



## بیمارستان رستمانی پارسیان

### شیر مادر



#### شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	شیر مادر
تهیه کننده	ثریا واثقی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	شهریور 1404
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزش سلامت فاطمه زارع
تایید کننده علمی	دکتر احتشامی پور متخصص اطفال

### توجه:

در صورتی که یکی از شرایط زیر را دارید، قبل از تغذیه ی نوزاد با شیر مادر با پزشک خود مشورت نمایید

• مبتلا بودن به بیماری ایدز

• مبتلا بودن به سل فعال

• دریافت شیمی درمانی برای درمان سرطان

• مصرف مواد مخدر

• مبتلا بودن نوزاد به بیماری گالاکتوزومیا

• مصرف داروهای خاص برای درمان بیماریهایی نظیر

پارکینسون و آرتروز



• برای نوزاد نارس و کم وزنی که قادر به مکیدن سینه ی مادر نیست، شیر مادر به ویژه آغوز به خاطر داشتن ترکیب مناسب با موقعیت چنین نوزادی، باید با قطره چکان و یا قاشق چای خوری به او داده شود. تماس بدنی مادر و نوزاد در بهبود رشد و تکامل نوزادان نارس نقش حیاتی دارد و شیر مادر پاکیزه، دارای درجه حرارت مناسب و عاری از آلودگی است

• اسهال در شیرخواران به مراتب کمتر است و نیز به سبب نوع مدفوع، سوختگی ناحیه ی تناسلی کمتر دیده می شود

• همچنین حاوی موادی است که بدن نوزاد را در برابر عفونت ها مقاوم می نماید. همچنین احتمال ابتلا به آسم و آلرژی را کاهش می دهد. میزان بستری در بیمارستان نیز در این نوزادان کمتر است. میزان بهره هوشی در سنین بالاتر در این نوزادان بیشتر است به علاوه تماس چشمی و بدنی نوزاد و مادر موجب احساس امنیت بیشتر در نوزاد می شود



برای حفاظت کودک بر ضد بیماریهای عفونی است

### مزایا برای نوزاد



\*تغذیه با شیر مادر احتمال مرگ در اثر بیماریهای اسهالی را به شدت کاهش می دهد و از ابتلا به عفونت های گوش و عفونت های دستگاه تنفسی و مرگ و میر ناشی از آن می کاهد

\*چربی و پروتئین شیر مادر بهتر از چربی و پروتئین سایر شیرها هضم و جذب می شود. به علت وجود آب کافی در شیر مادر، تشنگی نوزاد برطرف می شود و اشتهاى او تحریک می شود و نیازی به دادن آب یا آب قند حتی در محیط های بسیار گرم و خشک نیست

\*تغذیه با شیر مادر، رابطه ی عاطفی بین مادر و فرزند را بیشتر می کند. تماس و توجه مادر در هنگام شیر دادن اثر مطلوبی بر رشد شیرخوار دارد. کودکانی که با شیر مادر تغذیه شده اند، در دوران بلوغ از امنیت روانی بیشتری برخوردارند

تغذیه با شیر مادر موجب مصرف بیشتر کالری در بدن مادر می شود و در نتیجه کاهش وزن در مادر سریعتر اتفاق می افتد. همچنین موجب آزاد شدن موادی در بدن مادر می شود که بازگشت رحم به اندازه ی قبل از بارداری کمک می نماید و میزان خونریزی رحم پس از زایمان را کاهش می دهد احتمال بروز سرطان سینه و تخمدان و پوکی استخوان در این مادران کمتر است



تغذیه انحصاری یعنی شیرخوار تا 6 ماهگی فقط با شیر مادر تغذیه شود. دادن هر گونه مواد غذایی و یا آشامیدنی (حتی آب) در این مدت جایز نیست. شیر مادر حاوی بهترین املاح و ویتامین ها، پروتئین و چربی است که نوزاد برای رشد به آن نیاز دارد

تخمین زده می شود اگر هر کودک در طول 6 ماه اول پس از تولد فقط شیر مادر مصرف کند، روزانه از مرگ نوزادان زیادی جلوگیری خواهد شد

آغوز یا ماک یا شیر روزهای اول که زرد رنگ و غلیظ است، حاوی مواد مفید و ارزنده ای است که اولین و بهترین واکسن



تغذیه با شیر مادر موجب وزن گیری بهتر نوزاد و جلوگیری از افزایش وزن و چاقی می شود، همچنین میزان "سندروم مرگ ناگهانی نوزاد" را کاهش می دهد. دیابت، چاقی و بروز سرطان نیز در این نوزادان کمتر است

### مزایا برای مادر

تغذیه شیرخوار منحصر با شیر مادر و بطور مکرر در روز و شب عادت ماهیانه و امکان تخمک گذاری را به تعویق می اندازد. در نتیجه حاملگی های زودرس خیلی کم اتفاق می افتد. استفاده از شیر کمکی و سایر مواد غذایی قبل از پایان 6 ماهگی و حتی مصرف آب یا آب قند می تواند به این ویژگی مهم شیر مادر لطمه بزند.

مادر به دلیل تماس های مکرر کودک با بدنش در جریان شیردهی و احساس آرامش و رضایتی که از این تماس حاصل می شود، وضع روحی و عاطفی بهتری خواهد داشت.