

مادرانی که می‌خواهند به نحو کامل به فرزندانشان خود شیر دهند، لازم است آنها را ۳ سال تمام شیر دهند.
سوره بقره آیه ۲۳۲



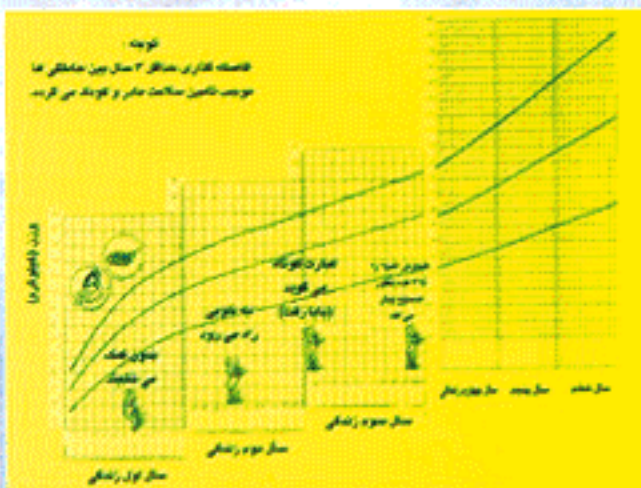
انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر جمهوری اسلامی ایران

از شش ماهگی به بعد شیر خوار علاوه بر شیر مادر به غذای کمکی هم نیاز دارد. **در هر وعده ابتدا او را با شیر خود تغذیه کنید** و سپس به او غذای کمکی بدهید.

تغذیه کمکی را با غذاهای ساده و با مقدار کم شروع کنید و بتدریج به تنوع و مقدار آن بیفزایید. به توصیه‌های مربوطه که توسط پزشک و یا کارکنان واحدهای بهداشتی درمانی ارائه می‌شود، بدقت توجه فرمایید.

در صورت بروز درد، تورم، زخم، آبسه و عفونت پستان، شیردهی را قطع نکنید بلکه هرچه سریعتر به نزدیکترین واحد بهداشتی مراجعه نمایید.

شودار تغییرات وزن کودک از تولد تا شش سالگی



انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر جمهوری اسلامی ایران

آماده کمک به شما عزیزان عزیز است تا بتواند فرزندان را از این ماده‌ای ویژه جدا سازد جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌تواند با **تیران دشتی‌پوشی ۱۱۷ / ۱۳۳۷۵** تماس بگیرد یا با **۰۲۱ ۲۷۶۳۵۹** تماس بگیرد.

احتمال ابتلا به سرطان پستان و تخمدان در بین زنانی که شیر می‌دهند بسیار کمتر است.
بلافاصله پس از به هوش آمدن از عمل سزارین، مادر می‌تواند با کمک پرستار همانند یک زایمان طبیعی به نوزاد خود شیر دهد.
شیر مادر برای نوزادان دولقو و حتی سه‌قلو نیز کافی است.
بهترین غذا جهت نوزادان زودرس، کم‌وزن و یا مبتلا به بیماریهای مختلف (اسهال، زردی و...) شیر مادر خود اوست. در اینگونه موارد به هیچ عنوان شیر مادر را قطع نکنید.
بجز موارد بسیار استثنایی، مصرف دارو مانعی برای شیر دهی نیست؛ در این موارد بهتر است با پزشک مشورت کنید.

مادر شیرده نیاز به

- استراحت
 - تغذیه مناسب
 - آرامش فکری
 - حمایت عاطفی سایر اعضای خانواده
- خصوصاً **همسر** دارد.

در دوران شیر دهی غذا و مایعات کافی متنوع به هر اندازه که میل دارید، مصرف کنید. شما نیاز به رژیم خاصی ندارید، از غذای معمولی خانواده استفاده کنید.

شیر مادر زود هضم است و شیر خوار زود گرسنه می‌شود پس تقاضای زیاد شیرخوار دلیل ناکافی بودن شیر مادر نیست.

بیشترین وسیله برای تشخیص کمبود شیر مادر، وزن نوزاد منتهی شیر خوار و کنترل رشد او است. از تشخیص رشد استثنای نوزادان مبتلای به بیماریهای پستان‌های سرمانش مراجعه فرمایید.

مادر و پدر عزیز (اقدام نو رسیده مبارک)

مادر عزیز: شیر شما هدیه‌ای است الهی که بهترین غذا برای فرزند شماست.

