

اهمیت شیر مادر:

شیرمادر یک موهبت الهی به عنوان سرمایه ای شگرف برای همه نوزادان، بویژه نوزادان نارس در جهت کاهش مرگ و میر است.

مزایای شیر مادر برای نوزاد:

- شیرمادر تمامی مواد مورد نیاز برای رشد و تکامل نوزاد (پروتئین، چربی، ویتامین) را دارد، بنابراین تا ۶ ماهگی برای تغذیه نوزاد غذایی کافی و کامل است.
- شیرمادر حاوی گلبول های سفید، آنتی بادی ها و آنزیم ها برای پیشگیری از بیماری ها و مبارزه با انواع عفونت هاست.
- احتمال ابتلای نوزاد به بیماری هایی مانند: اسهال، آسم، آلرژی، گوش درد، فشارخون و چاقی دوران کودکی کاهش می یابد.
- شیرمادر باعث رشد نمره ی هوشی نوزاد، افزایش رابطه ی عاطفی بین مادر و نوزاد و رشد طبیعی تر شک و دندان نوزاد میشود.

مزایای شیر دهی برای مادر:

- شیردهی باعث کاهش ابتلای مادر به سرطان (سینه، تخمدان و رحم)، کاهش فونریزی بعد از زایمان (بعثت جمع شدن شیر سریعتر رحم)، کاهش احتمال بارداری مجدد بلافاصله پس از زایمان، کاهش احتمال شکستگی و پوکی استخوان در دوران میانسالی است.
- با شیر دهی وزن اضافی ایجاد شده در دوران بارداری کاهش میابد.
- شیردهی باعث ایجاد آرامش روانی مادر میشود.

تاثیر روانی تغذیه با شیر مادر: طی تحقیقات انجام شده نوزادانی

که با شیر مادر تغذیه شده اند دارای روحیه شادتر و ملایم تر و به دلیل

ارتباط بیشتر نوزاد با مادر در آینده دارای مهارت های بیشتر و بهتر اجتماعی هستند و کمتر دچار مشکلات رفتاری میشوند.

فصوصیات شیر مادر:

شیر آغوز که زرد، رنگ و غلیظ است، از ماه هفتم ماملگی تا ۴ روز پس از زایمان تولید میشود.

تغذیه نوزاد با شیر آغوز که سرشار از پروتئین ها و ویتامین ها و مواد ایمنی است، به منزله ی تزریق اولین واکسن در برابر انواع عفونتها ضروری می باشد.

هپتین شیر آغوز یک مسول فوب برای پیشگیری از ایبار و دفع زردی است.

شیر مادر از روز چهارم به بعد با توجه به سن و مواد مورد نیاز نوزاد تغییر ترکیب می دهد و میم آن افزایش میابد.

کمک برای اولین تغذیه با شیر مادر: پس از تولد نوزاد، بایستی هرچه سریعتر تغذیه با شیر مادر شروع شود. این امر به جریان یافتن شیر و ایبار رابطه ی عاطفی بین مادر و نوزاد کمک می کند.

مقدار ترشح شیر در روز های اول کم و به مقدار نیاز نوزاد می باشد و مادر نباید نگران کم بودن شیر خود باشد و چیز دیگری (شیر فشک، آب قند و...) به نوزاد برهد.

چند نوبت و به چه میزان در شبانه روز باید به نوزاد

شیر داد:

شیر دادن به نوزاد بر نامه ی منظمی ندارد و بنا بر میل و تقاضای نوزاد می باشد. البته نکته قابل توجه این است که باید حداقل ۸ بار در شبانه روز (به طور متوسط هر ۳ ساعت یکبار) به نوزاد شیر داد.

شیردهی شبانه برای تولید بیشتر شیر و آرامش و وزن گیری نوزاد بسیار حائز اهمیت است.

نکات مهم در شیردهی:

مادر باید بدون اضطراب و استرس و در محیط آرام شیر دهد.

سر و بدن شیرخوار در یک امتداد و روبه روی بدن مادر قرار گیرد.

دهان نوزاد باید کاملاً باز و لب پایین به بیرون برگشته و پانه اش کاملاً پسییده به پستان و بینی اش آزاد باشد.

شیرخوار علاوه بر نوک پستان تا آنجا که ممکن است قسمت بیش تر هاله قهوه ای که حاوی مفازن شیر است را در دهان بگیرد.

متماً در شیردهی دقت داشته باشید که یک سینه کاملاً تخلیه شود تا فاز چربی شیر به نوزاد داده شده باشد.

