**تغذیه با شیر مادر**

**سیاست تغذیه شیرخواران اولین اقدام از ده اقدام بیمارستانهای دوستدار کودک میباشد که به منظور حفظ – حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر اجرا می شود و هدف آن ایجاد تعهد برای برقراری و ارتقا و تداوم مراقبتهای مادر و کودک برای تغذیه با شیر مادر ، کمک به مادران برای انتخاب و شروع موفق شیردهی و بنا نهادن اساس تندرستی شیرخوار و اهدا بهترین شروع زندگی می‌باشد.**

**مزایای تغذیه با شیر مادر**

* **شیر مادر بهترین و کامل ترین غذا در شش ماه اول زندگی است که کودکان را در برابر عفونتهای تنفسی – اسهال و دیگر بیماریهای خطرناک محافظت می‌کند.**
* **میزان آهن شیر خشک که از شیر گاو گرفته میشود، بیشتر از شیر مادر است ولی جذب آن در روده کوچک کمتر می‌باشد.**
* **آهن شیر مادر کمتر ولی جذب آن به دلیل ویتامین سی و لاکتالوز موجود در شیر مادر بیشتر است و کودک کمتر دچار کم خونی می‌گردد.**
* **شیر مادر زود هضم است پس کودک تقاضای بیشتری برای خوردن دارد. اما شیر خشک دیر هضم است و کودک را چند ساعت سیر نگه می‌دارد.**
* **مواد مغذی موجود در شیر مادربا تغییر سن کودک تغییر میکند ولی در شیر خشک در طول دو سال شیرخوارگی تغییری ندارد.**
* **بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر منحنی رشد و میزان دفع ادرار و مدفوع در طول روز می‌باشد.**

**مزایای تغذیه با شیر مادر برای کودک**

* **آغوز یا شیر روزهای اول حاوی مواد مغذی و عوامل ایمنی است که باعث مصونیت و محافظت نوزاد در برابر عفونت‌ها می‌شود .**
* **تأمین کننده نیاز غذایی متناسب با قدرت هضم و گوارش کودک به طور کامل می‌باشد.**
* **رابطه عاطفی قوی بین مادر و شیرخوار برقرار میکند.**
* **از افزایش کلسترول و فشار خون و بیماریهای قلبی و کلیوی در بزرگسالی جلوگیری می‌کند.**

**مزایای شیر دهی برای مادر**

* **از بین رفتن اضافه وزن مادر به طور سریع.**
* **رحم و سینه ها سریع‌تر به حالت اولیه بر می‌گردند.**
* **احتمال سرطان پستان و تخمدان، پوکی استخوان، کم خونی، دیابت و ام اس در مادران شیرده کمتر است .**
* **ترشح اکسی توسین باعث افزایش ترشح شیر و شادابی مادر می‌شود.**

**نحوه نگهداری شیر مادر**

**شیر دوشیده شده را می‌توان :**

* **6الی 8 ساعت در دمای اتاق و محل خنک نگهداری کرد.**
* **تا 48 ساعت در یخچال نگهداری کرد.**
* **تا دو هفته در جایخی نگهداری کرد.**
* **تا سه ماه در فریزرهای خانگی نگهداری کرد.**
* **تا شش ماه در فریزر صنعتی نگهداری کرد.**

**نحوه در آغوش گرفتن کودک در زمان شیر دهی**

1. **سر و تنه در یک راستا و امتداد باشد.**
2. **بدن شیرخوار نزدیک به بدن مادر باشد.**
3. **حمایت سر و تنه و اگر نوزاد است حمایت تمام بدن او انجام شود.**
4. **شیرخوار رو در روی پستان و بینی شیرخوار در مقابل نوک پستان قرار بگیرد.**

**منبع : راهنمای مادران برای تغذیه با شیر مادر1404**

**راهنمای پایش بیمارستان های دوستدار کودک 1404**

**تهیه کننده: زینب دهقان کارشناس پرستاری**

**تأیید کننده:دکتر**

**ناظر کیفی: فاطمه غالبی سوپروایزرآموزش سلامت**

**تابستان 1404**