



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

عنوان:

## اهمیت شیر مادر

تهیه کننده: لیلا گرگین پور (کارشناس مامایی)

منبع: کتاب ترویج تغذیه با شیر مادر (یونسف)

تاریخ تدوین: مهر 1399

تاریخ بازنگری: تابستان 1401

«مرکز آموزشی درمانی حافظ»



### احتقان پستان:

به طور طبیعی در چند روز اول بعد از زایمان به علت ترشح زیاد شیر و پرخونی در پستان ها احتقان ایجاد می شود که با افزایش دفعات شیردهی و تخلیه مکرر پستان ها و محدود کردن زمان شیردهی برطرف خواهد شد.

### نحوه تغذیه نوزادان با وزن تولد کم یا نارس

نوزادان قادر به مکیدن و پریدن از حدود ۳۴ هفته داخل رحمی هستند و از این زمان هماهنگی بین مکیدن و بلعیدن ایجاد می شود. در نوزادان با سن داخل رحمی کمتر از 32-34 معمولاً شروع تغذیه با شیر دوشیده مادر از طریق فنجان یا قاشق یا در صورت نیاز با لوله معده است. هر وعده تغذیه با لوله معده به مدت ۲۰ دقیقه صورت می گیرد.

برای تغذیه از راه لوله معده اصول بهداشتی در دوشیدن شیر، جمع آوری شیر و ظرف جمع آوری شیر رعایت شود.



### قابل توجه مادران نحوه استفاده از شیر فریز

شده

**روش اول:** ظرف شیر فریز شده را داخل ظرف آب گرم قرار داده تا شیر ذوب و حرارت آن را به درجه حرارت اتاق برسد. ظرف حاوی شیر فریز شده را هرگز نباید مستقیماً روی حرارت یا در مایکروفر قرار داد.

**روش دوم:** شیر فریز شده را در شب قبل از مصرف در یخچال گذاشت تا روز بعد مورد استفاده قرار بگیرد. شیر فریز شده و ذوب شده ترجیحاً ۸ ساعت و حداکثر تا ۲۴ ساعت می توان در یخچال نگه داشت. شیر ذوب شده و نیمه ذوب شده نباید مجدداً فریز نموده و شیر باقی مانده پس از تغذیه باید دور ریخته شود.

### مشکلات پستان:

زخم شقاق نوک پستان شایع ترین علت وضعیت نادرست شیر خوردن و پستان گرفتن نامناسب می باشد ولیکن احتقان پستان، استفاده از پستانک، کشیدن پستان از دهان شیرخوار و کوچک بودن زبان می تواند از عوامل دیگر موثر در ایجاد شقاق نوک پستان باشد.



## حضرت رسول اکرم (ص) می فرمایند:

اگر مادری شب شیر دهد برای جرعه شیری که می دهد، پاداش او معادل آن است که هفتاد بنده را در راه خدا آزاد کرده است.

آغوز از ماه هفتم حاملگی در پستان تولید می شود، یک مایع زرد و غلیظ رنگ چسبنده و مثل رنگ نقاشی جدار روده شیرخوار را می پوشاند و محافظت می کند. اولین غذای کامل شیرخوار محتوی ویتامین و پروتئین و یک مسهل می باشد و از زردی جلوگیری می کند.

## تغذیه مادر در دوران شیردهی

مادر شیرده نباید کار سنگین انجام داده و خود را خسته کند، مادر در دوران شیردهی احتیاج به انرژی بیشتر برای ساختن شیر مورد نیاز کودک دارد که این انرژی باید از طریق غذاهای های کافی و متنوع تامین نماید. یک مادر شیرده حتماً باید از تمام گروه غذایی استفاده کند. باید حتما هفته‌ای دوبار ماهی، برنج کته ای درست کند و از گروه سبزیجات و میوه جات تازه حتما در هر وعده غذایی استفاده کند. از مغزها حتماً هر روز هفت دانه بادام و پسته استفاده کنید حبوبات را باید شب قبل بخیسانید و آب را بیرون بریزید و استفاده کنید که نفاخ نباشد.

یک عامل مهم موفقیت در شیردهی آرامش خاطر و عدم نگرانی مادر است. استفاده از لبنیات برای مادر شیرده مفید می باشد. قابل توجه مادران شیرده مهمترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان ها بر حسب میل شیرخوار می باشد.

## نحوه دوشیدن شیر

دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن شیر است و اگر هردو سینه با هم و همزمان دوشیده شود مقدار شیر جمع آوری شده بیشتر می شود، بهترین زمان برای دوشیدن شیر صبح ها می باشد ولی در هر زمان می توان این کار را انجام داد برای مثال میتوان بعد از هر وعده تغذیه شیرخوار شیر اضافی را دوشیده و ذخیره کرد. بهتر است قبل از دوشیدن شیر مادر کمی استراحت کند و یک لیوان مایعات گرم بخورد. وسایل دوشیدن شیر باید کاملاً تمیز و جوشانده شود.

مادر باید در وضعیت راحت باشد و سعی کند به کودکش فکر کند یا او را در آغوش بگیرد (تماس پوست با پوست) و توصیه می شود قبل از دوشیدن شیر حمام کند و یک حوله گرم مرطوب به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه روی سینه قرار دهد زیرا که این کارها به جاری شدن تهیه شیر کمک می کند. در مادران شاغل بهتر است دوشیدن شیر و ذخیره کردن شیر در طی دوران مرخصی زایمان انجام پذیرد.

جهت دوشیدن شیر در طی دوران مرخصی دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر پستان درست در لبه ها و انگشت شست در بالا روی هاله قرار بگیرد. پستان را به قفسه سینه فشار دهید، سپس باید پستان را به کمک شست و انگشتان به طرف جلو آورده و به قسمت لبه هاله قهوه ای رنگ فشار نموده تا شیر و آرامی خارج شود و جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمامی مجاری شیر تخلیه شود علائم مکیدن خوب بعد از چند بار مکیدن سریع مکیدن های آرام و عمیق شروع می شود و مادر صدای بلعیدن شیر خوار را می شنود. اگر شیرخوار خوب بمکد، حرکت محل اتصال گوش ها شقیقه مشاهده می شود.

برای فریز کردن شیر دوشیده شده فقط باید 3/4 ظرف محتوی شیر و یا مقدار شیر به اندازه یک وعده غذا باشد. شیر دوشیده شده در دمای معمولی اتاق باشد،

دور بودن آفتاب و گرما به مدت 4-8 ساعت

در دمای ۸ درجه سانتیگراد در پایین یخچال ۴۸ میتوان نگهداری نمود

شیر مادر در قسمت جایخی تا دو هفته، در فریزر معمولی تا ۳ ماه و در فریزر صنعتی شش ماه قابل استفاده می باشد.