



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهرا (س)

راهنمای تغذیه با شیر

مادر

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۹۶



مزایای شیردهی برای مادر

۱. اضافه وزن دوران بارداری و ذخیره چربی مادر سریعتر مصرف شده و اندام، پستان و رحم زودتر به حالت اولیه بر می گردد.
۲. احتمال بروز سرطان پستان، تخمدان، رحم، پوکی استخوان، کم خونی، دیابت، آرتروز در مادرانی که شیر می دهند کاهش می یابد.
۳. ترشح هورمون عشق یا اکسی تونین در مادرانی که شیرخوار خود را تغذیه می کنند، سبب افزایش شادابی آنان می شود و درصد ابتلا به افسردگی کمتر است.
۴. روابط عاطفی بین مادر و شیرخوار و رضایت حاصل از تماس بدنی میان آن ها سبب بهتر شدن روحیه عاطفی مادر می شود.

*کانال تلگرام بیمارستان: @zahrayemarziye

لباس یا ملافه را مزه مزه کرده و دهان و زبانش را تکان می دهد.
صداهای ملایم در می آورد.
در صورت عدم توجه به علائم مذکور حرکات تشدید می یابد.
گریه نوزاد آخرین علامت گرسنگی نوزاد است.

علامت سیری در نوزاد

توقف صدای بلع شیر، توقف بیشتر بین دفعات مکیدن، افزایش مکیدن های سطحی و بدون دریافت شیر، رفع علائم گرسنگی و توقف کامل در مکیدن، شل شدن و آرام شدن و رها کردن پستان و گاهی هم به خواب رفتن زیر پستان از نشانه های سیر شدن است.

نکات مهم و دفعات مدت تغذیه در هر وعده شیرخوار

- تغذیه با شیر مادر باید هر چه زودتر از بدو تولد و ترجیحاً در ساعت اول شروع شود.
- قبل از هر بار شیردهی، مادر دست‌ها را با آب و صابون بشوید.
- دفعات شیر خوردن در روزهای اول تا آخر ماه اول، ۱۴ مرتبه در روز و در روز و در فاصله ۱ تا ۱,۵ ساعت در طی شبانه روز بر حسب و میل و تقاضای شیرخوار متفاوت است.
- در هفته اول در هر وعده تغذیه از هر دو پستان به نوزاد شیر داده شود تا موجب تحریک بیشتر ترشح شود.

- طول مدت شیر خوردن معمولاً ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از هر پستان و فواصل شیردهی مطابق میل و تقاضای نوزاد باشد.
- حجم آغوز در روزهای اول تولد محدود به نظر می‌آید اما همین مقدار نیازهای تغذیه‌ای نوزاد را تامین می‌کند و به تدریج با مکیدن مکرر پستان به حجم شیر اضافه می‌شود.
- در هر وعده شیردهی قسمت اول شیر رقیق و آخر آن غلیظ تر و چرب تر است.
- پایان نوبت یک شیردهی زمانی است که نوزاد خودش پستان را رها می‌کند و تمایل برای ادامه ندارد.

- کودک در ۶ ماه اول باید به طور انحصاری (فقط) با شیر مادر تغذیه شود.
- از به کار بردن پستانک و شیشه شیر که سبب کاهش میل مکیدن پستان توسط شیرخوار و در نتیجه کاهش تولید شیر مادر، انتقال آلودگی، عفونت و بیماری، تغییر فرم دندان‌ها و اختلال در مکیدن پستان می‌شود جداً پرهیز شود.

علائم و نشانه‌های گرسنگی در نوزاد

- کره‌های چشم‌هایش را در زیر پلک بسته حرکت می‌دهد.
- سر خود را به طرف صدای مادر چرخانیده و دهانش را باز می‌کند.