیر مادر همیشه تمیز و گرم است و پیوسته در دسترس است.

10. میزان ابتال به بیماری های عفونی - گوارشی تنفسی مخصوصا اسپهال در آنان کمتر است.

11. کودکی که با شیر مادر تغذیه میشود کمتر دچار تغییر شکل غیر طبیعی فک و رویش نابجای دندانها و پوسیدگی آن میشود

تشخیص کافی بودن شیر مادر برای نوزاد

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر افزایش وزن شیرخوار بر

اساس منحنی رشد است. اگر بخواهید بطور روزانه از این مسئله آگاهی

پیدا کنید بهترین راه توجه به ادرار و مدفوع نوزاد میباشد. از 5 روزگی تا

8-6 هفتگی باید حداقل 5 تا مرتبه روزانه خود را خیس کند و در هر 24

6 ساعت 3-4 مرتبه مدفوع زرد رنگ نرم دفع کند. گریه زیاد شیرخوار