

تغذیه با شیر مادر:

آیه ۲۳۳ سوره بقره

مادرانی که می خواهند به نحو کامل به

فرزندان خود شیر دهند لازم نیست ۲ سال

تمام آنها را از پستان خود شیر دهند.

مزایای شیر دهی برای مادر

❖ کاهش سرطان پستان و تخمدان و دهانه

رحم

❖ کاهش پوکی استخوان

❖ کاهش خونریزی بعد از زایمان

❖ شیردهی باعث تسریع بازگشت به وزن قبل

از بارداری می شود.

❖ از لحاظ اقتصادی مقرون به صرفه می باشد.

مزایای شیردهی برای نوزاد

+ افزایش ضریب هوشی

+ افزایش ایمنی بدن

+ کاهش ابتلا به بیماری

+ کاهش خطر چاقی در بزرگسالی

+ شیر مادر زودتر هضم می شود.

تمامی نیازهای غذایی مورد نیاز شیرخوار

تامین می شود

آغوز چیست

شیری که پستانها در دو سه روز اول پس از

زایمان تولید می کند آغوز یا ماک یا کلتسروم

نامیده می شود که غلیظ و زرد رنگ و یا با رنگ

روشن و سرشار از م واد ایمنی می باشد و نوزاد

را در برابر عفونت ها مقاوم می کند به حدی که

آن را اولین واکسن نوزاد می نامند.

تغذیه انحصاری با شیر مادر

یعنی شیرخوار تا پایان ۶ ماهگی فقط با شیر

مادر تغذیه می شود و هیچ نوع ماده غذایی و

آشامیدنی دیگر حتی آب به او داده نشود.

زمان شروع شیردهی

پس از تولد باید نوزاد بلافاصله روی سینه مادر

در تماس پوست با پوست با قرار گیرد و در

مادر ظرف یک ساعت پس از زایمان اولین

شیردهی را شروع کند.

علایم کفایت شیر مادر

بهترین راه تشخیص کفایت شیر مادر وزن

کردن دوره ای شیرخوار و رسم منحنی رشد او

روی کارت رشد است . در ۶ ماه اول زندگی

شیرخوار افزایش وزنی حدود ۱۰۰-۲۰۰ گرم

در هفته دارد . در صورتی که نوزاد ۵ یا ۶ پوشک را

در ۲۴ ساعت خیس کند در ۳ روز اول که نوزاد

آغور می خورد ۱-۲ پوشک خیس می کند.

تعداد دفعات تغذیه با شیر مادر و مدت هر وعده

تعداد دفعات شیردهی باید مکرر و بر حسب

تقاضای شیرخوار انجام شود .

مهم ترین عامل در افزایش شیر مادر مکیدن

مکرر و تخلیه مرتب پستان بر حسب میل و

تقاضای شیرخوار در شب ها می باشد.

در صورت حدایی مادر و شیر خوار به هر علتی و

عدم امکان تغذیه مستقیم شیر باید دوشیده

شود و به کمک فنجام و یا قاشق به شیرخوار داده

شود تا هم شیر خوار از شیر مادر محروم نشود و

هم تولید شیر مختل نشود.

راههای افزایش شیر مادر

مکیدن مکرر شیرخوار ، هم اتاق مادر و نوزاد

بلافاصله بعد از تولد

داشتن تغذیه مناسب و عدم رژیم لاغزی در این

دوران

راههای افزایش شیر مادر



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی
خراسان شمالی بجنورد

تغذیه با شیر مادر

آموزش سلامت همگانی

پستان ها را با استفاده از کمپرس گرم
یا دوش گرفتن گرم کنید طول مدت
دوشیدن هر پستان ۵ تا ۷ دقیقه
میباشد

نگهداری شیر
در دمای اتاق ۲۵ درجه الی ۸ ساعت
یخچاتل ۸ روز

فریزر خانگی ۳ تا ۴ ماه
فریزر صنعتی ۶ ماه

شماره تلفن بیمارستان :

۰۵۸۳۲۲۳۶۵۵۱ - ۴

سایت بیمارستان :

www.bentolhoda.nkums.ac.ir

کانال آموزش بیمار بیمارستان بنت الهدی :

[@bimarestan-bentolhoda](https://www.instagram.com/bimarestan-bentolhoda)

مکیدن مکرر شیر خوار و هم اتاقی
مادر و نوزاد بلافاصله بعد از تولد
داشتن تغذیه مناسب و عدم رژیم
لاغری در این دوران

خطرات استفاده از پستانک و گول
زنک

تداخل در گرفتن پستان مادر و سر در
گمی شیرخوار در مکیدن و امتناع از
گرفتن پستان در نتیجه کاهش تولید
شیر مادر

افزایش خطر عفونت گوش میانی تب
دل درد اسهال استفراغ

افزایش برفک دهان و پوسیدگی
دندان

تداخل در رشد طبیعی فک و دندان و
جفت نشدن دندان ها

دوشیدن شیر

صبح ها حجم شیر بیشتر است قبل از
دوشیدن شیر یک نوشیدنی گرم میل
شود