



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان قلب الزهرا (س) و کودکان شهید حجازی

کد : PA-EP-۵۴-۰۴



شیر مادر

بهترین غذا برای کودک

تهیه کننده : زهرا آگنجی . کارشناس پرستاری بخش اطفال

ناظر کیفی : آرزو چایچی کارشناس ارشد پرستاری

تابستان ۱۴۰۰



۶. شیر مادر حاوی تمام مواد مغذی است، کودک را در شش ماه اول تولد فقط با شیر مادر تغذیه کنید.

اگر شاغل هستید و مجبورید

دور از کودک خود باشید:

- شیر خود را بدوشید زیرا تخلیه مرتب پستانها به افزایش شیر کمک می کند.
- شیر دوشیده را در شیشه پلاستیکی تمیز ذخیره کنید. تا در زمان دور بودن از کودک، او را با شیر شما و با فنجان یا لیوان تغذیه نمایند. مدت نگهداری شیر در دمای اتاق (۲۵ درجه) ۴ ساعت، در یخچال ۴۸ ساعت و در فریزر (۲۰- درجه) تا ۳ ماه قابل نگهداری است.
- دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن شیر است.

منابع : www.iranvij.ir

www.colitis.parsiblog.com

روش صحیح تغذیه شیر خوار:

۱. از دادن آب، آب قند، شیر مصنوعی و سایر مایعات و غذاها در ۶ ماه اول به شیر خوار پرهیز کنید.
۲. مهمترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه پستانها بر حسب میل شیر خوار است.
۳. شیر خوار باید ۸-۱۲ بار در شبانه روز شیر بخورد.
۴. شیر دهی شبانه برای تولید کافی شیر و پیشگیری از باروری حائز اهمیت است.
۵. پس از تولد بلافاصله نوزاد را روی سینه مادر در تماس پوست با پوست قرار دهید و ظرف یک ساعت پس از تولد شیر دهی را شروع کنید.

مادر و پدر گرامی:

تولد هر کودک موهبتی است که توسط ذات باری تعالی در آغوش گرم شما نهاده شده است و اینک برعهده شماست که با تغذیه صحیح غنچه نو شکفته را به گل بنشانید.

ما نیز جهت افزایش آگاهی از فواید تغذیه عزیزتان با شیر مادرو روشهای صحیح شیر دهی یار شما هستیم.



مزایای استفاده از شیر مادر:

- ✓ مکیدن سینه مادر توسط شیرخوار به جمع شدن رحم مادر پس از زایمان کمک می کند.
- ✓ مکیدن سینه مادر توسط شیرخوار به پیشگیری از خون ریزی پس از زایمان کمک می کند.
- ✓ آغوزیا شیر روزهای اول تولد که زرد رنگ و غلیظ است بسیار مغذی و حاوی مواد مفید و ارزنده ای است که اولین و بهترین واکسن برای حفاظت کودک علیه بیماری های عفونی است.
- ✓ شیرمادر به راحتی هضم می شود و کودک کمتر مبتلا به دل درد و ناراحتی های گوارشی می شود.
- ✓ احتمال ابتلا به آسم، آلرژی و ناراحتی های گوارشی و گوش درد در کودکانی از شیرمادر تغذیه می کنند کمتر است.

- ✓ اسهال در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند کمتر از کودکانی است که با شیر خشک تغذیه می شوند و به سبب نوع مدفوع، سوختگی ناحیه تناسلی در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند کمتر دیده می شوند.
- ✓ درجه هوش شیر خوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند بالا تر از شیر خوارانی است که به طور مصنوعی تغذیه می شوند.

