

# شیر مادر



## شیر مادر مهمترین و بهترین تغذیه کودکان در سال های ابتدای زندگی است.

### آغوز چیست و چرا تغذیه نوزاد با آغوز تاکید میشود؟

شیری که از پستانها در دوسه روز اول ترشح میشود و غلیظ و زرد رنگ است این شیرنوزاد را در برابر عفونت ها محافظت میکند.

### تغذیه انحصاری با شیر مادر به چه معناست؟

یعنی شیرخوار تا پایان ۶ ماهگی فقط با شیر مادر تغذیه شود.

### زمان شیردهی:

مادر ظرف یک ساعت بعد از زایمان باید شیردهی را شروع کند

### علائم کافی بودن: شیرمادر

بهترین راه تشخیص کفایت شیر مادر وزن کردن دوره ای

شیرخوار است .

شناسنامه پمفلت آموزشی کد OB-1-97	
عنوان	شیر مادر
تهیه کننده	مریم سعیدی کارشناس مامانی لیدا جمشیدی کارشناس مامانی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	زمستان ۱۳۹۷
ناظر کیفی	متخصص زنان وزایمان
دکتر ساغر بهشتی دکتر مرگان کریمی دکتر سپیده مهدی قلب دکتر الهه سیاری فرد	سوپروایزر آموزش به بیمار ایرما ریحانی

مرغ:

کتاب راهنمای خودمراقبتی خانواده ۱ سایت وزارت بهداشت و درمان

## راه های افزایش شیر مادر و تداوم شیردهی:

- هم اتافی مادر و نوزاد بلافاصله بعد از تولد

- داشتن تغذیه مناسب و عدم رژیم لاغری در دوران شیردهی

- اعتماد به نفس مادر و اطمینان خاطر مادر که میتواند شیردهی موفقی داشته باشد .

خطر استفاده از گول زنک یا بطری:

- تداخل در گرفتن پستان مادر
- افزایش خطر عفونت گوش میانی
- افزایش برفک دهان و پوسیدگی دندان
- تداخل در رشد طبیعی فک و رشد دندانی نامناسب
- وزن گیری ناکافی

با آرزوی سلامتی

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

۱. باید مکرر و برحسب تقاضای شیرخوار انجام شود .

۲. مدت تغذیه شیرخوار در هر وعده نباید محدود شود .

۳. مهمترین عامل در افزایش شیرمادر مکیدن مکرر و تخلیه پستانها توسط نوزاد است.

۴. در صورت جدایی مادر و نوزاد به هر علتی و عدم امکان تغذیه مستقیم از پستان شیر باید دوشیده شود و با کمک فنجان یا قاشق به شیرخوار داده شود .