****

**بیمارستان امام جواد (ع ) ناغان**

 **تغذیه انحصاری با شیر مادر**

 تهیه کننده:خانم کلثوم پورکیان-کارشناس مامائی

تاریخ تدوین : 10/12/1402

تاریخ بازنگری:10/12/1403

BNL 6**:** QRکد

****

**مزایای تغذیه با شیر مادربراي نوزاد:**

* اســتفاده از آغــوز بــه منزلــۀ اولــین و مهــمتــرین اقــدام ایمن سازي برضد بیماریهاي عفونیاست
* تغذیه با شیر مادر بـراي رشـد و تکامـل فـک و صـورت، عضلات زبان اثر تکاملی دارد
* میزان عفونت گوش میانی را کاهش میدهد.
* حفاظت در مقابل انواع بیمـاري هـاي عفـونی را فـراهم کرده و مرگ و میر را کاهش میدهد.
* تغذیه با شیر مادر تامین کننده گرما، صمیمیت، نزدیکی و تماس مادر و کودك اسـت کـه نتیجـه آن ارتقـاء تکامـل جسمی و عاطفی کودك میباشد.
* شیر هر مـادري بـراي فرزنـد خـودش بهتـرین اسـت و بر اساس تغییر نیازهاي اوترکیب آن عوض می شود

**مزایای تغذیه با شیر مادربرای مادر :**

* امکان ابتلا به سرطان پستان و بعضی از اشکال سرطان تخمدان را کاهش می دهد
* درسنین بالا خطر شکستگی استخوان را کاهش می دهد
* موجب جمع شدن سریع تر رحم بعد از زایمان می شود
* مادر از شادابی بیشتری برخوردار است و کمتر افسرده می شود

ع

**علا ئم گرسنگی :**

افزایش حرکات چشم در زیر پلک بسته یا چشم باز ،باز کردن دهان ، بیرون آوردن زبان و چرخاندن سر به اطراف برای یافتن پستان ،ایجاد صدای آرام وبردن دست واشیای دیگر به دهان

**علائم سیری :**

توقف صدای بلع،رفع نشانه های گرسنگی ،رهاکردن پستان ،شل شدن بدن و به خواب رفتن

**دفعات و مدت تغذیه با شیر مادر(در نوزاد رسیده و سالم ) :**

* دفعات و مدت تغذیه با شیر مادر بر اساس میل و تقاضای شیر خوار می باشد
* نوزاد در 2-7 روز اول تولد ،هر 1-3 ساعت شیر می خورد گاهی ممکن است به دفعات بیشتری طلب شیر نماید
* زمانی که جریان شیر مادر برقرار شود شیرخوار

8-12 بار در شبانه روز شیر می خورد

* در خلال جهش رشد (هفته 2-3،6و12 بعد از تولد) نیاز دارد که به دفعات بیشتر شیر بخورد
* شیر خوردن طولانی (بیش از 40 دقیقه درهرنوبت) و شیرخوردن خیلی کوتاه(کمتر از 10 دقیقه) ممکن است حاکی از خوب نگرفتن پستان توسط شیر خوار باشد

**تشخیص کفایت شیر مادر در شیرخوارانی که تا 6 ماهگی تنها با شیر مادر تغذیه می شوند :**

1. تعداد 6کهنه یا بیشتر در 24 ساعت با ادرار کم رنگ از روز چهارم تولد
2. تعداد3-8بار اجابت مزاج در 24 ساعت (بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد)

3)هشیار بودن،قدرت عضلانی مناسب وپوست

**نحوه ی صحیح در آغوش گرفتن شیر خوار :**

* سر،گردن،گوش هاوتنه شیرخوار در امتداد هم باشند
* صورت کودک مقابل پستان مادر قرار گیرد
* بدن شیرخوار نزدیک به بدن مادر باشد
* قاعده گردن وشانه شیرخوار با کف دست مادر و پشت شیرخوار با ساعدهمان دست حمایت می شود

**روش صحیح پستان گرفتن شیر خوار :**

* نوک پستان را با لب بالای شیر خوار تماس دهید و صبر کنید تا شیر خوار دهانش را کاملا باز کند
* بینی شیرخوار در مقابل نوک پستان مادر قرار گیرد
* نوک وتمام قسمت هاله پایین وبیشتر قسمت هاله بالای پستان در دهان شیرخوار قرارگیرد
* لب پایین به بیرون برگشته باشد
* چانه شیرخوار به پستان چسبیده باشد
* اگر پستان محتقن (خیلی پر)است به نحوی که شیرخوار نتواند به درستی پستان بگیرد ،قبل از شیردادن شیر را کمی بدوشید تا هاله پستان نرم شده و شیرخوار بتواند بهتر پستان را بگیرد
* اجازه دهید شیرخوار خودش پستان را رها کند

**وضعیت های شیر دهی**

****

1. **وضعیت زیر بغلی :**

نوزاد به روی بالش وخوابیده به پهلو در زیر بغل ودر بین بازو و قفسه سینه مادر قرار می گیرد

1. **وضعیت گهواره ای متقابل :**

قاعده گردن وقسمت فوقانی شیر خوار با کف دست مادر و پشت شیر خوار با ساعد همان دست حمایت می شود

زیر بغلی گهواره ای متقابل گهواره ای

1. **وضعیت گهواره ای :**طبیعی ترین راه نگه داشتن نوزاد برای شیردهی است هنگامی که نوزاد رسیده و بتواند سر خود را جابه جا کند
2. **وضعیت خوابیده به پهلو :**

وقتی مفید است که نوزاد روی سطح بستر یا بالش قرار بگیرد به طوری که نوزاد نسبت به پستان در سطح مناسبی باشد

1. **خوابیده به پشت :**

کودک را روی شکم بخوابانید به شکلی که شکمش روی شکم شما و سرش به سمت سینه شما باشد خودش خیلی راحت شیر خوردن را شروع می کند

**علائم مکیدن موثر:**

* مکیدن ها آهسته ،عمیق و گاه با مکث می باشد

خوابیده به پهلو خوابیده به پشت

* می توانید بلعیدن شیر را مشاهده کنید یا صدای قورت دادن آن را بشنوید . در هنگام شیر خوردن گونه های شیر خوار برجسته است و به داخل کشیده نمی شود
* در تغذیه غیر مستقیم از پستان به جای استفاده از شیشه شیر از قاشق ،سرنگ و فنجان برای تغذیه شیر خوار استفاده کنید

**پیامبر اکرم (ص) فرمودند:**

**هیچ شیری برای نوزاد بهتر از شیر مادر نیست**

**ه**

**هیچ شیری برای نوزاد بهتر از شیر مادر نیست**