

بیمارستان امام صادق(ع) دلیجان

آموزش شیردهی به مادران و اهمیت شیردهی



تهیه کننده: فهیمه یوسفی

کارشناس مامایی

- اهمیت تغذیه با شیر مادر :

- مزایای تغذیه با شیر مادر برای نوزاد :

۱. استفاده از اغوز به منزله اولین و مهم ترین اقدام ایمن سازی بر ضد بیماری های عفونی می باشد.

۲. برای رشد و تکامل فک و صورت و عضلات شیپور استاش موثر است.

۳. کاهش میزان عفونت گوش میانی

۴. گفتار راحت تر و قابل فهم تر

۵. از پوسیدگی دندان جلو گیری می کند و نیاز به ارتودنسی را کاهش میدهد.

۶. حفاظت در مقابل انواع بیماری های عفونی را فراهم می کند و میزان مرگ و میر را کاهش میدهد

۷. کاهش بیماری های الرژیک و دیابت

۸. حس مکیدن کودک را ارضا میکند

۹. تغذیه با شیر مادر تامین کننده گرما، صمیمیت، نزدیکی، و تماس مادر و کودک است که نتیجه آن ارتقا تکامل جسمی و عاطفی کودک می باشد.

۱۰. احتمال ابتلا به فشار خون و چاقی را در بزرگسالی کاهش می دهد.

- مزایای تغذیه با شیر مادر برای مادر

۱. امان ابتلا به سرطان پستان و بعضی از سرطان های تخمدان را کاهش میدهد.

۲. در سنین بالا خطر شکستگی استخوان و ران را کاهش می دهد

۳. موجب جمع شدن سریعتر رحم بعد زایمان و کاهش وزن سریعتر مادر میگردد

۴. از شدت خونریزی مادر جلوگیری میکند و احتمال کم خونی کمتر می شود

۵. مادرانی که به فرزندان خود شیر میدهند از امنیت و شادابی بیشتری برخوردار اند و کمتر افسرده می شوند

۶. کاهش چربی های ذخیره شده مادر در دوران بارداری

- بغل کردن و به سینه گذاشتن نوزاد :

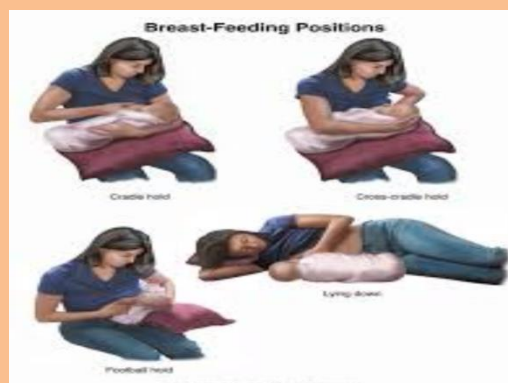
۳. بهترین راه برای کافی بودن شیر مادر افزایش وزن جنین مطابق با منحنی رشد می باشد.

- اهمیت تغذیه انحصاری با شیر مادر:

تغذیه انحصاری با شیر مادر تمام مواد مغذی و مایعات که شیر خوار نیاز دارد را تا انتهای ۶ ماهگیش تامین میکند

تغذیه انحصاری به معنای عدم تجویز هر نوع غذا یا نوشیدنی بجز شیر مادر می باشد. ویتامین و مواد معدنی یا دارو را میتوان با تجویز پزشک داد.

میل و دلخواه شیر خوار می باشد و نباید زمانبندی برای آن وجود داشته باشد که تعداد دفعات شیر خوردن بین ۱۰-۱۲ بار در طی شبانه روز می باشد.



مادران باور داشته باشند که می توانند شیر دهند و شیر مادر بهترین غذا برای شیر خوارشان می باشد.

- راه های اطمینان یافتن از کفایت شیر خوردن نوزاد :

۱. شیر خوار هوشیار و فعال است و پس از شیر خوردن آرام است و بخواب میرود

۲. شیر خوار در ۲۴ ساعت ۶ یا بیشتر پوشک خیس می کند و ۳ بار دفع دارد

مادر در هنگام شیر دادن به نوزاد باید در وضعیت راحتی قرار گیرد او می تواند به پشت یا پهلو بخوابد. روی صندلی و یا تخت بنشیند و از چند بالش به عنوان تکیه گاه استفاده کند. تا هنگام شیر دادن احساس خستگی نکند. سرنوزاد روی خم ارنج و بدنش توسط دست مادر حمایت می شود تا بدن نوزاد در یک راستا و روبروی سینه مادر قرار بگیرد. دست نوزاد که در کنار مادر است در پهلو مادر قرار می گیرد. بهتر است تماس پوست با پوست هنگام شیر دادن انجام شود و مادر از دست دیگرش برای گذاشتن پستان در دهان نوزاد استفاده میکند به گونه ای که ۴ انگشت زیر و شصت در بالای سینه قرار گیرد. و نوزاد نوک پستان و قسمت بیشتر هاله اطراف را که مخازن شیری در پشت آن است را در دهان بین کام و زبان میگیرد. فشار ارواره جنین و حرکات موجی شکل زبان نوزاد باعث خروج شیر میگردد. و شیر به داخل دهان و سپس حلق و مری نوزاد وارد می شود.

- اهمیت تغذیه با شیر مادر بر حسب تقاضای نوزاد:

برای پیشگیری از شکست در شیردهی لازم است اولین تغذیه به مدت یک ساعت در بدو تولد نوزاد انجام گردد. طول و مدت شیر خوردن نوزاد مطابق