



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت

آموزش به بیمار

تغذیه با شیر مادر



تهیه کننده:

رحیمه بیناییان (کارشناس پرستاری) و سیده زهرا بودری (دانشجوی بهداشت عمومی)

تأیید کننده مطالب: دکتر نفیسه شفیعی، متخصص زنان

شماره سند: EL-09-47

تاریخ صدور: ۱۴۰۴/۱/۱۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۳/۱۵

علائم سیری نوزاد:

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

چگونه تشخیص دهیم که شیرم 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: ۰۲۱۲۵۲۲۵۱۲۰ 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 بیماری‌هاست. ابتلای شیرخوار را به بیماری‌های عفونی و اختلالات گوارشی بیشتر می‌کند. تغذیه با شیر مصنوعی زمینه‌ساز ابتلا به حساسیت‌ها مثل آسم و اگزما، چاقی مفرط، بیماری‌های 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.

علائمی که نوزاد آماده شیر خوردن است:

مکیدن، لیسیدن، حرکت کره‌ی چشم به طرفین، به هم زدن پلک‌ها، 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

مزایای تغذیه با شیر مادر

شیر روزهای اول بعد از تولد (آغوز یا ماک) که زرد رنگ است اولین و اکسن 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 6 ماه اول زندگی نیاز به چیز دیگری حتی آب ندارد.

* مواد مغذی لازم برای نوزاد به اندازه کافی در

* ترکیبات متنوع در شیر مادر با نیازهای شیر خوار 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.



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.