

مادر و پدر گرامی :

تولد هر کودک موهبتی است که توسط ذات باری تعالی در آغوش گرم شما نهاده شده است و اینک بر عهده شماست که با تغذیه صحیح غنچه نو شکفته را به گل بنشانید. ما نیز جهت افزایش آگاهی از فوائد تغذیه عزیزتان با شیر مادر و روش های صحیح شیردهی یار شما هستیم.

۱۰۰۰ روز اول زندگی (از لحظه لقاح تا ۲ سالگی) این تخمک لقاح یافته، تبدیل به انسانی میشود که بیش از ۷۰ درصد رشد مغزی، ۴۰ درصد رشد قدی و ۲۵ درصد رشد وزنی خود را در این ۱۰۰۰ روزه دست آورده است .

تشخیص کافی بودن شیر مادر

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر، افزایش وزن شیرخوار براساس منحنی رشد است؛ . افزایش وزن شیرخوار در ۶ ماه اول تولد هر هفته به میزان ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم می باشد. تعداد کهنه های خیس نوزاد می تواند نشان دهنده کافی بودن شیر مادر باشد؛ در روزهای اول تولد ۳ تا ۴ بار ادرار در روز و تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت از روز چهارم تولد به بعد نشانه کافی بودن شیر مادر می باشد.

گریه زیاد شیرخوار نشانه کافی نبودن شیر مادر نیست، گریه نوزاد ممکن است به علت خیس بودن پوشک، سرد یا گرم بودن، دل درد و... باشد.

برخی مزایای شیر مادر

- آغوز یا شیر روزهای اول تولد که زردرنگ و غلیظ است بسیار مغزی و حاوی مواد مفید و ارزنده ای است که اولین و بهترین واکسن برای حفاظت کودک علیه بیماری های عفونی است.
- شیر مادر بسیار سهل الهضم است و شیرخواران زود به زود گرسنه می شوند.
- شیر مادر همیشه گرم، تمیز و در دسترس است.
- کودکی که با شیر مادر تغذیه می کند کمتر دچار ناهنجاری های فک و رویش نا به جای دندان و پوسیدگی آن می شود.
- شیر مادر نیازهای غذایی شیرخواران را در ۶ ماهه اول تامین می کند و شیرخوار حتی به آب هم نیاز ندارد.
- تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی بین مادر و فرزند را افزایش داده و باعث رشد روانی و عاطفی شیرخوار می گردد.
- شیر مادر احتمال ابتلا به آسم، آلرژی، ناراحتی های گوارشی و درد گوش را کمتر می کند.



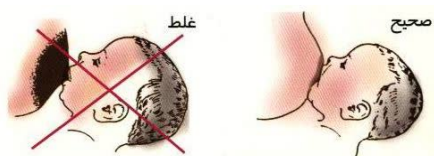
وضعیت صحیح مادر هنگام شیر دادن و نحوه گرفتن صحیح پستان

وضعیت صحیح پستان

شانه و گردن مادر باید آزاد و راحت باشد. در وضعیت راحت بنشیند و تکیه کنید یا دراز بکشد. در هنگام شیر دادن دست و بازوی خود را زیر سر و شانه قرار داده و سر نوزاد در گودی آرنج قرار گیرد و بدن نوزاد روی دست مادر باشد. دست دیگر را زیر پستان بگذارید به طوری که انگشت شصت روی پستان و انگشتان دیگر در زیر پستان قرار گیرد.

لب کودک را با پستان خود تحریک کنید. مراقب باشید هاله قهوه ای رنگ پستان نیز علاوه بر نوک پستان در دهان شیرخوار قرار گیرد و در عین حال راه تنفسی و بینی او باز باشد (پستان بر روی بینی نوزاد قرار نگیرد). اگر کودکی به طور صحیح پستان مادر را گرفته باشد چانه کودک به پستان می چسبد، لب پائینی او به طرف بیرون برگشته و صدای قورت دادن شیر به خوبی شنیده می شود.

شیرخوار وقتی احساس کند که سیر شده است خودش پستان را رها می کند و در این حالت نوک پستان کشیده تر و بلندتر از معمول دیده می شود. دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است. فکر کردن به شیرخوار، نگاه کردن به او، حمام کردن و گرم نمودن پستان با استفاده از حوله گرم به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به جاری شدن شیر کمک می کند.



