

## تغذیه با شیر مادر

تهیه کننده: رویا صفریور

مرداد ۱۳۹۵



شیر مادر نعمتی الهی و هدیه خدادادی و ضامن سلامت مادر و کودک است. بلافاصله بعد از تولد تا یک ساعت بعد از آن شیردهی باید آغاز شود. در ۶ ماه اول زندگی شیرخوار باید منحصراً از شیرمادر تغذیه کند، یعنی نیاز به آب، مایعات یا غذاهای دیگر ندارد. فایده مهم شیرمادر برای خانواده این است که رایگان، مقرون به صرفه و همه جا در دسترس است.

### مزایای تغذیه با شیر مادر:

۱. برقراری رابطه عاطفی مادر و شیرخوار



۲. تأخیر در حاملگی مجدد

۳. با مصرف ذخیره چربی در مادر فرم اندام ها را به حالت معمولی برمی گرداند

۴. رشد بهتر و تکامل سریعتر کودک

۵. افزایش بهره هوشی در کودک

۶. کاهش خطر چاقی و فشارخون در بعد از بلوغ و سنین بالاتر

۷. کاهش کم خونی مادر

۸. کاهش خطر سرطان پستان و تخمدان در مادر

۹. سهل الهضم بودن برای نوزاد

### کافی بودن شیر مادر:

۱. منحنی رشد بهترین شاخص کافی بودن شیرمادر برای تغذیه نوزاد است؛ چنانچه شیرخوار وزن مناسبی داشته باشد به اندازه حداقل ۵۰۰ گرم در ماه یا هر هفته به میزان ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم وزن اضافه کند.

۲. ادرار کافی: تعداد ۴ تا ۶ کهنه خیس

۳. دفعات مدفوع کافی: ۸-۳ بار دفع مدفوع که از یک ماهگی این دفعات کاهش می یابد.

۴. هشیار بودن، قدرت عضلانی مناسب، پوست شاداب

### باورهای غلط در مورد ناکافی بودن شیرمادر:

بیدارشدن مکرر کودک در شب، آبکی بودن بخش اولیه شیر، گریه زیاد شیرخوار و زودبه زود شیر خوردن شیرخوار نمی توانند به تنهایی دلیل بر ناکافی بودن شیر مادر باشند.

### اقدامات کمک کننده به افزایش شیر مادر:

۱. مکیدن مکرر نوزاد زیر سینه مادر به خصوص در طول شب

۲. خوردن قطره شیرافزا و یا کپسول های شیرافزا و عرق رازیانه در مادر

۳. تغذیه کافی و غنی از همه گروه های غذایی و دریافت مایعات کافی توسط مادر

### طریقه و جمع آوری و نگهداری شیر مادر:

برای جمع آوری شیر باید از یک لیوان شیشه ای تمیز که قبلاً با آب جوش شسته شده، استفاده کرد و برای تخلیه شیر می توان از دست استفاده کرد. شیر جمع آوری شده را می توان در ظروف پلاستیکی در بسته به مدت ۱ ساعت در دمای اتاق و تا ۲ روز در یخچال و تا ۳ ماه در فریزر نگه داشت و در صورت نیاز با فنجان یا قاشق به کودک شیر داد.

### نحوه صحیح شیر دان به نوزاد:

✓ شستن دست ها با آب و

صابون

✓ نشستن مادر در وضعیتی که

شرایط راحتی داشته باشد و به

کمر مادر فشار نیاید.

✓ نوزاد را طوری در آغوش

بگیرد که بدن نوزاد در تماس نزدیک با بدن مادر باشد.

نوزاد به پهلو به طرف مادر باشد.

✓ بدن و سر کودک در یک امتداد باشند و صورت

کودک مقابل پستان قرار گیرد.



برای فروکش کردن این حالت باید مادر اجازه دهد نوزادش هر وقت که می خواهد شیر بخورد. گذاشتن حوله های کوچک گرم روی پستان ها پیش از شیر دادن به جاری شدن شیر کمک می کند.

