

فواید شیر مادر برای نوزاد

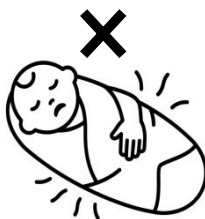
شیر مادر بهترین غذا برای نوزاد و سلامت مادر است



شیر مادر بهترین و کاملترین غذا برای نوزاد است و حتی آب مورد نیاز بدن را هم فراهم می کند



شیر مادر به راحتی هضم می شود و احتمال دل درد و مشکلات گوارشی را کمتر می کند



شیر مادر به رشد مناسب مغز و بدن نوزاد کمک می کند



سیستم ایمنی را تقویت می کند و از بیماری هایی مانند اسهال و عفونت گوش، حساسیت و ... جلوگیری می کند



شیر مادر احتمال ابتلا کودک به چاقی و دیابت را در سال های آینده کاهش می دهد

شیر مادر؛ بهترین آغاز زندگی

شیر مادر بهترین غذا برای نوزاد است و همزمان به سلامت مادر نیز کمک می کند. شیر مادر نیازهای غذایی نوزاد را در ۶ ماه اول کاملاً تأمین می کند و از نوزاد در برابر بسیاری از بیماری ها محافظت می کند



فواید شیردهی برای مادر

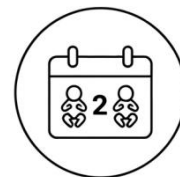
شیر دهی خونریزی پس از زایمان را کاهش می دهد و با ترشح هورمون های خاص به جمع شدن رحم کمک می کند



شیر دهی خطر ابتلا به بیماری هایی مانند سرطان پستان و سرطان تخمدان، دیابت، فشار خون و... را کمتر می کند



شیردهی در ماه های اول پس از زایمان می تواند بارداری مجدد را به تأخیر بیندازد.



شیر مادر همیشه در دسترس است و نیاز به آماده سازی ندارد، دمای مناسبی دارد و بدون هزینه است



شیردهی با شیر مادر

راهنمای مادران



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کردستان

• بیمارستان بوعلی مریوان

• تهیه و تنظیم: مهران راشدی تیرماه ۱۴۰۵

باورهای نادرست و موانع شیردهی

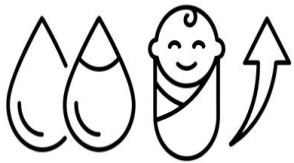
برای یک شیردهی موفق، به نکات زیر توجه داشته باشید



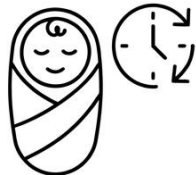
نباید برای شیردهی زمان‌بندی سخت‌گیرانه داشته باشید بلکه باید نوزاد را بر اساس تقاضا و علائم گرسنگی مثل مکیدن دست، چرخاندن سر، باز کردن دهان شیر بدهید.



در هفته‌های اول که نوزاد در حال یادگیری سینه گرفتن است، از دادن شیشه‌شیر یا پستانک خودداری کنید.



هرگز نوزاد را به زور از سینه جدا نکنید تا به سینه دیگر بگذارید. اجازه دهید نوزاد خودش سینه را رها کند؛ چون بخش انتهایی شیر، چربی بیشتری دارد و باعث سیر شدن و وزن‌گیری نوزاد می‌شود.



بسیاری از مادران تصور می‌کنند شیرشان کم است (به‌خصوص در روزهای جهش رشد نوزاد). در اکثر موارد، بهترین راه، شیردهی مکرر و بیشتر است، نه دادن شیرخشک.

چه زمانی کمک بگیریم ؟

❖ در صورت داشتن علائم زیر، به پزشک یا ماما مراجعه کنید

احساس پرخونی شدید، سفتی یا درد پستان و تب در مادر



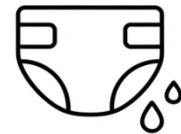
خوب نگرفتن سینه توسط نوزاد



خواب آلودگی زیاد نوزاد و شیر نخوردن کافی



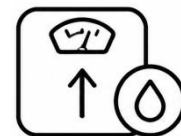
کاهش ادرار یا مدفوع نوزاد



نگرانی از کم بودن شیر



وزن‌گیری نامناسب نوزاد



نکات مهم برای شیردهی موفق

شیردهی را در اولین ساعت پس از تولد شروع کنید



در ۶ ماه اول، فقط از شیر مادر استفاده کنید و به نوزاد آب، شیرخشک یا مایعات دیگر ندهید؛ مگر با نظر پزشک



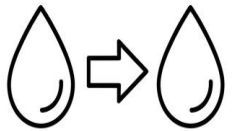
تماس پوست با پوست مادر و نوزاد، به بهتر شدن شیردهی و آرامش هر دو کمک می‌کند



شیردهی در شب نیز مهم است و به حفظ و افزایش شیر مادر کمک می‌کند



اجازه دهید نوزاد یک پستان را خوب تخلیه کند، سپس در صورت نیاز از پستان دیگر شیردهی کنید و این کار را نوبتی انجام دهید



در هر وعده، وضعیت درست گرفتن پستان توسط نوزاد مهم است؛ دهان نوزاد باید بخش زیادی از هاله پستان را بگیرد، نه فقط نوک پستان را.