

## عوامل موثر بر موفقیت تغذیه با شیر مادر

- ۱- مکیدن صحیح و مکرر پستان
- ۲- به شیرخواران نباید شیشه شیر یا پستانک داد.

### توصیه های مهم

- ۱- شروع تغذیه با شیر مادر در طول نیم ساعت اول تولد
- ۲- تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی

### مادر عزیز

در صورت بروز زخم در ترک نوک پستان شیردهی را قطع نکنید بلکه با مراکز بهداشتی تماس بگیرید.



به مامانش گفتید که به بچه اش شیر خودش بده؟!

اگر هر مادر حتی بتواند یک مادر دیگر را برای شیردهی فرزندش تشویق نماید تعداد کودکانی که از شیرمادر بهره مند می شوند دو برابر می شود.

سایت بیمارستان : [Pavehhop.kums.ac.ir](http://Pavehhop.kums.ac.ir)

شماره تلفن : ۰۸۳۴۶۱۲۷۴۳۴ دخیلی : ۲۲۶



راهنمای بیمار

تغذیه با شیر مادر



واحد آموزش به بیمار

بیمارستان قدس پاه

## مقدمه :

مادر شدن جلوه زیبایی از زندگی یک زن است. یکی از مواردی که مادر به آن توجه دارد شیر دادن و چگونگی آن است. یافته های علمی نشان می دهند که شیر مادر مفید ترین غذای شیرخوار است.

**اهمیت تغذیه با شیر مادر در دین مبین اسلام**  
**شیر دادن عبادت است.**

**آیه ۲۳۳ سوره بقره :** مادرانی که می خواهند به نحو کامل به فرزندان خود شیر دهند ، لازم است ۲ سال تمام به آن ها شیر بدهند.

## مزایای شیر دهی برای مادر :

- مادران شیر ده کمتر دچار سرطان سینه و تخمدان و دهانه رحم می شوند.
- قند خون مادر بهتر کنترل می شود.
- تغذیه با شیر مادر منجر به ایجاد رابطه عاطفی مستحکم و دو طرفه بین مادر و فرزند می گردد.

● باعث شادابی و امنیت خاطر مادر می شود.

● تاخیر در حاملگی مجدد ( در صورت تغذیه انحصاری با شیر مادر )

● از لحاظ اقتصادی مقرون به صرفه است.

## مزایای تغذیه با شیر مادر برای شیرخوار :

- تغذیه با شیر مادر سبب رشد مطلوب و بقاء کودک می شود.
- برقراری ارتباط عاطفی بین مادر و شیرخوار
- مرگ ناگهانی در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شدند فوق العاده کمتر است.
- ضریب هوشی در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند بالاتر است.
- میزان ابتلا و بیماری های انگلی در شیرخوار کمتر است.



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

## شاخص کافی بودن شیر مادر :

منحنی رشد بهترین شاخص کافی بودن شیر مادر برای تغذیه نوزاد است.

چنان چه شیرخوار وزن مناسبی داشته باشد به اندازه حداقل ۵۰۰ گرم در ماه یا هر هفته به میزان ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم وزن اضافه کند یا ۶ تا ۸ بار در ۲۴ ساعت ادرار کند ، نشانه کافی بودن شیر مادر می باشد.

## باورهای نادرست در مورد ناکافی بودن شیر مادر :

۱- بیدار شدن مکرر کودک در شب ۲-زود به زود شیر خوردن کودک ۳- آبی بودن بخش اولیه شیر ۴- گریه زیاد شیرخوار هیچ کدام از این ها دلیل بر ناکافی بودن شیر نیست ، تنها از طریق وزن کردن می توان به کفایت شیر مادر پی برد.

