

شیر مادر

چون رشد کودک در دوران شیرخوارگی بسیار سریع است بنابراین نیازهای تغذیه ای او در این دوران بیش از سایر دوران هاست و شیر مادر کاملترین غذا برای اوست. شیر مادر به تنهایی برای ۶ ماه اول عمر و همراه غذای کمکی تا پایان ۲ سالگی بهترین روش تغذیه ای شیرخواران است.



آغوز (کلستروم)

آغوز ماده ای با پروتئین بالا و چربی کم است که به مقدار کم در روزهای اول پس از زایمان تولید میشود و ارزش تغذیه ای و ایمنی بخشی و تحرک رشدی دارد.

آغوز به عنوان اولین دوز واکسیناسیون محسوب میشود. زیرا مواد ایمنی بخش آن چندین برابر شیر مادر است. آغوز شیر خوار را در مقابل بسیاری از بیماریهای عفونی مانند مننژیت و بیماریهای اسهالی، عفونتهای حاد تنفسی و ... محافظت میکند. در نتیجه

منجر به کاهش بروز این بیماریها و کاهش مرگ و میر ناشی از آن ها میشود.

فواید شیر مادر

شیر مادر احتمال بروز بیماریها در سنین بلوغ و بالاتر از جمله بیماریهای بدخیم لنفوم، دیابت جوانان و ... را کاهش می دهد.

مادرانیکه فرزندانشان را با شیرشان تغذیه میکنند کمتر دچار سرطان تخمدان و پستان میشوند.

اندام این مادران به علت مصرف چربی اضافی زودتر به حالت قبل از بارداری برمیگردد.

تغذیه با شیر مادر سبب کاهش از دست رفتن حرارت در نوزاد نارس میشود. همچنین سبب ایجاد رابطه عاطفی مستحکم بین مادر و فرزند میشود.

شاخصهای ناکافی بودن شیر مادر

۱- افزایش وزنی کمتر از ۵۰۰ گرم در ماه

۲- وجود کمتر از ۶ کهنه خیس در ۲۴ ساعت در شیر خواری که فقط با شیر مادر تغذیه میشود.

علل ناکافی بودن شیر مادر

۱- عدم تکرر شیردهی (فواصل بیش از ۴ ساعت)

۲- شیردهی کوتاه و باعجله

۳- شیرندادن در شب

۴- شروع تغذیه تکمیلی

۵- وضعیت نامناسب مادر و شیرخوار هنگام شیردهی

۶- سردرگمی شیرخوار به دلیل خوردن شیر از پستان و شیشه به طور توأم

۷- مصرف قرصهای پیشگیری از بارداری ترکیبی

۸- فشار و تجمع زیاد شیردر پستانها به دلیل ماستیت و احتقان وعدم تخلیه پستانها

۹- علل مربوط به شیرخوار مثل بد مکیدن، نقص در زمان تولدو یا بیماریهای شیرخوار

۱۰- علل مربوط به مادر مثل مصرف بسیار کم غذا و مایعات در طول شیردهی و کار زیاد و خستگی

۱۱- استفاده از سینه بند تنگ

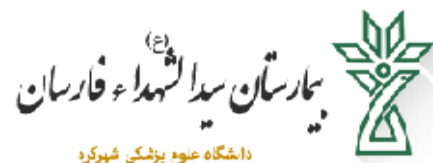
۱۲- مصرف برخی داروها

مشکلات شایع شیردهی

۱- نوک پستان صاف و فرورفته

در صورت لزوم شیر را بدوشید و تا زمانی که شیرخوار بتواند خوب بمکد آن را با قاشق به او بخورانید. روشهای ساده دیگر مثل مکیدن توسط کودک بزرگتر و با استفاده از یک سرنگ

بسمه تعالی



دانستنی های شیر مادر

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

با همکاری سوپروایزر آموزش کارکنان

کد پمفلت: IQF_306

- بررسی از نظریه وجود برفک دهان شیرخوار

نکته: شقاق پستان منعی برای شیردهی نیست.

نکاتی در مورد نگه داری شیر در منزل:

- شیر تازه میتواند ۴ تا ۸ ساعت در دمای اتاق بماند

- شیر تازه در یخچال ۴۸ ساعت میتواند بماند.

- شیر ذوب شده میتواند یک ساعت در حرارت اتاق بماند.

- شیر ذوب شده در یخچال ۲۴ ساعت میتواند بماند.

- شیر فریز شده در فریزر یخچال ۲ تا ۳ هفته قابل نگهداری است.

- شیر فریز شده در فریزر (۱۸- درجه) سه ماه قابل نگهداری است.

شیر دوشیده شده را با سرنگ، فنجان، قاشق، قطره چکان و یا لوله کمکی تغذیه با شیر مادر میتوان به شیرخوار داد

علامه گرسنگی شیرخوار: کودک دهانش را باز میکند و به دنبال پستان میگردد. صدا یا حرکات مکیدن را نشان میدهد. لبهایش را میلپسد و زبانش را بیرون می آورد. دستش را در دهانش میکند و حرکات سریع چشمی دارد

سرش را عقب و جلو میبرد. اخم میکند بیقرار است و ممکن است گریه کند و اگر پاسخی نشنود به خواب میرود و یا آزرده خاطر میشود.

وارونه روی نوک پستان میتواند به بیرون کشیدن نوک پستان کمک کند.

۲- ماستیت

تشخیص یک منطقه گرم و متورم و دردناک در قسمتی از یک پستان به همراه تب و حال عمومی بد مادر معمولا ۱۰ تا ۱۴ روز بعد از زایمان

درمان

تغذیه مکرر شیرخوار حتی با پستان مبتلا، دوشیدن شیر، استراحت، استفاده از کمپرس گرم، ضد درد برای تسکین و استفاده از آنتی بیوتیک مناسب با دستور پزشک

زخم و شقاق نوک پستان

- تصحیح وضعیت شیر خوردن

- قرار دادن قسمتی از آرئول (هاله قهوه ای اطراف نوک پستان) علاوه بر نوک پستان در دهان شیرخوار

- خارج کردن سینه از دهان نوزاد پس از رها نمودن شیرخوار بدون کشش

- گذاردن یک قطره شیر بر روی پستان و در معرض هوا قرار دادن نوک پستان

- اجتناب از شست و شوی زیاد و عدم استفاده از صابون