

## آموزش تغذیه با شیر مادر:



مادر عزیز شیر مادر بهترین غذایی است که خداوند برای شیرخوار قرار داده است و هیچ غذا یا نوشیدنی دیگری جای شیر مادر را نمی گیرد . توصیه ها و نکات این جزوه آموزشی شما را هر چه بیشتر در امر شیردهی به شیرخوارتان یاری خواهد کرد .

### مزایای شیر مادر

- شیر مادر همیشه تازه و در دسترس است و هر وقت که کودک احساس گرسنگی کند در اختیار اوست .
- تغذیه با شیر مادر پیوند محبت بین مادر و شیرخوار را محکم تر می کند .
- خونریزی بعد از زایمان در مادری که کودکش را با شیر خود تغذیه می کند زودتر قطع می شود .
- احتمال بروز سو ، تغذیه ، اسهال ، عفونت های تنفسی و گوش درد در کودکی که با شیر مادر تغذیه می شود کمتر است .
- موادی در شیر مادر (مخصوصا در آغوز یا شیر روزهای اول ) وجود دارد که کودک را در برابر بیماری ها و عفونت ها مقاومتر می کند .
- تغذیه با شیر مادر به اقتصاد خانواده کمک می کند .
- تغذیه با شیر مادر حاملگی بعدی را به تعویق می اندازد .

### نکاتی که مادر شیرده باید به آنها توجه کند.

- شیر غلیظی که در اولین روزهای بعد از زایمان ترشح می شود **آغوز** یا **کلستروم** نام دارد که بسیار مفید است . حتما کودکان را با آن تغذیه کنید .
- به کودک خود اجازه دهید هر وقت که احساس گرسنگی کرد شیر بخورد نه بر طبق ساعات معین .



- تغذیه شبانه و مرتب به تولید بیشتر شیر کمک می کند .
- قبل از هر بار شیردهی دست های خود را با آب و صابون بشوید .
- شستن پستان ها یکبار در روز با آب ساده کافیت .
- در هفته اول تولد ، باید از هر دو پستان به کودک شیر داد تا ترشح شیر تحریک شود اما در هفته بعد شیرخوار می تواند در هر نوبت یک پستان را تخلیه کند .



- به هنگام شیردهی به وضعیت قرار گرفتن پستان در دهان شیرخوار توجه کنید که علاوه بر نوک پستان ، هاله قهوه ای رنگ هم در دهان شیرخوار قرار گرفته باشد .
- از روز پنزدهم تولد هر روز قطره مولتی ویتامین یا آ + د طبق دستور به کودک بدهید .
- برای تامین طبیعی ویتامین **D** بهتر است شیر خوار را در معرض نور مستقیم آفتاب قرار داد .



نکته: هرگز صحیح قرار دادن پستان در دهان شیرخوار

### روش صحیح دوشیدن شیر مادر

- دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است .
- فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او ، استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و حمام کردن یا ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیرکمک می کند .
- برای دوشیدن دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر پستان درست در لبه هاله و شست در بالا و روی هاله قرار بگیرد .



- پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید (شکل الف)
- سپس آنرا به طرف جلو بیاورید (شکل ب)
- بعد به قسمت لبه هاله فشار بیاورید. (شکل ج)

- بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری تخلیه شوند .
- برای جمع آوری شیر از لیوان پلاستیکی و جوشانده شده استفاده کنید .

### چگونه می توان فهمید که شیر مادر برای کودک کافیت ؟

- بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر ، افزایش وزن شیرخوار براساس منحنی رشد است برای پایش رشد کودکان و اطمینان از کفایت شیر خود به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید .
- اگر شیرخوار فقط از شیر مادر استفاده می کند و روزانه حدود ۶ کهنه را خیس می کند شیر مادر کافی است .
- در ماه های اول اگر وزن شیرخوار هر ماه ۵۰۰ گرم اضافه گردد شیر مادر کافی است .

### توصیه هایی جهت بهداشت پستان ها

- طولانی کردن فواصل شیردهی باعث کاهش تولید شیر و تورم پستان ها می شود .
- بعد از شیر دهی برای جلوگیری از ترک خوردن نوک پستان ها یک قطره شیر را روی نوک پستان بگذارید تا در معرض هوا خشک شود .
- گاهی در روزهای اول به علت تجمع شیر در پستان ها و پر خونی آنها ، پستان ها دردناک و متورم می شوند که بهتر است ابتدا پستان ها را کمی دوشیده و بعد به کودک شیر داد .
- اگر تورم پستان ها همراه با تب باشد نشانه عفونت است . در این صورت شیردهی را قطع نکنید .
- بهتر است پستان ها را دوشیده و به کودک شیر بدهید و پس از شیردهی برای کاهش درد و تورم از کمپرس سرد استفاده کنید و حتما به پزشک مراجعه نمایید .







اتل مثل توتوله  
شیر مادر چه خوبه  
نه شیر خشک نه شیشه  
شیر مادر همیشه



راهنمای تغذیه با شیر مادر

## تغذیه با شیر مادر را تا پایان ۲ سالگی ادامه دهید.

### مادر گرامی

۶ هفته بعد از زایمان برای استفاده از یک روش مطمئن در جلوگیری از بارداری و حفظ و تداوم شیردهی به مراکز بهداشتی درمانی، پایگاه های بهداشتی و خانه های بهداشت مراجعه نمایید.

شماره تلفن ۱۴۹ در تهران بطور شبانه روزی آماده پاسخگویی به سوالات بهداشتی شما می باشد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

معاونت بهداشتی

گروه تخصصی تغذیه بهداشت و تنظیم خانواده



هرگز نوک سینه را با فشار از دهان کودک بیرون نکشید بلکه انگشت کوچک خود را

بعد از شستن دست در گوشه دهان شیرخوار گذاشته و اجازه بدهید کودک خود پستان را رها کند.

در صورت مشاهده نقاط سفید رنگ در روی پستان ها و یا دهان شیرخوار به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

شستن مداوم پستان ها با آب صابون موجب ترک خوردن نوک پستان می شود.

توجه داشته باشید بزرگی و کوچکی پستان ها نقشی در میزان شیر ندارد.

در دوران شیردهی از سینه بندهای مناسب استفاده کنید.

مادر عزیز:

مکیدن هر چه بیشتر و تغذیه شبانه به تولید شیر کمک می کند.

پدر عزیز:

با حمایت های روحی و روانی از همسر خود، او را در امر شیردهی به فرزندتان یاری کنید.