

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر (ع) قوچان
	عنوان سند: پمفلت آموزشی چگونگی شیردهی	
شماره سند: M.04.N-P/99 تاریخ تدوین: 1391/7/20		
شماره بازنگری: ۱۱ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵		
شماره ویرایش: ۱ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵		

آموزش به مادر شیرده و چگونگی شیردهی



تهیه کننده: سوپروایزر آموزشی
واحد آموزش به بیمار

خطرات تغذیه مصنوعی

شیر خشک فاقد عوامل ایمنی بخش است بنابراین احتمال ابتلا به بیماری های گوارشی، تنفسی و عفونت گوش و ... را افزایش میدهد.

در کودکانیکه شیر خشک می خورند احتمال چاقی، بیماری های قلبی عروقی و بیماری قند در بزرگسالی بیشتر است. مادر از فواید شیردهی شامل کاهش سرطان پستان و تخمدان، کم خونی، پوکی استخوان، بیماری قند، **MS** و وضع روانی بهتر محروم می شود.

شیرخوار از فواید شیرمادر در ارتقاء رشد جسمی و بهره هوشی محروم میشود. در پیوند عاطفی مادر و کودک اختلال ایجاد می شود.

خطرهای استفاده از شیشه و پستانک

- ۱- قطع زودرس شیر مادر ۲- عفونت گوش میانی
- ۳- عفونت قارچی دهان (برفک)
- ۴- پوسیدگی دندان و رشد دندانی نامناسب

منبع: مجوعه آموزشی ترویج تغذیه با شیر مادر- معاونت درمان

چه کنم تا شیر مادر افزایش یابد؟

- مکیدن مکرر پستان توسط شیرخوار بهترین راه برای افزایش شیر مادر است.

- شبها حتما به کودک خود شیر دهد.

- هر زمان کودک نیاز داشت به او شیر دهد.

- برای تغذیه کودک از شیشه و پستانک استفاده نکنید.

تشخیص کافی بودن شیر مادر

بهترین راه برای تشخیص کافی بودن شیر مادر افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است.

برای پایش رشد کودک و اطمینان از کافی بودن به پزشک یا مراکز بهداشتی مراجعه نمایید.

مادر در دوران شیردهی اجر مجاهد در
راه خدا را دارد.

امام صادق (ع)

مادران بایستی 2 سال کامل فرزندان خود را شیر دهند .

سوره بقره آیه 232

مادر عزیز شیر شایسته‌الهی و بهترین غذا برای فرزند شاست.

شیر مادر بهترین غذا برای تغذیه شیرخوار است زیرا تمام مواد لازم برای رشد مناسب شیرخوار را دارد .

هر مادری قادر است شیر خوار خود را شیر دهد اگر شیر خوار درست پستان بگیرد، قوی و به مدت کافی مک بزند و مادر اعتماد به نفس داشته باشد .

بهترین وسیله برای اینکه مطمئن شویم شیرخوار شیر کافی دریافت میکند وزن کردن مرتب نوزاد و رسم منحنی رشد او است .

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی،

بارکد زیر را*

اسکن نمایید



مزایای شیر مادر:

شیر مادر بهترین و کاملترین غذا برای شیرخوار است.

شیر مادر شیرخوار را در برابر عفونت ها محافظت میکند .

شیر مادر دارای چربی های لازم برای رشد سلول های مغزی کودک می باشد و کودکانیکه شیر مادر می خورند سالم تر و باهوش ترند .

میزان سدیم، پروتئین و فسفر شیر مادر به حدی است که به کلیه های نوزاد که هنوز کامل نشده است صدمه ای نمیزند .

شیر مادر بهترین غذا برای نوزادان کم وزن و نارس است



روش صحیح شیردهی

قبل از شیر دهی دستهایتان را با آب و صابون بشویید . ولی شستن پستانها یکبار در روز با آب ولرم کافی است .

در هر وضعیت که راحت هستید به کودک شیر دهید . در هنگام شیردهی دست و بازوی خود را زیر سر و شانه شیرخوار قرار دهید .

و دست دیگر را طوری زیر پستان بگذارید که شصت روی پستان و انگشتان زیر پستان قرار گیرد .

گونه او را با نوک پستان لمس کنید تا دهانش را باز کند سپس پستان را دهان کودک قرار داده تا علاوه بر نوک پستان قسمت بیشتری از هاله پستان در دهان قرار بگیرد در این حالت چانه به پستان چسبیده و لبهای او به طرف بیرون برگشته است .

نیاز مادر شیرده :

استراحت تغذیه مناسب آرامش فکر

حمایت عاطفی خانواده

خصوصا همسر