

دفترچه راهنمای تغذیه با شیر مادر

کد سند: EMKET-HE-002-00

مقدمه:

شیر مادر بهترین منبع تغذیه نوزاد است که به طور کامل نیازهای غذایی، ایمنی و روانی کودک را تامین می کند. شیر مادر شامل ترکیباتی است که رشد مغز، سیستم ایمنی و دستگاه گوارش را بهینه می کند و از ابتلا به بیماری ها مانند عفونت های تنفسی و گوارشی پیشگیری می نماید. همچنین شیردهی برای مادر فواید بسیاری دارد، از جمله کاهش خطر سرطان پستان و تخمدان و کمک به بازگشت سریع تر به وزن پیش از بارداری.

اهداف دفترچه:

آشنایی کادر درمان با اصول و استانداردهای تغذیه با شیر مادر

آموزش شیوه های علمی و عملی شیردهی به مادران

حمایت از مادران برای شروع و ادامه شیردهی

مدیریت مشکلات شایع در شیردهی و ارائه راهکارهای درمانی

ترویج تغذیه انحصاری با شیر مادر تا 6 ماهگی و ادامه آن تا 2 سال و بیشتر.



توصیه های جهانی در تغذیه با شیر مادر

توصیه های سازمان بهداشت جهانی:

شروع تغذیه با شیر مادر در اولین ساعت بعد از تولد

تغذیه انحصاری با شیر مادر تا 6 ماهگی (بدون آب، شیر خشک یا غذای دیگر)

ادامه تغذیه با شیر مادر همراه با غذای کمکی متناسب از 6 ماهگی تا حداقل دو سالگی

ترویج تماس پوست با پوست بلافاصله پس از تولد و در دوره نوزادی.

مزایای رعایت این توصیه ها:

کاهش مرگ و میر نوزادان و بیماری های عفونی

تقویت رشد جسمی و ذهنی کودک

بهبود سلامت مادر و کاهش هزینه های بهداشتی

فرایند و تکنیک آغاز تغذیه:

تماس پوست با پوست:

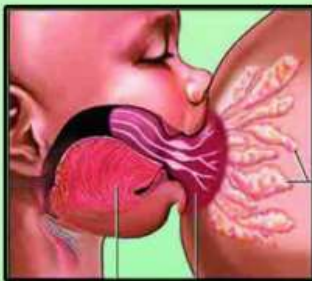
مادر و نوزاد را بلافاصله پس از تولد، حتی در زایمان سزارین، در تماس مستقیم پوست با پوست قرار دهید.

این تماس به تنظیم دمای بدن، کاهش استرس نوزاد، افزایش ترشح هورمونهای شیردهی و تحریک مکیدن کمک می کند.

تکنیک صحیح شیردهی:

وضعیت نوزاد طوری باشد که سر و بدن در یک راستا قرار بگیرند
دهان نوزاد باید باز شده و لبها به بیرون برگشته باشند، به گونه ای که بخش زیادی از
هاله سینه داخل دهان باشد.
نوک پستان و بخش بزرگی از هاله (اروئولا) باید در دهان نوزاد باشد تا مکش موثر و بدون
درد ایجاد شود.

نوزاد باید بتواند چانه را به سینه مادر بچسباند و تنفس آزادانه داشته باشد.



Tongue Arcola



حمایت در محیط بیمارستان

ابتکار بیمارستان دوستدار کودک:

بیمارستان باید سیاست شفافیتی برای حمایت از شیردهی داشته باشد.

آموزش کامل کادر درمان در باره فواید و تکنیک های شیردهی الزامی است.

مادران باید به طور مداوم حمایت و آموزش دریافت کنند.

تبلیغ و توزیع جایگزین های شیر مادر در بیمارستان ممنوع است.

اقدامات کلیدی بیمارستان:

فراهم کردن فضای آرام و خصوصی برای شیردهی

ارائه مشاوره و پیگیری شیردهی پس از تولد

آموزش مادران در زمینه نگهداری شیر، شیوه های صحیح شیردهی و علائم مشکلات احتمالی.



مدیریت مشکلات رایج در شیردهی

مشکلات شایع:

درد و ترک نوک پستان ناشی از وضعیت غلط مکیدن
کم بودن تولید شیر که اغلب با افزایش دفعات شیر دهی قابل بهبود است.
مسدود شدن مجاری شیر (ماستوپاتی) و عفونت پستان (ماستیت)
مشکلات تغذیه ای نوزاد مانند مکیدن ضعیف



راهکارهای درمانی:

اصلاح وضعیت شیردهی با کمک مشاور شیردهی
ماساژ و کمپرس گرم برای باز کردن مجاری مسدود
افزایش تعداد دفعات شیردهی بدون محدودیت زمانی
مصرف مایعات کافی و استراحت برای مادر
در صورت عفونت، مراجعه سریع به پزشک و درمان آنتی بیوتیکی
حمایت روانی و اجتماعی مادران
اهمیت حمایت عاطفی و اجتماعی:
مادران برای موفقیت در شیردهی نیاز به حمایت خانواده و جامعه دارند.
فشارهای اجتماعی و قضاوت ها می توانند باعث احساس شرمندگی و کاهش انگیزه
شوند.

راهکارها:

ایجاد گروه های حمایتی مادران شیرده
آموزش خانواده ها و پدران برای حمایت موثر
ترویج فرهنگ پذیرش شیردهی حتی در مکان های عمومی و محل کار.



