

مقدمه:

شیر مادر یک رژیم غذایی کامل، متعادل، بهترین و مغذی‌ترین تغذیه در سال‌های ابتدایی زندگی هر نوزاد است. تغذیه ارتباط بسیار نزدیکی با سلامت کودک و بقای او در کوتاه مدت و طولانی مدت دارد. تغذیه زودهنگام نوزاد، رشد طولانی‌تر، سلامتی و تحول ذهنی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین تغذیه نوزاد از سینه مادر اولین ارتباط را بین او و مادر ایجاد می‌کند.

مزایای شیر مادر برای شیرخوار:

۱. کاهش بروز یا شدت بیماری‌های عفونی (با دارا بودن فاکتورهای اختصاصی و غیراختصاصی، سیستم ایمنی نوزاد را تقویت می‌کند)
۲. دارا بودن مواد مغذی که به راحتی هضم می‌شود.
۳. افزایش هوش کودکان و رشد بهتر، کاهش بروز حساسیت
۴. پیشگیری از برخی از بیماری‌های غیرواگیر مانند چاقی، دیابت، سرطان و فشارخون در بزرگسالی

مزایای تغذیه با شیرمادر برای مادر:

۱. تقویت رابطه عاطفی بین مادر و نوزاد
۲. کاهش خونریزی در زایمان
۳. کاهش خطر سرطان‌های هورمونی
۴. کاهش خطر شکستگی استخوان لگن و پوکی استخوان بعد از دوران یائسگی و همچنین کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت نوع دو
۵. بازگشت سریع‌تر به وزن قبل از بارداری
۶. کمک به اقتصاد خانوار

الگوی مصرف شیر در شیرخواران:

هنگامی که به نوزاد شیر داده می‌شود، ابتدا یک پستان به طور کامل تخلیه شود و سپس به سراغ پستان دیگری بروید، زیرا ترکیبات موجود در ابتدای شیردهی محتوی آب زیادی است که نیاز شیرخوار به آب را تامین می‌کند، همچنین سرشار از ویتامین‌های محلول در آب و پروتئین است و ترکیبات شیر پسین با دارا بودن چربی و ویتامین‌های محلول در چربی، احساس سیری و تامین انرژی برای نوزاد را فراهم می‌کند. در ابتدا بیشتر شیرخواران هر دو تا سه ساعت تغذیه می‌شوند؛ سپس تا ۲ ماهگی هر ۴ ساعت شیر مصرف می‌کنند. به شیرخواری که شیر مادر می‌خورد، نباید شیر بطری داده شود، زیرا باعث کم شدن شیر مادر می‌شود.

روش صحیح شیر دادن به نوزاد

نحوه درست در آغوش گرفتن نوزاد و پستان گرفتن نوزاد بسیار مهم است چون می‌تواند با مکیدن‌های صحیح باعث افزایش تولید شیر شده و مانع زخم شدن نوک پستان‌ها شود. ممکن است دلیل زخم مدام نوک پستان، ماستیت و یا کندی روند وزن گرفتن شیرخوار به نحوه نادرست درآغوش گرفتن و شیر دادن مادران مربوط باشد. شیرخوار باید علاوه بر نوک پستان، تا آنجا که ممکن است قسمت بیشتر هاله قهوه‌ای که مخازن شیری زیر آن قرار دارد را در دهان بگیرد. در این صورت نوک بلندی در دهانش ایجاد می‌شود و او می‌تواند با آرواره‌هایش بر مخازن شیر فشار وارد کند و شیر را در دهان خود دوشیده و بلعد. شکل نوک پستان اعم از صاف، کوتاه، بلند و یا فرورفته نقش‌چندانی در وضعیت شیرخوار ندارد. به شرط آنکه قسمت بیشتری از هاله در دهان شیرخوار قرار گرفته باشد.

در وضعیت صحیح شیردهی، شرایط زیر برقرار است:

بدن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن اوست .

سر و بدن نوزاد در یک امتداد قرار دارد . صورتش روبروی پستان مادر و چانه‌اش به پستان چسبیده است. پستان مادر با سوراخ‌های بینی شیرخوار فاصله دارد و راه تنفس او را نمی‌بندد . مادر با نگه داشتن پستان با انگشتانش وزن آن را از چانه شیرخوار برمی‌دارد. دهان شیرخوار کاملاً باز و لب تحتانی او کاملاً به طرف خارج برگشته است .

با جاری شدن شیر مکیدن‌ها کند ولی عمیق می‌شود و می‌توانید صدای بلعیده شدن شیر را به خوبی بشنوید. مادر احساس درد و ناراحتی نمی‌کند و نوزاد پس از احساس رضایت و سیر شدن خودش پستان را رها می‌کند.

برخی مواقع مادر لازم است شیر خود را بدوشد و به وسیله فنجان، قاشق، قطره چکان، سرنگ و یا لوله معده به کودک خود بدهد بنابراین این مادران باید هر ۳ ساعت یک بار هر دو پستان خود را بدوشند و شیر را در یخچال نگهداری کنند.

