



تغذيه با شير مادر



سياست تغذيه شيرخواران اولين اقدام از ده اقدام بيمارستانهاي دوستدار کودک مي باشد که به منظور حفظ - حمايت و ترويج تغذيه با شير مادر اجرا مي شود و هدف آن ايجاد تعهد براي برقراري و ارتقا و تداوم مراقبتهاي مادر و کودک براي تغذيه با شير مادر ، کمک به مادران براي انتخاب و شروع موفق شيردهي و بنا نهادن اساس تندرستي شيرخوار و اهدا بهترين شروع زندگي مي باشد.

مزايای تغذيه با شير مادر

- شير مادر بهترين و کامل ترين غذا در شش ماه اول زندگي است که کودکان را در برابر عفونتهاي تنفسي - اسهال و ديگر بيماريهاي خطرناک محافظت مي کند.
- ميزان آهن شير خشک که از شير گاو گرفته ميشود، بيشتر از شير مادر است ولي جذب آن در روده کوچک کمتر مي باشد.
- آهن شير مادر کمتر ولي جذب آن به دليل ويتامين سي و لاکتالوز موجود در شير مادر بيشتر است و کودک کمتر دچار کم خوني مي گردد.
- شير مادر زود هضم است پس کودک تقاضاي بيشترى براي خوردن دارد. اما شير خشک دير هضم است و کودک را چند ساعت سير نگه مي دارد.
- مواد مغذي موجود در شير مادري تغيير سن کودک تغيير ميکند ولي در شير خشک در طول دو سال شيرخوارگي تغييری ندارد.
- بهترين راه تشخيص کافي بودن شير مادر منحنی رشد و ميزان دفع ادرار و مدفوع در طول روز مي باشد.

مزايای تغذيه با شير مادر براي کودک

- آغوز يا شير روزهاي اول حاوی مواد مغذي و عوامل ايمني است که باعث مصونيت و محافظت نوزاد در برابر عفونت ها مي شود .
- تأمين کننده نياز غذايي متناسب با قدرت هضم و گوارش کودک به طور کامل مي باشد.
- رابطه عاطفي قوي بين مادر و شيرخوار برقرار ميکند.
- از افزايش کلسترول و فشار خون و بيماريهاي قلبي و کليوي در بزرگسالي جلوگیری مي کند.



مزايای شير دهی براي مادر

- از بين رفتن اضافه وزن مادر به طور سريع .
- رحم و سينه ها سريع تر به حالت اوليه بر مي گردند.
- احتمال سرطان پستان و تخمدان، پوکی استخوان، کم خوني، ديابت و ام اس در مادران شيرده کمتر است .
- ترشح اکسي توسين باعث افزايش ترشح شير و شادابي مادر مي شود.
- سبزيجات تيره و برگ دار مانند کاهو- کلم پيچ- اسفناج و کلم بروکلي حاوی مقدار زيادی مواد مغذي هستند که بطور بالقوه می توانند تاثير مثبتی بر شيرمادر داشته باشند. همچنين رازيانه- زنجبيل تازه- گوشت گاو بدون چربي- حبوبات مانند نخود و عدس و آجيل- جو و غلات کامل باعث افزايش شير مادر می شوند

نحوه نگهداری شیر مادر

شیر دوشیده شده را می توان :

- ۶ الی ۸ ساعت در دمای اتاق (۱۵ تا ۲۵ درجه سانتی گراد) و محل خنک نگهداری کرد.
- تا ۴۸ ساعت در یخچال نگهداری کرد.
- تا دو هفته در جایی نگهداری کرد.



- تا سه ماه در فریزرهای خانگی نگهداری کرد.
- تا شش ماه در فریزر صنعتی نگهداری کرد.
- و شیر منجمد شده ی ذوب شده در یخچال حداکثر تا ۲۴ ساعت قابل استفاده است



- بهترین ظرف برای نگه داری شیر موادر ظرف شیشه ای می باشد زیرا مواد شیمیایی مضر ندارند. این ظروف باید در پوش محکم و مناسب برای انجماد داشته باشند. اگر از ظروف پلاستیکی استفاده میکنید مطمئن شوید که فاقد BPA باشند .

- در ماکروفر گرم نشود.

نحوه در آغوش گرفتن کودک در زمان شیر دهی

۱. سر و تنه در یک راستا و امتداد باشد.
۲. بدن شیرخوار نزدیک به بدن مادر باشد.
۳. حمایت سر و تنه و اگر نوزاد است حمایت تمام بدن او انجام شود.
۴. شیرخوار رو در روی پستان و بینی شیرخوار در مقابل نوک پستان قرار بگیرد.

منبع : راهنمای مادران برای تغذیه با شیر مادر ۱۴۰۲

راهنمای پایش بیمارستان های دوستدار کودک ۱۴۰۲

تهیه کننده: سمیه بک پور کارشناس پرستاری

تأیید کننده: دکتر افسانه نظری فوق تخصص غدد و متابولیسم کودکان

ناظر کیفی: فاطمه غالبی سوپروایزر آموزش سلامت

تابستان ۱۴۰۴