



بیمارستان حضرت آیت ا... العظمی گلپایگانی (ره)  
مدیریت خدمات پرستاری و مامائی



## اهمیت تغذیه با شیر مادر

*The importance of breastfeeding*

تهیه کننده:

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

www.golpayegani-h.ir

۰۲۵ ۳۶۱۶۱۱۱۱

۶) سعی کنید از دادن شیر خشک یا آب از طریق شیشه حداقل برای ۲ ماه اول پرهیز کنید.  
۷) مصرف قهوه و چای پررنگ نیز در دو تا سه ماه اول باید حتماً محدود شود.  
۸) در صورت کمبود واقعی در ترشح شیر، ۳-۴ قاشق مرباخوری جوانه گندم را در سالاد یا در غذاهای دیگر مخلوط کنید و بخورید و در صورت ادامه یافتن این مشکل به پزشک متخصص مراجعه نمایید.  
۹) انگور، انجیر، لیمو و پرتقال از میوه های مفید برای افزایش شیر است. لذا مصرف آن را برای مادران شیرده توصیه می شود.  
۱۰) وجود هویج، سیب زمینی و عدس نیز در رژیم غذایی به افزایش شیر شما کمک خواهد کرد.



منبع:

۱- مراقبت های پرستاری کودکان ونگ ۲۰۱۱، انتشارات اندیشه رفیع  
۲- کودک شما، نوشته ی پنلویی لیچ، ترجمه ی رشاد مردوخی

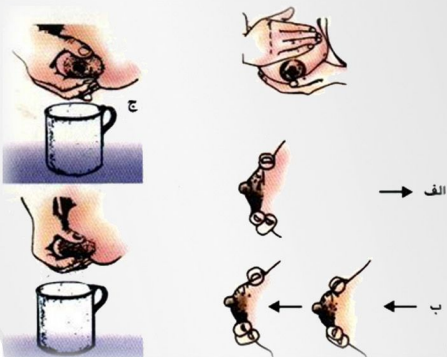
## چند نکته برای شیردهی موفق:

۱) در ماه های اول شیردهی، نوزاد هر ۴۵ تا ۶۰ دقیقه یکبار شیر می خواهد، پس این طبیعی است که میزان نیاز شما به انرژی، ویتامین و املاح معدنی در این زمان نیز افزایش پیدا کند.  
۲) همیشه گریه کردن کودک شما نشانه گرسنگی او نیست بسیاری از کودکان تا چهار ماهگی دچار دل دردهایی هستند که به آن کولیت می گویند. مطمئناً شما از دیدن ناراحتی نوزادتان ناراحت می شوید، ولی باید این نکته را بدانید که شما مقصر نیستید و مطمئن باشید پس از مدتی زیر نظر متخصص نوزادان این مشکل به طور معمول برطرف خواهد شد.  
۳) معمولاً در پایان روز میزان شیر شما کمتر می شود که این طبیعی است. همچنین در زمانی که خیلی خسته هستید، سعی کنید در هنگامی که کودکتان خواب است شما هم استراحت کمی داشته باشید.  
۴) داشتن میان وعده های مناسب به خصوص میوه در طول روز بسیار ضروری و کمک کننده است.  
۵) شما باید در طول روز میزان زیادی مایعات بنوشید. به طور متوسط ۶-۷ لیوان آب برای شما ضروری است. در ضمن حتماً ۲-۳ لیوان شیر را نیز در رژیم خود داشته باشید. هندوانه و طالبی نیز به علت داشتن آب فراوان از جمله موارد توصیه شده در دوران شیردهی است.

## طرز دوشیدن و نگهداری شیر برای مادران شاغل:

بهترین روش دوشیدن شیر با دست است. دوشیدن شیر را به روش زیر انجام دهید. انگشت شست را بالای هاله و سایر انگشتان را در زیر پستان و در لبه‌ی هاله قرار دهید، انگشتان را به طرف قفسه سینه فشار داده و بعد انگشتان را رها کنید، سپس انگشتان را به قسمت لبه‌ی، هاله جهت خروج شیر فشار دهید. لازم است جای دست خود را روی هاله برای تخلیه‌ی تمام مجاری شیر عوض نمائید، عمل فوق را با دست دیگر تکرار کنید. شیر را در شیشه شیر شیشه‌ای مخصوص و درب دار جمع آوری کنید و از ظرف استیل استفاده نکنید.

\* شیر مادر را می‌توان ۸ الی ۶ ساعت در دمای معمولی اتاق و به دور از نور آفتاب نگهداری کرد، ۲۴ ساعت در یخچال و سه ماه در فریزر قابل نگهداری است.

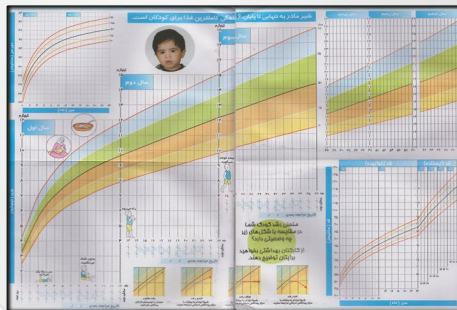


## مزایای شیردهی برای مادر:

\* از مزایای شیردهی برای مادر: جمع شدن سریع رحم و برگشت آن به اندازه طبیعی است که سبب دیر شروع شدن عادت ماهیانه و جلوگیری از کم‌خونی مادر و به عقب انداختن تخمک‌گذاری است که احتمال حاملگی زودرس را کاهش می‌دهد و مادران اضافه وزن ناشی از ذخیره چربی دوران بارداری را زودتر از دست می‌دهند.  
\* علاوه بر مزایای فوق، برای خانواده از نظر اقتصادی مقرون به صرفه است.

## تشخیص اینکه دریافت شیر توسط نوزاد کافی است:

\* افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد  
\* حداقل ۵۰۰ گرم اضافه وزن در هر ماه  
\* نوزادی که ۶ دفعه در روز پوشک خود را خیس کند.



## مزایای تغذیه با شیر مادر برای نوزاد:

\* تغذیه با شیر مادر رابطه‌ی عاطفی بین مادر و فرزند را افزایش می‌دهد و اثر مطلوبی بر مادر و کودک در برقراری رابطه‌ی عاطفی و امنیت و آرامش روانی دارد.

\* حتی در صورت بیمار شدن شیرخوار هم می‌توانید شیردهی را ادامه دهید.  
\* شیر مادر عاری از آلودگی، دارای درجه حرارت مناسب و همیشه در دسترس شیرخوار می‌باشد.

\* شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه میکنند در بزرگسالی کمتر به بیماری قلبی عروقی مبتلا می‌شوند و میزان ابتلا به آسم، آلرژی، دیابت، اگزما و عفونت تنفسی در آنها کمتر است.

\* اسهال و تعداد دفعات ابتلا به بیماری و بستری شدن طفل در بیمارستان در شیرخواران تغذیه شده با شیر مادر کمتر مشاهده می‌شود.

