

اهمیت تغذیه با شیر مادر

شیر خوار را در مقابل بسیاری از بیماری ها از جمله اسهال، ذات الریه، گوش درد، عفونت های گوارشی، تنفسی محافظت می کند.

به رشد جسمی و ذهنی کودک کمک می کند و همچنین مقاومت در برابر بیماری ها را در کودک شیر خوار افزایش می دهد.

تمام نیازهای نوزاد در روزهای اول با آغوز (شمه) رفع می شود.

اهمیت شیر دهی برای مادر

محافظت مادر در برابر سرطان پستان و پیشگیری از کم خونی، در سن پیری به شکستگی استخوان ران که در افراد مسن شایع است گرفتار نمی شود، کاهش وزن اضافی دوران بارداری، کمک به جلوگیری از بارداری مجدد، کاهش هزینه های اضافی

تغذیه با شیر مادر تامین کننده گرما، صمیمیت و نزدیکی بین مادر و کودک می شود.

مادر و شیرخوار همواره در طول شبانه روز در کنار هم باشند.

تا ۶ ماهگی فقط و فقط شیر مادر جهت نوزاد کافی می باشد.

هم اتاقی و تغذیه برحسب میل و تقاضای شیرخوار به برقراری شیردهی و پیوند عاطفی بین مادر و نوزاد کمک می کند.

اهمیت تماس پوست با پوست بلافاصله بعد از زایمان

✓ نوزاد را گرم می کند و اجازه نمی دهد درجه حرارت بدنش کاهش پیدا کند

✓ سبب آرامش مادر و نوزاد می شود

- ✓ پیوند عاطفی مادر و کودک را بیشتر می کند
- ✓ به شروع تغذیه از پستان کمک می کند
- ✓ تنفس و ضربان قلب را منظم می کند
- ✓ قدرت دفاعی بدن نوزاد افزایش پیدا میکند
- ✓ گریه نوزاد کم می شود

تماس پوست با پوست باید بلافاصله یا به محض امکان ظرف دقایق اول پس از زایمان شروع شود. کودک باید لخت باشد و مادر و نوزاد هر دو با هم پوشانده شود. این تماس حداقل به مدت یک ساعت ادامه یابد.

نشانه های گرسنگی نوزاد

✓ علائم زود رس:

کودک دهانش را باز میکند بدنبال پستان میگردد، دستش را در دهان میکند، صدا یا حرکات مکیدن را نشان میدهد، لب هایش را می لیسد و زبانش را بیرون می آورد، حرکات سریع چشمی دارد حتی قبل از اینکه چشمهایش را باز کند.

✓ علائم دیررس:

سرش را به جلو و عقب می برد اخم می کند و اگر پاسخی نشنود به خواب می رود

✓ نشانه های سیری:

رها نمودن پستان و ایجاد احساس آرامش در نوزاد.

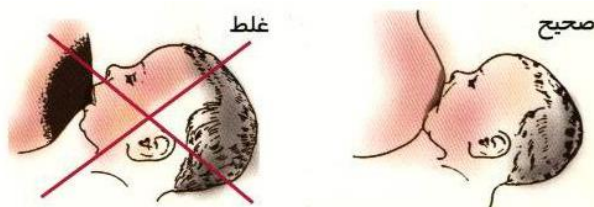
راه اطمینان یافتن از کفایت دریافت شیرمادر

در صورت تغذیه انحصاری با شیرمادر بعد از روز چهارم تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ و رقیق و ۳-۸ ابار اجابت مزاج در شبانه روز در ماه اول تولد، و باید وزنگیری مداوم بر حسب منحنی رشد بطور متوسط ۱۰۰ گرم در ماه در ۶ ماه اول تولد باشد.

