

مزایای تغذیه با شیر مادر برای کودک

شیرمادر کاملترین غذایی است که تا پایان ۶ ماهگی تمام نیازهای غذایی شیرخوار را بتنهایی تامین میکند و شیرخوار نیاز به آب یا هیچ ماده غذایی دیگری ندارد.

شیر روزهای اول که زرد رنگ و غلیظ است آغوز یا ماک نامیده می شود و حاوی مواد مغذی و اولین واکسن است که به نوزاد داده می شود. آغوز که خاصیت ایمن زایی دارد و باعث محافظت شیرخوار در برابر عفونت ها می گردد.

شیر مادر باعث ایجاد یک رابطه عاطفی قوی بین مادر و نوزاد شده در بزرگسالی امنیت روانی را در شیرخوار افزایش می دهد و همچنین باعث پیشگیری از ابتلای شیر خوار به سرطان، دیابت، آسم، آلرژی و عفونتهای مختلف گوارشی و تنفسی می گردد که از دیگر مزایای تغذیه با شیر مادر است.

مزایای شیر دهی برای مادر

✓ کمک به کاهش وزن مادر

در صورتیکه در ۶ ماه اول زندگی کودک منحصراً با شیرمادر تغذیه شود و بطور مکرر در شبانه روز شیردهی صورت گیرد عادت ماهیانه مادر شروع نشده و به پیشگیری از بارداری مادر کمک میکند.

شیردادن به نوزاد بعلت ترشح هورمون شیردهی (پرولاکتین) در مادر سبب افزایش شادابی و امنیت روانی آنان شده و درصد ابتلا به افسردگی در این مادران بسیار کمتر می باشد.

مهمترین نکات در شیردهی

قبل از شروع شیردهی دستهای خود را با آب و صابون بشویید . استحمام و یا شستن پستان با آب ولرم روزی یک بار کافی است. مادر جهت شیر دادن به نوزاد می تواند در وضعیت نشسته یا خوابیده و یا هر طوری که راحت است به نوزاد خود شیر دهد.

در هر وعده شیردهی قسمت اول شیر رقیق و آبکی انتهای آن غلیظ و چرب تر است. به نوزاد باید هر دو بخش شیر داده شود تا رشد مطلوب تری داشته باشد.

بزرگی و کوچکی پستانها و اندازه و جثه مادر در میزان شیر و شیردهی هیچگونه تاثیری ندارد. دفعات شیرخوردن نوزاد معمولاً ۸ تا ۱۲ بار در روز توصیه شده است. ۶ کهنه خیس در شبانه روز نشاندهنده ی شیردهی خوب به نوزاد است.

در هفته های اول در هر وعده تغذیه از هر دو پستان به نوزاد شیر داده شود تا موجب تحریک ترشح شیر شود. در نوزادان ۵ روزه و بیشتر اگر نوزاد هنوز مدفوع سبز رنگ و یا قهوه ای داشته باشد و تعداد دفع مدفوع کمتر از ۳ بار در روز و مقدار آن کم باشد نشاندهنده ی این است که نوزاد خوب شیر نمیخورد و شیردهی کافی نیست.

چگونگی تحریک جاری شدن شیر

توصیه می شود یک حوله گرم و مرطوب بمدت ۵ تا ۱۰ دقیقه



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان گلوی و بوی احمد
بیمارستان امام صادق (ع)

تغذیه با شیر مادر



مادران بایستی دوسال فرزندان
خود را شیر دهند.
سوره بقره آیه ۲۳۲

راضیه هاشمی مسئول بخش
مراقبت‌های پس از زایمان
بانظارت واحد آموزش پرستاری

در مورد بیماران سزارین پس
از ترخیص می‌توانند پانسمان
را برداشته و دوش بگیرند و
روز دهم نیز جهت کشیدن بخیه
ها به بیمارستان مراجعه
کنید. از نظر زمان مقاربت
جنسی بعد از زایمان بعثت
خطر عفونت و خونریزی لازم
است در مادران بدون بخیه تا
سه هفته و در کسانی که بخیه
دارند تا ترمیم کامل محل
برش که معمولاً ۴ تا ۶ هفته
طول می‌کشد از انجام این
عمل خودداری نمایند.

برای جلوگیری از یبوست
حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب و
مایعات در روز استفاده
نمایید. همچنین از مواد
غذایی حاوی پروتئین کلسم
ویتامین و املاح بیشتر مصرف
نمایید.

پیگیری و اکسیناسیون

در بدو تولد در بیمارستان
واکسن ب ث ژ و هپاتیت تزریق
می‌شود. قطره فلج اطفال نیز
هنگام ترخیص به نوزاد
خورانده می‌شود. ادامه
واکسیناسیون طبق جدول
واکسیناسیون در مراکز
بهداشتی انجام می‌شود.

با هر مشکلی که در شیردهی

هرگاه بدلائل خاص و بانظر
پزشک نمیتوانید فرزند
شیرخوارتان را مستقیم از
پستان تغذیه کنید باید شیر
دوشیده شده را از طریق فنجان
، قاشق و یا سرنگ به نوزاد
داده شود و هرگز از بطری شیر
استفاده نگردد.

شیر دوشیده شده باید در ظروف
شیشه ای یا پلاستیکی سفت درب
دار جمع آوری شود. در دمای
اتاق معمولی ۸ ساعت در یخچال
۳ تا ۵ روز و در جایخی یخچال
۲ هفته و در فریزر ۳ ماه قابل
نگهداری است.

برای ذوب کردن شیر نباید آن
را جوشانید بلکه باید ظرف
حاوی شیر فریز شده را زیر
جریان آب گرم گرفته تا به
مرور شیر داخل ظرف ذوب شود.

چند توصیه به مادر

- ✓ بخیه های زایمان جذب
شدنی است و نیاز به
کشیدن ندارد.
- ✓ بعد از هر بار طهارت
خود را خشک نمایید و
سپس دستهای خود را با
آب و صابون بشویید.
- ✓ از لباس زیرنخی استفاده
کنید و روزانه لباس زیر
و نوار بهداشتی خود را