

اهمیت تغذیه با شیر مادر

شیر مادر همه مواد مورد نیاز شیر خوار را به مقدار مناسب و همراه با مواد ایمنی بخش دارا می باشد و به عنوان غذایی بی نظیر برای تغذیه شیر خواران شناخته شده است .

اهمیت تغذیه با شیر مادر در دین مبین اسلام: شیر دادن عبادت است.

آیه ۲۳۳ سوره البقره: مادرانی که می خواهند به نحو کامل به فرزندان خود شیر دهند، لازم است ۲ سال تمام آنها را از پستان خود شیر دهند.

مزایای شیر دهی برای مادر :

-مادران شیرده کمتر دچار سرطان پستان و تخمدان و دهانه رحم می شوند.

- قند خون مادر بهتر کنترل می شود.

- تغذیه با شیر مادر منجر به ایجاد رابطه عاطفی مستحکم و دوطرفه بین مادر و فرزند می گردد.

- باعث شادابی و امنیت خاطر مادر می شود.

-تاخیر در حاملگی مجدد (در صورت تغذیه انحصاری با شیر مادر)

- از لحاظ اقتصادی مقرون به صرفه است.

مزایای تغذیه با شیر مادر برای شیرخوار:

- تغذیه با شیر مادر سبب رشد مطلوب و بقاء کودک می شود.

-- به آسانی در دسترس کودک می باشد

- مرگ ناکهانی در کودکان شیر مادر خوار فوق العاده کمتر است.

- ضریب هوشی در کودکان شیر مادر خوار بالاتر است.

- تربیت شیر مادر همراه با رشد شیرخوار و در هر وعده شیر دهی تغییر می کند.

- آسانتر هضم میشود و شیرخوار زود به زود گرسنه می شود.

- تمام نیازهای غذایی مورد نیاز شیر خوار را تامین میکند (تا ۶ ماهگی)

- تغذیه با شیر مادر از بروز، آسم، آگزما و آلرژی و بسیاری بیماریهای دیگر می کاهد.

- میزان ابتلا به اسهال و بیماریهای انگلی در شیر خوار کمتر است.

آغوز چیست و چرا تغذیه نوزاد با آغوز تاکید می شود؟

شیری که پستانها در دو سه روز اول پس از زایمان تولید می کنند، آغوز یا ماک یا کلوستروم نامیده می شود که غلیظ و زرد رنگ و یا به رنگ روشن و سرشار از مواد

ایمنی بخش است و نوزاد را در برابر عفونت ها محافظت می کند به حدی که آنرا اولین واکسن نوزاد می نامند.

تغذیه انحصاری با شیر مادر به چه معناست ؟

یعنی شیر خوار تا پایان ۶ ماهگی فقط با شیر مادر تغذیه شود و هیچ نوع ماده غذایی و آشامیدنی دیگری حتی آب به او داده نشود.

روش صحیح تغذیه شیرخوار:

*زمان شروع شیردهی:

پس از تولد باید نوزاد بلافاصله روی سینه مادر در تماس پوست با پوست با اقرار گیرد و مادر ظرف یک ساعت پس از زایمان اولین شیر دهی را شروع کند، همانطور که گفته شد شیر روزهای اول یا آغوز برای تغذیه نوزاد و پیشگیری از ابتلا او به انواع بیماریها حیاتی است.

*تعداد دفعات تغذیه با شیر مادر و مدت هر وعده:

۱-دفعات تغذیه با شیر مادر باید بطور مکرر و برحسب تقاضای شیر خوار انجام شود.

۲-مدت تغذیه شیر خوار در هر وعده نباید محدود شود زیرا شیرخوار شیر کافی دریافت نخواهد کرد و تولید شیر مادر نیز کاهش می یابد.

۳-مهمترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستانها برحسب میل و تقاضای شیرخوار د رشبها نه روز است و از بروز مشکلات پستانی مثل احتقان جلوگیری می کند. در موارد دوقلوپی اگر مادر هر



بیمارستان امام خمینی (ره) اسکو

اهمیت تغذیه با شیر مادر



تهیه و تنظیم: طاهره الوندنژاد (سوپروایزر آموزش
سلامت همگانی - کارشناس ارشد پرستاری)

تاریخ تهیه: ۱۴۰۰/۰۵/۰۸

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۲/۰۵/۰۸

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۰۵/۰۸

زود احساس گرسنگی می کند زمان دادن شیر از هر
سینه مادر باید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول بکشد تا شیر خوار
سیر شود

کم بودن شیر در روزهای اول تولد : مقدار شیر روزهای
اول (آغوز) کم است اما همین مقدار کم برای نوزاد
کافی و ضروری می باشد
کوچک بودن پستانها : کوچک بودن پستانها به میزان
موجب تولید بیشتر می شود .

توجه:

بعضی از نوزادان در روزهای اول تولد کمی وزن از دست
می دهند که نباید بیشتر از ۷ تا ۱۰ درصد وزن تولد
باشد و باید در دو و حداکثر ۳ هفتگی ،وزن تولد را
بدست آورند. این کاهش وزن در صورتی مجاز است که
حال عمومی نوزاد خوب باشد و مشکل دیگر نداشته

منابع: راهنمای آموزشی مادران باردار برای شیر دهی -
وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی
بهداشت و درمان و آموزش پزشکی
- مجموعه آموزشی تغذیه با شیر مادر وزارت
بهداشت و درمان و آموزش پزشکی

دو قل را برای مکیدن به پستان بگذارد پستانها شیر
بیشتر تولید می کنند.

۴- در صورت جدایی مادر و شیرخوار به هر علتی و عدم
امکان تغذیه مستقیم از پستان ، شیر باید دوشیده و به
کمک فنجان و یا قاشق به شیر خوار داده شود تا هم
شیرخوار از شیر مادر محروم نشود و هم تولید شیر
مختل نشود.

۵- در صورت بروز مشکلات پستانی مثل احتقان، زخم و
شقاق نوک پستان که معمولاً به دلیل پستان گرفتن
نادرست توسط شیرخوار است ضمن ادامه شیر دهی به
مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کند.

علائم کفایت شیر مادر:

بهترین راه تشخیص کفایت شیر مادر وزن کردن دوره
ای شیر خوار و رسم منحنی رشد او روی کارت رشد
است. در ۶ ماه اول زندگی ، شیرخوار افزایش وزنی حدود
۲۰۰-۱۰۰ گرم در هفته دارد.

اگر منحنی رشد شیر خوار بالا رونده باشد و اضافه وزن
کودک کافی باشد نشانگر کافی بودن شیر مادر است .

نکات زیر دلیل برای ناکافی بودن شیر مادر نیست :

گریه زیاد شیر خوار : می تواند بعلت خیس بودن کهنه
، سرد یا گرم بودن ، دود سیگار، تنهائی، لباس نامناسب،
بیماری کودک ، قولنج و ... باشد .

زود به زود و مکرر شیر خوردن : شیر مادر آسان هضم
می شود و راحت جذب می شود لذا شیر خوار زود به