



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان  
مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی  
۱۷ شهریور رشت

### \*طول مدت يك وعده تغذیه با شیر مادر چقدر است؟\*

نوزاد ممکن است ۱۲-۸ مرتبه در ۲۴ ساعت شیر بخورد این مکیدن ها محرك تولید شیر است پس در دفعات شیردهی محدودیتی وجود ندارد.

### \*زمان مناسب شیردهی با شیر مادر چقدر است؟\*

تغذیه با شیر مادر را بلافاصله بعد از زایمان شروع کنید. شیر روزهای اول بعد از تولد که غلیظ و زرد رنگ است آغوز نام دارد که به دلیل داشتن مواد ایمنی نوزاد را در برابر بسیاری از بیماریها محافظت می کند.

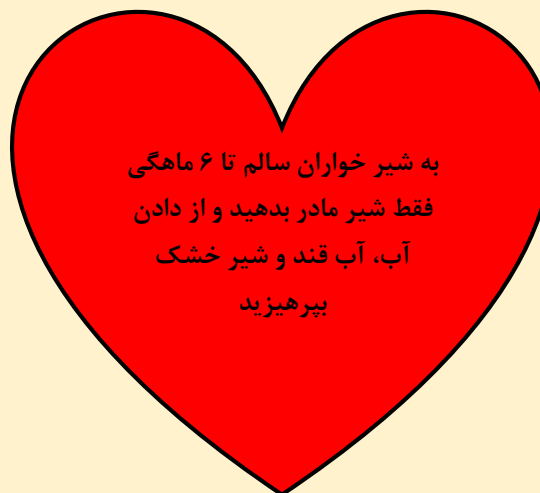
### \*مزایای شیر مادر برای شیرخوار چیست؟\*

- چربی و پرتئین زود هضم
- تقویت سیستم ایمنی
- سدیم و پرتئین مناسب با کلیه نوزاد
- عاری از آلودگی
- وجود آب کافی
- درجه حرارت مناسب
- خاصیت ضد میکروبی
- کاهش ابتلا به عفونتهای گوارشی و گوش در نوزاد

والدین گرامی، مطالب زیر جهت افزایش آگاهی شما در مورد مزایا و روش صحیح شیرمادرمی باشد لطفاً به نکات زیر توجه فرمایید:

### \*آیا می دانید شیردهی چیست؟\*

شیردهی به معنای فرآیند ترشح شیر است و پستان غده ایی است که فعالیت ترشح شیر از آن صورت می گیرد. فاکتور مهم در شیر دهی موفق، برداشت کافی شیر است.



به شیر خواران سالم تا ۶ ماهگی فقط شیر مادر بدهید و از دادن آب، آب قند و شیر خشک بپرهیزید



## با فواید "شیر مادر" آشنا شوید

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی

۱۷ شهریور رشت

خرداد ۱۴۰۲

منبع:

معاونت بهداشت، دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان و ترویج تغذیه با شیر مادر: راهنمای پایش بیمارستان های دوستدار کودک. ۱۳۹۴.

هدف ما:

توانمندی شما در خودمراقبتی است

جهت کسب اطلاعات بیشتر اطلاعات تماس واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی هفده شهریور رشت به شرح ذیل می باشد:



آدرس: رشت، خیابان نامجو، خیابان شهید سیادت، ضلع جنوبی پارک شهر، مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی ۱۷ شهریور رشت (طبقه همکف، اتاق شماره ۱۵۷ واحد آموزش سلامت)

### \*بهترین علامت انتقال شیر به شیرخوار چیست؟

شنیدن صدای قورت دادن (بلع) شیر  
گونه‌های شیرخوار گرد و بر آمده  
احساس خوشحالی و رضایتمندی شیرخوار

### \*بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر چیست؟

افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد



### مهمترین عامل در افزایش شیر مادر چیست؟

مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستانها، بر حسب میل و تقاضای شیرخوار است. در صورت جدایی مادر و شیرخوار به هر علتی و عدم امکان تغذیه مستقیم از پستان، شیر مادر دوشیده و با کمک فنجان و یا قاشق به شیرخوار داده شود.

در دسترس و رایگان

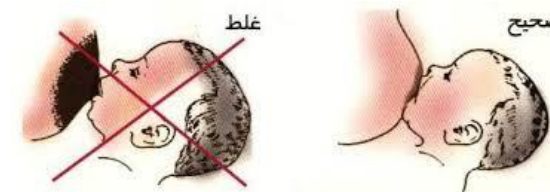
-تقویت رابطه عاطفی مادر و نوزاد

### \*وضعیت صحیح شیردادن مادر به شیرخوار چگونه است؟

شیر خوار در بین بازوان مادر باید طوری قرار گیرد که:

- ۱- صورت شیر خوار روبروی پستان مادر
- ۲- سر و گردن، تنه و اندام در یک امتداد
- ۳- تمام بدن شیر خوار روبروی مادر در تماس نزدیک با بدن او (تماس پوستی)
- ۴- چانه اش روی پستان مادر
- ۵- دهانش کاملاً باز و لب پایین او بطرف خارج برگشته

۶- دیدن قسمتی از هاله پستان در بالای لب فوقانی و قسمت بسیار کمی از هاله در زیر لب تحتانی (قسمت اعظم هاله پستان در دهان شیرخوار)



مادران گرامی جهت پاسخگویی به سوالات در خصوص شیرمادر می توانید همه روزه از ساعت ۸ صبح الی ۸ شب با شماره ۰۹۰۵۵۹۸۲۱۱۷ تماس حاصل فرمایید.