

مزایای تغذیه با شیر مادر برای نوزاد:

- استفاده از آغوز به منزله اولین و مهم ترین اقدام ایمن سازی برضد بیماریهای عفونی است.
 - تغذیه با شیر مادر برای رشد و تکامل فک و صورت، عضلات زبان و عضلات شیپور استنشاق اثر تکاملی دارد.
 - میزان عفونت گوش میانی را کاهش می دهد.
 - گفتار روان و قابل فهم تر ایجاد می کند.
 - از پوسیدگی دندان جلوگیری می کند و مشکلات محتاج ارتودنسی را کاهش می دهد.
 - حفاظت در مقابل انواع بیماری های عفونی را فراهم کرده و مرگ و میر را کاهش می دهد.
 - احتمال بیماری های آلرژیک و شریایطی مثل دیابت جوانان را در خانواده هایی که زمینه آن وجود دارد، کاهش می دهد.
 - سیستم های بدن را که ممکن است در تنظیم فشارخون و کاهش خطر چاقی در سنین بزرگسالی موثر باشد، تنظیم می کند.
 - حس مکیدن کودک را ارضاء می کند.
 - تغذیه با شیر مادر تامین کننده گرما، صمیمیت، نزدیکی و تماس مادر و کودک است که نتیجه آن ارتقاء تکامل جسمی و عاطفی کودک می باشد.
 - شیر هر مادری برای فرزند خودش بهترین است و بر اساس تغییر نیازهای او ترکیب آن عوض می شود.
- ## مزایای تغذیه با شیر مادر برای مادر:
- امکان ابتلاء به سرطان پستان و بعضی از اشکال سرطان تخمدان را کاهش می دهد.
 - در سنین بالا خطر شکستگی استخوان و ران را کاهش می دهد.

- چربی ذخیره شده در دوران بارداری را کاهش می دهد.
- موجب جمع شدن سریع تر رحم بعد از زایمان شده و از کم خونی به دلیل خونریزی جلوگیری می کند.
- مادرانی که به فرزندان خود شیر می دهند از امنیت خاطر و شادابی بیشتری برخوردار بوده و کمتر افسرده می شوند.

اهمیت هم اتاقی مادر و نوزاد:

- ★ به برقراری شیردهی و پیوند عاطفی بین مادر و نوزاد کمک می کند.
- ★ مادران می توانند به راحتی به کودکشان و رفتار او توجه نموده و به او پاسخ دهند.
- ★ کودک کمتر گریه می کند بنابراین مادر کمتر وسوسه می شود که شیر مصنوعی به او دهد.
- ★ مادر در مراقبت از فرزندش و شیردهی اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کند.
- ★ تغذیه با شیر مادر بهتر استقرار می یابد، کودک به خوبی وزن خواهد گرفت و احتمال بیشتری وجود دارد که شیردهی به مدت بیشتری تداوم یابد.

بغل کردن و به پستان گذاشتن نوزاد:

- ✖ مادر هنگام شیر دادن باید در وضعیت راحتی قرار گیرد. او می تواند به پشت یا پهلو بخوابد. روی صندلی، زمین و یا تخت بنشیند، از چند بالش به عنوان تکیه گاه استفاده کند تا هنگام شیر دادن خسته نشده و دچار کمر درد یا پشت درد نشود.
- ✖ شانه نوزاد روی خم آرنج و سرش روی بازوی مادر قرار گیرد. صورت او مقابل پستان مادر و سر و بدنش در یک امتداد باشد. دست نوزاد که در تماس با بدن مادر است در پهلوی مادر قرار گرفته، نه در بین بدن نوزاد و

مادر و بالاخره نشیمن گاه او با دست مادر حمایت شود. بهتر است لباس مادر و نوزاد کم باشد تا تماس بدن مادر و نوزاد بهتر برقرار شود. در صورت امکان، تماس پوست با پوست هنگام شیر دادن مناسب تر است. مادر می تواند از دست دیگرش استفاده کند تا بتواند پستان را در دهان نوزاد نگه دارد، به گونه ای که چهار انگشتش زیر و شست را در بالای پستان قرار دهد.



