

مزایای شیردهی برای مادر

- ❖ مادران شیرده کمتر دچار سرطان پستان و تخمدان و دهانه رحم می شوند.
- ❖ اندام مادران شیرده به واسطه مصرف شدن تدریجی مقدار چربی که در دوران بارداری در بدن آنان ذخیره شده، زودتر به حالت عادی و وزن قبل از بارداری خود بر می گردد و چاقی در آنان کمتر است.
- ❖ مادران شیرده در هنگام کهولت به شکستگی استخوان ران که از شکستگی های شایع در افراد مسن می باشد کمتر گرفتار می شوند.
- ❖ قند خون مادر بهتر کنترل می شود.
- ❖ مادران شیرده در خانه و هنگام مسافرت راحت تر هستند.
- ❖ تغذیه با شیر مادر منجر به ایجاد رابطه عاطفی مستحکم و دو طرفه بین مادر و فرزند می گردد.
- ❖ مادر و فرزند هر دو از نظر عاطفی ارضاء می شوند و احتمال کودک آزاری خیلی کمتر می شود.
- ❖ بدلیل ترشح هورمون مخصوصی در مادران شیرده، آنان از امنیت خاطر و شادابی بیشتری برخوردار بوده و کمتر افسرده می شوند.

مزایای شیردهی برای شیرخوار

- ❖ تغذیه با شیرمادر سبب رشد مطلوب و بقاء کودک می شود.
- ❖ شیر روزهای اول (کلستروم آغوز یا ماک) بسیار مغذی و حاوی مواد مفیدی برای مقابله در برابر بیماریها است که اولین واکنس کودک محسوب می شود.
- ❖ شیر مادر نیازهای غذایی شیرخواران را در ۶ ماه اول تأمین می کند و شیرخوار حتی به آب هم نیاز ندارد.
- ❖ تغذیه با شیر مادر از بروز آسم، اگزما و آلرژی و بسیاری بیماریهای دیگر می کاهد.
- ❖ شیرمادر از سوء تغذیه پیشگیری می کند و خیلی کمتر موجب چاقی کودک می شود.
- ❖ شیرمادر احتمال ابتلاء به بیماریهای قلبی و عروقی در بزرگسالی را کاهش می دهد.
- ❖ مرگ ناگهانی در کودکان شیرمادر خوار فوق العاده کمتر است.
- ❖ ضریب هوشی در کودکان شیرمادر خوار بالاتر است.
- ❖ شیرمادر همیشه تمیز و گرم است و پیوسته در دسترس است.

❖ میزان ابتلاء به اسهال و بیماریهای انگلی نیز در آنان کمتر است.

❖ کودکی که با شیرمادر تغذیه می شود کمتر دچار ناهنجاری های فک و رویش نابجای دندان و پوسیدگی آن می شود.



نکات لازم در مورد شیردهی

فرزند دلبند خود را در همان ساعت اول عمر با شیر مادر تغذیه کنید. شروع تغذیه در طی ساعت اول زندگی، سبب گرفتن صحیح پستان مادر و مکیدن های صحیح و مطلوب شیرخوار و افزایش طول مدت شیردهی می شود.

مادر عزیز شما هیچ محدودیتی در تعداد

دفعات و طول مدت شیردهی ندارید.



سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

آموزش شیردهی

واحد آموزش سلامت ۱۳۹۵
کد: ۲۲

شیردهی باید بر حسب میل و تقاضای شیرخوار باشد.

❖ فاصله دو وعده شیردهی در روز نباید بیش از ۱/۵ تا ۲ ساعت و در شب بیش از ۳ ساعت باشد، همچنین مواقعی که احساس پری در پستان می کنید نوزادتان را به آرامی بیدار کرده و به او شیر بدهید. در مراحل جهش رشد، شیرخوار ممکن است بیشتر نیازمند تغذیه های مکرر باشد.

❑ اثرات دادن شیر مصنوعی یا آب قبل از شروع تغذیه با شیر مادر

- کاهش میل کودک به تغذیه با شیرمادر
- در صورت استفاده از شیشه، شیر نگرفتن پستان و سردرگمی شیرخوار
- ایجاد حس ناتوانی در مادر

داخلی بخش نوزادان: داخلی ۲۲۷-۲۲۶

شماره تماس جهت راهنمایی مادران:

۰۹۳۰۲۹۸۲۲۷۰

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن

تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به چهارراه ولی عصر، خیابان صبا جنوبی

تلفن: ۰۷۵۰۴۶۶-۸ و ۶۶۴۶۵۳۵۵

فکس: ۱۳۱۵۸۵۳۶۳۵ - کد پستی: ۶۶۴۱۰۱۲۱

وب سایت: WWW.Madaen hospital .COM

❖ در تمام مدت شبانه روز نوزاد را در کنار خود نگهدارید و با ظهور اولین علائم گرسنگی در او از قبیل حرکت سر به طرفین، باز کردن دهان، دست به دهان بردن، ملچ و ملوچ کردن، مکیدن لب ها، انگشتان و دست ، به او شیر بدهید .

❖ قبل از هربار شیردادن یا دوشیدن شیر، دست های خود را با آب و صابون بشوید.

❖ برای شیر دادن، در وضعیت راحتی قرار بگیرید و نوزاد را به نحوی در آغوش بگیرید که صورت وی روبروی پستان و بدن او در تماس و رو به شما باشد. پس از تماس نوک پستان با لب های نوزاد و باز شدن کامل دهان وی، سریعاً ولی با ملایمت طوری او را به طرف پستان خود ببرید که ابتدا لب پایین و چانه اش هر چه دورتر از نوک پستان با قسمت زیرین هاله پستان تماس پیدا کند، به این ترتیب نوزاد حداکثر نسج هاله را به دهان خود برده و می تواند با مکیدن های موثر و بدون هیچ مشکلی شیر بخورد.

❖ نوزاد را در وضعیت های مختلف شیر بدهید و در صورت سوزش مختصر پس از شیر دهی، نوک پستان خود را با چند قطره از شیرتان آغشته نموده و با جریان هوا خشک نمایید.