



انستیتو ملی سلامت و توسعه کودکان
دانشگاه تهران



سوالات رایج شیردهی

چرا تغذیه با شیر مادر توصیه می شود؟

✓ تغذیه با شیر مادر به عنوان بهترین غذای شیرخواران نیازهای تغذیه‌ای آن‌ها را تامین نموده و بهترین الگو رشد و تکامل مطلوب کودکان را فراهم می‌کند.

✓ شیر مادر یک مایع بی نظیر و زنده حاوی عوامل ضد عفونت است که شیرخوار را در مقابل بسیاری از بیماری‌ها و عفونت‌ها محافظت می‌کند و مرگ و میر ناشی از این بیماری‌ها را کاهش می‌دهد.

✓ شیر هر مادری برای فرزند خودش بهترین است و ترکیب آن براساس تغییر نیازهای او برحسب سن شیرخوار و حتی در هر وعده تغییر می‌کند.

✓ تغذیه با شیر مادر به رشد و تکامل فک و صورت کمک کرده و از پوسیدگی دندان پیشگیری می‌کند. امکان تکلم بهتر، هوش بالاتر و کسب مهارت‌های تکاملی را فراهم می‌نماید.

✓ تغذیه با شیر مادر تامین کننده گرما، صمیمیت، نزدیکی و تماس مادر و کودک است که نتیجه آن ارتقاء تکامل جسمی و عاطفی کودک است.

✓ علاوه بر شیر مادر همیشه و همه جا در دسترس است و نیازی به خریدن، آماده کردن، تجهیزات و ذخیره سازی ندارد.

چطور تشخیص دهیم که شیرم کافی است؟

بهترین راه برای تشخیص کفایت شیر مادر افزایش وزن شیرخوار و ترسیم منحنی رشد او می‌باشد که در مراکز بهداشتی انجام می‌شود. حدود ۵۰۰ گرم یا بیشتر افزایش وزن در ماه در صورت تغذیه انحصاری با شیر مادر مطلوب است (۲۰۰-۱۰۰ گرم در هفته در ۶ ماه اول). گاهی ممکن است در طول یک هفته خیلی کم اضافه شود، اما در هفته‌های بعد این کمبود را جبران نماید. این تفاوت‌ها در وزن گیری هفتگی طبیعی است اما وزن گیری ماهانه ثابت است.

راه‌های دیگر تشخیص کفایت شیر مادر:

- ✓ تعداد ۶ کپنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ از روز چهارم تولد به بعد.
- ✓ اجابت مزاج ۸-۳ بار در ۲۴ ساعت، بعد از یک ماهگی.

استاد مریوطه: دکتر پروانه رضاسلطانی

تهیه کنندگان: سبانه روحانی، فاطمه روستا، ترگس حبیب زاده، شقایق عیسی پور، زهرا فتحی



تغذیه با شیر مصنوعی چه مشکلاتی دارد؟

- ✓ هورمون‌ها و آنزیم‌ها، انواع املاح و نحوه جذب آن‌ها و فاکتورهای ایمنی بخش موجود در شیر مادر در شیر مصنوعی وجود ندارد.
- ✓ کودکان از فواید شیر مادر در ارتقای بهره هوشی و فواید عاطفی تغذیه با شیر مادر محروم می‌شوند که بر تکامل روانی-اجتماعی کودک در آینده اثر می‌گذارد.
- ✓ ابتلای شیرخوار به بیماری‌های اسهال، استفراغ، دل درد، عفونت‌های گوش و ادراری، مننژیت، اگزما، آسم و احتمال ابتلا به چاقی، بیماری‌های قلبی و عروقی و بیماری قند نیز در بزرگسالی بیشتر می‌شود.

خطرات شروع زودرسی غذا های کمکی (قبل از پایان ۶ ماهگی) چیست؟

- ✓ جای تغذیه با شیر مادر را گرفته و در تامین نیازهای تغذیه‌ای کودک مشکل ایجاد می‌کند، استفاده از حریره و سوپ آبکی رقیق سبب دریافت اندک مواد مغذی خواهد شد.
- ✓ شیر مادر دارای عواملی است که سبب افزایش ایمنی شیرخوار می‌شود؛ شروع زود هنگام تغذیه کمکی سبب کاهش ایمنی و افزایش ابتلا به بیماری می‌شود.
- ✓ ممکن است به دلیل پاکیزه نبودن غذاهای کمکی و سهل الهضم نبودن آن‌ها، شیرخوار مبتلا به اسهال شود.
- ✓ احتمال افزایش آلرژی در شیرخوار به دلیل ناتوانی در هضم و جذب پروتئین غیر انسانی وجود دارد.
- ✓ احتمال حاملگی مادر با کاهش دفعات شیردهی از پستان افزایش می‌یابد.



سوالات رایج شیردهی

به نظر می‌رسد شب‌ها شیرم کافی نیست، چه کنم؟

بیشتر نمودن دفعات شیردهی در عصر و شب به تولید شیر بیشتر کمک میکند. میزان هورمون‌های تولید کننده شیر بین ساعات ۲ و ۶ صبح در بالاترین حد است و در طول روز به تدریج کاهش می‌یابد.

روش مطلوب و صحیح تغذیه شیرخوار چگونه است؟

دفعات تغذیه با شیر مادر بطور مکرر برحسب تقاضای شیرخوار و در شب و روز و مدت تغذیه در هر وعده نامحدود، در کنار هم بودن مادر و شیرخوار در شب و روز پرهیز از دادن پستانک و بطری به شیرخوار، شروع غذای کمکی از ۶ ماهگی به بعد استفاده از غذای سفره به همراه ادامه تغذیه با شیر مادر در سال دوم



شیرخوار چند بار در روز و به چه مدت نیاز به شیر خوردن دارد؟

تغذیه شیرخواران باید بر حسب میل و تقاضایش به پستان گذاشته شود، معمولاً شیرخوار ۸ تا ۱۲ بار در شبانه روز و یا بیشتر نیاز به شیر خوردن دارد که شامل تغذیه شبانه هم می‌شود. در سنین مختلف مکیدن بین ۴۰ تا ۴۵ دقیقه معمول است، بطوری که معمولاً نوزاد هر پستان را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه می‌مکد.



چرا شیرخوار را باید مکرر تغذیه کرد؟

با تغذیه مکرر کودک سریع‌تر افزایش وزن پیدا میکند. مشکلات کمتری نظیر احتقان پستانها برای مادر بوجود می‌آید. مهمترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستانها بر حسب میل و تقاضای شیرخوار در شب و روز میباشد. هر چقدر شیرخوار پستانها را بیشتر بمکد، شیر بیشتری در پستانهای مادر تولید میشود.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
دانشکده پرستاری و مامائی شهید بهشتی شیراز

استاد مربوطه:
دکتر پروانه رضا سلطانی (دکترای بهداشت پروری)
خانم رویا چترانی (انجمنی ارشد معانی، گرایش بهداشت پروری)

دانشجویان:
کتایون احمدی، زهرا لعینی، سیده آناه موسوی و سیده زهرا هاشم‌زاده

روزه مهر ۱۳۹۸
نیمسال تحصیلی اول ۱۴۰۳-۱۴۰۱