آموزش شیردهی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



شناسنامه پرورش آموزشی	
کد پمفلت	PH- TR -01
عنوان	آموزش شیردهی
تهیه کننده	محدثه رجایی
تاییدکننده	واحد آموزش به بیمار بیمارستان شهید چمران فردوس
سال تولید	بازنگری ۱۳۹۸ ۱۴۰۳

مادران عزیز در صورت نیاز با این شماره ها تماس حاصل فرمایید

۷۱۹۲-۳۲۷۲۲۸۰۱ پایگاه بهداشتی بیمارستان (شیفت صبح)

۳۲۷۲۲۸۰۱ - بخش زنان و زایشگاه و نوزادان (عصر و شب)

۳۲۷۲۱۰۵۱ - مرکز ولی عصر (شیفت صبح)

۳۲۷۲۸۸۴۹ - واحد سلامت خانواده و جمعیت (شیفت

صبح)

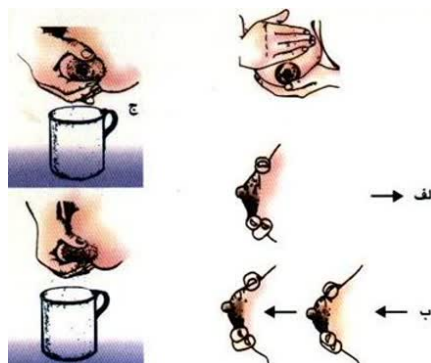
شده و همیشه به اندازه کافی برای سیر شدن کودک شیر در آنها وجود دارد.

روش نگهداری شیر مادر

برای جمع آوری شیر مادر از لیوان ظروف از جنس پلاستیک شفاف و یا شیشه تمیز استفاده کنید. شیر دوشیده در حرارت ۲۴ تا ۲۵ درج سانتیگراد ۶ تا ۸ ساعت و در یخچال تا ۴۸ ساعت، در جایی یخچال تا ۲ هفته و در فریزرهای معمولی تا ۳ ماه قابل استفاده است.

روش تخلیه پستان

جهت تغذیه نوزادان نارس یا پستانها پر شیر مادر...نشستن در محیط آرام و خم شدن به جلو نوشیدن یک نوشیدنی گرم (بجز قوه) فکر کردن به نوزاد گذاشتن انگشت شصت در سه سانتی نوک پستان و چهار انگشت زیر پستان



شیر مادر = ۳۰ در صد کاهش سرطان

۴۰ درصد کاهش دیابت بزرگسالی

روش صحیح تغذیه شیرخوار

کودک را در شش ماه اول تولد فقط با شیر مادر تغذیه کنید. از دادن آب، آب قند، شیر مصنوعی و غذاها در شش ماه اول به شیرخوار پرهیزید. مهم ترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان ها بر حسب میل شیرخوار است. به علایم گرسنگی توجه شود به علت محدودیت حجم معده نوزاد تخلیه بعد از ۹۰ تغذیه انجام می شود نیاز به تغذیه مکرر دارد شیرخوار باید ۸-۱۲ بار در روز شیر بخورد. برای مدت ۱۰ تا ۴۰ دقیقه تغذیه شود طول مدت و دفعات در هر شیخوار متفاوت است. شیردهی شبانه برای تولید کافی شیر و پیشگیری از باروری حائز اهمیت است. از به کار بردن پستانک و شیشه شیر که سبب کاهش میل مکیدن پستان توسط شیرخوار و انتقال آلودگی می شود جدا پرهیز کنید. برای چند هفته اول تولد نوزاد توصیه می شود که فرزندان خود را برای شیردهی حداقل هر دو سه ساعت یکبار بیدار کنید. تغذیه از پستان باید صورتی باشد در هر نوبت شیردهی نوزاد فقط با یک پستان تغذیه شود و یک پستان به صورت کامل تخلیه شود شیر انتهای پستان حاوی مواد چربی و پروتیین جهت سیری و رشد نوزاد می باشد.

اصلا نگران نباشید که شیر موجود در سینه ها

تخلیه شود شیر به طور مکرر در سینه ها درست



آدرس کانال شیر مادر در

ایتا **etaa.COM/ BMF 2801**

نکته: یادمان باشد با تغذیه انحصاری با شیر

مادر تا ۳۰ درصد و کاهش دیابت نوع تا

۴۰ درصد در بزرگسالی می شود

تا شش ماه باعث کاهش بروز سرطان

