

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

* مزایای تغذیه با شیر مادر برای مادر:

۱. امکان ابتلا به سرطان پستان و بعضی از سرطان های تخمدان را کاهش می دهد.

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 می گردد.

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

۵. مادرانی که به فرزندان خود شیر می دهند از امنیتی 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:

* 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 عضالت شیپور استاش موثر است.

۳. کاهش میزان عفونت گوش میانی

۴. گفتار راحت تر و قابل فهم تر

۵. از پوسیدگی دندان جلوگیری می کند و نیاز به ارتودنسی را کاهش می دهد.

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

۷. کاهش بیماری های الرژیک و دیابت

۸. حس مکیدن کودک را ارضا میکند

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



پارسیسم (میرالمو منیسره)
طلوع آفتاب سلامت



آموزش شیر دهی به
مادران و اهمیت شیر دهی

واحد آموزش به بیمار

شماره تماس: ۸۴-۰۴۴۳۶۳۶۵۶۷۴

www.miladkhoy.com

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. سر نوزاد 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 زبانش می گیرد. 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 الزام است اولین تغذیه به مدت یک ساعت در بدو تولد نوزاد انجام گردد. طول و مدت شیر خوردن نوزاد مطابق میل و دلخواه شیر خوار می باشد و نباید زمانبندی برای آن وجود داشته باشد که تعداد دفعات شیر خوردن بین ۱۲-۱۰ 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 می رود.
- ۲. شیر خوار در ۲۴ ساعت ۶ یا بیشتر پوشک خیس می کند و ۳ بار دفع دارد.
- 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