

## تغذیه با شیر مادر



حضرت رسول اکرم (ص) « بیدار شدن مادر و شیردادن او در شب، ثواب و اجری دارد و برای هر جرعه شیری که میدهد، پاداشی او معادل با آزاد کردن هفتاد بنده است.»

**اهمیت تغذیه با شیر مادر:** تغذیه با شیر مادر سبب رشد و تکامل مطلوب و بقاء کودک می شود. شیر مادر حاوی انواع سلولهای زنده دفاعی و عوامل مهم حفاظتی و ضد میکروبی است که شیر مصنوعی (از شیر گاو تهیه می شود) فاقد آن میباشد. ترکیب شیر مادر بر حسب سن و نیاز شیرخوار و همچنین از شروع تا پایان هر وعده تغذیه با شیر مادر، مابین دفعات مختلف شیردهی و نیز در طول روز تغییر میکند.

### نکات کلیدی وضعیت صحیح بغل کردن شیرخوار برای شیردهی:

سر، گردن، گوشها، تنه و باسن شیرخوار در یک امتداد قرار دارد. بدن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با اوست. بینی شیرخوار همسطح نوک پستان قرار دارد. بدن شیرخوار با دست حمایت شود. (در ماه اول علاوه بر شانه ها، و سر نوزاد باید باسن او نیز در آغوش مادر باشد)

### نحوه عرضه پستان به شیرخوار:

پستان باید به گونه ای در دست مادر قرار گیرد که انگشتانش عقب تر و با فاصله از هاله قرار گیرد، باید انگشت شست در بالا و سایر انگشتان زیر پستان و یا چسبیده به قفسه سینه قرار گیرند.

### نحوه صحیح پستان گرفتن شیرخوار:

مادر باید با نوک پستانش لب فوقانی شیرخوار را لمس کند تا او دهانش را باز نماید. برای گرفتن قسمت زیادی از پستان و هاله باید دهان او کاملا باز شود. سپس او را به آرامی به طرف پستان خود بیاورد و نباید خودش یا پستان را به طرف او حرکت دهد.

### نکات کلیدی وضعیت پستان گرفتن صحیح:

لب تحتانی به سمت بیرون برگشته است.

—چانه کودک در تماس با پستان مادر است.

— قسمت کوچکی از هاله در بالای لب فوقانی دیده می شود.

### علائم مکیدن موثر:

—با ورود شیر به دهان شیرخوار، مکیدن ها آرام و عمیق و گاهی با مکث است.

—صدای قورت دادن شیرخوار شنیده میشود و یا بلع او مشاهده میشود.

—حین تغذیه گونه ها گرد و برآمده است.

—شیرخوار پس از شیر خوردن، خود پستان را رها میکند و راضی به نظر میرسد.

### تغذیه انحصاری:

—شیرخوار تا پایان ۶ ماهگی فقط باید با شیر مادر تغذیه شود و هیچ نوع ماده غذایی و آشامیدنی دیگری حتی آب به او داده نشود. دادن دارو در صورت لزوم و قطره های مولتی ویتامین یا مواد معدنی و تغذیه با شیر دوشیده شده مادر اشکالی ندارد.

—از گول زنگ و شیشه شیر نباید استفاده شود.

—تغذیه مکرر در روز و شب لازم است، پس دفعات و مدت مکیدن شیرخوار نباید محدود شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کردستان

مرکز آموزشی، پزشکی و درمانی بعثت



### واحد پایگاه بهداشتی

واحد آموزش سلامت پاییز ۱۴۰۰

تلفن: ۱۵-۰۸۷-۳۳۲۸۵۹۱۰

### مادرگرامی:

در صورت داشتن مشکل در شیردهی جهت مشاوره

شیردهی با پایگاه بهداشتی بیمارستان بعثت تماس

حاصل فرمایید.

با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون

### علائم کفایت شیر:

—وزن کردن دوره ای شیرخوار و رسم منحنی رشد بر روی کارت رشد برای اطمینان از وزنگیری مناسب

—دفع ادرار از روز چهارم تولد؛ تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ

— ۳ تا ۸ بار اجابت مزاج در ۲۴ ساعت که پس از یک ماهگی این دفعات کم میشود.

### تغذیه نوزاد نارس با شیر مادر:

بهترین تغذیه برای نوزاد نارس، شیر مادر خودش میباشد .

برای نوزادان نارس با سن داخل رحمی بیش از ۳۴ هفته میتوان تغذیه با شیرمادر را در صورت مناسب بودن وضعیت بالینی مادر و نوزاد از بستان مادر شروع کرده و ادامه داد.

در نوزادان با سن داخل رحمی کمتر از ۳۴ هفته معمولاً شروع تغذیه با شیر دوشیده شده مادر از طریق فنجان یا قاشق یا در صورت نیاز با لوله معده است. هر وعده تغذیه با لوله معده به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه طول میکشد. این روش بهترین روش تغذیه نوزاد بین ۲۸ تا ۳۴ هفته است.

- از پایان شش ماهگی به بعد باید تغذیه با شیر مادر همراه با شروع غذای کمکی ادامه یابد. شیردهی بهتر است تا پایان دو سالگی ادامه یابد.

### نیاز به مکمل:

دادن قطره مولتی ویتامین یا قطره A+D از ۵-۳ روزگی نوزاد شروع شده و روزانه ۱ سی سی قطره D+A یا مولتی ویتامین تا پایان دو سالگی به کودک داده میشود. قطره آهن نیز از پایان شش ماهگی یعنی همزمان با شروع تغذیه تکمیلی کودک، روزانه ۱۵ قطره داده میشود و تا پایان دو سالگی ادامه مییابد.

### تغذیه مادر شیرده:

—مادرانی که دارای تغذیه مناسب هستند نیازی به دستورات غذایی خاص ندارند هیچ غذای مخصوصی وجود ندارد که حتما در برنامه غذایی مادر شیرده گنجانده شود و هیچ ماده غذایی مخصوصی وجود ندارد که از رژیم غذایی مادر شیرده حذف شود مگر در موارد استثنائی.

- بهتر است غذاهای تازه، سالم و متنوع در برنامه غذایی مادر وجود داشته باشد. غذاهای گوناگونی که مادران شیرده از سفره خانواده دریافت میکنند باعث میشود کودک از طریق شیرمادر با مزه های مختلف آشنا شده و تغذیه تکمیلی را آسانتر قبول می کند و برای استفاده از مواد غذایی در سفره خانواده آماده میشود.