### شیر دهی مادران شاغل :

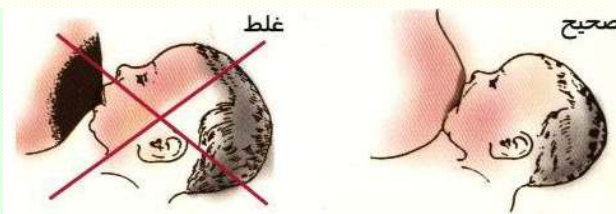
- ✓ در تمام مدت مرخصی زایمان شیر خوار را فقط با شیر خود تغذیه کنید.
- ✓ پس از بازگشت به کار ، دفعات شیر دهی در عصر و شب را افزایش دهید.
- ✓ از مرخصی ساعتی شیردهی برای تغذیه شیر خوار با شیر مادر در طول ساعات کار استفاده کنید.
- ✓ شیر خود را بدوشید. تخلیه مرتب پستانها به افزایش شیر کمک میکند.
- ✓ شیر دوشیده شده را برای تغذیه شیر خوار ذخیره کنید تا در زمان دور بودن از او با این شیر تغذیه شود.
- ✓ شیر دوشیده شده مادر را باید با قاشق و فنجان به شیر خوار بدهند

### منابع :

- برگرفته از سایت پروفیسور محمد حسین سلطان زاده استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ، متخصص کودکان و نوزادان
- www.professorsoltanzadeh.com/
- www.Breastfeeding16.blogfa.com
- [www.google.com](http://www.google.com)

۱. چانه چسبیده به پستان
۲. قرار گرفتن هاله پستان در دهان
۳. لب تحتانی به پائین برگشته است

مکیدن نوک پستان به تنهائی موجب دریافت ناکافی شیر و زخم و شقاق نوک پستان میشود.



✓ نوزاد در ۴-۷ روز اول هر ۱-۳ ساعت شیر می خورد و گاهی ممکن است به دفعات بیشتر شیر بخواند. در خلال جهش و رشد ( هفته ۲، ۳، ۶، ۱۲ پس از تولد) کودک چند روزی گرسنه تر از مواقع عادی است و نیاز به دفعات بیشتر شیر دارد. شیردهی شبانه برای تولید بیشتر شیر و پیشگیری از بارداری حائز اهمیت است زمانی که جریان شیر برقرار شد شیرخوار ۱۲-۸ بار در روز شیر می خورد.

✓ بعد از اتمام شیر دهی باید آروغ نوزاد گرفته شود .

### مشکلات شیردهی :

- ترک و زخم نوک پستان :
- شایع ترین علت این وضعیت پستان گرفتن نادرست توسط شیر خوار است. شستشوی مکرر پستان با الکل و صابون یا استفاده از محلول ها، کرم ها و عطرها نوک پستان را تحریک می کند.
- پرشدن یا رگ کردن شیر در پستان:



✓ مادر نوزاد را طوری در آغوش بگیرد که سر کودک روی بازو یا در خم آرنج قرار بگیرد. کمر نوزاد روی ساعد مادر و باسن کودک در دست مادر باشد و دست کودک پایین باشد.

✓ نوک سینه را با لب بالایی نوزاد تماس دهید و صبر کنید تا شیرخوار دهانش را باز کند نوک و قسمتی از هاله در دهان شیرخوار قرار گیرد. باید لبه های شیرخوار به طرف خارج به شکل حلقه ای دور پستان قرار گیرد و با قرار دادن انگشت شصت روی سینه و چهار انگشت دیگر زیر آن باید سینه را از جلوی آن دور کرد تا نوزاد بتواند شیر بخورد.



✓ مکیدن نوزاد باید آهسته و عمیق باشد و بتواند بلعیدن شیر و صدای قورت دادن را بشنود. در حال شیر خوردن گونه برجسته و به داخل کشیده نمی شود.