



مرکز آموزشی درمانی

فوق تخصصی قلب و عروق فرشچیان

پمفلت آموزشی

شماره فرم: ۳۱۵-NO-FO



## تغذیه با شیر مادر

### تعریف شیر مادر:

شیر مادر شیری است که از پستان جنس زن انسان برای فرزندش بدست می آید. شیر نخستین خوراک نوزاد تازه به دنیا آمده انسان است.

### تغذیه با شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی:

تغذیه با شیر مادر، روش بی نظیر تامین غذای ایده آل برای رشد و نمو سالم شیرخواران میباشد. مطابق توصیه های جهانی بهداشت عمومی، شیرخواران در ۶ ماه اول عمر به منظور تامین رشد و تکامل و سلامت مطلوب باید تغذیه انحصاری با شیر مادر داشته باشند.

### تعریف تغذیه انحصاری با شیر مادر:

تغذیه انحصاری با شیر مادر یعنی به شیر خوار فقط شیر مادر داده شود. و به شیرخوار هیچ نوع مایعات یا غذای جامد دیگری داده نشود. ولی دادن قطره یا مکمل ها، ویتامین ها و مواد معدنی و نیز داروها در این تعریف مجاز است.

### فواید شیر مادر:

#### مزایای تغذیه با شیر مادر برای مادر:

- ۱- مادران شیرده کمتر دچار سرطان سینه و تخمدان و دهانه رحم و پوکی استخوان می شوند.
  - ۲- تغذیه با شیر مادر منجر به ایجاد رابطه عاطفی مستحکم دو طرفه بین مادر و فرزند می گردد.
  - ۳- باعث شادابی و امنیت خاطر مادر می شود.
  - ۴- احتمال حاملگی مجدد را کاهش می دهد.
  - ۵- از لحاظ اقتصادی مقرون به صرفه می باشد.
  - ۶- شیردهی باعث کاهش وزن مادر می شود.
- مادر مقدار زیادی کالری برای ساخت شیر از دست می دهد در نتیجه افزایش وزن دوران حاملگی اش کاهش می یابد.

#### مزایای تغذیه با شیر مادر برای شیر خوار:

- ۱- آغوز یا 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 کودک علیه بیماری های عفونی است.
- ۲- شیر مادر بر ضریب هوشی نوزاد اثر دارد.

آدرس: همدان، بلوار شهید فهمیده مرکز آموزشی  
درمانی فوق تخصصی قلب و عروق فرشچیان  
تلفن: ۰۹-۳۸۳۸۱۷۴۰ شماره: ۰۸۱۳۸۳۸۱۶۸۶  
وبسایت: www.hcvc.umsha.ac.ir



۳- شیر مادر بهترین غذای نوزاد است. شیر مادر ترکیبی از پروتئین، چربی، کربوهیدرات و مایعاتی است که تمام این‌ها برای رشد مغز و بدن لازم می‌باشد.

۴- شیر مادر از بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات دوران بزرگسالی نیز جلوگیری می‌کند. این مشکلات و بیماری‌ها عبارتند از: چاقی و اضافه وزن، افزایش فشار خون، افزایش کلسترول خون، آگزما، دیابت، آسم و لوسمی {سرطان خون}

۵- تغذیه با شیر مادر در سال اول زندگی، میزان بیماری‌ها و مرگ و میرها را کاهش می‌دهد.

۶- شیر مادر همیشه آماده است و احتیاج به گرم کردن و میکروب زدایی ندارد.

۷- تغذیه با شیر مادر بشدت از احتمال بروز آلرژی، آسم، آگزما و غیره می‌کاهد.

۸- مکیدن سینه مادر به رشد فک نوزاد کمک می‌کند.

۹- تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی بین مادر و شیرخوار را افزایش داده و باعث رشد روانی و عاطفی شیرخوار می‌شود.

۱۰- از طرف دیگر نوزاد از گرمی سینه مادر خود لذت می‌برد و بیشتر شیر می‌خورد.



### از کجا بفهمیم که مقدار شیر مادر برای تغذیه نوزاد کافی است ؟؟؟؟

۱- بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر، افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است.

۲- نوزاد باید حداقل ۶ تا ۸ بار ادرار و حداقل ۳ بار در روز مدفوع کند.



### توصیه های مهم :

۱- مادر عزیز بهداشت پستانها را رعایت کنید. و توجه کنید که شستن مداوم پستانها با آب و صابون موجب ترک خوردن نوک پستان می‌شود.

۲- طولانی بودن فواصل شیر دهی باعث کاهش تولید شیر و تورم پستانها میشود.

۳- بعد از شیر دهی برای جلوگیری از ترک خوردن نوک پستانها، یک قطره شیر را روی نوک پستان بگذارید تا در معرض هوا خشک شود.

۴- مادر عزیز در صورت زخم در نوک پستان شیردهی را قطع نکنید بلکه با مرکز بهداشت تماس بگیرید.