



بیمارستان چشمه حسیان نایین

# تغذیه با شیر مادر



واحد آموزش به بیمار

پانیز ۱۳۹۳ باز نگری ۱۳۹۵

کد پمفلت: ۹۳/ب/۴۰

## لیست مراکز مشاوره و شیر دهی در نایین

مرکز شهدا کلینیک شیر مادر	۴۶۲۶۱۳۸۸	پنج شنبه ها
بهداشت خانواده	۴۶۲۶۲۰۵۰	تمام روز های هفته
کلینک تغذیه با شیر مادر	۴۶۲۵۹۰۶۱	دوشنبه ها
	۲۴۷ داخلی	چهارشنبه ها

### منابع:

۱- کتاب آموزشی ترویج تغذیه با شیر مادر  
(وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی)

کتاب حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر در  
بیمارستان های دوستدار کودک

آدرس یات بیمارستان چشمه حسیان نایین

❖ <http://heshmatieh.mui.ac.ir>

واحد آموزش به بیمار روزهای یک  
شنبه و سه شنبه شماره تماس:  
۶۳-۴۶۲۵۹۰۶۱ داخلی ۳۰۲

۵

♥ نوک سینه همراه قسمت بیشتر هاله پستان  
درون دهان نوزاد باشد.

♥ مکیدن ها آرام و لی عمیق باشد.

♥ صدای قورت دادن شیر خوار به خوبی شنیده  
شود.

♥ گونه های شیر خوار پر است و در طول تغذیه تو  
کشیده نمی شود.

♥ مادر هیچ دردی حین شیر دادن احساس نمی  
کند.

♥ پس از هر بار شیر دهی نوزاد را ۱۵ تا ۲۰ دقیقه  
به حالت قائم نگه دارید و با ملایمت به پشت او  
بزنید تا آروغ بزند.

### نشانه های کافی بودن شیر مادر

(۱) تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با  
ادرار کم رنگ (از روز چهارم)

(۲) ۳ تا ۸ بار دفع مدفوع در ۲۴ ساعت (بعد از یک  
ماهگی کمتر می شود).

(۳) هوشیار بودن، قدرت عضلانی مناسب.

(۴) زیاد شدن وزن نوزاد در ۶ ماهه اول تولد به  
میزان ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم در هفته.

(۵) کم شدن وزن نوزاد در روزهای اول تولد نوزاد  
طبیعی است که تا ۳ هفتگی باید به وزن هنگام  
تولد نا: گ دد ۴

تولد نا: گ دد ۴

## مزایای تغذیه با شیر مادر

- ♥ تغذیه با شیر مادر باعث ایجاد مهر و محبتی بین مادر و شیر خوار می شود که آرامش را برای شیر خوار به ارمغان می آورد.
- ♥ شیر مادر دارای پروتئین، چربی، کربوهیدرات، آهن و آب و مورد نیاز شیر خوار است.
- ♥ شیر روز های اول پس از زایمان، آغوز که (ماک یا کلاستروم) نامیده می شود، غلیظ و زرد رنگ بوده و مقدار آن نیز کم است و برای نوزاد بسیار مفید می باشد، هرچه شیر خوار سینه مادر را به خوبی بمکد، در روز های بعدی شیر به میزان زیاد تر تراوش می کند.
- ♥ شیر مادر از ابتدای تولد تا پایان دوره شیرخوارگی با توجه به سن و متناسب با نیاز کودک ترکیباتش در حال تغییر می باشد و مطمئن ترین تغذیه برای کودک به شمار می رود.
- ♥ شیر مادر برای رشد و تکامل مطلوب ذهنی و جسمی شیر خوار بسیار مؤثر است.
- ♥ شیر مادر، شیر خوار را در برابر عفونت ها محافظت می کند.

♥ مشکلات ناشی از روئیدن دندان ها و نیز پوسیدگی دندان در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می شوند به مراتب کمتر است.

♥ شیر مادر در ابتدای هر وعده شیر خوردن، دارای آب بیشتر بوده که تشنگی نوزاد را برطرف می نماید.

♥ چربی شیر مادر در اوایل دوران شیر دهی و در شروع هر وعده کمتر است و سپس تدریجا بیشتر می شود که این تغییرات کمک بزرگی به سیر نگهداشتن شیر خوار می کند.

♥ شیر مادر پاکیزه، دارای درجه حرارت مناسب و عاری از آلودگی میکروبی است.

♥ نیازی به هیچ وسیله و صرف وقت برای تهیه شیر مادر نمی باشد، آسان و راحت همیشه در دسترس می باشد.

♥ شیر دهی در شب راحت و برای نوزاد مفید است.

توجه: شیر مادر تا پایان ۶ ماهگی برای تغذیه شیر خوار شما کافی و مناسب است.

## ورزش و شیر دهی

ورزش های سبک و متناسب با وزن مادر منجر به یک کاهش وزن متعادل، افزایش چربی شیر، افزایش ترشح شیر، بهبود خلق و خو و کاهش استرس می شود.

## وضعیت صحیح شیر دهی

مادر برای شیر دادن شیر خوارش باید آمادگی کامل را داشته باشد، لباس راحت و آزاد بپوشد و از لحاظ جسمی و روحی کاملاً در وضعیت مناسبی باشد اضطراب و استرس نداشته باشد.

♥ دست ها را با آب و صابون بشوید.

♥ مادر باید شیر خوار را طوری بغل کند که سر او در آرنج دست مادر و باسن نوزاد در دست مادر قرار بگیرد.

♥ بهترین حالت گرفتن سینه چهار انگشت زیر سینه و شست روی سینه طوریکه سینه جلوی بینی و راه تنفس نوزاد را نگیرد.

♥ بدن نوزاد در یک راستا باشد.

♥ تمام بدن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن مادر باشد.

♥ صورت شیر خوار مقابل پستان مادر چسبیده به آن قرار گیرد.

♥ دهان او کاملاً باز است و لب پائینی اش به طرف خارج برگشته است.