

بسمه تعالی

و مادران بایستی دو سال کامل فرزندان خود را شیر دهند.

«سوره بقره آیه 233»

شیرمادر ضربان قلب پرمحبت اوست که آن را به صورت آهنگی ملایم، بر دل و دیده کودکش می نوازد تا او نیز ترنم آوای آسمانی عشق و مهربانی را بیشتر و بهتر تجربه کند. نوشیدن این مایع سپید و سیال، به نوزاد می آموزد که لحظه به لحظه حرکت و تکاپوی مادر در جهت ایجاد امنیت و آرامش برای اوست و مادر ذره ذره وجودش را که مملو از مهربانی است به صورت شیر، این شیره شیرین شکوفایی به کودک عرضه می دارد.

تغذیه با شیر مادر در تعالیم دین مبین اسلام از بیش از ۱۴۰۰ سال پیش مورد تأکید قرار گرفته و در آیات و روایات متعدد و نیز در سیره معصومین(ع) به اهمیت آن اشاره شده است. در دهه های اخیر سازمان های بین المللی بهداشتی نیز اهمیت حفظ و ترویج تغذیه با شیر مادر را برای ارتقاء سلامت و تغذیه شیرخواران و کودکان خردسال مورد تأکید قرار داده اند. لذا تلاش ها برای غلبه بر مشکلات و موانع احتمالی ترویج شیرمادر، بعنوان بخشی از برنامه های جامع تغذیه و سلامت مادر و کودک و از اجزاء کلیدی مراقبت های بهداشتی اولیه محسوب شده است.

نگرانی از کاهش عمومی تغذیه با شیر مادر، در بسیاری از نقاط جهان در ارتباط با عوامل اجتماعی-فرهنگی، از جمله افزایش مصرف جانشین شونده های شیرمادر و پیامدهای ناشی از آن (افزایش ابتلاء به بیماری ها، سوء تغذیه و مرگ کودکان) موجب گردیده تا سازمان جهانی بهداشت و یونیسف، اولویت پیشگیری از سوء تغذیه شیرخواران و کودکان خردسال، حمایت و ترویج تغذیه با شیرمادر، تدوین قوانین و اقدامات مقتضی برای تسهیل شیردهی مادران را در تمام کشورها تأکید نموده اند.

شیرمادر بعنوان اولین و مناسبترین گزینه در تغذیه نوزاد پس از تولد مطرح شده و نیاز کودک به مواد غذایی را تا ۶ ماه تامین می نماید. اما باید دانست شیردهی بعنوان یک فرآیند فیزیولوژیک و طبیعی بوده و تغذیه با شیر مادر یک مهارت قابل یادگیری است که تحت تاثیر عوامل فیزیولوژیک، روحی و روانی و نگرانی ها می باشد. تغذیه با شیر مادر بخشی از برنامه ریزی معمول والدین برای داشتن فرزندی سالم و طبیعی می باشد و به شدت تحت تاثیر آموزش هایی است که افراد جامعه اعم از زن و مرد از دوران کودکی از منابع مختلف دریافت می دارند. از برنامه های مهم کارکنان سیستم بهداشت و درمان این است که با توجه به نیازهای والدین، با تکیه بر اطلاعات علمی روز رهنمودهای روشن و توصیه های مداوم در مورد تغذیه با شیر مادر رابه آنها ارائه داده تا بتوانند بطور کامل در فرآیند شیردهی مشارکت نمایند.

مرکز مشاوره شیردهی امیرالمومنین (ع) حوزه بهداشت استان قم با هدف ارتقاء مهارت مادران در امر شیردهی موفق و در جهت کاهش مصرف شیرمصنوعی مشغول فعالیت می باشد.

✓ خدمات مهم ارائه شده در این مرکز :

کمک به مادران جهت رفع مشکلات شایع پستان (زخم نوک پستان، احتقان، ماستیت، آبسه و...)، آموزش روش های مختلف شیردهی، روشهای دوشیدن و ذخیره شیر مادر، بررسی علل ناکافی بودن شیر و کمک به افزایش آن و بررسی بیماریهای مادر، مصرف داروها و تاثیر آن در شیردهی و مشاهده شیردهی و بررسی عدم مهارت مادر در تکنیک بغل کردن نوزاد و شیردهی، کمک به مادران دارای نوزاد شکاف لب و کام، و آموزش نحوه شیردهی در موارد چند قلوپی، بررسی علت امتناع شیرخوار و...

در این مرکز وسایل کمک شیردهی مانند :شیر دوش ، کاپ شیردهی، رابطهای شیردهی و اقلام کمک آموزشی همچون پمفلتهای مرتبط با شیرمادر توسط مشاوران این واحد در جهت رفع مشکلات و موانع شیردهی مادر استفاده می گردد و با توجه به شرایط مادر برخی از وسایل به صورت امانی در اختیار خانواده قرار می گیرد.

در مواردی که به دلایل پزشکی مصرف شیرخشک اجتناب ناپذیر باشد، تجویز شیرمصنوعی رایگان به صورت کامل یا کمکی انجام خواهد گرفت.

مادر گرامی؛ در صورت داشتن سوال یا بروز مشکلات شیردهی به شیردهی خود ادامه داده و در اولین فرصت با مراجعه به نزدیکترین مرکز بهداشتی و انجام مراقبت کودک و نوزاد خود به مرکز «مشاوره شیردهی» به آدرس ذیل ارجاع شوید و یا به صورت تلفنی سوالات خود را مطرح فرمائید. باکمال مسرت از حضورتان استقبال می کنیم.

نام مرکز مشاوره شیردهی	آدرس	تلفن	ساعت کار
مرکز مشاوره امیرالمومنین (ع)	میدان رسالت - ابتدای خیابان سمیه	37830392	همه روزه به غیر از روزهای تعطیل از ساعت 7/30 صبح الی 2.30 بعدازظهر پنج شنبه 7/30 الی 13/30 بعد از ظهر

بیشتر بدانیم

اهمیت تغذیه با شیرمادر و تغذیه انحصاری با شیر مادر برای شیرخوار:

- حفاظت از شیر خوار در برابر بسیاری از بیماریها و بهبودی سریعتر پس از بیماری
- کفایت شیر مادر تا پایان شش ماهگی برای شیر خوار
- تناسب تغییرات شیر مادر با نیاز شیرخوار
- کمک موثر در رشد جسمی و ذهنی و تکامل کودک

اهمیت شیر دهی برای مادر:

- حفاظت از مادر در مقابل سرطان پستان
- ایجاد ارتباط عاطفی و جسمی بین مادر و کودک
- روش طبیعی پیشگیری از بارداری(در شرایط خاص)

تغییرات ترکیب شیر مادر:

- تغییر ترکیب شیر مادر مطابق سن شیرخوار، از شروع تا پایان هر وعده شیردهی ، مابین دفعات مختلف شیردهی و در طول روز
- تولید آغوز در 2-3 روز اول پس از زایمان که بسیار مغذی و حاوی مواد ایمنی بخش است و برای محافظت نوزاد در برابر بیماریها حیاتی است .
- پس از آغوز شیرانتقالی از 7 تا 10 روز پس از تولد و سپس شیر رسیده که حاوی تمام مواد مغذی مورد نیاز شیرخوار است.
- شیرمادر در ابتدای هر وعده آبکی بنظر میرسد اما بتدریج با ادامه مکیدن شیرخوار شیر چرب تر و سفیدرنگ می شود و به سیرشدن شیرخوار و وزن گیری او کمک می کند.