در شیردهی به تناوب از پستان ها استفاده شود که در هر دو پستان مادر شیر جاری بشود.

نشانه های گرسنگی نوزاد:

نشانه های گرسنگی شامل بیدار شدن از خواب و نگاه کردن به این طرف و آن طرف / حرکات اندام و دهان / بی قراری / مکیدن انگشت و در نهایت گریه کردن است.

تغذیه مادر در دوران شیردهی:

مادر در دوران شیردهی احتیاج به انرژی بیشتر برای ساقتن شیر مورد نیاز نوزاد دارد که باید از غذاهای متنوع و کافی تأمین شود. هیچ غذایی نباید از زبیره غذایی مادر حذف شود و بیش از حد نیز مصرف نکند که اضافه وزن دوران بارداری کاهش یابد و به وزن طبیعی خود بازگردد.

مواد غذایی زیر برای مادران شیرده مفید است:



به نام خالق هستی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

مرکز آموزشی درمانی حافظ

عنوان: شیرمادر مرمادر

(واحد آموزش شیرمادر)

تهیه کنندگان: ندا اسدی (گفتار درمان) - کیمیا حبیبی

(کارشناس پرستاری)

منبع: کتاب ترویج تغذیه با شیر مادر (یونیسف)

تاریخ تدوین: تابستان ۱۴۰۱

تاریخ بازنگری:



مرکز آموزشی درمانی

بهت جلوگیری و بهبود آن باید:

- ۱) مادر قبل از شیردهی کمی شیرش را بدوشد تا نوک پستانش نرم و لغزنده شود.
 - ۲) برای تسکین درد از کیسه یخ یا مسکن استفاده شود.
 - ۳) شیردهی را از پستانی شروع کند که درد کمتری دارد.
 - ۴) بعد از هر بار شیردهی کمی از شیر خود را به نوک پستان بمالد.
 - ۵) دستمال نخی چازب پستان را به مضمض فیس شدن تعویض نماید به طوری که نباید هیچ وقت مرطوب بماند.
- در صورت امکان نوک پستان در هوای آزاد باشد تا بهبود یابد.

پیشگیری از بارداری در دوران شیردهی:

- مادر منحصراً از پستان شیر دهد. (مفصلاً یک ماه اول)
- در طول شب شیردهی داشته باشد (تا ۶ ماهگی و قبل از شروع قاعدگی مادر اثر دارد)
- به طور مکرر با توجه به درخواست نوزاد شیردهی را انجام دهد.
- اما با توجه به احتمال بالای حاملگی بهتر است از روش‌های مطمئن‌تر و غیرهورمونی استفاده شود. به طور مثال:
- دستگاه داخل رحمی (IUD)
- کانروم
- قرص پیشگیری از بارداری که مخصوص دوران شیردهی است.
- استفاده از آمپول سه ماهه (استفاده از آمپول ماهیانه در ۶ ماه اول

لبنیات - مایعات در هر رفع تشنگی - آبگوشت - ماهی - میگو - برنج - کله‌پاچه - عسل - تفم مرغ - آب میوه - پای و قهوه‌ی رقیق - سوپ جو - نان جو - ماءالشعیر - مالت جو - شیر نارگیل - سویا - موبات - عرق رازیانه - روی نان و غذای خود کنید بپاشید - پس از خوردن وعده‌ی غذایی پستان ارده بفرید.

مغز: بادام - فندوق - گردو - سبزیجات: کاهو - جعفری - اسفناج - کشنیز ادویه: زنبیل - آویشن و زردچوبه

دم‌کرده‌ی: کل بابونه - تفم شوید - رازیانه - تفم ریمان - بارهنگ - تفم پیغندر

مشکلات پستان:

افتقان پستان: پس از زایمان، با زیاد شدن تدریجی تولید شیر اتفاق می‌افتد.

بهت جلوگیری از آن باید:

- ✓ مادر باید به طور مکرر شیردهی داشته باشد تا پستان‌ها به طور کامل و به خوبی تخلیه شود
- ✓ شیردهی از پستان پر آغاز گردد (شیردهی به صورت تناوبی)
- ✓ قبل از هر بار شیردهی مقداری شیر توسط مادر دوشیده شود
- ✓ قبل از شیردهی یا دوشیدن شیر به مدت ۲۰ دقیقه از کیسه آب گرم استفاده شود.

زخم و شقاق نوک پستان:

به علت وضعیت نادرست شیردهی و وضعیت نامطلوب پستان گرفتن نوزاد و کشیدن پستان از دهان نوزاد ایجاد میشود.