



مرکز ملی بهداشت و تغذیه کودکان

واحد آموزش بهار و خانواده

مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی قائم (عج)

## تغذیه کودک با شیر مادر



با رویکرد آموزش به مادر و خانواده

تاریخ ویرایش: دی ۹۹

تاریخ بازنگری: دی ۱۴۰۱

کد بازنگری: ۰۰۴

## علائم کفایت دریافت شیر توسط شیر خوار عبارتند از :

میزان دفع ادرار و مدفوع شیر خوار  
شیر خوار بعد از روز دوم ، تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر  
در ۲۴ ساعت ، ادرار کم رنگ و رقیق داشته باشد .  
چنانچه شیر خوار آب یا مایعات دیگری علاوه بر شیر مادر  
مصرف کرده باشد ممکن است دفع ادرار خوب باشد ولی  
وزن گیری کمی داشته باشد.

### ۲-۵ بار مدفوع در ۲۴ ساعت مورد انتظار است

به موازات رشد شیر خوار و عبور او از سن یک ماهگی،  
دفعات مدفوع ممکن است کمتر شود .

هوشیاری ، قدرت عضلانی و رشد او که لباس هایش  
برایش کوچک می شود.

### آدرس مرکز مشاوره شیر مادر در شهر مشهد :

۱-مرکز بهداشت شماره ۱:بین وکیل آباد۶۶و۶۸—تلفن: ۰۲۲-۰۱۰۰۳۵۰۱

داخلی ۲۲۶-۲۲۸

۲-مرکز چهارده معصوم:طبرسی شمالی،۱۷،انتهای خیابان ۱۴معصوم

جنب دبستان حجاب - تلفن: ۳۲۱۹۲۷۳۳ داخلی ۲۲۰

۳-پنجراه،مرکز بهداشت شماره ۲،درمانگاه معین—تلفن: ۰۱-۳۳۶۵۳۰۰۱

داخلی ۲۹۵

۴-مرکز رفقی:بین مطهری جنوبی ۱۴و۱۶—تلفن: ۳۷۲۴۶۳۲۹

۵-پایگاه رسول اکرم(ص):چهارراه مقدم طبرسی،کاشانی ۱—تلفن:

۳۲۲۸۱۷۷۰

۶-مرکز کارمندان:شهید رستمی ۲۲-تلفن:۳۳۶۶۳۶۹۳



### منبع :

حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر در بیمارستان های دوستدار کودک ( دوره  
آموزشی ۲۰ ساعته )

## افزایش تولید شیر :

- ◆ هنگام شیر دادن پستان را به آرامی ماساژ دهید(به جریان شیر کمک می کند) .
- ◆ انگشت شست بالای هاله پستان و سایر انگشتان زیر پستان و دو لبه هاله،
- ◆ فشار دادن انگشتان به طرف قفسه سینه و رها کردن انگشتان
- ◆ سپس فشار دادن لبه هاله جهت خروج شیر ،
- ◆ عوض کردن جای دست روی هاله برای تخلیه تمام مجاری شیر.

در شیر خوارانی که مکیدن ضعیف دارند یا تمایلی به خوردن ندارند مادر می تواند بین وعده های شیردهی شیرش را دوشیده و به وسیله فنجان یا سرنگ یا قاشق به شیر خوار بدهد

### آموزش نحوه تغذیه با فنجان :

شیر خوار را به حالت نیمه نشسته در آغوش گرفته و لبه فنجان را روی لب پایینی او قرار داده و می گذارند تا شیر را به کمک زبانش بمکد ، نباید شیر را در دهان شیر خوار بریزید .

### روش ذخیره کردن شیر مادر :

مدت نگهداری شیر در فضای بیمارستان به مدت ۴ ساعت و در منزل ۶ ساعت است.

مدت نگهداری شیر در یخچال به مدت ۴۸ ساعت قابل نگهداری است.

مدت نگهداری شیر در فریزر یخچال تا ۲ هفته و در فریزر صنعتی (در دمای زیر ۲۰ درجه) ۳ تا ۶ ماه است.

