

شماره سند: H01B1E100/W8

تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۶/۲۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۲/۲۵



بیمارستان شهید هاشمی نژاد

آموزش به بیمار

مقدمه ای بر پیوند مهر و تغذیه:

راهنمای تغذیه با شیر مادر



بیمارستان آموزشی، پژوهشی،
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

مادر عزیز لطفاً توجه فرمائید:

• مشاوره شیردهی روزهای غیر تعطیل ۸ تا ۱۳ توسط کارشناس
مامائی در بخش زنان و مامائی و روزهای پنجشنبه در واحد آموزش
سلامت واقع در کلینیک تخصصی انجام میگردد.

• ضمناً مراکز بهداشتی زیر نیز در مشکل شیردهی پاسخگوی شما
خواهند بود:

۱- مرکز بهداشت وحدت: پنجره جنب پارک وحدت مرکز بهداشت
شماره ۲ از ساعت ۸ تا ۱۳ تلفن ۰۵۱۳۶۵۳۰۰ داخلی ۲۲۶

۲- مرکز چهارده معصوم: طبهرسی شمالی ۱۷ انتهای خیابان
۱۴ معصوم جنب دبستان حجاب تلفن ۰۵۱۱۴۱۱۰ داخلی ۲۸



منبع: سایت www.medlineplus.gov

مجموعه آموزشی ترویج تغذیه با شیر مادر ۱۴۰۱

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش داخلی یک ۰۳۰۲ و داخلی دو ۲۵۰۵ را
وارد نمائید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به
جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد تلفن
داخلی کلینیک ۰۳۰۸ می باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید



فیلم آموزشی



محتوای آموزشی

در زمان دور بودن از فرزندم برای

شیردهی چه کنم؟

مادر عزیز، اگر شاغل هستید و یا ساعتی مجبورید دور از
کودک خود باشید:

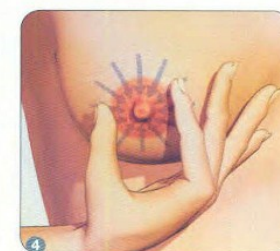
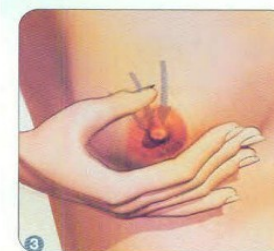
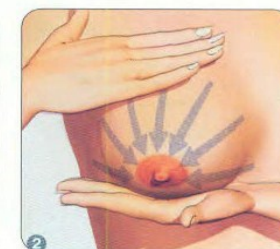
- شیر خود را بدوشید زیرا تخلیه مرتب پستانها به
افزایش شیر کمک می کند.
- شیر دوشیده را در لیوان شیشه ای تمیز ذخیره کنید تا
در زمان دور بودن از کودک، او را با شیر شما تغذیه
نمایند.
- دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن شیر
است، بنابراین برای دوشیدن شیر، دست را طوری قرار
دهید که چهار انگشت زیر هاله قهوه ای پستان و شست
در بالا و روی هاله قرار گیرد.

۱- ابتدا پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید.

۲- سپس پستان را به طرف جلو بیاورید.

۳- بعد به قسمت لبه هاله پستان فشار بیاورید تا شیر خارج
شود. برای دوشیدن شیر نباید نوک پستان را فشار دهید.

شیر دوشیده شده ۴ تا ۸ ساعت در دمای اتاق و تا ۳-۵ روز
در یخچال و ۲ هفته در جایی یخی و ۳ ماه در فریزر قابل
نگهداری است.



مادر عزیز

لحظه دیدار با نوزادتان، آغاز سفری پر از عشق است. شیردهی نه تنها کامل‌ترین تغذیه را برای دل‌بندتان فراهم می‌کند، بلکه پیوندی عمیق و سرشار از آرامش بین شما و فرزندتان می‌سازد. این پمفلت راهنمای شما در این مسیر زیباست.