نکاتی مهم قبل از دوشیدن شیر مادر

- برای دوشیدن شیر زمانی را انتخاب کنید که پستان مادر پر شیر باشد، بهتر است این زمان صبح باشد اما هر زمان دیگری نیز مادران می‌توانند شیر خود را بدوشند مثلاً می‌توانند بعد از تغذیه مستقیم نوزاد، شیر اضافی پستان کاملاً تخلیه نشده و یا پستان که شیرخوار از آن شیر نخورده است را بدوشند.
- قبل از شروع دوشیدن شیر، بهتر است مادر یک نوشیدنی گرم مانند شیر، چای کم رنگ بنوشد و یا **سوپ** بخورد و ۱۰ - ۲۰ دقیقه استراحت کند، مایعات گرم از مایعات سرد بیشتر به ترشح شیر کمک می‌کنند. قبل از دوشیدن شیر ۵ - ۱۰ دقیقه یک حوله گرم و مرطوب برای بهتر جریان یافتن شیر و رگ کردن پستان، روی آن قرار دهید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

بیمارستان امام علی (ع)



تغذیه با شیر مادر

Edu-Pa-۶۵

واحد آموزشی سلامت

بیمارستان امام علی علیه السلام سرایان

- شیر تازه دوشیده شده و گرم را قبل از مخلوط با شیر قبلی یک ساعت در قسمت اصلی بدنه یخچال قرار دهید.
- اگر شما نیازی به فریز کردن شیر ندارید، شیر دوشیده شده تان را می توانید حدود ۶ تا ۸ ساعت در دمای اتاق ۲۵ درجه سانتی گراد نگهداری کنید.
- برای نگهداری از شیر در دمای اتاق حتما روی ظرف آن سرپوش قرار داده و آن را با یک حوله سرد پوشانده و در محل خنک اتاق نگهداری کنید.
- قابلیت ماندگاری شیر دوشیده شده در دمای ۴ درجه یخچال تا چهار روز قابل نگهداری است.
- برای ذوب کردن شیر یخ زده: شب قبل از استفاده ظرف شیر فریز شده را در یخچال قرار دهید تا به تدریج ذوب شود و برای مصرف کودک آماده شود سپس ظرف محتوی شیر فریز شده را زیر آب سرد و به تدریج زیر آب گرم بگیرند تا کم کم گرم شود برای گرم کردن شیر فریز شده هرگز از حرارت مستقیم اجاق یا فر یا مایکروویو استفاده نکنید زیرا ویتامین های شیر از بین می رود و پروتئین های آن کاهش و یا تغییری می یابد.
- شیر ذوب شده را هیچگاه دوباره فریز نکنید.
- شیر ذخیره شده را قبل از دادن به شیرخوار به ملایمت نه با شدت تکان دهید تا چربی شیر که به قسمت بالای ظرف رفته با بقیه آن مخلوط شود. توجه کنید ذخیره شیر در مقادیر ۳۰ یا ۶۰ میلی لیتری باعث می شود شیرخوار ما تا زمانی که به منزل می رسیم چند بار شیر بخورد و خوشحال و راضی باشد.
- منبع: مجموعه آموزشی ترویج تغذیه با شیر مادر؛ دکتر ناهید عزالدین زنجانی

- حمام کردن، ماساژ پستان، **ماساژ** ستون فقرات ناحیه پشت و یا نوک پستان برای یک تا دو دقیقه قبل از دوشیدن شیر مفید می باشد. قبل از دوشیدن باید دست ها و ظروف را خوب شسته و آماده شویم.
- برای ذخیره شیر از ظروف پلاستیکی یا شیشه ای با سرپوش محکم استفاده کنید تا هوا در آن نفوذ نکند، اما در کل ظروف شیشه ای به علت جذب نکردن پروتئین های شیر و مواد ایمنی بخش بهترین انتخاب برای جمع آوری و ذخیره کردن شیر هستند زیرا این ظروف به سادگی تمیز می شوند.
- حجم ظرف برای فریز کردن شیر باید ۶۰ تا ۱۲۰ میلی لیتر باشد و یک چهارم از ظرف نگهداری شیر باید خالی باشد تا جای یخ زدن هم داشته باشد.
- روی ظروف نگهداری شیر تاریخ بنویسید تا اول شیرهایی که زودتر دوشیده شده اند مورد استفاده قرار گیرند ..

نکات مهم نگهداری از شیر فریز شده مادر

- شیر مادر فقط برای مدت کوتاه ۲۴ تا ۴۸ ساعت در یخچال قابل نگهداری و استفاده است.
- برای اضافه نمودن شیر دوشیده شده جدید به شیر قبلی ، ابتدا باید ظرف محتوی شیر تازه را یک ساعت در یخچال قرار دهید تا سرد شود سپس به شیر قبلی اضافه کنید.
- شیر را در مقادیر کم ذخیره کنید زیرا اینگونه از دور ریختن شیر خورده نشده جلوگیری می شود.
- چند بار در روز شیر خود را بدوشید و سپس همه را با هم در یک ظرف ذخیره کنید.