



راهنمای بیمار تغذیه با شیر مادر



بیمارستان شهدای دهلران

بازنگری 1404



1 - شروع تغذیه با شیر مادر در طول نیم ساعت اول تولد

2 - تغذیه انحصاری با شیر مادر در 6 ماه اول زندگی

مادر عزیز

در صورت بروز زخم در ترک نوک پستان شیردهی را قطع نکنید بلکه با مراکز بهداشتی تماس بگیرید.

مشکلات شیردهی

1 - ترک و زخم پستان

وضعیت پستان گرفتن نادرست توسط شیرخوار شایع ترین علت بروز ترک و زخم نوک پستان است و همینطور شست و شوی مکرر با صابون یا استفاده از محلول ها ، کرم ها و اندکل نوک پستان را تحریک می کند، کشیدن پستان از دهان شیرخوار بدون قطع مکیدن شیرخوار از علل آن به حساب می آید.

2 - پر شدن یا رگ گرفتن شیر در پستان

اگر بگذارید نوزادتان هر وقت می خواهد شیر بخورد، همه پرشدگی پستان به سرعت فروکش می کند. گذاشتن حوله گرم روی سینه به جاری شدن شیر کمک می کند
بعد از شیردادن، گذاشتن حوله سرد روی پستان ها درد را آرام می کند.



به مامانش گفتید که به بچه اش شیر خودش بده!؟

اگر هر مادر حتی بتواند یک مادر دیگر را برای شیردهی فرزندش تشویق نماید تعداد کودکانی که از شیر مادر بهره مند می شوند دو برابر می شود.

- تغذیه با شیر مادر از بروز آسم، اگزما، آلرژی‌گوارشی و تنفسی و بسیاری از بیماری‌های دیگر می‌کاهد.

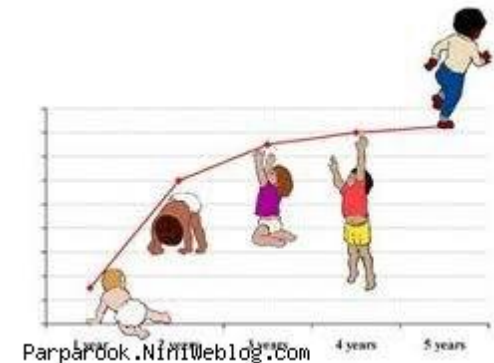
شاخص‌های کافی بودن شیر مادر

منحنی رشد بهترین شاخص کافی بودن شیر مادر برای تغذیه نواست.

چنانچه شیرخوار وزن مناسبی داشته باشد به اندازه حداقل 500 گرم در ماه یا هر هفته به میزان 100 تا 200 گرم وزن اضافه کند یا 6 تا 8 بار در 24 ساعت ادرار کند، نشانه کافی بودن شیر مادر می‌باشد.

باورهای نادرست در مورد کافی بودن شیر مادر:

1- بیدار شدن مکرر کودک در شب 2- زود به زود شیر خوردن کودک 3- آبی بودن بخش اولیه شیر 4- گریه زیاد شیرخوار هیچ کدام از اینها دلیل بر ناکافی بودن شیر نیست، تنها از طریق وزن کردن می‌توان به کفایت شیر مادر پی برد.



- باعث شادابی و امنیت خاطر مادر می‌شود.
- تأخیر در حاملگی مجدد (در صورت تغذیه انحصاری با شیر مادر)
- از لحاظ اقتصادی مقرون به صرفه است.

مزایای تغذیه با شیر مادر برای شیرخوار:

- تغذیه با شیر مادر سبب رشد مطلوب و بقاء کودک می‌شود.
- برقراری ارتباط عاطفی بین مادر و شیرخوار
- مرگ ناگهانی در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند فوق العاده کمتر است.
- ضریب هوشی در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند بالاتر است.
- میزان ابتلا و بیماری‌های انگلی در شیرخوار کمتر است.



مقدمه:

مادر شدن جلوه زیبایی از زندگی یک زن است. یکی از مواردی که مادر به آن توجه دارد شیر دادن و چگونگی آن است. یافته‌های علمی نشان می‌دهند که شیر مادر مفیدترین غذای شیرخوار است.

اهمیت تغذیه با شیر مادر در دین مبین اسلام

شیر دادن عبادت است.

آیه 233 سوره بقره: مادرانی که می‌خواهند به نحو کامل به فرزندان خود شیر دهند، لازم است 2 سال تمام به آن‌ها شیر بدهند.

مزایای شیردهی برای مادر:

- مادران شیرده کمتر دچار سرطان سینه و تخمدان و دهانه رحم می‌شوند.
- قند خون مادر بهتر کنترل می‌شود.
- تغذیه با شیر مادر منجر به ایجاد رابطه عاطفی مستحکم و دو طرفه بین مادر و فرزند می‌گردد.