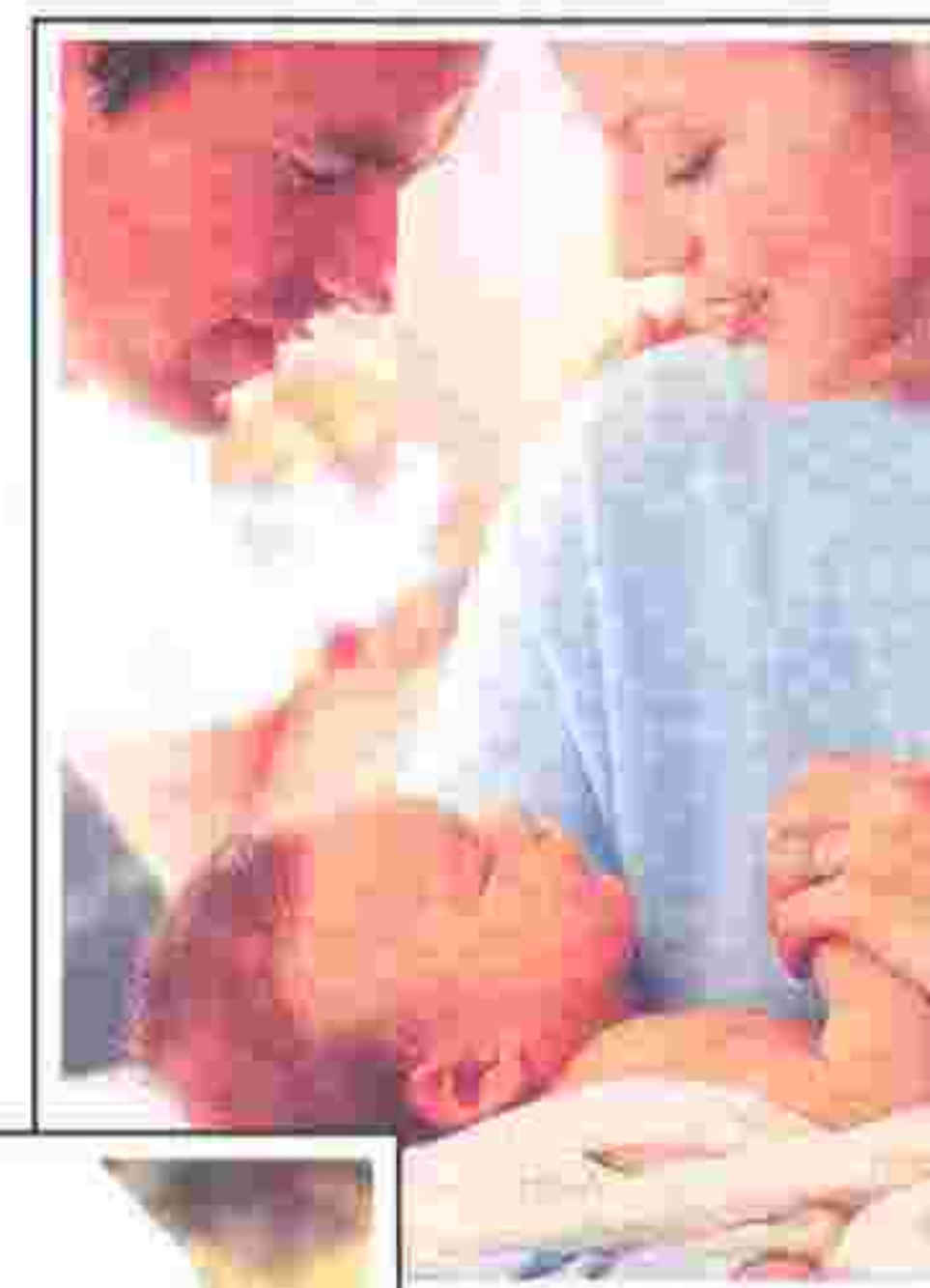


## مادر و پدر گرامی:

تولد هر کودک موهبتی است که توسط ذات باری تعالی در آغوش گرم شما نهاده شده است و اینک بر عهده شماست که با تغذیه صحیح غنچه نوشکفته را به گل بنشانید. ما نیز جهت افزایش آگاهی از فوائد تغذیه عزیزتان با شیر مادر و روش های صحیح شیردهی یار شما هستیم.



## تشخیص کافی بودن شیر مادر

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر، افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است، گریه زیاد شیرخوار دلیل ناکافی بودن شیر مادر نیست، گریه نوزاد می تواند به علت خیس بودن کهنه، سرد یا گرم بودن، بیماری، دل درد و ... در نوزادان باشد. افزایش وزن شیرخوار در ۶ ماه اول تولد هر هفته به میزان ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم و تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت از روز چهارم تولد به بعد نشانه کافی بودن شیر مادر می باشد. بعضی از نوزادان در روزهای اول تولد کمی وزن از دست می دهند که باید در ۱۰ روزگی وزن تولد را بدست آورند.

## برخی مزایای شیر مادر

آغوز یا شیر روزهای اول تولد که زرد رنگ و غلیظ است، بسیار مغذی و حاوی مواد مفید و ارزنده ای است که اولین و بهترین واکسن برای حفاظت کودک علیه بیماری های عفونی است.

درجه هوشی شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند بالاتر از شیرخوارانی است که بطور مصنوعی تغذیه می شوند.

اسهال در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند کمتر از کودکانی است که با شیر خشک تغذیه می شوند و به سبب نوع مدفوع، سوختگی ناحیه تناسلی در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند کمتر دیده می شود.

شیر مادر به راحتی هضم می شود و کودک کمتر مبتلا به دل درد و ناراحتی های گوارشی می شود.

احتمال ابتلا به آسم، آلرژی و ناراحتی های گوارشی و گوش درد در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند کمتر است.

## روش صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار

- در وضعیت راحت بنشینید یا دراز بکشید.
- هنگام شیر دادن دست و بازوی خود را زیر سر و شانه قرار دهید، سر نوزاد در گودی آرنج قرار گیرد و بدن نوزاد روی دست مادر باشد به طوریکه تمام بدن کودک چسبیده به بدن مادر باشد.
- دست دیگر را زیر پستان بگذارید بطوریکه انگشت شست روی پستان و انگشتان دیگر در زیر پستان قرار گیرد.
- لب کودک را با نوک پستان خود تحریک کنید.
- مراقب باشید هاله قهوه ای رنگ پستان نیز علاوه بر نوک پستان در دهان شیرخوار قرار گیرد و در عین حال راه تنفسی و بینی او باز باشد (پستان بر روی بینی نوزاد قرار نگیرد).
- اگر کودک صحیح پستان مادر را گرفته باشد چانه کودک به پستان چسبیده است، لب پائینی او به طرف بیرون برگشته، صدای قورت دادن شیر بخوبی شنیده می شود.







## مادران و شیردهی

### روش صحیح تغذیه شیرخوار

- ۱- پس از تولد بلافاصله نوزاد را روی سینه مادر در تماس پوست با پوست قرار دهید و ظرف یکساعت پس از تولد شیردهی را شروع کنید.
- ۲- شیر مادر حاوی تمام مواد مغذی است، کودک را در شش ماه اول تولد فقط با شیر مادر تغذیه کنید.
- ۳- از دادن آب، آب قند، شیر مصنوعی و غذاها در ۶ ماه اول به شیرخوار بپرهیزید.
- ۴- مهمترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستانها بر حسب میل شیرخوار است.
- ۵- شیرخوار باید ۸-۱۲ بار در شبانه روز شیر بخورد.
- ۶- شیردهی شبانه برای تولید کافی شیر و پیشگیری از باروری حائز اهمیت است.
- ۷- از به کار بردن پستانک و شیشه شیر که سبب کاهش میل مکیدن پستان توسط شیرخوار و انتقال آلودگی می شود، جداً پرهیز کنید.

#### مادر عزیز:

در صورت بروز درد، تورم، زخم، آبسه یا عفونت پستان و یا برخورد با هر مشکلی در امر شیردهی کودکان، شیردهی را قطع نکنید، بلکه برای کسب اطلاعات لازم و انجام مشاوره به .....  
مراجعه و یا با شماره تلفن .....  
تماس بگیرید.

#### تهیه و تنظیم:

پروین زارع - کارشناس کودکان واحد بهداشت خانواده  
زیر نظر: دکتر علی اکبر کدیور

### دوشیدن شیر

- دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن شیر است.
- فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او، حمام کردن و گرم نمودن پستان با استفاده از حوله گرم به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به جاری شدن شیر کمک می کند.
- دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر پستان، درست در لبه ها و انگشت شست در بالا و روی هاله قرار گیرد، سپس پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید (شکل ۱) بعد آن را بطرف جلو بیاورید (شکل ۲)، به قسمت لبه هاله فشار بیاورید (شکل ۳) جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شود.
- برای جمع آوری شیر از لیوان پلاستیکی تمیز استفاده کنید.
- شیر دوشیده در حرارت معمول اتاق بین ۶ تا ۸ ساعت، در یخچال تا ۴۸ ساعت، در جایخی یخچال تا ۲ هفته و در فریزرهای معمولی تا ۳ ماه قابل استفاده است.