وضعیت صحیح در آغوش گرفتن نوزاد

بدن شیرخوار روبروی مادر و تماس نزدیک با مادر، سر و گردن و تنه شیرخوار در یک امتداد، حمایت سر و شانه ها و اگر نوزاد است تمام بدن نوزاد توسط مادر، صورت نوزاد روبروی پستان، دهان کاملاً باز، نوک و قسمت بیشتری از هاله پستان در دهان نوزاد قرار بگیرد، چانه چسبیده به پستان، لب تحتانی کودک کاملاً به خارج برگشته، مکیدن و بلعیدن منظم داشته باشد

دفعات شیردهی: کودک باید هر وقت که میل دارد و هر وقت که گرسنه شود تغذیه کند و در هر وعده به هر مدتی که خود می خواهد تغذیه شود تا (تخلیه کامل)



هشدار

مصرف موارد مخدر از جمله تریاک، شیر، دود، کریستال، شیشه و غیره علاوه بر اینکه هیچ تأثیر درمانی ندارد بعلاوه اختلال تنفسی و مغزی منجر به فوت نوزاد می شود



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی خراسان شمالی
شبکه بهداشت و درمان شهرستان شیروان

اهمیت تغذیه با شیر مادر



منبع:

راهنمای مادران برای تغذیه با شیر مادر
کتاب تغذیه با شیر مادر در بیمارستان های دوستدار کودک
بیمارستان امام خمینی (ره) شیروان
بازنگری: شهریور ۱۴۰۱
کدسند: p-mn-56

چگونگی تغذیه شیر خوار با شیر دوشیده شده (به وسیله فنجان)

نوزاد در حالت نشسته یا نیمه نشسته در آغوش مادر باشد.
فنجان یا قاشق را بر روی لب شیر خوار گذاشته
فنجان یا قاشق را کج نموده تا در تماس با لب نوزاد باشد. تا به
آرامی نوزاد شیر را بمکد. از ریختن شیر در داخل دهان نوزاد
خودداری شود.

➤ میتوان شیر دوشیده شده را با فنجان سرنگ قاشق
قطره چکان به کودک داده شود.

خطرات استفاده از پستانک و شیشه شیر و شیر مصنوعی

خطرات شیر مصنوعی: فاقد عوامل ایمنی بخش، خطر ابتلا به
بیماری های تنفسی و گوارشی و... ابتلا به چاقی، بیماری های
قلبی عروقی و قند در بزرگسالی، محرومیت کودک از رابطه
عاطفی با مادر، خطر آلودگی به فاسد بودن، اختلال در تغذیه با
شیر مادر.
خطرات شیشه و پستانک: اختلال در پستان گرفتن شیرخوار،
قطع زودرس تغذیه با شیر مادر، رشد دندان نامناسب، اثرات
سوء بر تکامل اجتماعی و تکلم کودک.
شیرخوار را در برابر بیماری های حاد و مزمن محافظت نمیکند.

مراجعه سرپایی:

گروه های حامی:

➤ بیمارستان امام خمینی (ره) - خانم مریم تقی زاده - بخش زنان
هر روز صبح ۸-۱۲
شماره تماس: ۰۵۸۳۶۲۲۴۰ (داخلی ۱۲۱)
➤ مرکز بهداشت (بیمارستان قدیم) طبقه دوم روزهای فرد -
ساعت ۱۰:۳۰ الی ۱۲

نحوه دوشیدن شیر با دست

دست هایتان را تمیز بشویید.

راست بنشینید و ظرف (شیشه ای یا پلاستیکی سخت شفاف
دارای درب و قابل شستشو باشد) را نزدیک پستان قرار
دهید. حوله گرم را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بر روی پستان خود
قرار دهید یا با آب گرم سینه هارا بشوید، به کودک خود فکر
کند و پستان هارا ماساژ دهد.
○ مجاری شیری در فاصله حدود ۴ سانتی متر عقب تر از
نوک پستان قرار دارد.

انگشت شصت دست بالای سینه - چهار انگشت دیگر زیر
پستان قرار بگیرد (کمی عقب تر از هاله قهوه ای) پستان را
کمی به طرف قفسه سینه برده و به سمت جلو بیاورید و فشار
را ایجاد کنید تا شیر خارج شود.
چندین نوبت این کار را تکرار کنید شیر قطره قطره شروع به
خارج شدن می کند. هر پستان به طور کافی به میزان ۳۰ - ۲۰
دقیقه دوشیده شود.



مدت ذخیره شیر دوشیده شده

- ✓ در حرارت اتاق ۴-۸ ساعت
- ✓ در دمای یخچال ۳-۵ روز
- ✓ در جا یخی یخچال ۲ هفته