

شیر مادر چه مزایایی دارد؟



مزایای مربوط به کودک:

شیر مادر تمام نیاز های کودک را تامین می کند باعث تقویت رابطه عاطفی نوزاد و مادر شده و احساس مکیدن و سیری را همزمان تامین میکند. از ابتلا به بیماریهای عفونی و ناراحتی های گوارشی و گوش درد کودک را محافظت میکند و همچنین حضم آن برای کودک راحتتر است.

مزایای مربوط به مادر:

تماس مادر و کودک به واسطه شیردهی باعث رضایت مادر و برگشت سریع وزن مادر به حالت طبیعی میشود و همینطور باعث کاهش خونریزی و بازگشت رحم به اندازه طبیعی میشود.

*تغذیه شیرخوار با شیر مادر مقرون به صرفه بوده و هزینه اضافه به خانواده تحمیل نمیکند.

*هر چه زودتر بعد از تولد نوزاد باید شیردهی شروع شود. مقدار ترشح شیر در روزهای اول کم است و بسته به نیاز شیر خوار است و مادر نباید از کم بودن شیر نگران شود و چیز دیگری به نوزاد بدهد.

*میزان شیر دادن به نوزاد ب اساس میل و تقاضای شیر خوار می باشد و حداقل 8 بار در شبانه روز باید به نوزاد شیر داد.



نحوه صحیح در آغوش گرفتن کودک در

زمان شیردهی:

- بدن و سر کودک در امتداد هم باشد

- صورت کودک در مقابل سینه مادر باشد

- بدن کودک چسبیده به بدن مادر باشد

- تمام بدن نوزاد نه فقط گردن و شانه با دست حمایت شود

- دست نوزاد که در تماس با بدن مادر است در پهلو قرار بگیرد

نحوه صحیح پستان گرفتن کودک:

- لب کودک با نوک سینه مادر تحریک شود و صبر کنید تا کودک دهان خود را باز کند

- نوک و قسمت بیشتر هاله قهوه ای دور سینه در دهان شیر خوار باشد طوری که چانه کودک به سینه چسبیده و لب پایینی به طرف بیرون برگشته و صدای قورت دادن شیر شنیده شود

نکات اساسی:

- شیر مادر در روزهای اول آغوز نامیده میشود- حجم کمی دارد- بسیار مغذی است- شیر خوار را در مقابل بیماری ها محافظت می کند- اولین واکسن محسوب میشود. تغذیه شیر خوار باید از هر دو سینه باشد تا سبب تحریک شیر شود

- مقدار شیر به اندازه سینه ها بستگی ندارد- همراه با آن نیاز به غذای دیگری نیست-

- در شروع شیردهی شیر آبکی تر است و میزان چربی کمتر اما در انتهای هر وعده میزان چربی زیادتر است و به سیر شدن شیر خوار کمک میکند

شیر مادر

عنوان	شیر مادر
تهیه کننده	معصومه اکبری
سمت	سارویی
تایید کننده	سر پرستار
سال تهیه	زمستان 1401
ناظر کیفی	دکتر ظرافت
مسئول علمی بخش:	دکتر ظرافت

-تغذیه انحصاری با شیر مادر در تمام مدت طول مرخصی زایمان

-خود داری از شروع زودتر از موعد تغذیه تکمیلی قبل از 6 ماهگی

-عدم تغذیه با بطری در زمان غیاب مادر

-تغذیه بیشتر در طی شب و تعطیلات

-تغذیه با شیر دوشیده در زمانی که مادر در محل کار میباشد

-همراهی دائمی با نوزاد در زمان غیر کاری

-مصرف مایعات مختصر و مفید در محل کار

-آخرین تغذیه کودک قبل از خروج از منزل و اولین تغذیه به محض وارد شدن به منزل باشد.

منبع: -راهنمای کشوری ارایه خدمات مامائی و زایمان و ویلیامز



طرز ذخیره و نگهداری شیر:

-در صورتی که نوزاد بستری باشد از ظرف های یک بار مصرف پلاستیکی بخش استفاده کنید(مقدار شیر ذخیره شده اندازه یک وعده باشد).-شیر دوشیده شده در محیط معمولی اتاق 6-8 ساعت , 48 ساعت در یخچال , 2 هفته در جا یخی یخچال. 3 ماه در فریزر معمولی , 6 ماه در فریزر صنعتی قابل استفاده میباشد چگونه میتوان فهمید که شیر مادر کافی است:بهترین راه تشخیص افزایش وزن کودک بر اساس م رشد است.نوزاد در هفته اول کمی وزن خود را از دست می دهد که طبیعی است.از سوی دیگر تعداد دفعات ادرار شیر خوار و تعداد کهنه هایی که شیر خوار خیس میکند نشانه کافی بودن شیر مادر است(اگر شیرخوار فقط از شیر مادر استفاده کند در طول شبانه روز 6 کهنه را خیس میکند.

توصیه لازم به مادران شاغل:

