

مادر و پدر عزيز

((‌قدم نو رسيده مبارك ))



**واحد آموزش –**

**منبع:کتاب آموزش های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان، وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشكي**

**آموزش به بیمار**

**این نوشتار جهت راهنمایی ایتدایی شما است و به هیچ عنوان نبایستی جایگزین توصیه های پزشک شما بشود.**

**مادر عزيز : شير شما هديه اي است الهي كه بهترين غذا براي فرزند شماست .**

**پدر عزيز : اينك كه ثمره زندگينامه چشم به جهان گشوده با حمايت همسر خود او را در شيردهي ياري دهيد پشتيباني شما در شروع موفق و تداوم شيردهي مادر بسيار مؤثر است .**

**كودكاني كه شير مادر تغذيه شده اند . سالم تر از آنهايي هستند كه از شير مصنوعي با ساير شيرها استفاده كرده اند .**

* **شير مادر به تنهايي از لحظه تولد تا شش ماهگي ، تمام نيازهاي غذايي شيرخوار را تأمين مي كند و احتياج به آب يا غذاي ديگري نيست .**
* **تغذيه با شير مادر باعث افزايش بهره هوشي كودك مي گردد .**
* **شير روزهاي اول بعد از تولد ( آغوز با ماك ‌) كه زرد رنگ بسيار مغذي و داراي مواد مختلف ايمن بخش است . اولين وسيله مصون سازي و بهترين محافظ كودك بر ضد بيماريهاي مختلف است .**

**هر قطره آغوز و**

**شير مادر**

**زندگي بخش است .**

* **در هر وعده شير دهي ، رعايت برخي از نكات سبب مي شود كه مكيدن شيرخوار آسانتر و جريان يافتن شير بيشتر شود و از بروز زخم و شقاق نوك پستان جلوگيري نمايد . اين نكات عبارتند از**
1. **قبل از هر بار شيردهي دستهايتان را با آب و صابون بشوييد . ( استحمام و يا شستن پستان با آب ولرم روزي يك بار كافي است ) .**
2. **در وضعيت راحت بنشينيد و يا دراز بكشيد.**
3. **هنگام شيردهي ، مطابق شكل دست و بازوي خود را زير سر و شانه شيرخوار قرار دهيد و دست ديگر را زير پستان بگذاريد ، بطوري كه انگشت شست روي پستان و انگشتان ديگر در زير پستان قرار گيرد . مراقب باشيد كه هاله قهوه اي رنگ پستان نيز علاوه بر نوك پستان در دهان نوزاد قرار گيرد و در عين حال راه بيني و تنفس او باز باشد . دقت كنيد هنگام مكيدن پستان ، لبهاي شير خوار به بيرون برگشته چانه او با پستان تماس داشته باشد .**
4. **در هر وعده شيردهي قسمت اول شير رقيق تر و انتهاي آن غليظ تر و چربتر است . شيرخوار براي رشد مطلوب بايد هر دو بخش شير را دريافت كند . پس پستان خود را به مدت كافي در دهان قرار دهيد و اجازه دهيد آن را خوب بمكد .**
* **حجم شير مادر در روزهاي اول محدود است اما همين مقدار ، نياز غذايي نوزاد تأمين مي كند و بتدريج با مكيدن مكرر پستان ، حجم شير اضافه خواهد شد .**
* **فاصله طولاني بين دفعات شيردهي موجب كاهش توليد شير مي شود. به هر دليلي كه از شير خواران جدا مي شويد ( مانند اشتغال در خارج از منزل ، بيماري و يا مسافرت ) پستان خود را با دوشيدن مكرر تخليه كنيد ( حداكثر هر 4 ساعت يك بار )‌**
* **قبل از دوشيدن شير دستهايتان را با آب و صاوبن بشوييد و از ظرف تميز براي جمع آوري شير استفاده كنيد .**
* **شير دوشيده شده تا 8 ساعت در حرارت معمولي اتاق ( محل خنك )‌و تا 2 روز در يخچال خانگي قابل نگهداري است ( لازم است سر ظرف محتوي شير ، پوشيده باشد ) .**

