

شیرمادر موهبتی است الهی و بهترین و کاملترین غذا برای نوزادان شیرخوار و کودکان تا پایان ۲سالگی است. تماس پوست با پوست مادر با نوزاد باعث بهره مندی از فواید شیرمادر و تضمین سلامت کودک و پیشگیری از مرگ و میر نوزادان میشود.

روش مطلوب و صحیح تغذیه شیرخوار

برقراری تماس پوستی با نوزاد بلافاصله پس از تولد و شروع تغذیه نوزاد با اغوز ظرف ساعت اول تولد و تغذیه انحصاری شیرخوار با شیر مادربطور مکرر در شبانه روز توصیه میشود.



منظور از تغذیه ی انحصاری باشیرمادر یعنی شیرخوار تا پایان ۶ماهگی فقط با شیر مادر تغذیه شود و هیچ نوع ماده غذایی و اشامیدنی دیگری حتی اب به او داده نشود.

حجم اغوز که در ۳روز اول بعد از زایمان ترشح میشود محدود است اما نیاز نوزاد در همین حد است. جریان شیر از روز سوم تا پنجم بعد از زایمان برقرار است.

در هفته های اول برای تحریک تولید شیر و برقراری کامل شیر در هر وعده باید از هر ۲ پستان شیر داد بعد از جریان یافتن شیر برای دریافت قسمت اخرشیر که سرشار از چربی است در هرنوبت به شیرخوار فرصت دهید تا یک پستان را کامل تخلیه کند و سپس به پستان دیگر گذاشته شود.

مزایای شیردهی برای مادر

۱- جمع شدن سریع رحم و برگشت آن به اندازه طبیعی و پیشگیری از کم خونی مادر و تاخیر در شروع قاعدگی و همچنین احتمال حاملگی مجدد را کاهش میدهد.

۲- از نظر اقتصادی مقرون به صرفه میباشد.

۳- رابطه ی عاطفی بین مادر و نوزاد را افزایش میدهد.

مزایای شیر مادر برای نوزاد

۱- شیرمادر عاری از الودگی و دارای درجه حرارت مناسب و همیشه در دسترس شیرخوار میباشد.

۲- از میزان ابتلا به آسم و اگزما و الرژی و دیابت و عفونت تنفسی میکاهد.

۳- اسهال و تعداد دفعات ابتلا به بیماری را کمتر میکند.

نحوه ی دوشیدن شیرمادر

دو روش جهت دوشیدن شیر مادر وجود دارد:

۱- دوشیدن با شیردوش برقی

۲- دوشیدن با دست

دوشیدن شیر با دست بهترین روش میباشد و در این روش انگشت شست را بالای هاله و سایر انگشتان را در زیر پستان و در لبه ی هاله قرار دهید و انگشتان را به طرف قفسه ی سینه فشار داده و بعد انگشتان را رها کنید و سپس انگشتان را به طرف لبه ی هاله جهت خروج شیر فشار دهید.

شرایط نگهداری شیرمادر

در دمای معمولی اتاق ۶ تا ۸ساعت و در یخچال ۳ تا ۵روز و در جایخی ۲ هفته و در فریزرهای خانگی ۳ماه و در فریزرهای صنعتی ۶ماه قابل نگهداری است.

مدت زمان شیردهی

نوزاد هر زمانی که نیاز به تغذیه با شیرمادر دارد باید شیردهی آغاز شود تا مدتی که خود نوزاد سینه را رها کند و معمولا تعداد وعده ها بین ۸ تا ۱۲ بار در شبانه روز است.

تغذیه با شیر مادر

مادر عزیز مقدم فرشته کوچکت مبارک



منبع: بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۲۲

آدرس الکترونیکی بیمارستان:

zarrinhosp.sums.ac.ir

علائم گرسنگی زودرس نوزاد

۱-نوزاد دهان خود را باز میکند و به اطراف نگاه میکند(حرکات کره ی چشم و پلک زدن).

۲-دستان خود را میخورد.

۳-ملچ و ملوچ میکند.

علائم گرسنگی دیررس نوزاد

گریه و جیغ زدن علامت دیررس گرسنگی است و نباید اجازه داد گرسنگی شیرخوار به این مرحله برسد چنانچه شیرخوار گریه کند و اشفته شود ابتدا باید او را آرام کرده و سپس آن را به زیر پستان گذاشت تا بتواند آن را درست بگیرد در غیر این صورت ممکن است زبان به جای آنکه درکف دهان قرار گیرد بالا رود و شیرخوار نتواند پستان را درست بگیرد.

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	تغذیه با شیر مادر
واحد	واحد آموزش سلامت همگانی
تهیه کننده	شکوفه صالحی (کارشناس مامایی)
کد پمفلت	EMKP-IC-006-00
سال تهیه	۱۴۰۲
ناظر کیفی	بیمارستان امام موسی کاظم (ع) زرین دشت دکتر زهرا گودرزی متخصص زنان ش ن : ۱۵۲۳۸۵ همکار پزشک خانواده - تمام وقت جفرایمی
QR CODE	

