

تغذیه با شیر مادر

مادر عزیز شیر مادر بهترین غذایی است که خداوند برای شیرخوار قرار داده است بطوریکه غذا یا نوشیدنی دیگری جای شیر مادر را نمی گیرد. توصیه های 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 شیر خوار را، حتی در آب و هوای گرم و خشک تامین می کند. تغذیه با شیر مادر به مادر و کودک کمک می کند تا ارتباط نزدیک تر و عاطفی تری برقرار کنند.

شیردهی سلامت جسمی و روانی مادر را تامین می کند. تغذیه با شیر مادر سبب رشد و تکامل مطلوب و بقای کودک می شود. تغذیه با شیر مادر به اقتصاد خانواده کمک می کند. تغذیه با شیر مادر حاملگی بعدی را به تعویق می اندازد.



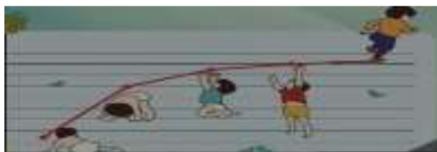
نکات قابل توجه برای مادران شیرده

شیری که در روزهای اول بعد از زایمان ترشح می شود **آغوز** یا **کلستروم** نام دارد که غلیظ و زرد رنگ بوده و بسیار مفید می باشد. حتما شیرخوارتان را با آن تغذیه نمایید. شیر خوردن کودک، بسته به نیاز اوست و 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 قسمت اول شیر، آب و قسمت آخر شیر سرشار از چربی است، باید به تناوب از هر دو پستان شیر بدهید.

مادرانی که زایمان طبیعی دارند ظرف یکساعت اول تولد و در زایمان سزارین حداکثر یک ساعت بعد از امکان پاسخ به نوزاد، باید به کودک خود شیر بدهند. تغذیه مرتب با شیر مادر و شیر دادن در هنگام شب به افزایش تولید شیر مادر کمک می کند. در ۶ ماه اول تولد، بجز شیر مادر و ویتامین ها 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 های کافی بودن شیر مادر: افزایش وزن کودک براساس منحنی رشد از روز چهارم تولد به بعد خیس کردن ۸-۶ کهنه در روز، مدفوع ۸-۳ بار در ۲۴ ساعت





آن چه باید مادران شیرده بدانند



معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز
مدیریت سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

✚ برای استفاده از شیر ذخیره شده باید ظرف شیر را در آب ولرم قرار داده و پس از گرم شدن تا یکساعت با قاشق یا فنجان به شیرخوار داد.

✚ در هنگام استفاده از شیر دوشیده شده شیر خوار را بحالت تقریباً نشسته نگه دارید.



پدر عزیز:

حمایتهای روحی و روانی شما از همسران شیرده خود، آنها را در امر تغذیه شیرخوار موفق تر خواهد کرد.

شماره تلفن تماس مراکز مشاوره شیردهی:

مرکز گلیارک (شهیدای گمنام): خانم فاضل ۰۴۱۳۳۲۸۲۱۴۴

مرکز سلامت نصر: خانم فاضل ۰۴۱۳۶۶۲۸۶۳۵

مرکز مشاوره نصف راه: خانم عیوضلو ۰۴۱-۳۴۳۹۱۸۹۹

کلینیک مشاوره شیردهی بیمارستان کودکان (مردانی آذر)

خانم دهخدا ۳۱۵۵۵۳۶ روز شنبه و سه شنبه (ساعت ۱۴-۱۱)

کلینیک مشاوره شیردهی بیمارستان الزهراء: بانک شیر مادر

نحوه صحیح دوشیدن شیر مادر و نگهداری آن

دوشیدن شیر با دست بهترین روش است. با فکر کردن به شیرخوار 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 پستان 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 شیشه ای یا پلاستیکی سخت شفاف که 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.