

تغذیه انحصاری با شیر مادر

مادر باید از زمان بدو تولد تا شش ماهگی نوزاد خود را فقط از شیر خود تغذیه نماید. از دادن آب، آب قند و شیر مصنوعی و سایر مایعات پرهیز نماید. در طول مدت ۶ ماه اول در صورتی که نوزاد بیمار گردد می توان با اجازه پزشک همزمان با شیر مادر دارو مصرف کند. تغذیه نوزاد تا ۲ سالگی با شیر مادر ادامه دارد. از پایان ۶ ماهگی غذای کمکی و قطره آهن به نوزاد طبق جدول بهداشت مانعی ندارد.

مزایای شیر مادر برای شیرخوار و مادر

آغوز یا همان شیر ابتدایی بهترین شیر برای نوزاد می باشد شیر مادر دارای انواع مختلف آنتی بیوتیک ها می باشد. نوزادانی که از شیر مادر خود تغذیه می کنند کمتر دچار اسهال، بیماری های عفونی، تنگی نفس و دیابت می شوند. همچنین مادرانی که نوزاد خود را شیر میدهند در آینده دچار پوکی استخوان، سرطان سینه و سرطان رحم نمی شوند. همچنین شیر مادر باعث افزایش تقویت حافظه

تشخیص کافی بودن شیر مادر

- ۱- افزایش وزن شیرخوار طبق نمودار رشد
- ۲- حداقل ۶ تا ۸ کهنه خیس در طول شبانه روز

گرسنگی نوزاد:

- ۱- علامت زودرس گرسنگی نوزاد: ملیج ملوچ نوزاد، دنبال سینه مادر گشتن، دست خود را به طرف دهان می برد
- ۲- علامت دیررس: گریه و جیغ کشیدن نوزاد

فواید و اهمیت تماس پوست با پوست مادر و نوزاد

برقراری تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله پس از انجام زایمان و شروع تغذیه نوزاد در ساعت اول تولد باعث افزایش قدرت مکیدن و پیوند عاطفی بیشتر و همچنین باعث تضمین سلامت کودک و در نتیجه کاهش مرگ و میر نوزاد در جهان می گردد.

روش صحیح شیردهی

در وضعیت های مختلف مادر می تواند به نوزاد خود شیر دهد. هم در حالت نشسته و هم در حالت خوابیده (هنگام سزارین)

- بدن و سر شیرخوار در یک امتداد باشد.
- شیرخوار به بدن مادر نزدیک باشد.
- تمام بدن شیرخوار حمایت شده باشد.
- شیرخوار به نوک و هاله پستان از ناحیه بینی نزدیک شود.
- دست مادر زیر پستان قرار بگیرد.
- نوک سینه و ۲/۳ هاله پستان در دهان نوزاد قرار بگیرد.



عوامل و مواد موثر در افزایش شیر مادر

- ۱- تماس پوست با پوست و شروع مکیدن نوزاد در بدو تولد
- ۲- کاهش استرس
- ۳- استراحت کافی
- ۴- شیردهی مکرر در تمام ساعات شبانه روز بخصوص شب (بین ساعت ۲ تا ۶) به دلیل ترشح ماده افزایش دهنده شیر
- ۵- استفاده از مایعات گرم (چای، آب جوش، سوپ و...)

۶- استفاده از مواد غذایی مانند: کنگد، لوبیا، عصاره رازیانه، جوانه گندم، نخود، کپسول شیرافزا، آب هویج، دلستر، بادام زمینی

۷- کمپرس آب گرم بر روی پستان

تذکره: در نوزادان نارس ممکن است فواصل شیردهی هر

یک ساعت بسته به مقدار تغذیه نوزاد تعیین گردد.

دفعات شیردهی و زمان شیردهی

نوزاد پس از تولد باید بلافاصله روی سینه مادر گذاشته و از شیر مادر تغذیه شود. دفعات شیردهی بستگی به میل و تقاضای کودک دارد حتی اگر نوزاد خواب باشد باید هر دو ساعت یک بار بیدار و حدود ۲۰ دقیقه از شیر مادر تغذیه شود که البته با رشد کودک فاصله زمانی کوتاه و مقدار شیر دهی افزایش می یابد.

