

تغذیه با شیر مادر

کارشناسان تغذیه توافق دارند تغذیه با شیر مادر برای مدتی هر چند کوتاه برای مادر و نوزاد مفید میباشد. بیشتر مادرها جهت تغذیه نوزادشان طی بارداری نیاز به آموزش و پس از زایمان نیاز به حمایت و تشویق دارند تا تغذیه و مراقبت از فرزندشان را ادامه داده و از آن لذت ببرند.



فواید شیر مادر برای نوزاد

نوزادانی که شیر مادر میخورند کمتر به بیماریهای زیر مبتلا می شوند:

- (1) عفونتهای گوش (2) عفونتهای گوارشی
- (3) کاهش سطح آهن خون (4) بیماریهای پوستی
- (5) مشکلات آلرژی (6) مشکلات دندانی ناشی از سرشیشه و تغذیه مصنوعی
- (7) سوختگی ناحیه تناسلی به سبب نوع مدفوع

نوزادانی که شیر مادر می خورند کمتر در

معرض خطر موارد زیر قرار می گیرند:

- (1) مشکلات گوارشی مثل یبوست و اسهال
- (2) چاقی و اضافه وزن (3) افزایش فشار خون
- (4) پوسیدگی های دندانی

فواید شیر مادر برای مادر

- (1) عدم نیاز به تمیز کردن شیشه و تهیه شیر خشک
- (2) ارزان بودن (3) ازدست دادن راحت وزن
- (4) افزایش ارتباط و دلبستگی بین مادر و کودک
- (5) به تعویق افتادن عادت ماهیانه و تخمک گذاری
- باتغذیه انحصاری و مکرر کودک در شبانه روز
- (6) کاهش سرطان تخمدان و پستان (7) احساس آرامش مادر (8) جمع شدن و بازگشت سریعتر رحم به اندازه طبیعی و کاهش خونریزی بعد از زایمان



مادرانی که نوزادشان را شیر می دهند باید بدانند:

- (1) هر دارویی که مصرف می کنند ممکن است وارد شیر شود و بر کودک تاثیر بگذارد.
- (2) باید تغذیه کافی داشته باشند.
- (3) هر روز مایعات فراوان به ویژه آب بنوشند.
- (4) خوب استراحت کنند.
- (5) از پستان خود مراقبت نمایند.
- (6) آرامش داشته باشند و از شیردهی لذت ببرند.

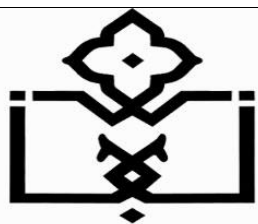
بعضی از نوزادان قادر نیستند به مقدار کافی از

پستان شیر بخورند از جمله:

- (1) نوزادان نارس یا کم وزن
- (2) وضعیت فیزیکی ضعیف
- (3) ساکینگ مشکل (قدرت مک زدن ضعیف)
- (4) عیوب مادرزادی دهان

مواردی که مادر قادر به شیردهی نمی باشد:

- (1) عفونت پستان یا آبسه پستان
- (2) سرطان پستان یا دیگر سرطان ها
- (3) پرتودرمانی
- (4) جراحی قلب
- (5) نداشتن شیر کافی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

شیر مادر



شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی به
سوالات بیماران 02435368200 بخش



منبع : پرستاری NICU تألیف عفت بهاءالدین
زاده

با تایید دکتر هایده هادیلو متخصص اطفال
تهیه کننده : سهیلا داودی کارشناس پرستاری
تدوین : واحد آموزش به بیمار

موارد منع شیردهی مادر

- (1) بیماریهای جدی
- (2) اکلایمپسی (فشار خون حاملگی که با تشنج همراه است)
- (3) نفريت (التهاب کلیه)
- (4) توبرکلوز (سل) فعال و درمان نشده
- (5) ضایعه هرپسی فعال روی پستان
- (6) ایدز
- (7) سوء تغذیه شدید
- (8) اعتیاد مادر