

مزایای تغذیه با شیر مادر برای نوزاد:

- ✓ استفاده از آغوز به منزلهٔ اولین و مهمترین 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 میدهد.
- ✓ گفتار روان و قابل فهم تر ایجاد میکند.
- ✓ از پوسیدگی دندان جلوگیری میکند و مشکلات محتاج ارتودنسی را کاهش میدهد.
- ✓ حفاظت در مقابل انواع بیماری های عفونی را فراهم کرده و مرگ و میر را کاهش میدهد.
- ✓ احتمال بیماریهای آلرژیک و شریاطی مثل دیابت جوانان را در خانواده هایی که زمینه آن وجود دارد، کاهش میدهد.
- ✓ سیستمهای بدن را که ممکن است در تنظیم فشارخون و کاهش خطر چاقی در سنین بزرگسالی موثر باشد، تنظیم میکند.
- ✓ حس مکیدن کودک را ارضاء میکند.
- ✓ تغذیه با شیر مادر تامین کننده گرما، صمیمیت، نزدیکی و تماس مادر و کودک است که نتیجه آن ارتقاء تکامل جسمی و عاطفی کودک میباشد
- ✓ شیر هر مادری برای فرزند خودش بهترین است و بر اساس تغییر نیازهای او ترکیب آن عوض میشود.

مزایای تغذیه با شیر مادر برای مادر:

- ✓ امکان ابتلاء به سرطان پستان و بعضی از اشکال سرطان تخمدان را کاهش میدهد.
- ✓ در سنین بالا خطر شکستگی استخوان و ران را کاهش میدهد.
- ✓ چربی ذخیره شده در دوران بارداری را کاهش میدهد.
- ✓ موجب جمع شدن سریعتر رحم بعد از زایمان شده و از کمخونی به دلیل خونریزی جلوگیری میکند
- ✓ مادرانی که به فرزندان خود شیر می دهند از امنیت خاطر و شادابی بیشتری برخوردار بوده و کمتر افسرده میشوند.
- ❖ اهمیت هم اتافی مادر و نوزاد:
- ❖ به برقراری شیردهی و پیوند عاطفی بین مادر و نوزاد کمک میکند.
- ❖ مادران میتوانند به راحتی به کودکشان و رفتار او توجه نموده و به او پاسخ دهند.
- ❖ کودک کمتر گریه میکند بنابراین مادر کمتر وسوسه میشود که شیر مصنوعی به او دهد.
- ❖ مادر در مراقبت از فرزندش و شیردهی اعتماد به نفس بیشتری پیدا میکند.
- ❖ تغذیه با شیر مادر بهتر استقرار مییابد، 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 میتواند 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 پهلوئی مادر قرار گرفته، نه در بین بدن نوزاد و مادر و بالاخره نشیمنگاه 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 مناسبتر است. مادر می تواند از دست دیگرش استفاده کند تا بتواند پستان را در دهان نوزاد نگهدارد، به گونهای که چهار انگشتش زیر و شست را در بالای پستان قرار دهد.
- نوزاد، نوک پستان (Nipple) و قسمت بیشتر هاله 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 میتواند با آرواره هایش بر مخازن شیر فشار وارد نماید، حرکات موجی شکل که از جلوی زبان به طرف عقب آن جریان مییابد، باعث دوشیده شدن شیر به داخل دهان نوزاد شده و شیر مکیده شده وارد حلق و سپس مری نوزاد میشود.



مرکز ملی بهداشت و تغذیه کودکان

بیمارستان برکت امام خمینی

اهمیت و چگونگی تغذیه با شیر مادر



تهیه و تنظیم: فاطمه موسوی

تحصیلات: کارشناس مامایی

منبع: انجمن ترویج شیر مادر

تاریخ تهیه: مرداد 1400

BAREKAT-C -PAM

واحد آموزش سلامت

اهمیت تغذیه انحصاری با شیر مادر:

- ❖ تغذیه انحصاری با شیر مادر تمام مواد مغذی و مایعاتی که شیرخوار برای رشد و تکاملش در 6 ماه اول نیاز دارد تامین میکند. این به معنی 180 روزگی یا 26 هفتگی یا پایان 6 ماهگی است و نه شروع 6 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 شیرخورانی که تغذیه انحصاری با شیر مادر دارند حداقل 12-8 بار در شبانه روز شیر میخورند که شامل تغذیه شبانه هم میشود.

هر یک از شرایط زیر تغذیه انحصاری را مختل میکند:

1. شیرخواری که نوشیدنی یا غذایی غیر از شیر مادر دریافت کند.
 2. شیرخواری که بر اساس دفعاتی که شیرخواسته به او داده نشده است.
 3. شیرخواری که مدت مکیدن او از پستان محدود شده باشد.
 4. در صورتیکه از گول زنک استفاده شود.
- جهت آموزش صحیح شیردهی به مرکز مشاوره مجازی شبکه بهداشت و درمان میانه پیوندید و از مشاوره های کارشناسان محترم بهره بگیرید.

[T.me/markaz mashaver shirmadar](https://t.me/markaz_mashaver_shirmadar)

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 شیرخوردن باید مطابق میل و دلخواه شیرخوار باشد و هرگز نباید زمانبندی شود به این روش تغذیه بارانمایی و هدایت شیرخوار هم گفته میشود و به نوزاد خود در طی روز حداقل 8 بار شیر بدهید.

راه اطمینان یافتن از میزان کفایت شیر برای تغذیه نوزاد:

- ✓ شیرخوار هوشیار و فعال است و حداقل 8 بار در شبانه روز شیر میخورد. در ساعاتی از شبانه روز آرام میگردد و به خواب میرود.
- ✓ شیرخوار در شبانه روز 6 بار یا بیشتر ادرار میکند و در شبانه روز 3 بار یا بیشتر دفع مدفوع دارد.
- ✓ بهترین راه برای تشخیص برای کافی بودن شیر مادر کنترل افزایش وزن شیرخوار مطابق با منحنی رشد است.