

شیر مادر

چون رشد کودک در دوران شیرخوارگی بسیار سریع است بنابراین نیازهای تغذیه ای او نیز در این دوره بیش از سایر دوران هاست و شیر مادر کاملترین غذا برای اوست. شیر مادر به تنهایی برای ۶ ماه اول عمر و همراه غذای کمکی تا پایان ۲ سالگی بهترین روش تغذیه ای شیرخواران است.



آغوز (کلوستروم)

- ❖ آغوز ماده ای با پروتئین زیاد و چربی کم است که به مقدار کم در روزهای اول پس از زایمان تولید شده ارزش تغذیه ای و ایمنی بخشی و تحریک رشدی دارد.
- ❖ آغوز به عنوان اولین دوز واکسیناسیون محسوب می شود. زیرا مواد ایمنی بخش آن چندین برابر شیرمادر است. آغوز شیرخوار را در مقابل بسیاری از بیماریهای عفونی مانند مننژیت و بیماریهای اسهالی، عفونتهای حاد تنفسی و ... محافظت می کند، در نتیجه منجر به کاهش بروز این بیماریها و کاهش مرگ و میر ناشی از آن ها می شود.

فواید شیر مادر

- ❖ شیر مادر احتمال بروز بیماریها در سنین بلوغ و بالاتر از جمله بیماریهای بدخیم لنفوم، دیابت جوانان و ... را کاهش می دهد.
- ❖ مادرانیکه فرزندانشان را با شیرشان تغذیه می کنند کمتر دچار سرطان تخمدان و پستان می شوند.
- ❖ اندام این مادران به علت مصرف چربی اضافی زودتر به حالت قبل از بارداری برمی گردد.
- ❖ تغذیه با شیر مادر سبب کاهش از دست رفتن حرارت در نوزاد نارس می شود. همچنین سبب ایجاد رابطه عاطفی مستحکم بین مادر و فرزند می شود.

فواید شیر مادر برای نوزاد

- ۱ جلوگیری از اختلالات روانی در آینده
- ۲ تامین بسیاری از مواد مغذی
- ۳ حفاظت از بدن نوزاد در برابر بیماریها
- ۴ کمک به افزایش هوش نوزاد
- ۵ منتهی در دسترس و بی نیاز از گرم کردن

شاخصهای ناکافی بودن شیر مادر

- ۱- افزایش وزنی کمتر از ۵۰۰ گرم در ماه
- ۲- وجود کمتر از ۶ کهنه خیس در ۲۴ ساعت در شیرخواری که فقط با شیر مادر تغذیه می شود.

علل ناکافی بودن شیر مادر

- ۱- عدم تکرر شیردهی (فواصل بیش از ۴ ساعت)
- ۲- شیردهی کوتاه و با عجله
- ۳- شیر ندادن در شب (سبب کاهش تولید هورمون پرولاکتین می شود)
- ۴- شروع تغذیه تکمیلی
- ۵- سردرگمی شیرخوار به دلیل خوردن شیر از پستان و شیشه بطور توام
- ۶- وضعیت نامناسب مادر و شیر خوار در هنگام شیردهی
- ۷- مصرف قرصهای پیشگیری از بارداری ترکیبی
- ۸- فشار و تجمع زیاد شیر در پستانها به دلیل ماستیت و احتقان و عدم تخلیه پستانها
- ۹- علل مربوط به شیرخوار مثل بد مکیدن، نقص زمان تولد و یا بیماریهای شیرخوار
- ۱۰- علل مربوط به مادر مثل مصرف بسیار کم غذا و مایعات در طول شیردهی و کار زیاد و خستگی مادر
- ۱۱- استفاده از سینه بند تنگ ۱۲- مصرف برخی داروها



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی خراسان شمالی
بیمارستان پورسینا

دانستنیهای شیر مادر



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

تایید کننده: دکتر نصیری (متخصص زنان و زایمان)

با آرزوی سلامتی

آدرس وب سایت بیمارستان:

nkums.ac.ir/category/1541

❖ خارج کردن سینه از دهان نوزاد پس از رها نمودن شیرخوار بدون کشش

❖ گذاردن یک قطره شیر بر روی پستان و در معرض هوا قرار دادن نوک پستان

❖ اجتناب از شستشوی زیاد و عدم استفاده از صابون

❖ بررسی از نظر وجود برفک دهان شیرخوار

نکته: شقاق پستان منعی برای شیردهی

نیست.

❖ شیر تازه می تواند ۸ تا ۴ ساعت در حرارت اتاق بماند

❖ شیر تازه در یخچال ۴۸ ساعت می تواند بماند.

❖ شیر ذوب شده می تواند یک ساعت در حرارت اتاق بماند.

❖ شیر ذوب شده در یخچال ۲۴ ساعت می تواند بماند.

❖ شیر فریز شده در فریزر یخچال ۳ تا ۲ هفته قابل نگهداری است.

❖ شیر فریز شده در فریز (۱۸- درجه) سه ماه قابل نگهداری است.



۱۰۰۰ روز طلایی؛
مهرمادر، شیرمادر

مشکلات شایع شیردهی

۱- نوک پستان صاف و فرورفته:

در صورت لزوم شیر را بدوشید و تا زمانیکه شیرخوار بتواند خوب بمکد آن را با قاشق به او بخورانید. روشهای ساده دیگر مثل مکیدن توسط کودک بزرگتر و یا استفاده از یک سرنگ وارونه روی نوک پستان می تواند به بیرون کشیدن نوک پستان کمک کند.

۲- ماستیت:

تشخیص یک منطقه گرم و متورم و دردناک در قسمتی از یک پستان به همراه تب و حال عمومی بد مادر معمولا ۱۰-۱۴ روز بعد زایمان

درمان:

❖ تغذیه مکرر شیرخوار حتی با پستان مبتلا

❖ دوشیدن شیر

❖ استراحت

❖ استفاده از کمپرس گرم

❖ ضد درد برای تسکین و استفاده از آنتی بیوتیک مناسب با دستور پزشک

زخم و شقاق نوک پستان:

❖ تصحیح وضعیت شیر خوردن

❖ قراردادن قسمتی از آرئول (هاله قهوه ای اطراف نوک پستان) علاوه بر نوک پستان در دهان شیرخوار