پدر عزیز، ورود نوزاد دل‌بندتان را تبریک می‌گوییم! می‌دانیم که همه نگاه‌ها شاید به مادر و نوزاد باشد، اما نقش شما در موفقیت و شیرینی تجربه شیردهی، نقشی کلیدی و فراموش‌نشدنی است. حمایت، عشق و درک شما، بال پرواز مادر در این مسیر زیباست.

گرچه نمی‌توانید به کودک خود شیر دهید ولی می‌توانید او را در آغوش گرفته، با او صحبت کنید، او را بخوابانید و با او بازی کنید و با کمک به همسران در انجام کارهای منزل، او را در انجام شیردهی بهتر یاری نمائید.

شیر مادر بهترین غذا برای شیرخوار است، زیرا تمام مواد لازم برای رشد مناسب شیرخوار را دارد، بنابراین توصیه می‌شود:

- تغذیه با شیر مادر را بلافاصله بعد از زایمان شروع کنید.
- تا شش ماهگی به کودک فقط شیر مادر و قطره مولتی ویتامین بدهید و از دادن آب، آب قند، شیرخشک به شیرخوار بپرهیزید.
- مهمترین عامل افزایش شیر مادر مکیدن مکرر پستان توسط شیرخوار برحسب میل و تقاضای او در شب و روز می‌باشد.
- از پستانک و شیشه به هیچ عنوان استفاده نکنید.

شیردهی برای نوزاد چه فایده ای دارد؟

تغذیه کامل: شیر مادر حاوی تمام مواد مغذی لازم برای رشد و تکامل نوزاد در ماه‌های اول زندگی است.

تقویت سیستم ایمنی: پادتن‌های موجود در شیر مادر، نوزاد را در برابر عفونت‌ها محافظت می‌کنند. شیر مادر واکسن طبیعی و خدادادی است.

سلامت گوارش: هضم شیر مادر آسان است و به کاهش مشکلات گوارشی مانند نفخ و یبوست کمک می‌کند.

پیوند عاطفی: تماس پوست به پوست و ارتباط چشمی در حین شیردهی، پیوند عمیقی بین مادر و نوزاد ایجاد می‌کند.

کاهش خطر بیماری‌ها: شیردهی با کاهش خطر آلرژی، آسم، چاقی و دیابت نوع ۲ در آینده مرتبط است.

حالت‌های شیر دادن به نوزاد



حالت گهواره‌ای



حالت گهواره‌ای مخالف



حالت فوتبالی



حالت درازکش به پهلو

آیا میتوانم به نوزادم شیر خشک بدهم؟

شیر مادر یک شاهکار طبیعت است و شیر خشک هرچند تلاش می‌کند تا ترکیبات آن را تقلید کند، اما نمی‌تواند تمام فواید آن را به طور کامل ارائه دهد.

شیر خشک یکسری خطرات برای نوزاد دارد از جمله: فاقد عوامل ایمنی بخش، خطر ابتلا به بیماری‌های تنفسی و گوارشی و...، ابتلا به چاقی، بیماری‌های قلبی عروقی و قند خون بالا در بزرگسالی، محرومیت کودک از رابطه عاطفی با مادر، خطر آلودگی و فاسد شدن.

علاوه بر این استفاده از شیشه شیر و پستانک مضراتی دارد، از جمله: اختلال در پستان گرفتن شیرخوار، قطع زودرس تغذیه با شیرمادر، رشد دندانی نامناسب، اثرات سوء بر تکامل اجتماعی و تکلم کودک

نحوه صحیح گرفتن پستان:



گونه نوزاد را با نوک پستان لمس کنید تا دهانش را باز کند سپس پستان را در دهانش بگذارید. مطمئن شوید علاوه بر نوک پستان قسمت بیشتری از هاله پستان (به خصوص قسمت زیر آن) نیز در دهان کودک قرار گیرد، در این

حالت چانه به پستان چسبیده و لبهای او به طرف بیرون برگشته است.

نحوه گرفتن آروغ نوزاد

