

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بهنگام بهداشت و درمان شهرستان زیرکوه

اهمیت تغذیه با شیر مادر
و تماس پوستی مادر و نوزاد



تهیه و تنظیم:

واحد سلامت خانواده شهرستان زیرکوه

نکته ی آخر: مکیدن صحیح و مکرر پستان
مهم ترین عامل افزایش شیر مادر است.

منابع :

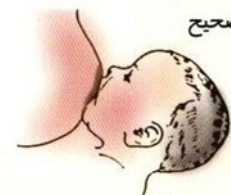
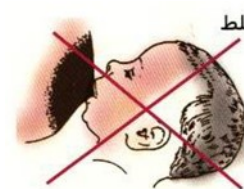
- راهنمای مادران برای تغذیه با شیر مادر پاسخ به سوالات رایج مادران
- راهنمای آموزش مادران باردار در مورد تغذیه با شیر مادر

مادران شیرده می توانند در صورت وجود مشکل در امر شیردهی و جهت کسب اطلاعات مفید در زمینه های شیردهی موفق ، تغذیه ی صحیح شیرخوار، مشکلات پستانی و... به مرکز مشاوره ی شیردهی شهرستان خود مراجعه نمایند.

۶

وضعیت صحیح در آغوش گرفتن و شیردادن به شیرخوار چگونه است؟

- ♥ بدن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن مادر باشد.
- ♥ سر و بدن در یک راستا باشد.(حمایت سر و گردن نوزاد توسط دست مادر انجام شود).
- ♥ صورت نوزاد روبروی پستان مادر و چانه چسبیده به پستان باشد.
- ♥ دهان کاملاً باز و لب تحتانی کاملاً به طرف خارج برگشته باشد.
- ♥ صدای بلع شیر به خوبی شنیده شود.
- ♥ شیرخوار پس از سیر شدن خودش پستان را رها کند.
- ♥ مادر هنگام شیردادن احساس درد و ناراحتی نکند.



۵

چرا تغذیه با شیرمادر توصیه می شود؟

♥ شیرمادر بعنوان بهترین غذای شیرخواران ، نیازهای تغذیه ای آنان را تامین نموده و بهترین الگوی رشد و تکامل کودک را فراهم می کند.

♥ شیر روزهای اول یا آغاز ، حاوی عوامل ضد عفونت برای محافظت نوزاد در برابر بیماری ها می باشد.

♥ شیر هر مادری برای فرزند خودش بهترین است و ترکیب آن براساس تغییر نیازهای شیرخوار برحسب سن و حتی در هر وعده تغییر میکند.

♥ تغذیه از پستان مادر به جای بطری و شیشه شیر به رشد و تکامل فک و صورت کمک کرده و از پوسیدگی دندان پیشگیری می کند.

♥ شیرمادر همیشه و همه جا در دسترس است و تهیه ی آن نیاز به صرف هزینه و مراحل آماده سازی ندارد.

♥ علاوه بر فواید شیر مادر برای نوزاد ، شیردهی احتمال ابتلا به سرطان پستان و افسردگی پس از زایمان را در مادران شیرده کاهش می دهد.



چرا تماس پوست با پوست مادر و نوزاد فوری و یا در عرض ۵ دقیقه اول بعد از زایمان مورد تاکید است؟

♥ برقراری تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله بعد از تولد به مدت حداقل ۱ ساعت و شروع زود هنگام تغذیه با شیرمادر در ساعت اول بعد از تولد دو مداخله ی بهم پیوسته است که اجرای هر دو بیش ترین فایده را در سلامت نوزاد خواهد داشت.

♥ تماس پوست با پوست ، نوزاد را گرم می کند و درجه حرارت بدنش کاهش نمی یابد.

♥ سبب آرامش مادر و نوزاد می شود.

♥ برقراری تماس پوست با پوست حداقل به مدت ۱ ساعت بلافاصله بعد از تولد یا تا بعد از اولین تغذیه از پستان مادر پیوند عاطفی مادر و کودک را تسریع و تسهیل نموده و بر تکامل شخصیت و روان کودک تاثیر مثبت دارد.

♥ تنفس و ضربان قلب نوزاد را منظم می کند.

♥ گریه نوزاد را کمتر ، استرس و انرژی مصرفی را کاهش می دهد.

♥ به شروع تغذیه از پستان و برقراری جریان شیر کمک می کند.

♥ علائم گرسنگی و تمایل شیرخوار به پستان چیست؟

♥ حرکات چشم

♥ بهم زدن پلکها

♥ حرکات سر و دهان به طرفین

♥ بردن انگشت ، دست یا هرچیز دیگر به سمت دهان

♥ گریه و جیغ زدن آخرین علامت گرسنگی است و نباید اجازه داد گرسنگی شیرخوار به این مرحله برسد.

شیردهی در چه زمان هایی تولید شیر را افزایش می دهد؟

♥ شیردهی در عصر و شب به تولید شیر بیشتر کمک می کند. میزان هورمون های تولید کننده ی شیر بین ساعات ۶ و ۲ صبح در بالاترین میزان است و در طول روز به تدریج کم می شود.