

دوشیدن شیر :

در محیطی راحت و با آرامش انجام شود و قبل از آن حتما دست ها با آب و صابون شسته شود . استراحت کافی ، مصرف مایعات گرم و فکر کردن به کودک و شنیدن صدای او باعث افزایش جریان شیر مادر برای دوشیدن شیر می شود. دفعات دوشیدن شیر حداقل هر ۳ ساعت در شبانه روز توصیه می شود .

نکته: شیر دوشیده شده را با فنجان به شیرخوار دهید و از بطری استفاده نکنید.

استفاده از گول زنک و بطری شیر خطر آلودگی و عفونت های

قارچی دهان و برفک و نیز رشد دندانی نامناسب علاوه بر خطر

کاهش شیر مادر را در بر دارد.



واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس : بلوار کشاورز شماره ۴۳

تلفن : ۸۹-۸۸۹۶۵۱۷۰ داخلی ۷۳۹



www.sasan.hospital.com



[sasan.hospital](https://www.instagram.com/sasan.hospital)



بیمارستان فوق تخصصی ساسان

ویژه مادران شیرده



Feed 

تغذیه با شیر مادر

منبع: دستور العمل تغذیه با شیر مادر (معاونت بهداشت و درمان)

تاریخ تهیه : ۱۴۰۲/۰۹/۰۴

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۹/۰۴

ID: SH-PE-Pa/۲۱-۰۱-۰۲/۰۹

اهمیت تغذیه انحصاری با شیر مادر :

اهمیت شیر مادر برای نوزاد نارس:

شیر مادر برای نوزادان نارس ترکیب خاصی دارد که مطابق با نیاز های کودک اوست . شیر مادر را می توان پس از دوشیدن به وسیله قاشق ، فنجان ، یا لوله معده به نوزاد نارس داد .

در مقابل بیماری ها از جمله اسهال ، بیماری های تنفسی ، گوش درد و ... از شیر خوار محافظت می کند علاوه بر آن به رشد جسمی و ذهنی کودک کمک می کند.

با تغییر نیاز شیرخوار ، شیر مادر نیز تغییر می کند و همه نیاز های کودک را تامین می کند.

تا شش ماهگی فقط شیر مادر کفایت می کند.

مادر را در مقابل سرطان پستان محافظت می کند و نیز موجب برقراری ارتباط عاطفی و جسمی مادر و کودک می شود در اقتصاد خانواده نیز هزینه های اضافی تحمیل نمی کند.

تغییرات ترکیب شیر مادر:

ترکیب شیر مادر با سن شیرخوار و حتی از شروع تا پایان هر وعده شیردهی و در طول روز تغییر می کند .

در ۲-۳ روز اول پس از زایمان آغوز تولید می شود که حاوی مواد مغذی و ایمنی بخشی زیادی است .

پس از ۷ تا ۱۰ روز از تولد شیر حاوی تمام مواد مغذی مورد نیاز شیرخوار می باشد . در ابتدای هر با شیردهی ، شیر مادر آبکی به نظر می رسد اما با ادامه مکیدن شیرخوار ، شیر چرب تر و سفید تر می شود و باعث وزن گیری شیرخوار می شود .

روش صحیح شیردهی:

بلافاصله پس از تولد تماس پوست با پوست ایجاد و شیردهی شروع می شود .

دفعات و مدت شیردهی بر حسب تمایل شیرخوار در شب و روز تعیین می شود . از شیشه و گول زنک نباید استفاده کرد.

شیرخوار با نگاه کردن به این طرف و آن طرف ، حرکات دهان ، مکیدن انگشتان ، بی قرار نشانه های گرسنگی و نیاز به شیر را نشان می دهد و پس از تغذیه با رها کردن پستان مادر و احساس رضایت سیر شدن خود را اعلام می کند.

وزن گیری مناسب و پایش رشد بهترین راه پی بردن به کفایت شیر مادر است .

شیر مادر تا ۶ ماهگی به تنهایی پاسخگوی نیاز ها شیرخوار می باشد و پس از آن تا پایان ۲ سالگی با تغذیه تکمیلی نیاز کودک بر طرف می شود.