

آموزش به بیمار

تغذیه با شیر مادر



تهیه کننده:

مینا ملکوتیه (کارشناس پرستاری) و سیده زهرا بوذری (دانشجوی بهداشت عمومی)

تأیید کننده مطالب: دکتر نفیسه شفیعی، متخصص زنان

شماره سند: EL-09-47

تاریخ صدور: ۱۴۰۴/۱۱/۱۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۱۱/۱۵

علایم سیری نوزاد:

توقف صدای بلع، توقف بیشتر بین دفعات مکیدن، رفع علائم گرسنگی، افزایش مکیدن های غیر تغذیه ای، رها کردن پستان و شل شدن و به خواب رفتن نوزاد

چگونه تشخیص دهیم که شیر م کافی است؟

بهترین راه: افزایش وزن شیرخوار (برحسب منحنی رشد) در ۶ ماه اول تولد هر هفته به میزان ۲۰۰-۱۰۰ گرم و یا ۵۰۰ گرم افزایش وزن در ماه مطلوب است.

تعداد (۸-۶) کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ از روز چهارم تولد به بعد

جهت پاسخگویی به سوالات مربوط به این بیماری با
شماره تلفن زیر تماس حاصل فرمایید

تلفن: ۰۲۱-۵۲۲۵۱۲۰ الی ۲۸

واحد آموزش سلامت

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه نمایید:
Velayathose.semums.ac.ir

منابع: راهنمای آموزش به بیمار منیژه نصیری زاده

خطرات تغذیه با شیر مصنوعی

شیر مصنوعی فاقد عوامل ایمنی بخش در برابر بیماری هاست. ابتلای شیر خوار را به بیماری های عفونی و اختلالات گوارشی بیشتر می کند. تغذیه با شیر مصنوعی زمینه ساز ابتلا به حساسیت ها مثل آسم و اگزما، چاقی مفرط، بیماری های قلبی و عروقی و دیابت در آینده است.

چگونه متوجه سیری و گرسنگی نوزاد شویم؟

به شیرخوار باید بر حسب تقاضای وی و به طور مکرر شیر بدهید و از تنظیم شیر دادن بر حسب ساعت پرهیز نمایید.

علایمی که نوزاد آماده شیر خوردن است:

مکیدن، لیسیدن، حرکت کمری چشم به طرفین، به هم زدن پلک ها، حرکت دهان، برگرداندن سر و به دهان بردن انگشت یا دست یا هر چیز دیگر

گریه، جیغ زدن و کمانه زدن علامت دیررس گرسنگی است. نباید اجازه داد گرسنگی شیرخوار به این مرحله برسد.

مزایای تغذیه با شیر مادر

شیر روزهای اول بعد از تولد (آغوز یا ماک) که زرد رنگ است اولین واکسن و بهترین محافظ کودک بر ضد بیماری‌های مختلف است.

هر قطره آغوز و شیر مادر زندگی بخش است.

* رابطه‌ی عاطفی مستحکم و دو طرفه بین مادر و فرزند ایجاد می‌گردد. شیرخواران از تکامل شخصیتی و اجتماعی بهتری برخوردار می‌شوند.

* باعث افزایش بهره‌ی هوشی کودک می‌شود.

* شیر مادر طبیعی‌ترین و بهترین ماده غذایی حتی برای نوزاد نارس است.

* شیر مادر کامل‌ترین غذای کودک است که کودک در ۶ ماه اول زندگی نیاز به چیز دیگری حتی آب ندارد.

* مواد مغذی لازم برای نوزاد به اندازه کافی در شیر مادر وجود دارد.

* شیر مادر در هر وعده ابتدا رقیق است و در انتهای وعده غلیظ می‌شود (مادر باید حتماً "قسمت آخر شیر" را به کودک بدهد)

* ترکیبات متنوع در شیر مادر با نیازهای شیرخوار در حال رشد تغییر می‌یابد.

* شیر مادر همیشه تازه است و هر وقت کودک بخواهد در اختیار اوست.

* تغذیه با شیر مادر و مکیدن پستان بلافاصله بعد از تولد نوزاد، موجب انقباض رحم و در نتیجه کاهش خونریزی می‌شود.

* مادر در دوران شیردهی وزن اضافی دوران بارداری را زودتر از دست می‌دهد.

* مادرانی که فرزندانشان را با شیر خود تغذیه کرده‌اند، کمتر به سرطان تخمدان و پستان دچار می‌شوند.

* تغذیه با شیر مادر باعث کاهش هزینه‌های اقتصادی خانواده و جامعه می‌شود.



روش صحیح شیردهی:

در وضعیت‌های مختلف (خوابیده یا نشسته) باید سر و بدن نوزاد در یک راستا قرار گیرد و دهان نوزاد در مقابل پستان باشد.



دست و بازوی خود را زیر سر و شانه شیرخوار باید قرار دهید و دست دیگر را طوری زیر پستان بگذارید که شست روی پستان و انگشتان دیگر زیر پستان قرار گیرد. چانه چسبیده به پستان، قرار گرفتن هاله پستان در دهان، لب تحتانی به پایین برگشته است. مکیدن نوک پستان به تنهایی موجب دریافت ناکافی شیر و زخم و شقاق نوک پستان می‌شود.