مشکلات پستان یا مشکلات رایج در دوران شیردهی

- ۱- زخم یا شقاق پستان: این زخم بیشتر به دلیل نامناسب گرفتن سینه هنگام شیردهی می باشد. در صورت بروز زخم مادر باید در انتهای شیردهی مقداری از شیر خود را روی سینه بمالد و یا از روغن زیتون خوراکی و یا ویتامین E برای از بین بردن زخم استفاده نماید ۲- احتقان پستان: با شیر دادن مکرر احتقان سینه بر طرف می شود. ۳- فرورفتگی نوک سینه: به مادرانی که نوک سینه فرو رفته دارند توصیه میشود قبل از زایمان در انتهای ۹ ماه بارداری با انگشت اشاره و سبابه روزی چند بار توک سینه را ماساژ دهند تا نوک سینه از حالت فرورفتگی خارج گردد.



دانشگاه علوم پزشکی دزفول
بیمارستان بزرگ دزفول (دکتر گنجویان)
راهنمای بیمار و خانواده

راهنمای تغذیه با شیر مادر



بازنگری تابستان ۱۴۰۱

دفتر آموزش سلامت همگانی

تلفن پیغامگیر آموزش سلامت: ۰۶۱-۴۲۴۲۷۱۵۰

تلفن بیمارستان: ۰۶۱-۴۲۴۲۲۰۴۱-۹

آدرس سایت: <http://ghospital.dums.ac.ir>

تأیید پزشک متخصص

کد: ۲۲۹

تغذیه نوزاد نارس:

بهترین تغذیه برای نوزادان نارس شیر مادر است.

شیر مادر به روش های مختلفی حتی زمانی که نوزاد نمی تواند مستقیم از شیر مادر تغذیه کند به وسیله فنجان یا قطره چکان یا سرنگ به نوزاد داده می شود. زمانیکه نوزاد نارس قادر به مکیدن بود روی سینه مادر گذاشته و مستقیم از شیر مادر تغذیه می گردد.

برای تقویت و افزایش رفلکس مکیدن نوزاد نارس بهترین روش KMC (مراقبت آغوشی) می باشد که سبب برقراری ارتباط عاطفی زودتر و بهتر بین مادر و نوزاد می گردد.

مزایای مراقبت آغوشی برای نوزادان به خصوص نوزادان نارس باعث افزایش و یادگیری زودهنگام مکیدن، وزن گیری سریع نوزاد، ترخیص زودهنگام نوزاد، آرامش و کاهش بی قراری، تنظیم ضربان قلب و تنفس نوزاد می گردد.

در صورت بروز مشکل در شیردهی بعد از ترخیص از بیمارستان به نزدیکترین مرکز بهداشتی مراجعه نمایید و یا با بهداشت مربوطه خود تماس بگیرید.

مشاور علمی: دکتر مینا آگهین (فوق تخصص نوزادان)
منبع: کتاب آموزش شیر مادر (دکتر محمود راوری و دکتر محمدحیدرزاده)، دستورالعمل وزارت بهداشت و درمان تهیه کننده: نوشین جودکیان (کارشناس مامایی)
بازنگری: الهه جرجانی (سوپروایزر آموزش سلامت)
کمیته ترویج شیر مادر (بیمارستان گنجویان)

عدم استفاده از شیر مصنوعی، شیشه و پستانک

۱- شیر مصنوعی باعث کاهش ایمنی بدن نوزاد می گردد. ۲- شیرخوار به بیماری های عفونی و اختلالات گوارش بیشتر دچار می شود. ۳- کاهش بهره هوشی و تضعیف عاطفه مادر نوزاد می گردد. ۴- شیشه و پستانک باعث بروز انواع آلودگی ها و عفونت ها میگردد. همچنین فک و دندان نوزاد آسیب می بیند.



تذکر: در تمام موارد نباید شیردهی متوقف شود.

روش دوشیدن شیر و نگهداری آن: بهترین روش دوشیدن شیر، دوشیدن با دست است. برای خروج شیر باید به هاله پستان فشار وارد شود نه به نوک پستان. قبل از دوشیدن شیر بهتر است مادر ابتدا مایعات گرم مصرف کند یا اینکه با آب گرم سینه خود را بشوید سپس آن را ماساژ دهد تا شیر به راحتی از سینه خارج گردد. در صورت شاغل بودن مادر میتوان شیر را در ظرف پلاستیکی و یا لاکي نگهداری و به وسیله قطره چکان - سرنگ یا فنجان به نوزاد خود داد.



شیر مادر را میتوان به مدت ۶ الی ۸ ساعت در دمای اتاق و به مدت ۴۸ ساعت در یخچال و ۳ ماه در فریزر نگهداری کرد.