

اهمیت تغذیه با شیر مادر:

تغذیه با شیرمادر نیازهای تغذیه ای شیرخواران را تامین نموده و بهترین الگوی رشد و تکامل مطلوب کودکان را فراهم می کند. شیرمادر یک مایع بی نظیر و زنده حاوی عوامل ضد عفونت است که شیرخوار را در مقابل بسیاری از بیماری ها و عفونت ها (مثل اسهال و عفونت های گوارشی و تنفسی، عفونت گوش، آسم و اگزما و آلرژی...) محافظت می کند و مرگ و میر ناشی از این بیماری ها را کاهش می دهد و همچنین احتمال چاقی و بیماری های مزمن از جمله: بیماری های قلبی عروقی، پرفشاری خون، سرطان ها و دیابت را در بزرگسالی کاهش می دهد.

شیر هر مادری برای فرزند خودش بهترین است و ترکیب آن براساس تغییر نیازهای او برحسب سن شیرخوار و حتی در هر وعده تغییر می کند. شیر روزهای اول یا آغوز حاوی عوامل ضد عفونت بسیاری برای محافظت نوزاد در برابر بیماری هاست که هنوز سیستم ایمنی او تکامل نیافته است.

تغذیه با شیرمادر به رشد و تکامل فک و صورت کمک کرده و از پوسیدگی دندان پیشگیری می کند. امکان تکلم بهتر، هوش بالاتر و کسب مهارت های تکاملی و تحصیلی بهتر را در آینده فراهم می کند.

تغذیه با شیرمادر تامین کننده گرما، صمیمیت،

نزدیکی و تماس مادر و کودک است که نتیجه آن ارتقاء تکامل جسمی و عاطفی کودک است. بعلاوه شیرمادر همیشه و همه جا در دسترس است و نیازی به خریدن، آماده کردن، تجهیزات و ذخیره سازی ندارد. چنانچه شیرخوار با شیرمادر تغذیه نشود ابتلاء بیشتر او به بیماری ها موجب صرف هزینه های درمان و مراقبت کودک و غیبت والدین از کار می گردد.

مزایای شیر دهی برای مادران:

شیردهی برای مادران نیز مزایای فراوانی دارد: پیشگیری از کم خونی، سرطان پستان، شکستگی گردن استخوان ران در سنین کهولت و تاخیر در شروع قاعدگی و بارداری مجدد پس از زایمان از مزایای شیردهی برای مادران است و نیز وزن اضافی دوران بارداری را از دست می دهد.

آغوز چیست و چرا تغذیه نوزاد با آغوز تاکید می شود؟

شیری که پستان ها در دو سه روز اول پس از زایمان تولید می کنند، آغوز یا ماک یا کلاستروم نامیده می شود که غلیظ و زردرنگ و یا به رنگ روشن و سرشار از مواد ایمنی بخش است و نوزاد را در برابر عفونت ها محافظت می کند به حدی که آن را اولین واکسن نوزاد می نامند. در مقایسه با شیری که پس از آن تولید می شود، دارای مقدار بیشتری پروتئین و ویتامین های محلول در چربی و برخی مواد معدنی مثل سدیم و مقدار کمتری چربی

و ویتامین های محلول در آب است. گرچه حجم آغوز محدود است و در هر نوبت شیر دهی ممکن است حتی بیش از یک یا دو قاشق مربا خوری در هر پستان نباشد، اما نیاز نوزاد هم در همین حد است. جریان شیر از روز سوم تا ششم بعد از زایمان برقرار می شود.

در چه مواقعی باید شیرخوار با شیردوشیده شده تغذیه شود؟

گاه لازم است شیرتان را بدوشید و با فنجان، استکان، قاشق، قطره چکان، سرنگ و یا حتی لوله به کودک بخورانید. از جمله: در مورد نوزاد نارس و یا بیماری که در بیمارستان بستری است و از طریق لوله، سرنگ، فنجان و غیره تغذیه می شود، برای تغذیه شیرخوارانی که به دلیل نقایص جسمی لب و دهان (شکاف کام) و امثال آن قادر به مکیدن نیستند، مادری که در خارج از منزل اشتغال داشته و به هیچ وجه امکان تغذیه مستقیم در ساعت کار برای او وجود ندارد، برای جلوگیری از احتقان پستان یا در شرایط و موارد خاص و معدودی که به دلیل بیماری مادر و یا کودک و یا هر علت دیگری مکیدن و تخلیه پستان توسط کودک برای مدتی مقدور نباشد. برای افزایش تولید شیر و تحریک پستان و نیز برای مادرانی که با تجویز پزشک، مجبور به استفاده از داروهای خاص هستند

ذخیره و نگهداری شیر دوشیده شده:

ظروف شیشه ای اولین انتخاب و ظروف



**مرکز آموزشی درمانی الزهرا(س)
اهمیت تغذیه با شیرمادر**



گروه هدف: والدین با نوزاد بستری
تهیه و تدوین: مرضیه عبدالعلی پور
سرپرستار بخش NICU2
۱۳۹۸
آخرین بازنگری: پاییز ۱۴۰۳



منبع: تسهیل چالشهای تغذیه با شیر مادر برای
نوزادان اواخر نارسی - ۲۰۱۷

شماره بیمارستان : ۰۴۱۳۵۵۳۹۱۶۱
داخلی NICU1 : ۲۲۲
داخلی NICU 2 : ۵۰۰
داخلی نوزادان : ۲۳۵
آموزش و مشاوره شیردهی همه روزه به غیر
از ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۴ در کلینیک
مشاوره شیردهی داخلی ۴۷۳
مکان : ساختمان شماره ۲ طبقه همکف
مطالب آموزش به بیمار و سامانه پاسخگویی
به سوالات در منوی آموزش به بیمار به
آدرس زیر
<https://alzahrahosp.tbzmed.ac.ir>

پلاستیکی سخت شفاف دومین انتخاب برای ذخیره کردن شیر است. این ظروف باید درب داشته باشند تا مانع از نفوذ هوا به داخل ظرف شود. شیر دوشیده شده را باید بلافاصله داخل یخچال و یا فریزر قرار داد. شیر دوشیده شده در درجه حرارت اتاق به شرطی که دور از آفتاب، گرمای چراغ و یا شومافز باشد، حداکثر تا ۴ ساعت قابل استفاده است ولی باید توجه داشت، شیری که در درجه حرارت اتاق نگهداری شده باشد دیگر قابل فریز کردن نیست. شیر دوشیده شده را می توان تا ۹۶ ساعت در یخچال نگهداری نمود و یا ظرف ۳۰ دقیقه اول در یخچال گذاشت و سپس فریز کرد. شیر دوشیده شده در قسمت جایی یخچال تا ۲ هفته و در فریزرهای معمولی (زیر ۱۸ درجه) تا ۳ ماه و در فریزرهای صنعتی (زیر ۳۲ درجه سانتی گراد) تا ۶ ماه قابل نگهداری و استفاده است. فریز کردن روش ارجح برای ذخیره سازی شیری است که قرار نیست تا ۴۸ ساعت مصرف شود. شیر نباید در قسمت درب فریزر نگهداری شود. ظرفی که برای فریز کردن به کار می رود باید فقط تا سه چهارم از شیرپر شود تا جای یخ زدن نیز داشته باشد. تاریخ دوشیدن شیر را روی ظرف ثبت کنید تا در هر بار استفاده، اول شیرهای قدیمی تر مصرف گردد.