پدر عزیز: اینک که نمره زندگی‌تان چشم به جهان گشوده، با حمایت همسر خود او را در شیردهی یاری دهید. پشتیبانی شما در شروع موفق و تداوم شیردهی مادر بسیار مؤثر است.

کودگانی که با شیر مادر تغذیه شده اند، سالمتر از آنهایی هستند که از شیر مصنوعی یا سایر شیرها استفاده کرده اند.

شیر مادر به تنهایی از لحظه تولد تا شش ماهگی، تمام نیازهای غذایی شیرخوار را تأمین می‌کند و احتیاج به آب یا غذای دیگری نیست.

تغذیه با شیر مادر باعث افزایش بهره‌مندی هوشی کودک می‌گردد.

شیر روزهای اول بعد از تولد (آغوز یا ماک) که زرد رنگ، بسیار مغذی و دارای مواد مختلف ایمنی‌بخش است، اولین وسیله مصون‌سازی و بهترین محافظ کودک بر ضد بیماریهای مختلف است.



در هر وعده شیردهی، رعایت برخی از نکات سبب می‌شود که مکیدن شیرخوار آسانتر و جریان یافتن شیر بیشتر شود و از بروز زخم و شقاق نوک پستان جلوگیری نماید. این نکات عبارتند از:

۱- قبل از هر بار شیردهی **دست‌هایتان** را با آب و صابون بشویید. (استحمام و یا شستن **پستان** با آب ولرم روزی یک بار کافی است).

۲- در وضعیت راحت بنشینید و یا دراز بکشید.

۳- هنگام شیردهی، مطابق شکل دست و بازوی خود را زیر سر و شانه شیرخوار قرار دهید و دست دیگر را زیر پستان بگذارید، بطوری که انگشت شست روی پستان و انگشتان دیگر در زیر پستان قرار گیرد. مراقب باشید که **هاله قهوه‌ای رنگ پستان** نیز **علاوه بر نوک پستان** در دهان نوزاد قرار گیرد و در عین حال راه بینی و تنفس او باز باشد. دقت کنید هنگام



مکیدن پستان، لبهای شیرخوار به بیرون برگشته و چانه او با پستان تماس داشته باشد.

۴- در هر وعده شیردهی قسمت اول شیر رقیق‌تر و انتهای آن غلیظ‌تر و چرب‌تر است. شیرخوار برای رشد مطلوب باید هر دو بخش شیر را دریافت کند. پس پستان خود را به مدت کافی در دهان او قرار دهید و اجازه دهید آن را خوب بمکد.

حجم شیر مادر در روزهای اول محدود است اما همین مقدار، نیاز غذایی نوزاد را تأمین می‌کند و بتدریج با مکیدن مکرر پستان، حجم شیر اضافه خواهد شد.

مکیدن بیشتر پستان = تولید بیشتر شیر

پستانک و بطری، هرگز!

فاصله طولانی بین دفعات شیردهی موجب کاهش تولید شیر می‌شود. به مردلیلی که از شیرخوارتان جداسی شوید (مانند اشتغال در خارج از منزل، بیماری وی یا مسافرت) پستان خود را با دوشیدن مکرر تخلیه کنید (حداکثر هر ۲ ساعت یک بار). قبل از دوشیدن شیر دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید و از ظرف تمیز برای جمع‌آوری شیر استفاده کنید.

- شیر دوشیده شده تا ۸ ساعت در حرارت معمولی اتاق (محل خنک) و تا ۲ روز در یخچال خانگی قابل نگهداری است (لازم است سر ظرف محتوی شیر، پوشیده باشد).

- شیر دوشیده شده را با قاشق مرباخوری یا فنجان تمیز به شیر خوار بدهید.

دفعات شیردهی باید متناسب با **میل شیر خوار** باشد نه برحسب ساعت و در زمان مشخص. علامت گرسنگی کودک گریه کردن، جستجوی پستان با دهان و ایجاد صدای مکیدن است.

در صورتی که تغذیه منحصرأ با شیر مادر و در طول شبانه‌روز بنا به میل و خواست شیر خوار مکرراً صورت پذیرد، به پیشگیری از بارداری کمک می‌کند مشروط بر اینکه عادت ماهانه مادر شروع نشده باشد.

تفاوت شکل، بزرگی و کوچکی پستانها و اندازه چته مادر در میزان شیر هیچ‌گونه تأثیری ندارد.

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

با شیردهی، خونریزیهای پس از زایمان زودتر کنترل شده و رحم سریعتر به حالت عادی برمی‌گردد.