اهمیت شیر مادر برای نوزاد نارس:

- ترکیب خاص و مناسب شیر مادر برای نوزادان نارس
- امکان دوشیدن مستقیم شیر مادر در دهان شیر خوار و یا دادن شیر مادر به وسیله قاشق، فنجان و یا لوله معده

روش صحیح شیردهی :

- شروع بلافاصله بعد از تولد
- دفعات و مدت وعده ها بر حسب میل و تمایل شیرخوار در شب و روز
- هیچ نوع ماده غذایی به جز شیر مادر در 6 ماه اول لازم نیست .
- عدم استفاده از شیشه و گول زنگ

-اطلاع از علائم گرسنگی و سیری در نوزاد توسط مادر

-نشانه های گرسنگی: بیدارشدن و نگاه به اینطرف و آنطرف، حرکات دهان و اندام، بیقراری یا مکیدن انگشتان

****گریه علامت دیررس گرسنگی می باشد و نباید گذاشت شیرخوار بخاطر گرسنگی گریه کند.****

-نشانه های سیری: احساس راحتی و رضایت نوزاد و رهاکردن پستان توسط شیرخوار

-وزن گیری مناسب و پایش رشد بهترین راه پی بردن به کفایت شیراست .

-ادامه تغذیه باشیر مادر پس از 6ماهگی و شروع تغذیه تکمیلی و تداوم آن تا پایان 2سالگی

دوشیدن شیر:

-دوشیدن در محل مناسب و راحت و با آرامش و وقت کافی انجام شود.

-شستن دست ها با آب و صابون قبل از دوشیدن شیر

-روش های به جریان انداختن شیر: استراحت قبل از دوشیدن، دوش گرفتن، صرف مایعات گرم یا مایعات نشاط

آر مثل آب میوه محتوی ویتامین ث، فکرکردن به کودک، شنیدن صدای او و یا نگاه کردن به تصویر او، ماساژ پستان و گذاشتن حوله گرم روی پستان به مدت 5 تا 10 دقیقه .

-دوشیدن صحیح شیردر شرایط مختلف جدایی مادر و شیرخوار(مادر شاغل، نوزاد بستری، قادر نبودن شیرخوار به شیر خوردن، پستان محققن) را بلد باشد .

-دفعات دوشیدن بستگی به این دارد که شیر به چه منظوری دوشیده می شود: برای نوزاد بیمار و کم وزن و مادر شاغل حداقل هر3ساعت یکبار در شبانه روز، برای رفع احتقان یا نشت شیر به مقداری که علائم رفع شود .

-شیردوشیده شده را باید با فنجان به شیرخوار داد و از بطری استفاده نگردد.

اهمیت خوب قرار گرفتن در آغوش مادر و خوب پستان گرفتن :

-اگر شیر خوار درست در آغوش مادر قرار بگیرد و درست پستان را بگیرد، شیر کافی برداشت می کند و نوک پستان و پستان مادر صدمه نمی بیند.

برتری شیر مادر بر سایر شیرها:

-شیر مادر حاوی انواع سلول های زنده و عوامل مهم ضد میکروبی است که شیرگاو فاقد آن می باشد.

-میزان پروتئین و سدیم شیر مادر به حدی است که به کلیه های نوزاد که هنوز کامل نشده آسیب نمی رساند.

-ترکیب چربی شیر مادر برای رشد مغزی شیرخوار بی نظیر است و بهتر از سایر شیرها هضم و جذب می شود.

-در صورت محرومیت شیرخوار از شیرمادریه هر علت از جمله در بحران ها و مواقع اضطراری بهترین جایگزین برای تغذیه کودک، شیرمادر دیگر (شیردایه) است.

خطرات تغذیه مصنوعی و گول زنک:

-شیر مصنوعی شیرخوار را در برابر بیماریها محافظت نمی کند.

-ترکیبات آن مناسب بانیاذهای نوزاد انسان نیست.

-آلودگی، تهیه نادرست، هزینه ها و عوارض فراوان دیگر

-استفاده از گول زنک سبب سردرگمی در مکیدن و کاهش شیرمادر، افزایش خطر عفونت گوش میانی، عفونت قارچی دهان و برفک و پوسیدگی دندان، رشد دندانی نامناسب و جفت شدن دندانها

واحد بهداشت خانواده مرکز بهداشت شهرستان قم