

## مقدمه

یکی از نعمت های بزرگ پروردگار مهربان و نمونه ای آشکار از لطف و رحمت اونسبت به انسان به ویژه در آغاز زندگی او، نعمت گرانقدر شیر مادر است .

تغذیه با شیر مادر بهترین شروع در زندگی هر کودک است. تغذیه با شیرمادر در درمان بیماریهای اسهالی و پیشگیری از کم آبی ناشی از اسهال و در تسریع بهبودی نقش مهمی را ایفا می کند.



## مزایای تغذیه با شیرمادر

۱. شیر مادر بهترین و کاملترین غذا و سهل الهضم است

۲- حاملگی مجدد را به تاخیر می اندازد

۳. به استحکام و ایجاد تقویت رابطه عاطفی مادر و نوزاد کمک می کند.

## تغذیه مادر در دوران شیردهی:

- مادر شیرده نباید کارسنگین انجام داده و خود را خسته کند.
- غذاهای مادر شیرده باید متنوع بوده و از همه گروه های مواد غذایی، کمی بیشتر از حد معمول استفاده نماید.
- هیچ غذایی بدون دلیل از برنامه غذایی مادر شیرده حذف شود و برعکس مادر نباید در تغذیه خود افراط کند تا بدین وسیله از چربی های ذخیره شده دوران بارداری استفاده کند و زودتر به وزن طبیعی باز گردد.
- مصرف دارو در دوران شیردهی باید با نظر پزشک باشد.
- مادر شیرده باید به دقت از پستان خود مراقبت کند نباید شیر را به مدت طولانی در پستان نگه دارد چون می تواند موجب کاهش ترشح شیر شود



## توصیه پزشکان در دوران شیردهی

- هیچ وقت نوک پستان را با زور از دهان نوزاد نکشید بلکه با تحریک گونه های نوزاد و فشار آرام روی فک پایین ، او را از ادامه مکیدن منصرف کنید و پستان را به آرامی خارج کنید .
- اگر موقع شیر دادن احساس درد شدید در نوک پستان دارید لازم است نوزاد را جدا کنید و تغییر حالت دهید .
- در ابتدای شیردهی از پستانی شیر دهید که کمتر ناراحت است و سپس از پستان مشکل دار نوک پستان را روزانه با آب گرم بشویید و از مصرف صابون اجتناب کنید.
- با هر وعده شیردهی وضعیت کودک را تغییر دهید ( خوابیده به پهلو، در آغوش گرفتن یا قرار دادن بالش زیر پستان ) دفعات شیردهی را زیاد و مدت آن را کوتاه کنید .

- اگر دچار خونریزی از نوک پستان زخم شده شدید، به پزشک خود اطلاع دهید تا لوسیون های مناسب را به شما معرفی کند.

### تحقیقات نشان می دهند که لاغری یا چاقی مادر

و همچنین اندازه پستان، معیار خوبی برای پیش

بینی یک شیردهی موفق نیست و نحوه شیر دهی

است که بیشترین تاثیر را دارد.

### نکات اساسی در دوران شیردهی

- در هفته های اول، در هر وعده تغذیه باید از هر دو پستان به نوزاد شیر داد.
- در هفته های بعد به سبب نیاز و میل شیرخوار می توان از یک یا هر دو پستان استفاده نمود.
- در هنگام شیر دادن به شیرخوار، باید یک پستان کاملا تخلیه شده و بعد پستان بعدی را در دهان شیرخوار گذاشت، این کار باعث می شود شیر خوار از تمام محتویات شیر بصورت کامل استفاده نماید زیرا ابتدای شیر قند و انتهای شیر چربی بیشتری دارد.

- در ۶ ماه اول هیچ غذایی به جز شیر خود را به کودک ندهد. (حتی آب، آب قند، ترنجبین و...)
- قبل از هر بار شیر دادن، حتما مادر دستهایش را با آب و صابون بشوید.
- برای شستن پستانها بجز آب سالم از هیچ ماده ضد عفونی کننده نظیر صابون یا الکل استفاده نکند.

مهمترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستانها بر حسب میل شیر خوار است.

دومین عامل مهم موفقیت در شیردهی، آرامش خاطر و عدم نگرانی مادر است.

### "چگونه می توان فهمید که شیر مادر کافی است؟"

- بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر افزایش وزن شیر خوار بر اساس منحنی رشد است که با مراجعه به پزشک و مراکز بهداشتی درمانی و با وزن کردن ماهیانه شیرخوار مشخص می شود.

در صورت داشتن هرگونه سوال به واحد "پایگاه سلامت

خانواده و جمعیت مرکز مشاوره شیردهی" مراجعه یا با

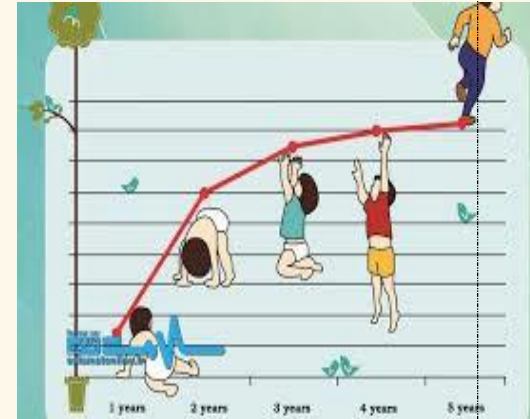
شماره تماس ۳۷۸۲۶۴۳۴ تماس حاصل نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی فارس

شبکه بهداشتی درمانی شهرستان کوار

### تغذیه با شیر مادر



گروه هدف: مادران باردار و شیرده

واحد سلامت خانواده و جمعیت

تابستان ۱۳۹۷