✖ نوزاد، نوک پستان (Nipple) و قسمت بیشتر هاله ای اطراف را که مخازن شیری در پشت آن قرار دارند، در دهان بگیرد به نحوی که پستان مادر بین کام و زبانش که به حالت تقعر در آمده است، قرار گیرد و نوزاد می تواند با آرواره هایش بر مخازن شیر فشار وارد نماید، حرکات موجی شکل که از جلوی زبان به طرف عقب آن جریان می یابد، باعث دوشیده شدن شیر به داخل دهان نوزاد شده و شیر مکیده شده وارد حلق و سپس مری نوزاد می شود.

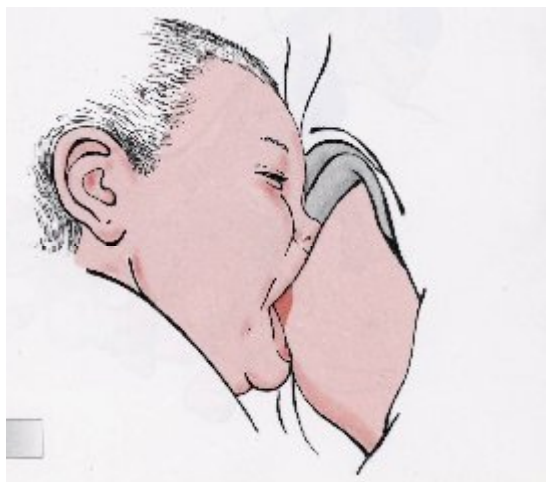
اهمیت تغذیه با شیر مادر بر حسب تقاضای

شیرخوار:

برای پیشگیری از شکست در شیردهی لازم است اولین تغذیه طی نیم ساعت اول بعد از تولد انجام شود. طول و مدت شیر خوردن باید مطابق میل و دلخواه شیرخوار باشد و هرگز نباید زمانبندی شود به این روش تغذیه با



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
No۹



تغذیه انحصاری با شیر مادر

تابستان ۱۳۹۹
پمفلت آموزشی مددجو

- شیرخواری که مدت مکیدن او از پستان محدود شده باشد.
- در صورتیکه از گول زنک استفاده شود.

شماره تلفن پاسخگویی:

کارشناس شیر مادر: ۱۴-۵۵۱۲۶۸۱۰ داخلی ۲۶۶-۲۶۸
انجمن ترویج شیر مادر: ۸۸۸۹۱۱۶۹-۸۸۸۹۱۱۹۱

راهنمایی و هدایت شیرخوار هم گفته می‌شود و به نوزاد خود در طی روز حداقل ۸ بار شیر بدهید.

راه اطمینان یافتن از میزان کفایت شیر برای

تغذیه نوزاد:

✳ شیرخوار هوشیار و فعال است و حداقل ۸ بار در شبانه روز شیر می‌خورد. در ساعاتی از شبانه روز آرام می‌گیرد و به خواب می‌رود.
✳ شیرخوار در شبانه روز ۶ بار یا بیشتر ادرار می‌کند و در شبانه روز ۳ بار یا بیشتر دفع مدفوع دارد.
✳ بهترین راه برای تشخیص برای کافی بودن شیر مادر کنترل افزایش وزن شیرخوار مطابق با منحنی رشد است.

اهمیت تغذیه انحصاری با شیر مادر:

♦ تغذیه انحصاری با شیر مادر تمام مواد مغذی و مایعاتی که شیرخوار برای رشد و تکاملش در ۶ ماه اول نیاز دارد تامین می‌کند. این به معنی ۱۸۰ روزگی یا ۲۶ هفتگی یا پایان ۶ ماهگی است و نه شروع ۶ ماهگی.
♦ تغذیه انحصاری با شیر مادر به معنی عدم تجویز هر نوع غذا یا نوشیدنی بجز شیر مادر است. ویتامین، مواد معدنی یا دارو را می‌توان با تجویز پزشک داد. اکثر شیرخوارانی که تغذیه انحصاری با شیر مادر دارند حداقل ۱۲-۸ بار در شبانه روز شیر می‌خورند که شامل تغذیه شبانه هم می‌شود.
هر یک از شرایط زیر تغذیه انحصاری را مختل می‌کند:

- شیرخواری که نوشیدنی یا غذایی غیر از شیر مادر دریافت کند.
- شیرخواری که بر اساس دفعاتی که شیرخواسته به او داده نشده است.