



مرکز ، آموزشی ، درمانی
۷۱۴ تختخوابی امام رضا (ع)

مزایای تغذیه نوزاد با شیر مادر



مرکز بهداشت استان کرمانشاه
دفتر ترویج تغذیه با شیر مادر
بیمارستان امام رضا (ع)

توجه داشته باشید که :

شیرخوار معمولاً در هفته های ۳ و ۶ و ۱۲ افزایش اشتها دارد و شیر بیشتری طلب می کند و ممکن است به پستان بیشتر مک بزند و گریه کند که این امر یک پدیده طبیعی است .

آیا می دانید که چگونه باید تشخیص داد که شیرمادر برای شیرخوار کافی است ؟

- ۱ - شیر خوار از روز چهارم تولد تعداد ۶ کهنه خیس یا بیشتر در ۲۴ ساعت داشته باشد .
- ۲ - ۸-۳ بار اجابت مزاج در ۲۴ ساعت (بعد از یک ماهگی این تعداد کاهش می یابد) داشته باشد .
- ۳ - هشتمین روز پس از تولد ، پوست شاداب و صورتی و قدرت عضلانی مناسب داشته باشد .
- ۴ - افزایش وزن شیرخوار در ۶ ماه اول تولد در هر هفته بین ۲۰۰-۱۰۰ گرم باشد .



نکات مهم در تغذیه مادر در دوران شیردهی :

- مصرف روزانه ۱۰-۸ لیوان مایعات
- مصرف روزانه ی سبزیجات و میوه های تازه برای جذب ویتامین بیشتر
- استفاده از نمک پدیدار تصفیه شده
- استفاده از ۴ گروه مواد غذایی در برنامه روزانه (گوشت - لبنیات - میوه ها و سبزیجات - نان و غلات)
- استفاده از مکمل های دارویی (فرسولفات)
- انجام حرکات ورزشی سبک
- عدم استفاده از غذاهای پر ادویه و چاشنی و سیردار به علت تأثیر روی طعم شیر مادر
- عدم مصرف قهوه ، نوشابه های گازدار (به علت تحریک پذیری و کاهش اشتها)

به خاطر داشته باشید :

چون بهترین نشانه کفایت شیر مادر ، وزن گیری منظم کودک است پس کودک خود را برای کنترل رشد زمانهای مقرر به مرکز بهداشتی - درمانی نزدیک منزل خود ببرید .

همیشه به یاد داشته باشید که :

آرزوی هر مادر این است که فرزند سالمی داشته باشد و طبعاً سلامت جسم و روان کودک تا حد زیادی به تغذیه او با شیر مادر بستگی دارد .

آیا می دانید که ...؟! :

- بنیاد سلامت افراد از دوران جنینی پایه گذاری می شود .

- مکیدن پستان باعث برقراری تماس پوست با پوست و افزایش اعتماد به نفس مادر خواهد شد .
- تغذیه با شیر مادر باعث افزایش ضریب هوشی فرزند دلبندتان خواهد شد .

- کودکانی که با شیر مادر تغذیه شده اند از روابط عاطفی محکمتری برخوردارند .

- در زمان تغذیه انحصاری با شیر مادر (در ۶ ماه اول زندگی) شیرخوار به جز شیر مادر حتی به آب هم نیاز ندارد .

- تغذیه با شیر مادر باعث کاهش بیماریهای قلبی عروقی ، کاهش چاقی های مرضی و حتی کاهش بروز برخی سرطانها در بزرگسالی می شود .

مادر گرامی

آرامش خاطر داشته باشید و به توانایی خود در شیردهی تردید نکنید .

برای موفقیت در امر شیر دهی نکات زیر رعایت کنید :

- تردید نکنید که شیر مادر غذایی کامل و بدون جانشین برای شیرخوار شماست .

- تغذیه با شیر مادر را بلافاصله بعد از بهوش آمدن در صورت سزارین شروع کنید .

- از دادن آب ، آب قند و شیر مصنوعی و سایر مایعات در ۶ ماه اول زندگی به شیرخوار بپرهیزید .

- در ۶ ماه اول زندگی به جز شیر مادر می توانید فقط قطره مولتی ویتامین به شیرخوار بدهد .

- در تمام مدت شبانه روز کنار شیرخوار باشد .

- بهترین عامل در افزایش شیر ، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستانهاست .

- از بکار بردن پستانک و بطری جهت تغذیه شیرخوار جداً خودداری کنید .

- نوزاد را به روش صحیح بغل کنید و شیر بدهید .

- در صورت بروز مشکلات پستانتی و شیر دهی احتقانی ، زخم و ... به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید

- در زمان شیردهی تغذیه مناسب داشته باشید .

- از دادن داروهای گیاهی به نوزاد بپرهیزید .

علائم مکیدن موثر شیر خوار

- مکیدن های عمیق و آهسته و گاه با مکث

- شنیدن صدای قورت دادن شیر یا دیدن شیر در

گوشه های لب شیرخوار

- گونه های برجسته هنگام شیر خوردن

- خاتمه شیر خوردن و رها کردن سینه توسط

شیرخوار

