

## مزایای تغذیه با شیر مادر برای نوزاد:

- استفاده از آغوز به منزله اولین و مهم‌ترین اقدام
- ایمن‌سازی برضد بیماری‌های عفونی است.
- تغذیه با شیر مادر برای رشد و تکامل فک و صورت، عضلات زبان و عضلات شیپور استااش اثر تکاملی دارد.
- میزان عفونت گوش میانی را کاهش می‌دهد
- گفتار روان و قابل فهم‌تر ایجاد می‌کند
- از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند و مشکلات محتاج ارتودنسی را کاهش می‌دهد.
- حفاظت در مقابل انواع بیماری‌های عفونی را فراهم کرده و مرگ و میر را کاهش می‌دهد.
- احتمال بیماری‌های آلرژیک و شرایطی مثل دیابت جوانان را در خانواده‌هایی 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 می‌دهند از امنیت خاطر و شادابی بیشتری برخوردار بوده و کمتر افسرده می‌شوند.



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 می‌تواند 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، توك پستان (Nipple) و قسمت** پیش‌تره‌اله‌ی 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 آرواره‌هایش 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.

## اهمیت تغذیه با شیر مادر بر حسب

### تقاضای

برای پیشگیری از شکست در شیردهی لازم است اولین تغذیه طی یک ساعت اول بعد از تولد انجام شود. طول و مدت شیرخوردن باید مطابق میل و دلخواه شیرخوار باشد و هرگز نباید زمانبندی شود

## 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 تکیه‌گاه استفاده کند تا هنگام شیر دادن خسته نشده و دچار کمردرد 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 پهلو مادر قرار گرفته، نه در بین بدن نوزاد و

- شیرخواری که مدت مکیدن او از پستان محدود شده باشد.
- در صورتیکه از گول زنک استفاده شود



#### مادر گرامی :

در صورت بروز هرگونه مشکل و یا سوال در رابطه با شیردهی لطفا با شماره 02184140124 تماس حاصل فرمایید



## تغذیه انحصاری با شیر مادر

### بیمارستان جم

اردیبهشت 1400

پمفلت آموزشی مددجو



### 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 می‌گیرد و به خواب می‌رود  
شیرخوار در شبانه روز 6 بار یا بیشتر ادرار می‌کند و در شبان روز سه بار یا بیشتر مدفوع دارد

بهترین راه یوای تشخیص یوای کافی بودن شیر مادر کنترل افزایش وزن شیرخوار مطابق با منحنی رشد است.

### 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 شیرخوارانی 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:

- شیرخواری که نوشیدنی یا غذایی غیر از شیر مادر دریافت کند.
- شیرخواری که بر اساس دفعاتی که شیرخوایسته به او داده نشده است.

