

تغذیه با شیر مادر

✓ مادر عزیز شیر مادر بهترین غذایی است که خداوند برای شیر خوار قرار داده است و هیچ غذا یا نوشیدنی دیگری جای شیر مادر را نمی گیرد.

✓ توصیه ها و نکات این پمفلت آموزشی شما را هر چه بیشتر در امر شیر دهی به شیرخوارتان یاری خواهد نمود.

مزایای شیر مادر

✓ شیر مادر حاوی تمام مواد مغذی بوده و انرژی مورد نیاز برای رشد مطلوب شیرخوار را تامین می نماید.

✓ شیر مادر دارای عوامل ضد عفونت (آنتی بادی) است که شیر خوار را در برابر اسهال و سایر عفونتها محافظت می نماید.

✓ شیر مادر تمام آب مورد نیاز شیرخوار را حتی در آب و هوای گرم و خشک تامین می کند.

✓ تغذیه با شیرمادر به مادر و کودک کمک می کند تا ارتباط نزدیک تر و عاطفی تر برقرار کنند.

✓ شیر دهی سلامت مادر را تامین می کند.

✓ تغذیه با شیر مادر موجب می شود تا خونریزی بعد از زایمان مادر زودتر قطع شود.

✓ تغذیه با شیر مادر به اقتصاد خانواده کمک می کند.

✓ تغذیه با شیر مادر حاملگی بعدی را به تعویق

✓ می اندازد.



نکات قابل توجه مادران شیرده

شیری که در روزهای اول بعد از زایمان ترشح می شود آغوز یا کلوستروم نام دارد ، که غلیظ و زرد رنگ بوده و بسیار مفید می باشد . حتما شیر خوارتان را با آن تغذیه نمایید.

✓ شیر خوردن کودک بسته به نیاز اوست هر زمانی که کودک میل به شیر خوردن دارد، انجام می گیرد و نمی توان آن را بر حسب ساعت تنظیم کرد.

✓ با توجه به اینکه اول شیر ، آب و آخر شیر سرشار از چربی است . باید در شیر دادن به تناوب از هر دو پستان شیر بدهد.

✓ مادرانی که زایمان طبیعی دارند ظرف یکساعت اول تولد ودر زایمان سزارین حداکثر یک ساعت بعد از امکان پاسخ به نوزاد ، باید به کودک خود شیر بدهند.

✓ تغذیه مرتب با شیرمادر و شیر دادن در هنگام شب به افزایش تولید شیر مادر کمک می کند.

✓ در ۶ ماه اول تولد، بجز شیر مادر و ویتامینها چیز دیگری به شیر خوار ندهید.

✓ از روز ۵-۳ تولد هر روز قطره آ+د تا ۶ ماهگی و سپس قطره مولتی ویتامین طبق دستورالعمل به کودک بدهید.

✓ قبل از هر بار شیر دادن ، دستهای خود را با آب و صابون بشویید.

کفایت شیر مادر برای کودک

نشانه کافی بودن شیر مادر:

✓ افزایش وزن کودک براساس منحنی رشد

✓ خیس کردن شش کهنه در روز

✓ افزایش ماهانه ۵۰۰ گرم به وزن شیر خوار در ماههای اول تولد





زنچه باید مادران شیرده بدانند



تهیه کننده:

سارا شیرزاد چناری

عضو هیئت آموزشی دانشکده پرستاری و مامایی رشت

- ✓ برای استفاده از شیر ذخیره شده باید ظرف شیر را در آب گرم قرار داده و پس از گرم شدن با قاشق یا فنجان به شیر خوار داد .
- ✓ در هنگام استفاده از شیر دوشیده شده ، شیر خوار را بحالت تقریباً نشسته نگه دارید.



پدر عزیز : حمایت‌های روحی و روانی شما از مادران شیرده آنها را در امر تغذیه شیرخوار موفق خواهد کرد.

نحوه صحیح دوشیدن شیر مادر و نگهداری آن

- ✓ دوشیدن شیر با دست بهترین روش است . با فکر کردن به شیر خوار و نگاه به او و با اعتماد به نفس می توان براحتی شیر دوشید .
- ✓ گذاشتن حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان، دوش گرفتن و ماساژ دادن به جاری شدن شیر کمک می کند .
- ✓ برای دوشیدن شیر باید ۴ انگشت را زیر پستان در لبه هاله و انگشت شست در بالا و روی هاله قرار گیرد ، پستان را به طرف قفسه سینه فشار داده و بعد آن را به جلو بیاورید . بعد به قسمت هاله فشار بیاورید و جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری تخلیه شوند .
- ✓ شیر را در ظروف پلاستیکی یا شیشه ای تمیز و جوشانده شده ، بریزید .
- ✓ شیر دوشیده شده را می توان به مدت ۸ ساعت در هوای اتاق (درجه حرارت ۲۵-۱۵ درجه) ، به مدت ۴۸ ساعت در یخچال و به مدت سه ماه در فریزر نگهداری کرد.