

کودکان در زمان بلوغ از تعادل روانی بهتری برخوردارند و از هوش بالاتری و همچنین از قدرت بینایی بالا برخوردار می باشند.

۶- شیر مادر نیاز آهن کودک را تا زمان شروع غذای کمکی (۶ ماهگی) فراهم میکند و شیر مادر بهترین غذا جهت نوزادان زودرس و کم وزن می باشد.

۷- خلاصه اینکه شیر مادر پاک و بدون آلودگی میکروبی و دارای درجه حرارت مناسب بوده و مقرون به صرفه می باشد.

### مزایای تغذیه با شیر مادر برای مادران

۱- مادرانی که کودک خود را با شیر خود تغذیه می کنند کمتر دچار مشکلات روحی و عاطفی بوده و ابتلا به سرطان پستان، تخمدان و پوکی استخوان در این افراد کمتر می باشد.

۲- اگر شیردهی به روش درست انجام گیرد، تخمک گذاری و قاعدگی دیرتر اتفاق می افتد و امکان حاملگی مجدد کمتر بوده به فاصله گذاری بین تولدها و حاملگی کمک می کند و چون قاعدگی با تاخیر انجام می گیرد خطر ابتلای مادر به کم خونی را کاهش می دهد.

۳- در مادران سزارین شده، تماسهای مکرر با شیر خوار سبب کاهش درد و خونریزی می شود.

۴- شیر دادن باعث سوخت و ساز چربی ذخیره شده در دوران بارداری می شود و اندام مادر زودتر به حالت قبل از بارداری برمی گردد.

بسیاری از مادران در مورد اینکه آیا می توانند به فرزندان خود شیر دهند یا نه نگران هستند و این نگرانی می تواند تاثیر منفی بر روند شیردهی بگذارد و تغذیه با شیر مادر را دچار اشکال کند.

جهت رفع پاره ای از این نگرانی ها ذکر نکاتی چند لازم است:

- کوچک بودن پستان تاثیری در حجم شیر ندارد چون کوچکی پستان به دلیل کم بودن بافت چربی بوده و تعداد مجاری شیر تفاوتی با پستانهای بزرگتر ندارد و تولید و جریان شیردر این افراد فقط به ارتباط مستمر و مداوم بین مادر و مکیدن مکرر پستان توسط شیرخوار می باشد.
- نوک فرو رفته پستان مانعی جهت شیردهی نبوده و در طی شیردهی نوک سینه به تدریج از حالت فرورفتگی خارج می شود. در صورت وجود مشکل خاص با راهنمایی پزشک قابل اصلاح خواهد بود.
- مصرف آنتی بیوتیک تجویز شده پزشک به مادر، ممنوعیتی جهت شیردهی ندارد به جز در موارد خاص که پزشک شیردهی را ممنوع کند.
- ابتلای مادر به بیماری های عفونی ویروسی مثل آبله مرغان، سرخک، سرخجه، اوریون و هیپاتیت B، مانعی برای شیردهی نمی باشد.
- در صورت بروز تب، درد و تورم، التهاب پستان و ترک نوک پستان شیردهی ادامه داشته و هر چه سریعتر به واحد بهداشتی مراجعه شود.
- شیر مادر برای نوزادان دو قلو و حتی چند قلو کافی می باشد.
- نوزادانی که مبتلا به شکاف لب و سقف دهان هستند در صورت عدم قدرت کافی جهت مکیدن پستان و نیز حفظ تداوم شیردهی بهتر است، شیر مادر دوشیده شود و توسط فنجان با سرنگ داده شود.
- نوزادانی که با انجام سزارین متولد می شوند، بعد از به هوش آمدن مادر، هر چه زودتر در کنار مادر قرار گرفته و از پستان مادر تغذیه کنند.
- باتوجه به زود هضم بودن شیر مادر، شیرخوار زود گرسنه می شود، پس تقاضای زیاد نوزاد به دلیل ناکافی بودن شیر نیست.

## راهنمای تغذیه با شیر مادر

برای کودک هیچ شیرینی بهتر از شیر مادرش نیست (رسول اکرم)

### مزایا و اهمیت تغذیه با شیر مادر

۱- شیر مادر به تنهایی از بدو تولد تا ۶ ماهگی تمام نیازهای غذایی شیر خوار را تامین می کند و برای رشد طبیعی او کافی می باشد و با توجه به آب کافی که در شیر مادر وجود دارد برای رفع تشنگی شیر خوار به آب یا آب قند نیازی نمی باشد.

۲- شیر روزهای اول بعد از تولد، آغوز نام دارد که زرد رنگ می باشد و بسیار مغذی و دارای مواد مختلف ایمنی بخش بوده و به عنوان اولین واکسن و وسیله مصون سازی کودک و بهترین محافظ بر ضد بیماریها می باشد. اینکه آغوز باعث زردی نوزاد می شود تصوری نادرست بوده و نباید در زمان زردی، شیردهی قطع شود و در صورت بروز هر نوع زردی تغذیه با شیر مادر را ادامه داده و به پزشک مراجعه شود.

