



## موضوع:

# شیردهی در کودکان

## تهیه و تنظیم:

## واحد آموزش

## مرکز آموزشی درمانی بو علی سینا

بهار ۱۴۰۲

ضریب هوشی در کودکان شیر مادرخوار بیشتر است.

آسان تر هضم می شود و شیرخوار زود به زود گرسنه می شود در نتیجه موجب وزن گیری بهتر کودک میشود.

تمام نیازهای مورد نیاز شیرخوار را تامین می کند.

تغذیه با شیر مادر از بروز آسم، اگزما و آلرژی و بسیاری از بیماری های دیگر می کاهد.

مادر گرمی، در صورت احساس وجود هرگونه مشکل در امر شیردهی میتوانید به مرکز مشاوره شیر مادر واقع در خیابان آب جنب آموزشگاه رانندگی رفیع ساختمان میرقدرت کریمی مراجعه فرمایید و یا با شماره تلفن ۳۷۲۴۲۳۱۹ تماس حاصل نمایید. همچنین میتوانید به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی محل سکونت خود مراجعه نمایید.

## فواید شیر مادر برای نوزاد

۱ جلوگیری از اختلالات روانی در آینده

۲ تامین بسیاری از مواد مغذی

۳ حفاظت از بدن نوزاد در برابر بیماری ها

۴ کمک به افزایش هوش نوزاد

۵ منبعی در دسترس و بی نیاز از گرم کردن

مکیدن باعث می شود رحم مادر زودتر به شکل و اندازه اول برگردد.

شیردادن باعث کاهش خونریزی بعد از زایمان می شود

شیردادن نیاز به انسولین در مادران دیابتی را کاهش می دهد.

شیردهی خطر کانسر تخمدان و رحم را در مادر کاهش می دهد.

نیازهای احساسی کودک را برآورده میکند

## مزایای تغذیه با شیر مادر برای شیرخوار:

تغذیه با شیر مادر سبب رشد مطلوب کودک می شود.

همیشه در دسترس و قابل هضم می باشد.

سیستم ایمنی کودک را افزایش می دهد.

باعث کاهش حساسیت و آلرژی و آسم در کودک می شود.

باعث کاهش عفونت و اسهال می گردد.

مانع از مشکلات بینایی و قلبی، عروقی می شود.

کودکانی که با شیر مادر تغذیه میشوند کمتر دچار بیماری میشوند.

باعث بهبود خواب کودک می شود.

مرگ ناگهانی در کودک شیر مادرخوار کمتر است.

میزان ابتلاء به بیماری های انگلی در شیرخوار کمتر است.

## توصیه های لازم هنگام شیر دادن به نوزاد:

- ۱- قبل از شیر دادن دست هایتان را بشویید و پستان خود را با آب ولرم تمیز کنید.
- ۲- با استفاده از صابون یا مواد ضدعفونی پوست خود را تحریک نکنید.
- ۳- هنگام شیر دادن نوزاد را بغل کرده و سر او را بالاتر نگه دارید. دقت کنید سینه، بینی نوزاد را نپوشاند و مانع تنفس نوزاد نگردد.
- ۴- انگشتان خود را زیر سینه و انگشت شست را روی سینه قرار دهید.
- پس از شیر خوردن نوزاد پشت نوزاد را ماساژ دهید تا آروغ بزند.
- برای جلوگیری از پریدن شیر در گلو نوزاد او را پس از خوردن شیر به پهلو بخوابانید.
- از خواباندن کودک بر روی شکم خودداری کنید.
- بجز قطره هایی که پزشک توصیه می کند هیچ چیز دیگر به کودک ندهید.
- ۵- دفعات تغذیه با شیر مادر باید به طور مکرر و بر حسب تقاضای شیرخوار انجام شود.
- ۶- مهم ترین عامل در افزایش شیر مادر مکیدن مکرر و تخلیه مکرر پستان ها بر حسب میل و تقاضای شیرخوار در شبانه روز است و از بروز مشکلات پستانی جلوگیری می کند.

- ۷- تا حد امکان از شیر دادن در حالت خوابیده خودداری کنید.
- ۸- استراحت مادر بمدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه قبل از دوشیدن شیر و خوردن مایعات نظیر یک لیوان شیر، آب میوه، چای کم رنگ کمک موثری می باشد البته مایعات گرم موثرتر است.
- ۹- استفاده از حوله گرم و مرطوب بمدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی پستان و یا حمام کردن یا ماساژ دادن به جاری شدن شیر کمک می کند.
- ۱۰- فکر کردن به نوزاد، نگاه کردن به او و یا نشستن در کنار او و یا شنیدن صدای کودک در ترشح شیر موثر است.



## تغذیه مادران در دوران شیردهی:

- ۱- استفاده از شیر کم چرب ۳ لیوان در روز، تخم مرغ، گوشت قرمز و ....
- ۲- مصرف سبزیجات برگ سبز مثل اسفناج، نعنا، جعفری، کرفس
- ۳- مغز بادام، بادام زمینی و گردو
- ۴- مصرف میوه در طول روز

- ۵- استفاده از روغن زیتون در سالاد
- ۶- مصرف ۶ تا ۸ لیوان آب در طول روز
- ۷- کاهش مصرف قند و شکر و استفاده از غذای کم چرب و کم نمک
- ۸- از مصرف قهوه، چای و نوشابه های گازدار و مواد غذایی پر ادویه همچون سوسیس و کالباس خودداری شود
- ۹- از مصرف سیر و پیاز، مارچوبه و تربچه که باعث تغییر در طعم شیر می شود خودداری نمایید
- ۱۰- نوشیدن یک لیوان شیر یا آب میوه تازه در هربار شیردهی توصیه می شود
- ۱۱- ورزش های سبک که باعث افزایش توان بدن و کاهش استرس می شود توصیه می شود
- ۱۲- قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید به مدت حداقل ۲۰ دقیقه در روز توصیه می شود

## فواید شیردهی برای مادران:

- مادران شیرده پربودهای کمتری خواهند داشت.
- شیردهی شانس حاملگی ناخواسته را کاهش می دهد.
- باعث کاهش سرطان پستان در مادر میشود
- باعث تقویت رابطه عاطفی مادر و کودک میشود
- هزینه کم دارد و موجب راحتی و آسایش مادر میشود