

اهمیت تغذیه با شیر مادر را می دانید؟

تغذیه با شیر مادر سبب رشد و تکامل مطلوب و بقاء کودک می شود. شیر مادر حاوی انواع سلول های زنده دفاعی و عوامل مهم حفاظتی و ضد میکروبی است که شیر مصنوعی (از شیر گاو تهیه می شود). فاقد آن می باشد. ترکیب شیر مادر بر حسب سن و نیاز شیرخوار و همچنین از شروع تا پایان هر وعده تغذیه با شیر مادر ، مابین دفعات مختلف شیردهی و نیز در طول روز تغییر می کنند.

وضعیت صحیح بغل کردن شیر خوار برای شیر دهی را می شناسید؟

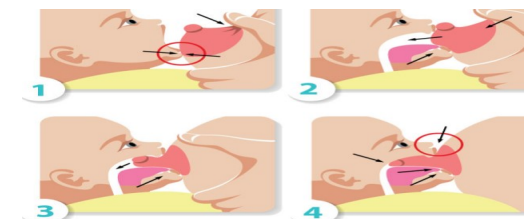
نکات کلیدی: سر، گردن، گوش ها، تنه و باسن شیرخوار در یک امتداد قرار دارد. بدن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با اوست. بینی شیرخوار همسطح نوک پستان قرار دارد. بدن شیرخوار با دست حمایت شود. (در ماه اول علاوه بر شانه ها ، و سر نوزاد باید باسن او نیز در آغوش مادر باشد).

نحوه عرضه پستان به نوزاد را می دانید؟

پستان باید به گونه ای در دست مادر قرار گیرد که انگشتانش عقب تر و با فاصله از هاله قرار گیرد، باید انگشت شست در بالا و سایر انگشتان زیر پستان و یا چسبیده به قفسه سینه قرار گیرند.

نحوه صحیح پستان گرفتن شیر خوار چگونه است؟

مادر باید با نوک پستانش لب فوقانی شیرخوار را لمس کند تا او دهانش را باز ننماید. برای گرفتن قسمت زیادی از پستان و هاله باید دهان او کاملاً باز شود. سپس او را به آرامی به طرف پستان خود بیاورد و نباید خودش یا پستان را به طرف او حرکت دهد.



وضعیت های شیردهی:

وضعیت های شیردهی



ضربدری فوتبالی گهواره ای



خوابیده به پهلو

نکات کلیدی وضعیت پستان گرفتن صحیح کدامند؟

لب تحتانی به سمت بیرون برگشته است.

چانه کودک در تماس با پستان مادر است.

قسمت کوچکی از هاله در بالای لب فوقانی دیده می شود.

علائم مکیدن موثر را می دانید؟

* با ورود شیر به دهان شیرخوار، مکیدن ها آرام و عمیق و گاهی با مکث است.

* صدای قورت دادن شیرخوار شنیده می شود و یا بلع او مشاهده می شود.

* حین تغذیه گونه ها گرد و برآمده است.

* شیرخوار پس از شیرخوردن، خود پستان را رها می کند و راضی به نظر می رسد.

تغذیه انحصاری کودک به چه معنی است؟

* شیرخوار تا پایان ۶ ماهگی فقط باید با شیر مادر تغذیه شود و هیچ نوع ماده غذایی و آشامیدنی دیگری حتی آب به او داده نشود. دادن دارو در صورت لزوم و قطرهای مولتی ویتامین یا مواد معدنی و تغذیه با شیر دوشیده شده مادر اشکالی ندارد.

* از گول زنک و شیشه شیر نباید استفاده شود.

* تغذیه مکرر در روز و شب لازم است، پس دفعات و مدت مکیدن شیرخوار نباید محدود شود.

* از پایان شش ماهگی به بعد باید تغذیه با شیر مادر همراه با شروع غذای کمکی ادامه یابد. شیردهی بهتر است تا پایان دو سالگی ادامه یابد.

