

شیری که پستان مادر دو سه روز اول پس از زایمان تولید می کند کلاستروم نامیده می شود. که غلیظ و زرد رنگ و یا بیرنگ روشن و سرشار از مواد ایمنی بخش است و نوزاد در برابر عفونت محافظت می کند. به نحوی که آن را اولین واکسن نوزاد می نامند. و دارای مقداری شیر ویتامین ها و پروتئین های محلول در چربی و برخی مواد معدنی مثل سدیم و مقدار کمتری چربی و ویتامین محلول در آب از آن تولید می شود دارد. گرچه حجم آغوز محدود است اما نیاز نوزاد در همین حد می باشد و جریان شیر از روز سوم تا پنجم بعد از زایمان برقرار می شود.

### تغذیه با شیر مصنوعی چه مضراتی دارد:

ترکیب شیر مصنوعی یکسان است و مانند شیر مادر تغییر نمی کند. هورمون، آنزیم، انواع املاح و نحوه جذب آن مادر شیر مادر وجود دارد در شیر مصنوعی وجود ندارد. از خطرات تغذیه با شیر مصنوعی، ابتلا به بیماری ها مثل اسهال، استفراغ، دل دردهای قولنجی، عفونت گوش، ادراری، منژیت، و علاوه هزینه شیر بیمار شدن کودک به خانواده تحمیل می شود.

### آیا می توانم به شیر خوارم پستانک بدهم:

بلی، شیرخوار به دلایل مختلف شب ها بیدار می شوند و به آغوش و شیر شما نیاز دارد تحریک پستان از طریق تغذیه شبانه شیرخوار برای حفظ تولید شیر لازم است. میزان ترشح هورمون تولید کننده شیر در شب بالاتر است. بنابراین با

### روش مطلوب و صحیح تغذیه شیرخوار چگونه است:

- برقراری تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله پس از تولد.
- شروع تغذیه نوزاد با آغوز
- در کنار هم بودن مادر و شیرخوار در شب و روز
- کمک به شیرخوار برای گرفتن صحیح پستان
- شروع غذاهای کمکی از پایان ۶ ماهگی به بعد
- پرهیز از دادن پستانک و بطری به شیرخوار

### چرا تغذیه با شیر مادر توصیه می شود:

تغذیه با شیر مادر به عنوان بهترین غذای شیرخواران نیازهای تغذیه ای آنان را تأمین نموده و بهترین الگوی رشد و تکامل مطلوب را فراهم می کند شیر مادر یک مایع بی نظیر و زنده حاوی عوامل ضد عفونت است که شیرخوار را در مقابل بسیاری از عفونت ها گوارشی و تنفسی و عفونت گوش محافظت می کند. تغذیه با شیر مادر تأمین کننده صمیمیت، گرما، نزدیکی و تماس مادر و کودک است نتیجه آن ارتقاء تکامل جسمی و عاطفی کودک است شیردهی برای مادر مزایایی به همراه دارد از جمله پیشگیری از کم خونی، سرطان پستان، شکستگی گردن و استخوان ران می باشد. تغذیه با شیر مادر به تکامل فک و صورت کمک کرده و از پوسیدگی دندان جلوگیری می کند.

### آغوز چیست و چرا تغذیه نوزاد با آغوز تأکید می شود:



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

## اهمیت شیر مادر



نویسنده مدرک	فاطمه ستاری / کارشناس مامایی
تأیید کننده علمی	دکتر بدیعی / متخصص زنان و زایمان
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۳
منبع	کتاب راهنمای مادران برای تغذیه با شیر مادر
کد سند	Pa-B4-101/01

مشکلات کمتری نظیر احتقان پستان ها برای مادر به وجود می آید.