"" دادن آب قند و شیر خشت و کره و غیره به نوزادان زردی نه تنها مفید نیست بلکه

وضعیت زردی شیرخوار را بدتر می کند""

۳- در صد ابتلاء نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می شوند به بیماریهای عفونی و اسهالی، عفونت گوش میانی و بیماریهای دستگاه تنفس فوقانی خیلی کمتر می باشد.

۴- در خانواده هایی که سابقه آسم و آلرژی وجود دارد برای کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، احتمال ابتلاء به آسم و آلرژی کمتر خواهد بود.

۵- امکان ابتلاء به لنفوما، بیماری قند، بیماری قلبی-عروقی، آرتریتروماتوئید، MS(سفتی عضلات)، برای شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می شوند کمتر می باشد و این کودکان

● برخی از مادران با وجود داشتن شیر کافی و تامین نیاز فرزندشان، ممکن است هنگام

نوشیدن، بیش از چند قطره شیر مشاهده نکنند ولی با مکیدن شیر خوار، شیر کافی

جریان می یابد و جای هیچگونه نگرانی نیست.

● و لازم است در همین جا متذکر شویم:

توزین مرتب شیرخوار و رسم منحنی رشد و دفع ادرار ۸-۶ بار در روز بصورت

کهنه خیس برای نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند نشان دهنده کافی بودن

شیر مادر برای شیرخوار می باشد.

## نکات مهم در شیردهی

- قبل از هر بار شیر دهی، دستها با آب و صابون شسته شود.
- استحمام و شستن پستان با آب ولرم روزی یکبار کافی است.
- از شستن پستان با الکل و صابون های ضد عفونی کننده و محلول ها خودداری شود.
- در وضعیت راحت نشسته و یا دراز بکشید.
- زمان شیردهی باید مراقب بود که علاوه بر نوک پستان، هاله قهوه ای رنگ آن نیز در دهان شیرخوار قرار گیرد و در عین حال راه بینی و تنفس نوزاد باز باشد.
- در هر وعده شیر دهی، قسمت اول شیر رقیق تر و انتهای آن غلیظ تر و چرب تر می باشد و شیرخوار برای رشد مطلوب باید هر دو بخش شیر را در یافت کند.

- دفعات شیردهی باید مناسب میل شیرخوار باشد نه برحسب زمان و ساعت مشخص (هر زمان و وقت که نوزاد تقاضا دارد)

- حجم شیر در روزهای اول محدود می باشد ولی همین مقدار نیاز غذایی نوزاد را فراهم کرده و بتدریج با مکیدن مکرر پستان ، حجم شیر اضافه خواهد شد.  
مکیدن بیشتر پستان = تولید شیر بیشتر

- فاصله طولانی بین دفعات شیردهی موجب کاهش تولید شیر می شود  
به هر دلیلی که از شیرخوار خود جدا می شوید مانند اشتغال در خارج از منزل و یا مسافرت و غیره ، پستان خود را هر ۴ ساعت یکبار تخلیه کنید.  
قبل از دوشیدن شیر ، دستها را با آب و صابون شسته و از ظرف تمیز برای جمع آوری شیر استفاده شود.

- شیر دوشیده شده تا ۸ ساعت در حرارت معمولی اتاق (محل خنک) و تا دو روز در یخچال قابل نگهداری است.

- لازم به ذکر است ظرفهای پلاستیکی برای جمع آوری ذخیره شیر مناسب تر است و بهتر است از ظرفهای شیشه ای استفاده نشود به دلیل اینکه مواد ایمن بخش که در شیر مادر وجود دارند به جدار شیشه می چسبند و خاصیت خود را از دست می دهند.

از عوامل مهم دیگر در شیردهی موفقیت آمیز، آرامش خاطر و نگران نبودن مادر و حمایت همسر و افراد خانواده و وضعیت تغذیه مناسب می باشد.

در صورت داشتن هر سوال می توانید به آدرس بابل - خیابان شریعتی - معلم ۱۲ - درمانگاه شهید مدرس - مرکز غربالگری تغذیه زودرس با شیر مادر مراجعه و یا با تلفن - ۰۱۱ - ۳۲۳۱۰۲۶۵ تماس بگیرید .



شیر مادر بهترین غذا برای کودک

آموزش پرستاری

با همکاری مرکز تحقیقات بیماریهای غیر واگیر کودکان امیر کلا

AMIRKOLAmuBABOL.AC.IR

تلفن: ۰۱۱-۳۲۴۲۱۵۱-۵

نمابر: ۰۱۱۱۳۲۴۰۶۵۶

شماره ۱