نیاز به مکمل چگونه است؟

دادن قطره مولتی ویتامین یا قطره A+D از ۵-۳ روزگی نوزاد شروع شده و روزانه ۱ سی سی قطره A+D یا مولتی ویتامین تا پایان دو سالگی به کودک داده میشود. قطره آهن نیز از پایان شش ماهگی یعنی همزمان با شروع تغذیه تکمیلی کودک، روزانه ۱۵ قطره داده میشود و تا پایان دو سالگی ادامه مییابد.

تغذیه مادر شیرده را در دوران شیردهی می دانید؟

* مادرانی که دارای تغذیه مناسب هستند نیازی به دستورات غذایی خاص ندارند. هیچ غذای مخصوصی وجود ندارد که حتما در برنامه غذایی مادر شیرده گنجانده شود.



در رابطه با تغذیه با شیر مادر نوزاد خود چه می دانید؟



آموزش به مددجو

آموزش سلامت بیمارستان دکتر پیروز لاهیجان

۱۴۰۴

PIROOZ PAM. TPC. EDH



تغذیه نوزاد نارس با شیر مادر چگونه است؟

بهترین تغذیه برای نوزاد نارس، شیر مادر خودش می باشد.

برای نوزادان نارس با سن داخل رحمی بیش از ۳۴ هفته می توان تغذیه با شیر مادر را در صورت مناسب بودن وضعیت بالینی مادر و نوزاد از پستان مادر شروع کرده و ادامه داد.

در نوزادان با سن داخل رحمی کمتر از ۳۴ هفته معمولاً شروع تغذیه با شیر دوشیده شده مادر از طریق فنجان یا قاشق یا در صورت نیاز با لوله معده است. هر وعده تغذیه با لوله معده به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه طول می کشد. این روش بهترین روش تغذیه نوزاد بین ۲۸ تا ۳۴ هفته است.

تعریف گروه حامی را می دانید؟

گروه حامی یا گروه حمایت مادر و کودک در زمینه شیردهی افرادی هستند که زیر نظر بیمارستان و مرکز بهداشت مادر را در امر شیر دهی کمک می کنند.

شماره تماس بیمارستان: ۰۱۳-۴۲۲۳۵۵۰۱-۳

مشاور شیر مادر بیمارستان دکتر پیروز لاهیجان - الهام اسلامی
۰۹۱۱۷۵۶۸۳۱۸

منابع:

۱. تغذیه با شیر مادر - یونیسف برای همه کودکان - گردآوری اداره سلامت کودکان وزارت بهداشت ۱۴۰۰

۲. راهنمای مادران برای تغذیه دبا شیر مادر، سید حامد برکاتی و همکاران ۱۳۹۴

*هیچ ماده غذایی مخصوصی وجود ندارد ه از رژیم غذایی مادر شیرده حذف شود مگر در موارد استثنائی.

*بهتر است غذاهای تازه، سالم و متنوع در برنامه غذایی مادر وجود داشته باشد. غذاهای گوناگونی که مادران شیرده از سفره خانوادہ دریافت میکنند باعث میشود کودک از طریق شیر مادر با مزه های مختلف آشنا شده و تغذیه تکمیلی را آسانتر قبول می کند و برای استفاده از مواد غذایی در سفره خانوادہ آماده میشود.

علائم کفایت شیر را می شناسید؟

*وزن کردن دوره ای شیرخوار و رسم منحنی رشد بر روی کارت رشد برای اطمینان از وزن گیری مناسب

*دفع ادرار از روز چهارم تولد؛ تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ

* ۸ تا ۱۳ بار اجابت مزاج در ۲۴ ساعت که پس از یک ماهگی این دفعات کم می شود.

علائم گرسنگی نوزاد را می دانید؟

۱. **علائم زودرس:** * کودک دهانش را باز می کند و به دنبال پستان می گردد. * صدا یا حرکات مکیدن را نشان می دهد و لبهایش را می لیسد. * دستش را در دهانش می کند. * حرکات سریع چشمی دارد، چشم هایش را باز می کند.

۲. **علائم دیررس:** * سرش را جلو و عقب می برد و اخم می کند. * بی قرار است و ممکن است گریه کند و اگر پاسخی نشنوند به خواب می روند. **نکته:** در این حالت ممکن است حتی به محض قرار گرفتن در زیر پستان را نگیرد.