### **چرا وضعیت صحیح بغل کردن پستان گرفتن شیرخوار اهمیت دارد:**

مانع زخم شدن نوک پستان می شود. و مکیدن صحیح کودک نیز تولید شیر بیشتر تولید می کنند. مادرانی که به طور مداوم دچار زخم نوک پستان می شوند یا شیرخوار به کندی وزن اضافه می کند ممکن است به دلیل نحوه نادرست در آغوش گرفتن و شیر دادن باشد.

### **وضعیت صحیح در آغوش گرفتن شیرخوار و نحوه درست پستان چگونه است:**

اگر نوزاد سالمی باشد و به موقع متولد شده باشد در آغوش مادر قرار گیرد. و علاوه بر نوک پستان تا آنچه که ممکن است قسمت بیشتر هاله قهوه ای که مخازن شیر زیر آن قرار دارد. را در دهان بگیرد. در این نوک بلندی که در دهانش ایجاد می شود و او می تواند با آرواره هایی بر مخازن شیر فشار وارد نماید و شیر در دهان خود دوشیده و بلعد. در یک امتداد باشد. صورتش رو به روی پستان مادر و چانه اش به پستان چسبیده است. صدای بلعیدن شیر بخوبی شنیده شود.

### **تغذیه انحصاری با شیر مادر به چه معناست:**

یعنی شیرخوار تا پایان ۶ ماهگی فقط با شیر مادر تغذیه شود. و هیچ نوع ماده غذایی و آشامیدنی دیگری حتی آب به او داده نشود. دادن دارو در صورت لزوم و قطره های مولتی ویتامین یا مواد معدنی و تغذیه با شیر دوشیده مادر اشکالی ندارد. شیرخوار نباید نوشیدنی یا غذایی غیر از شیر مادر دریافت کند.

### **آیا در هر وعده تغذیه باید از هر دو پستان شیر داد:**

تا زمان برقراری کامل شیر مادر و اطمینان از مناسب بودن منحنی رشد در هر وعده باید از هر دو پستان به شیرخوار شیر داد. تا سبب تحریک تولید شیر شود. در این صورت باید در شیر دادن از هر دو پستان ها استفاده شود. مثلاً اگر شیرخوار در یک وعده از پستان چپ شروع کرد و پستان راست ختم کرده شد و در وعده بعدی باید از پستان راست شروع کند در قسمت آخر شیر سرشار از چربی می باشد دریافت کند شیرخوار به خواب رفتن یا مکیدن توقف کردن نشان می دهد که تغذیه از پستان اول را تمام کرده.

### **چرا شیرخوار را باید مکرر تغذیه کرد:**

کودک سریع تر افزایش وزن پیدا می کند. با تغذیه مکرر جریان شیر مادر زودتر و راحت برقرار می شود.

تغذیه شبانه شیرخوار علاوه بر رفع نیاز او شیر بیشتری تولید می شود و از بارداری زودرس پیشگیری می کند. چند بار در شبانه روز و به چه مدت شیرخوار نیاز به شیر خوردن دارد:

تغذیه شیرخوار نباید بر حسب ساعت باشد باید بر حسب میل و تقاضاش به پستان گذاشته شود. معمولاً شیرخوار ۱۲-۸ بار در شبانه روز و بعضی روزها بیشتر نیاز به شیر خوردن دارد. در تغذیه با شیر مادر دفعات تغذیه و مدت مکیدن در هر وعده نباید محدود باشد. در این صورت تولید شیر بیشتر می شود در سنین مختلف مکیدن بین ۵ تا ۴۰ دقیقه معمول است.

### **اولین تغذیه نوزاد کی و چگونه باید شروع کنیم:**

معمولاً ظرف یک ساعت بعد از پوشاندن بچه و تماس پوست با پوست خشک کردن و شیردهی انجام شود. اولین غذای نوزاد آغوز می باشد.

چرا تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله بعد از زایمان انجام می شود:

- ۱- سبب آرامش مادر و نوزاد می شود.
- ۲- نوزاد را گرم می کند.
- ۳- تنفس و ضربان قلب را تنظیم می کند و باعث جریان شیر می شود.