



## به نام او که هم در دست و هم درمان

### شیردهی



شماره تلفن تماس : ۰۳۴۳۳۳۲۱۹۹۱

شماره دورنگار : ۰۳۴۳۳۳۱۲۱۴۵

آدرس: میدان خواجه، بلوار ۲۲ بهمن چهارراه اول

کدسند: NO-BR-21

منبع: کتاب +۲ ساعته شیر مادر و راهنمای مادران  
برای تغذیه با شیرمادر

تصویر تقدیم: هماهنگی - واحد آموزش

شیرمادر بهترین غذا برای فرزند دل‌بند شماست . در روزهای اول تولد که میزان شیرشما کم است احتیاج نوزاد نیز کم می‌باشد با مکیدن مکرر شیرخوار ترشح شیر برقرار و مقدار آن افزایش خواهد یافت . اندازه معده نوزاد در روزهای اول تولد ۱۰ - ۵ سی سی به اندازه ی یک تیله و روز دوم و سوم به اندازه یک توپ پینگ پونگ می‌باشد و در پایان هفته اول به اندازه ی یک تخم مرغ است .

### آغوز:

آغوز از ماه هفتم بارداری تولید می شود و تا روزهای اول بعد از تولد نوزاد ادامه می‌یابد . رنگ شیر آغوز در افراد مختلف متفاوت می باشد و رنگ آغوز نشان دهنده کیفیت آن نیست غلیظ و چسبنده می باشد.

### مزایای آغوز:

اولین واکسن برای نوزاد به حساب می آید. جدار لوله گوارش را می پوشاند و جلوگیری از انتقال بیماریهای گوارشی می کند . باعث دفع سریعتر مکنونیوم (مدفوع نوزاد ) و کاهش زردی نوزاد می شود. حجم کم آغوز با معده نوزاد همخوانی دارد .

ترکیب شیر مادران نوزادان نارس و نوزادان رسیده با هم متفاوت و متناسب با سن و ماه های زندگی نوزاد می باشد. ترکیب شیر مادر در زمان بیماریهای نوزاد متفاوت میشود.

### خطرات تغذیه با شیر خشک برای شیر خوار:

۱- افزایش آلرژی و عدم تحمل غذا

۲- افزایش خطر ابتلا به بعضی از بیماریهای مزمن (دیابت - فشار خون و .....)

۳- چاقی

۴- ضریب هوش پایین

۵- ابتلا به اسهال و عفونت های تنفسی

۶- اسهال مزمن و مقاوم

۷- سوء تغذیه کمبود ویتامین آ

۸- افزایش احتمال مرگ میر نوزادان

۹- بالا رفتن خطر شکستگی ران در سنین بالاتر

### خطرات تغذیه با شیر خشک برای مادر :

۱- احتمال حاملگی زودرس

۲- افزایش خطر کم خونی

۳- سرطان پستان و تخمدان

۴- باقی ماندن چربی ذخیره شده در دوران بارداری

بارداری

۵- کم خونی به دلیل زود شروع شدن عادت

ماهانه و دیر جمع شدن رحم بعد از زایمان

### مزایای تغذیه با شیر مادر :

۱- باعث رشد و تکامل فک و صورت و عضلات

زبان و عضلات شیپوراستاش گوش میشود.

۲- میزان عفونت گوش میانی را کاهش می دهد.

۳- جلوگیری از پوسیدگی دندان

۴- تنظیم التهاب

۵- حفاظت در برابر بیماریهای عفونی

۶- جلوگیری از بیماریهای مزمن مثل دیابت در

جوانان و فشار خون

۷- دردسترس و ارزان می باشد.

۸- براساس سن شیرخوار ترکیبش عوض می

شود...

۹- تغییر عطر و طعم شیر مادر بر اساس رژیم غذایی وی که باعث آشنایی نوزاد با طعم غذاها می شود.

شیر مادر از دو قسمت تشکیل شده است که شامل:

۱- شیر پیشین: شیری که در ابتدای شیردهی از سینه مادر خارج می شود. مقدار آب بیشتری جهت رفع تشنگی نوزاد دارد.

۲- شیر پسین: مقدار چربی بیشتری نسبت به شیر پیشین دارد که منجر به سیر شدن نوزاد می شود.

#### تغذیه انحصاری:

به تغذیه کامل با شیر مادر تا پایان ۶ ماهگی گفته می شود. ( مواد معدنی - ویتامین ها - و داروهای تجویز شده توسط پزشک تغذیه انحصاری را مختل نمی کنند ) ( گول زنک - مایعات - تغذیه انحصاری را مختل می کنند.)

میزان تغذیه نوزاد با شیر مادر ۱۲ - ۸ بار در روز می باشد. تغذیه با شیر مادر تا پایان ۶ ماهگی کل کالری بدن نوزاد را تأمین می کند.

تغذیه اولیه نوزاد بلافاصله تا حداکثر ۵۵ دقیقه اول بعد از تولد باید انجام شود.

#### فواید تغذیه در بدو تولد نوزاد:

جلوگیری از افت قندخون نوزاد

نوزاد به صورت خود به خود سینه مادر را مک میزند.

ترشح هورمونهای ساخت شیر و ترشح شیر،

#### فواید تماس پوست با پوست عبارتند از:

- ایجاد ارتباط عاطفی بین مادر و نوزاد

- تنفس منظم نوزاد

- کاهش عفونت نوزاد

- تنظیم درجه حرارت بدن نوزاد

- ایجاد ارتباط عاطفی بین مادر و نوزاد

#### عوامل افزایش شیر مادر:

- مهمترین عامل افزایش شیر مادر مکیدن مکرر پستان توسط نوزاد می باشد
- آرامش مادر
- دیدن و لمس کردن و شنیدن صدای نوزاد
- فکر کردن به نوزاد
- ماساژ دو طرف ستون مهره های مادر
- گرم کردن پستان
- ماساژ پستان

#### عواملی که باعث کاهش ترشح شیر مادر میشود:

- درد و شک و تردید در شیردهی

- اعتماد بنفوس پایین مادر

- پریشانی مادر

- الکل

#### علائم گرسنگی در نوزاد به دو نوع زودرس و

دیررس تقسیم میشود:

#### علائم زودرس نیاز نوزاد به تغذیه با شیر:

- حرکات کره چشم در زمان که نوزاد خواب است

- حرکات دهان و مکیدن و جستجوی پستان

#### علائم دیررس نیاز نوزاد به تغذیه با شیر:

- ۲۰ دقیقه بعد از علائم زودرس ایجاد می شود که

شامل: گریه همراه با قوس کمر نوزاد میباشد که در

صورت عدم

پاسخگویی، نوزاد خواب می رود.

#### ۴ نکته برای وضعیت صحیح نوزاد در زمان شیردهی

(این نکات در هر شرایط و وضعیت های مختلف

شیردهی باید رعایت شود.)

۱- بدن شیر خوار در یک امتداد باشد.

۲- بدن شیر خوار نزدیک به بدن مادر و به طرف

پستان آورده شود

۳- شیر خوار طوری قرار گیرد که نوک بینی نوزاد

روبروی نوک سینه مادر قرار گرفته شود.

#### وضعیت گهواره ای متقابل: اگر از پستان چپ می

خواهید کودک را شیر دهید او را با دست راست

نگهدارید و بالعکس. دست مادر سر و گردن شیر خوار

را در امتداد طول ساعد مادر قرار می گیرد از دست

طرف پستان مورد استفاده، برای نگهداری پستان

استفاده می شود یعنی دست چپ پستان چپ را نگه

می دارد.