



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

بیمارستان شهید دکتر بهشتی آستارا

آیا می دانید در تغذیه با "شیرمادر" به چه نکاتی باید توجه نمایید؟



تهیه و تنظیم: رابط آموزش سلامت بخش اطفال

تحت نظارت: سوپروایزر آموزش سلامت

تهیه: مرداد ماه ۱۴۰۴

تایید کننده: رئیس بخش اطفال

از چه زمانی شیردهی با شیرمادر را آغاز کنیم؟
بلافاصله بعد از زایمان طبیعی و در سزارین بلافاصله پس از به هوش آمدن مادر است .

تا چه زمانی فرزندم فقط با شیرمادر تغذیه شود؟

تا شش ماهگی تغذیه انحصاری با شیر مادر توصیه میشود و از دادن آب و آب قند و شیر خشک اجتناب کنید .

شیرخوار در طول روز چند مرتبه به شیرمادر نیاز دارد؟

بر حسب نیاز شیرخوار اما معمولاً هشت تا دوازده بار در شبانه روز و گاهی روزها بیشتر به مدت پنج تا چهار دقیقه شیر میخورد .

چرا شیرمادر بر سایر شیرها برتری دارد؟

ترکیب چربی شیر مادر برای رشد مغزی شیرخوار بی نظیر است و بهتر هضم و جذب میشود و میزان پروتئین و سدیم شیرمادر به حدی است که به کلیه های نوزاد که هنوز کامل نشده است آسیب نمی رساند.

شیر مادر حاوی انواع سلولهای زنده و عوامل ضد میکروبی است که سایر شیرها فاقد آن هستند
فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او و استفاده از حوله ی گرم و ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر کمک می کند

چهار انگشت زیر پستان و انگشت شست در بالای هاله ی پستان قرار گیرد

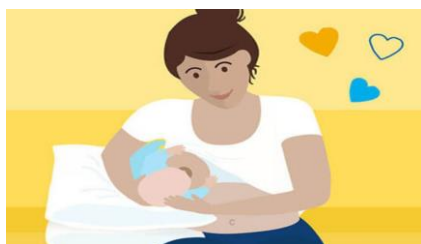
پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید و سپس به طرف جلو بیاورید

به لبه ی هاله ی پستان فشار بیاورید و جای انگشتان را روی هاله عوض کنید.

نحوه نگهداری شیر دوشیده شده چگونه است؟

شیر دوشیده شده چهار تا هشت ساعت در دمای زیر 18 درجه ی سانتیگراد و ۳ تا ۸ روز در یخچال و ۳ ماه در فریزر قابل نگهداری می باشد

روش صحیح بغل کردن نوزاد و شیر دادن چگونه است؟



بدن نوزاد رو بروی مادر و در تماس با بدن مادرو نوزاد به مادر نزدیک شود و سر و بدن نوزاد در یک امتداد و صورت نوزاد رو بروی پستان مادر و چانه به لبه ی پستان چسبیده و لب تحتانی کامل به خارج برگشته و قسمت بیشتر بخش تحتانی هاله پستان در دهان نوزاد و مکیدن و بلعیدن منظم و آهسته و عمیق و با مکث باشد.

پیام بهداشتی

آدرس: آستارا، خیابان پاسداران، فلکه پرستار، بیمارستان شهید دکتر

بهرشتی



شماره تماس بیمارستان: ۰۱۳۴۴۸۳۶۶۶۴-۰۱۳۴۴۸۳۷۴۹۹

آدرس سایت بیمارستان:

www.gums.ac.ir/astarah

منبع: راوری محمود ۲۰۶۹ تسهیل چالش های تغذیه
با شویور موادر . تهران: نشر شرکت ایده پردازان فن
و هنر ص ۱۴-۰۴

درسنامه جامع پرستاری کودکان و ننگ ۲۰۱۹

تغذیه با شیر خشک چه معایبی دارد؟

- کاهش بهره هوشی و تضعیف رابطه عاطفی مادر و
نوزاد

- قیمت بالای شیر خشک

- ابتلای شیرخوار به بیماری های عفونی و گوارشی
افزایش احتمال بروز حساسیت مثل آسم و آلرژی

- کاهش میل کودک به تغذیه با شیر مادر

مادران عزیزی که شاغل هستید :

- در تمام مدت مرخصی زایمان شیرخوار را فقط با شیر
خود تغذیه کنید

- پس از بازگشت به کار دفعات شیر دهی در عصر و شب
را افزایش دهید

- از مرخصی ساعتی شیردهی برای تغذیه شیرخوار با
شیرمادر در طول ساعت کار استفاده کنید

- شیر خود را بدوشید و در یخچال ذخیره کنید

- تخلیه مرتب سینه ها به افزایش شیر کمک میکند

شما مادران عزیز یقین بدانید

- با داشتن استراحت و آرامش تغذیه مناسب و مصرف
کافی مایعات مفید و میوه و سبزیجات حتما شیر کافی
جهت تغذیه نوزاد خود خواهید داشت.

چگونه تشخیص دهیم شیر مادر کافی است؟

- وزن گیری مناسب و پایش رشد ماهیانه در مراکز

بهداشتی و درمانی

- در صورت تغذیه انحصاری با شیر مادر بعد از روز

چهارم تعداد شش کهنه مرطوب یا بیشتر

در ۲ ساعت و ۳ تا ۸ بار اجابت مزاج در شبانه روز
در ماه اول تولد نوزاد باشد .

- خواب عمیق پس از شیر خوردن داشته باشد

- پوست نوزاد شاداب باشد

شیرمادر چه مزایایی دارد؟

- مقرون به صرفه از نظر اقتصادی است

شیر خوردن برای کودک راحت و بدون استرس است

- شیر مادر به رشد ذهنی و جسمی کودک کمک می
کند

- دریافت کافی مایعات تغذیه با کیفیت و جذب خوب

تقویت سیستم ایمنی

- ریه و مشکلات گوارشی کمتر می شود

- محافظت شیرخوار در مقابل بیماری هایی مثل اسهال

و ذات الریه

- محافظت مادر در مقابل سرطان پستان

- هضم و جذب شیرمادر راحت است