

🔴 فواید تغذیه با شیر مادر برای شیرخوار سالم :

تغذیه با شیر مادر از بروز بسیاری از بیماری‌ها در دوران کودکی پیشگیری می‌کند. شیر مادر باعث افزایش ایمنی در نوزاد می‌شود و از بیماری جلوگیری می‌کند. شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می‌شوند کمتر دچار بیماری‌هایی مانند درد گوش، اسهال، عفونت دستگاه ادراری و عفونت‌های دستگاه تنفسی خواهند شد. تغذیه با شیر مادر از بیماری‌های مزمن در زمان بزرگسالی مانند چاقی و اضافه وزن، بیماری دیابت (مرض قند)، آسم، بیماری‌های روده ای، نیز پیشگیری می‌کند.

🔴 فواید تغذیه با شیر مادر برای مادران:

در مادرانی که به نوزاد خود شیر می‌دهند

خونریزی پس از زایمان کم می‌شود و رحم زودتر به حالت اولیه خود بر می‌گردد.

افسردگی پس از زایمان در مادرانی که به نوزاد خود شیر می‌دهند کمتر است. شیردهی باعث می‌شود وزن مادر زودتر به وزن قبل از بارداری برسد.

مادرانی که به فرزندان خود شیر می‌دهند کمتر در معرض فشار خون، بیماری دیابت (افزایش قند خون)، بیماری قلبی عروقی و افزایش چربی خون قرار می‌گیرند. شیردهی خطر سرطان تخمدان و پستان را کم می‌کند.

🔴 تغذیه انحصاری با شیر مادر:

تغذیه انحصاری یعنی شیرخوار تا پایان شش ماهگی فقط با شیر مادر تغذیه شود و هیچ نوع ماده غذایی و آشامیدنی حتی آب به او داده نشود.

زیرا آب و مواد غذایی موجود در شیر نیازهای تغذیه ای و تشنگی شیرخوار

را رفع می‌کند در این مدت، تغذیه

مکرر شیرخوار با توجه به درخواست او و محدود نکردن مدت زمان شیردهی و شیردادن در طول ۲۴ ساعت شبانه روز لازم است و از گول زنک و شیشه شیر نباید استفاده کرد.

در تغذیه انحصاری نباید به نوزاد داروهای گیاهی مثل ترنجبین و شیر خشت و آب قند و آب داد. فقط خوراندن ویتامین‌ها مثل قطره‌های مولتی و ویتامین و ویتامین A+D مجاز است.

🔴 دفعات شیردهی به شیرخوار:

معمولاً نوزاد تازه متولد شده در شبانه روز ۸-۱۲ بار به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه از هر پستان شیر می‌خورد ولی بهتر است به کودک اجازه دهیم تا پستان را تخلیه کند قسمت آخر شیر سرشار از چربی است و



فواید تغذیه با شیر مادر



جمعیت جوان سرمایه و ثروت کشور

بیمارستان خاتم الانبیاء (ص) در میان واحد آموزش

راههای تشخیص کفایت شیر مادر:

بهترین راه برای تشخیص کافی بودن شیرمادر، افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است.

نوزاد در روزهای اول پس از تولد کمی وزن از دست می دهد که این کاهش وزن طبیعی است.

اگر وزن شیرخوار زیر شش ماه در ماه ۵۰۰ گرم یا بیشتر افزایش یافته و کودک فقط با شیر مادر تغذیه شده باشد، نشاندهنده کفایت شیر مادر است.

داشتن تعداد ۶ عدد کهنه مرطوب در روز با ادرار کم رنگ از روز چهارم تولد به بعد و اجابت مزاج ۳-۸ بار در ۲۴ ساعت راه دیگر تشخیص کفایت شیر مادر است.

نوزادی که شیر کافی دریافت می کند هوشیار است، قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب دارد.

باعث افزایش وزن شیرخوار می شود. البته تغذیه شیر خوار باید برحسب میل و تقاضای وی باشد. چون شیر مادر نسبت به شیر مصنوعی سریعتر هضم می شود شیر خوارانی که شیر مادر می خورند زودتر گرسنه می شوند.

نحوه ی شیر دهی به شیرخوار:

قبل از هر بار شیر دادن مادر باید دستان خود را با آب و صابون بشوید، اما پستان مادر نیاز به شستشو ندارد.

در هفته های اول با هر دو پستان نوزاد تغذیه شود این روش سبب افزایش ترشح شیر می شود.

بعد از به جریان افتادن شیر، بر حسب میل و نیاز شیرخوار می توان در هر وعده از یک یا هر دو پستان به نوزاد شیر داد.

شیرخوار باید علاوه بر نوک پستان قسمت بیشتر هاله قهوه ای پستان را در دهان بگیرد تا از زخم نوک پستان جلوگیری شود.