تغذیه انحصاری و مکمل ها

تغذیه انحصاری:

از 6 ماهگی با معرفی غذاهای متنوع و غنی شده همراه با ادامه شیردهی

معرفی تدریجی غذاهای جامد نرم و سپس متنوع و مغذی

ادامه تغذیه با شیر مادر تا 2 سال یا بیشتر توصیه می شود.



تغذیه مادر شیرده

نیازهای تغذیه ای مادر:

مصرف کالری اضافه (حدود 500 کیلوکالری بیشتر روزانه نسبت به قبل از بارداری)

مصرف غذاهای غنی از ویتامین ها و مواد معدنی (آهن، کلسیم، ویتامین دی و ویتامین ب 12)

غلات کامل، سبزیجات، میوه ها

پروتئین های سالم مانند ماهی، مرغ، حبوبات

مغزها و دانه ها برای افزایش کیفیت شیر



- ✓ مصرف مغزهای خام؛ به خصوص پسته، بادام و فندق موجب افزایش شیر مادر می شود.
- ✓ گیاهانی مانند ریحان، سیاهدانه ، بادام زمینی، ترخون، زیره و رازیانه معطر خاصیت ضد نفخ داشته و با ورود به شیر مادر از دل درد کودک جلوگیری می کنند.
- ✓ ۱۰۰ گرم سیاهدانه را آسیاب کرده بلافاصله با یک شیشه بزرگ عسل (شیشه های ۹۰۰ گرمی عسل) مخلوط کنید و روزی ۳ قاشق چایخوری میل کنید.
- ✓ مخلوط مساوی تخم رازیانه و نبات، روزی یکی دو قاشق چایخوری یا دم کرده یا جوشانده تخم رازیانه، یک قاشق غذاخوری در روز؛ و یا عرق رازیانه، روزی دو بار و هربار نصف استکان چایخوری
- ✓ مجموعه مواد غذایی موجود در اسفناج پخته و دم کرده گل بابونه موجب افزایش شیر مادر میشوند.
- ✓ خوردن تخم ترب به اندازه ۲ گرم در شبانه روز موجب افزایش شیر میشود
- ✓ مصرف شوید و تخم شوید در طول دوران شیردهی توسط مادر اثر ارمش بخشی در نوزاد را ایجاد میکند.

✓ خوردن لوبیا پخته، به صورت های غذایی زیاد کننده ی شیر بانوان است. اما باید توجه داشته باشید که مصرف زیاد از حد آن موجب نفخ و دلپیچه در نوزاد می شود بهتر است حبوبات را یک شب قبل خیس کنید و ترجیحا از پوست آن استفاده نکنید.

✓ روزی یکی- دو قاشق مرباخوری از پودر جوانه گندم خشک شده یا پنج - شش قاشق غذاخوری جوانه گندم تازه را به هر نحو که دوست دارید؛ میل کنید.

✓ گندم را بو دهند با دانه های کنجد و نبات آسیاب شده مخلوط کنید و میل نمایید

✓ خوردن ماش پخته موجب افزایش شیر می شود.

✓ خوردن آب هویج برای ازدیاد شیر مفید است.

✓ در بعضی از مادران شیرده، با مصرف غذاهایی مانند گوجه فرنگی، توت فرنگی، پیاز، سیر، سبزیجات خام، تربچه، انواع کلم، ادویه جات و چاشنی هاو برخی میوه ها نظیر زرد الو و الو موجب ایجاد مشکلات گوارشی و شلی مدفوع در نوزاد میگردد و ممکن است شیر مادر بوی آن ماده غذایی را بدهد بنابراین

چنانچه بعد از خوردن اینگونه مواد احساس کردید که کودک شما شیر مصرف نمی کند این مواد را از برنامه غذایی کنار بگذارید.

✓ خوردن بیش از حد بعضی میوه ها مانند هندوانه و هلو ممکن است باعث ایجاد گاز در روده و دردهای شکمی کودک گردد.

✓ ، حجم کارهای خود را کاهش دهد و از اطرافیان در کارهای خود کمک بگیرد. استراحت مادر شیرده موجب افزایش شیر وی می شود.

✓ مصرف نوشابه های کافئین دار اعم از چای غلیظ، قهوه، کوکاکولا و باید کاهش یابد زیرا مصرف این مواد ممکن است سبب تحریک پذیری، بی اشتهايي و کم خوابی شیرخوار شود.

✓ **شیر بادام** یک مکمل خوب برای افزایش شیر است: ۱۰ عدد مغز بادام خام پوست کنده را با یک لیوان آب و ۳ قاشق غذاخوری عسل، ۵ دقیقه در مخلوط کن، مخلوط کنید تا معجون یکنواختی به وجود بیاید؛ این نوشیدنی پرخاشیت را خنک و جرعه جرعه میل کنید.

مواردی که باید پرهیز شود:

مصرف الکل و دخانیات

مصرف بیش از حد کافئین

غذاهای بسیار چرب و فرآوری شده



بهداشت و نگهداری شیر مادر: شستشوی دست ها قبل از شیردهی یا پمپ کردن، شستشوی صحیح پمپ و ظروف ذخیره شیر با آب گرم و صابون، خشک کردن ظروف



با هوای خشک یا با حوله تمیز.

