

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 می باشد.

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 می کند.
- میزان آهن شیر خشک که از شیر گاو گرفته میشود، بیشتر از شیر مادر است ولی جذب آن در روده کوچک کمتر می باشد.
- 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 می گردد.
- 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 می دارد.
- مواد مغذی موجود در شیر مادریا 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 می باشد.

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 می شود .
- تأمین کننده نیاز غذایی متناسب با قدرت هضم و گوارش کودک به طور کامل می باشد.
- رابطه عاطفی قوی بین مادر و شیرخوار برقرار میکند.
- از افزایش کلسترول و فشار خون و بیماریهای قلبی و کلیوی در بزرگسالی جلوگیری می کند.



مزایای شیر دهی برای مادر

- از بین رفتن اضافه وزن مادر به طور سریع .
- رحم و سینه ها سریع تر به حالت اولیه بر می گردند.
- 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 می شود.

نحوه نگهداری شیر مادر

شیر دوشیده شده را می توان :

- ۶ الی ۸ ساعت در دمای اتاق و محل خنک نگهداری کرد.
- تا ۴۸ 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



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 ۱۴۰۰
 راهنمای پایش بیمارستان های دوستدار کودک ۱۴۰۰
 تهیه کننده: زهراسادات هاشمی نسب کارشناس پرستاری
 تأیید کننده: دکتر مریم نیک نام فوق تخصص گوارش و کبد کودکان
 واحد آموزشی ارتقاء سلامت
 ۱۴۰۰تابستان