**شير دوشيده شده را با قاشق مربا خوري يا فنجان تميز به شير خوار بدهيد .**

* **دفعات شير دهي بايد متناسب با ميل شيرخوار باشد نه برحسب ساعت و در زمان مشخص ، علامت گرسنگي كودك گريه كردن، جستجوي پستان با دهان و ايجاد صداي مكيدن است .**
* **در صورتي كه تغذيه منحصراً با شير مادر و در طول شبانه روز بنا به ميل و خواست شي رخار مكرراً صورت پذيرد، به پيشگيري از بارداري كمك مي كند . مشرو ط بر اينكه عادت ماهانه مادر شروع نشده باشد .**
* **تفاوت شكل ، بزرگي و كوچكي پستانها و اندازه جثه مادر در ميزان شير هيچ گونه تأثيري ندارد .**
* **مادر در دوران شير دهي وزن اضافي زمان بارداري را زودتر از دست مي دهد .**
* **با شيردهي ، خونريزيهاي پس از زايمان زودتر كنترل شده و رحم سريعتر به حالت عادي بر مي گردد .**
* **احتمال ابتلا به سرطان پستان و تخمدان در بدن زنانيكه شير مي دهند بسيار كمتر است .**
* **بلافاصله پس از به هوش آمدن از عمل سزارين مادر مي تواند با كمك پرستار همانند يك زايمان طبيعي به نوزاد خود شير دهد .**
* **شير مادر براي نوزادان دوقلو و حتي سه قلو نيز كافي است .**
* **بهترين غذا جهت نوزادان زود رس، كم وزن و يا مبتلا به بيماريهاي مختلف (اسهال ، زردي و ...) شير مادر خود اوست . در اينگونه موارد به به هيچ عنوان شير مادر را قطع نكنيد .**
* **بجز موارد بسيار استثنايي ، مصرف دارو مانعي براي شير دهي نيست ؛ در اين موارد بهتر است با پزشك مشورت كنيد .**
* **بجز موارد بسيار استثنايي ، مصرف دارو مانعي براي شيردهي نيست ؛ در اين موارد بهتر است با پزشك مشورت كنيد .**

**مادر شيردهي نياز به**

* **استراحت**
* **تغذيه مناسب**
* **آرامش فكري**
* **حمايت عاطفي ساير اعضاي خانواده خصوصاً همسر دارد .**
* **در دوران شيردهي غذا مايعات كافي متنوع به هر اندازه كه ميل داريد، مصرف كنيد . شما نياز به رژيم خاصي نداريد، از غذاي معمولي خانواده و استفاده كنيد.**
* **شير مادر زود هضم است و شير خوار زود گرسنه مي شود پس تقاضاي زياد شيرخوار دليل ناكافي بودن شير مادر نيست .**

**بهترين وسييله براي تشخيص كفايت شير مادر، زن كرد منظم شير خوار و كنترل رشد او با استفاده از منحني رشد است . بدين منظور به واحد هاي بهداشتي درماني مراجعه فرمائيد .**

* **از شش ماهگي به بعد شيبر خوار علاوه بر شير مادر به غذا كمكي هم نياز دارد . در هر وعده ابتدا او را با شير خود تغذيه كنيد و سپس به او غذاي كمكي بدهيد .**
* **تغذيه كمكي را با غذاهاي ساده و با مقداري كم شروع كنيد و بتدريج به تنوع ومقدار آن بيفزائيد به توصيه هاي مربوط كه توسط پزشك و يا كاركنان واحدهاي بهداشتي درماني ارائه مي شود ، بدقت توجه فرماييد.**
* **در صورت بروز درد ، تورم ، زخم ، آبسه و عفونت پستان ، شيردهي را قطع نكنيد بلكه هر چه سريعتربه نزديكترين واحد بهداشتي مراجعه نماييد .**

**نمودار تغييرات وزن كودك از تولد تا شش سالگي**

**انجمن ترويج تغذيه با شير مادر جمهوري اسلامي ايران**