

## فواید شیر مادر برای نوزاد

\*افزایش ضریب  
هوشی نوزاد

\*بهترین و کاملترین غذا برای نوزاد

\*تقویت عملکرد گریه های نوزاد  
\*حفاظت نوزاد در برابر مشکلات  
تنفسی ذات الریه و مسمومیت غذایی  
، آنفولانزا، عفونتهای، گوش، آلرژی و  
اسهال

\*کم شدن بیماریهای قلبی و فشار  
خون در بزرگسالی

\*سریع تر شدن تکامل بینایی و راه  
رفتن

\*سالم بودن و همه جا در دسترس بودن  
شیر مادر

\*مرگ و میر ناشی از عفونت گوارشی و  
اسهال در

نوزادان تغذیه شده با شیر مادر ۲۵ برابر  
کمتر از نوزادان تغذیه شده با شیر  
خشک است.

## فواید شیر دهی برای مادر

\*مکیدن مکرر سینه توسط نوزاد بعد  
از تولد باعث انقباض رحم کاهش  
خونریزی و کاهش کمی میشود

\*شیردهی مکرر فقط با شیر مادر به  
خصوص در شب، بارداری مجدد را به  
تعویق می اندازد \*کمتر شدن سرطان  
سینه و تخمدان

\*راحت بودن در خانه و مسافر

\*رابطه عاطفی بین مادر و نوزاد

\*کمتر شدن احتمال بدرفتاری و کودک  
آزاری

\*بازگشت زودتر اندام مادر به حالت  
طبیعی قبل از بارداری

## روش تغذیه از سینه مادر

ابتدا در هر وعده بر حسب میل نوزاد  
تغذیه انجام می شود تا تولید شیر برقرار  
شود. اجازه دهید طفل خود، سینه را را  
کند. لازم به ذکر است که شیر انتهایی  
چرب تر است. بعد از خوردن شیر به طور  
ایستاده طفل بغل شود تا آروغ بزند.

روز اول پس از زایمان سینه ها به نظر  
خالی می رسند اما بعد از چند روز  
سینه ها با مکیدن پرمی شوند.

شیر ده روز اول آغوز نام دارد. درد،  
استرس، جدایی شیرخوار، بیماری مادر  
و کمتر مکیده شدن سینه منجر به کا  
هش شیر میشود.



به نام خدا

## آنچه مادران در دوران شیردهی باید بدانند



تهیه کننده: فاطمه اسماعیلی

ویرایش دی ۱۴۰۱

نقش ندارد قابلیت کش آمدن نوک  
پستان مهمتر است.

### موارد زیر را ناکافی بودن شیر

#### تصور نکنید

\*گریه زیاد شیرخوار:

گریه زیاد شیرخوار میتواند به دلایل زیر  
باشد خیس بودن کهنه، سرد یا گرم  
بودن هوا، شلوغی، خستگی، دود  
سیگار، نور زیاد، تاریکی، تنهایی، فلنج،  
پستان نگرفتن

\*زود به زود شیر خوردن: به دلیل هضم  
آسان و قابلیت جذب بالای شیر مادر  
است

\*مکیدن طولان پستان به دلیل  
وضعیت نادرست پستان گرفتن  
شیرخوار

\*کافی نبودن شیر هنگام دوشیدن: زیرا  
با مکیدن شیر خوار شیر تولید می شود

\*کوچک بودن پستان ها

## از کجا بفهمیم که مقدار شیر مادر برای تغذیه نوزاد کافی است

\* نوزاد باید حداقل ۶ عدد پوشک در روز  
خیس کند وادرار کمرنگ باشد

\*در ماه اول نوزاد حداقل ۳ تا ۸ بار در  
روز مدفوع می کند مدفوع نوزاد زرد  
و نرم میباشد

\*نوزاد در ابتدای تولد وزن کم می کند.  
اما در عرض دو هفته تغذیه با شیر مادر  
به وزن اولیه خود می رسد.

\*نوزاد در ابتدای تولد تا شش ماهگی  
باید ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم در هفته افزایش  
وزن داشته باشد.

**دفعات تغذیه** ۶ تا ۱۲ بار در ۲۴ ساعت  
به طور مکرر و همچنین بنا به تقاضای  
نوزاد تغذیه باید صورت بگیرد لازم به  
ذکر است اندازه پستان در شیردهی ی