ظرف نگهداری شیر از جنس شیشه یا پلاستیک سخت شفاف دارای درب و قابل شستشو با آب داغ و مایع شوینده

**مادر و پدر گرامی این برکه آموزشی، حاوی نکاتی در مورد آشنایی با تغذیه کودک با شیر مادر و در جهت افزایش آگاهی شما می باشد:**

### **کیفیت شیر مادر**

شیر رسیده مادر محتوی مواد غذایی اصلی مثل پروتئین، کربوهیدرات ها، چربی، ویتامین، مواد معدنی و آب به مقدار مورد نیاز کودک است. ترکیب آن براساس ساعات روز، طول مدت شیر خوردن، نیاز شیرخوار و بیماری که مادر با آن تماس داشته، متفاوت است.

**اندازه و شکل پستان ارتباطی به توان شیردهی ندارد.**

### **وضعیت صحیح شیر دهی:**

قبل از تماس با نوزاد حتما دستهای خود را بشوید. مادر می تواند در حالت راحت قرار گرفته، گوش، شانه و باسن شیرخوار در امتداد یک خط مستقیم باشد، طوری که گردن او نچرخیده یا متمایل به جلو یا عقب نشود. **صورت شیرخوار** روبه روی پستان مادر و چانه اش به پستان چسبیده باشد و سوراخ های بینی از پستان فاصله داشته باشد.

**بدن شیرخوار** نزدیک به بدن مادر باشد و بیشتر او به طرف پستان آورده شود تا اینکه مادر به طرف او کشیده شود. سر و شانه شیرخوار حتما حمایت شود. وقتی که شیرخوار به طرف پستان آورده می شود، بینی او مقابل نوک پستان قرار می گیرد. بیشتر هاله قهوه ای رنگ پستان در دهان نوزاد قرار گیرد



### **علائمی که نشان می دهد شیرخوار به طور موثر پستان را می مکد:**

شیرخوار مکیدن های آهسته و عمیق دارد و گاه مکث می کند. شما می توانید بلع او را ببینید یا صدای او را بشنوید. شیرخوار تغذیه را به اتمام رسانده، پستان را خودش رها می کند و راضی به نظر می رسد.

### **علائمی که نشان می دهد شیرخوار مکیدن موثر را ندارد:**

- ◆ مکیدن های سریع دارد
- ◆ صدای ملچ ملوچ یا تیک تاک درمیاورد
- ◆ گونه هایش به داخل کشیده می شود.
- ◆ درموقع پستان گرفتن آرام نگرفته و پستان را رها کرده و گریه می کند.
- ◆ در پایان شیر خوردن راضی و قانع به نظر نمی رسد.

### **پیشگیری از احتقان (پری بیش از حد) پستان:**

- ◆ شروع تغذیه با شیر مادر ظرف ۱ ساعت اول تولد
- ◆ تخلیه پستان و تداوم مکرر شیردهی
- ◆ به کاربردن تکنیک صحیح شیردهی
- ◆ دوشیدن شیر و تغذیه نوزاد با پستان جهت نرم شدن پستان

### **آثار تغذیه با شیر مادر:**

- ◆ میزان بروز عفونتهای تنفسی، اسهال و استفراغ، ادرار ی و گوش، را کاهش می دهد.
- ◆ گفتار روان تر و قابل فهم تر ایجاد می کند.
- ◆ از پوسیدگی دندان پیشگیری می کند.
- ◆ ایجاد صمیمیت، نزدیکی و تماس مادر و کودک که نتیجه آن ارتقا تکامل جسمی و عاطفی کودک می باشد
- ◆ حفاظت در مقابل انواع بیماری های عفونی را فراهم کرده و مرگ و میر را کاهش می دهد.
- ◆ احتمال بیماری های آلرژیک و دیابت را در خانواده هایی که زمینه آن وجود دارد، کاهش می دهد.
- ◆ همیشه در دسترس است و نیاز به آماده سازی ندارد.

### **دلایل تولید ناکافی شیر:**

- ◆ شیردادن به دفعات کم و غیر مکرر
- ◆ شیردادن باید بر اساس نیاز شیرخوار باشد نه از روی برنامه و زمان بندی
- ◆ شیر دادن کوتاه مدت و مکیدن ضعیف
- ◆ خوب نگرفتن پستان توسط شیرخوار

### **ممکن است تولید ناکافی شیر با عوامل روانی در ارتباط باشد:**

ممکن است مادر اعتماد به نفس نداشته و احساس خستگی کند، بسیار پر مشغله و مضطرب باشد. مادر، در شرایط پر استرس، ممکن است به دفعات کمتر یا مدت کوتاه شیر داده و یا از شیر کمکی یا گول زنک استفاده کند.