

## غذای بهشتی من



مامان عزیزم، برای اینکه قوی شوم شیر خودت را به من بده چون:

- مرا تقویت کرده و کمتر مریض می شوم؛
- اسهال و استفراغ و عفونت و گوش درد از من دور می شود؛
- مرا خوب سیر می کند و ایمنی بدنم را تقویت می کند؛
- چاق نمی شوم و وقتی بزرگ شدم بیماری قلبی دیابتی و... نمی گیرم؛
- وقتی من را در آغوش می گیری خیالم راحت است؛
- دیگر لازم نیست شیر خشک بخری یا درست کنی و با خودت وسیله جا به جا کنی یا گرم و سرد کنی؛
- هر موقع هر جا گرسنه شدم سریع به من شیر می دهی؛
- وقتی به صورت من نگاه می کنی خستگی از تنت خارج می شود و با خیال راحت به من شیر می دهی؛
- دوباره مثل گذشته لاغر و خوش تیپ می شوی؛
- و تازه خودت هم از سرطان پستان و خونریزی محافظت می شوی.

### چه موقع نوزاد گرسنه است؟

نوزاد با حرکت سر خود به اطراف و با باز کردن دهان و مک زدن انگشت‌ها می‌گوید گرسنه است، سینه مادر را جستجو می‌کند و در صورت ندادن شیر گریه می‌کند (گریه آخرین علامت ابراز گرسنگی است).

### چه زمانی باید به نوزاد شیر داد؟

برای شیر دادن ساعت مشخص نکنید و هر موقع نوزاد گرسنه بود به او شیر بدهید. همچنین به زور سینه را از دهانش خارج نکنید و اجازه دهید خودش سینه را رها کند.

### چگونه متوجه می شویم که مقدار شیر کافی است؟

- آرام بودن نوزاد هنگام شیر خوردن و بعد از آن؛
- اجابت مزاج ۸-۳ مرتبه در روز که بعد از یک ماهگی و رشد نوزاد تعداد آن کمتر می‌شود؛
- داشتن ۶ مرتبه ادرار شفاف و بی‌رنگ در ۲۴ ساعت از روز چهارم تولد به بعد؛
- اضافه وزن مناسب و سیر صعودی منحنی رشد؛
- پوست شاداب و سالم؛
- قدرت عضلانی مناسب.

## چرا نباید از شیشه و پستانک استفاده کرد؟

استفاده از شیشه و پستانک باعث می شود که نوزاد به مک زدن آن به دلیل نرم بودن سرشیشه عادت کرده و سینه مادر برایش سفت شود و همین امر باعث کاهش قدرت مکیدن نوزاد شده و شیر کمتری بخورد، سیر نشده و در نهایت باعث کم شدن شیر مادر شود. جنس سرشیشه و گول زنگ ها از پلاستیک و نرم است و سینه مادر نسبت به آن سفت است و همین باعث کاهش قدرت مکیدن نوزاد می شود.

## چرا نوزاد حتماً باید از سینه مادر شیر بخورد؟

چون هر چه بیشتر مک بزند و شیر بخورد، تولید شیر بیشتر می شود و مکیدن قوی باعث تکامل فک و عضلات صورت شده که در صحبت کردن درست نوزاد بسیار موثر می باشد.

## چرا فقط شیر مادر؟

چون شیر مادر در ابتدای شروع تغذیه باعث تشکیل لایه محافظتی روی پرزهای روده می شود که روده نوزاد را از بیماریهای اسهالی و عفونی - انگلی محافظت می کند و اگر به جز شیر مادر مایعی دیگر مثل آب قند بدهیم این لایه کامل تشکیل نمی شود. همچنین هر غذایی به جز شیر مادر باعث آسیب به عملکرد کلیه نوزاد می شود ولی ترکیب شیر مادر با کلیه های نوزاد سازگار است.

## چگونه باید نوزاد را بغل کرد و شیر داد؟

حتماً باید سر و تنه نوزاد در یک خط باشند. نوزاد را به طرف پستان بالا می آوریم و خودمان خم نمی شویم. نوزاد با فهمیدن بوی غدد شیری به سمت پستان مادر رفته و سینه مادر را می گیرد و شروع به مک زدن قوی می کند به طوریکه هاله قهوه ای وارد دهانش شده و با آرامش شیر می خورد.

قبل از شیر دادن نباید پستان ها را شست چون بوی غدد شیری را پاک می کند. اگر نوک پستان زخم شد یعنی طریقه شیر دادن اشتباه است و باید درست نوزاد را بغل کنید. در حالت صحیح، دهان نوزاد کاملاً باز می شود و چانه او به سینه می چسبد و هاله قهوه ای وارد دهان می شود. دقت کنید که نگاه کردن به نوزاد باعث رگ کردن شیر می شود پس با عشق به نوزادتان نگاه کنید و او را در آغوش بگیرید.

## تماس پوست با پوست و اهمیت آن:



بلافاصله بعد از تولد نوزاد (طبیعی یا سزارین) به صورت لخت روی سینه مادر قرار داده می‌شود و بعد از ۱۵-۱۰ دقیقه نوزاد به دلیل حساس بودن به بوی غدد شیری پستان به سمت نوک پستان رفته و سینه مادر را می‌گیرد و شروع به مک زدن می‌کند. نوزاد به این ترتیب با سینه مادر آشنا شده و تغذیه شروع می‌شود حتی اگر شیری خارج نشود.



به یاد داشته باشید که غریزه مکیدن نوزاد و رفتن به سوی سینه مادر توسط خالق بی همتا به نوزاد الهام شده و نباید مانع آن شد. وقتی نوزاد روی شکم و سینه مادر در تماس باشد:

- سردش نمی‌شود و گریه نمی‌کند.
- با شنیدن صدای قلب مادر آرامش می‌گیرد.
- شیر مادر زیاد می‌شود و شیردهی موفق تر می‌شود.
- نوزاد احساس امنیت و آرامش کرده و خسته نمی‌شود و قند خون او تنظیم می‌شود.

### اهمیت شیر اول (آغوز):

- اولین واکسن نوزاد محسوب می‌شود؛
- ایمنی نوزاد را فوق العاده بالا می‌برد؛
- به علت پروتئین بالا نوزاد خوب سیر می‌شود؛
- با توجه به حجم کوچک معده نوزاد ، باعث سیری کامل می‌شود؛
- حجم آغوز کم است (هر وعده یک قاشق غذاخوری) اما بسیار مقوی است؛
- در صورت مکیدن نوزاد آغوز مصرف شده و بعد شیر تولید می‌شود.

### نکته:

- مادران شاغل و یا مادرانی که تولید شیر زیادی دارند می‌توانند شیرشان را بدوشند و ذخیره کنند. ولی توجه داشته باشید از طریق فنجان یا قاشق و یا سرنگ (نوزاد نارس) به نوزاد شیر دهند و به هیچ وجه از شیشه شیر استفاده نکنند. چون باعث کم شدن شیرشان خواهد شد.
- در صورت بروز هرگونه مشکل در شیردهی، به کلینیک شیردهی مراجعه و مشاوره رایگان دریافت نمایید و یا با شماره تماس ۰۲۱-۶۴۳۵۲۵۲۴ تماس حاصل فرمایید.





# آموزش به بیمار

کد ۱۸۱

## غذای بهشتی من

طیسم‌کننده: مبین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت)

تأیید کنندگان:

دکتر پریا محقق (فوق تخصص طب نوزادی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی

ایران)

نسیم آژند (کارشناس تغذیه با شیر مادر)



سال ۱۴۰۳

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>