

۱. ارزش شیر مادر:

شیر مادر کامل‌ترین غذای نوزاد است و تمام نیازهای تغذیه‌ای تا ۶ ماه اول زندگی را تأمین می‌کند و قابلیت هضم آن برای نوزاد بهینه است.

- **آغوز (کلستروم):** که در روزهای اول پس از زایمان خارج می‌شود، حاوی ایمونوگلوبولین‌های متفاوتی است که به‌عنوان **اولین واکسن طبیعی** عمل کرده و سیستم ایمنی نوزاد را تقویت و از عفونت‌ها محافظت می‌کند.
- **چربی:** حدود ۹۵٪ چربی شیر مادر قابل هضم برای نوزاد است. میزان چربی در ابتدای هر وعده شیر کم است و به تدریج افزایش می‌یابد که این امر به سیر نگه داشتن نوزاد کمک می‌کند.

۲. فواید شیردهی:

برای نوزاد:

- تقویت ایمنی در برابر عفونت‌های تنفسی و گوارشی.
- بهبود تکامل مغزی به‌واسطه ترکیبات خاص.
- برقراری پیوند عاطفی و روانی بیشتر (تماس و توجه مادر).
- کودکانی که با شیر مادر تغذیه شده‌اند، در دوران بلوغ امنیت بیشتری دارند و الگوهای رفتاری صحیح‌تری نشان می‌دهند.
- تحریکات حسی ناشی از تماس پوستی، احساس راحتی، آسایش، گرما و شادابی برای نوزاد به همراه دارد.

برای مادر:

- شیردهی موجب ترشح **اکسی‌توسین** و در نتیجه کنترل **خونریزی پس از زایمان** می‌شود.
- احتمال سرطان سینه و تخمدان در مادران شیرده کمتر است.
- مصرف ذخایر غذایی مادر و کمک به جلوگیری از چاقی و تأمین سلامت مادر.

۳. نکات اساسی در تغذیه با شیر مادر:

- تغذیه با شیر مادر باید **بلافاصله پس از تولد** شروع شود.
- در هفته‌های اول، در هر وعده بهتر است **از هر دو پستان** شیر داده شود تا تحریک ترشح شیر افزایش یابد.
- **مدت و فواصل شیردهی باید طبق میل و دلخواه نوزاد** باشد و هرگز نباید برای آن محدودیتی قائل شد (On-demand feeding).

بهداشت پستان:

- مادر قبل از هر بار شیردهی باید دست‌های خود را با آب و صابون بشوید.
- **شستشوی مکرر پستان‌ها با صابون یا الکل ممنوع** است، زیرا ممکن است منجر به خشکی و ترک خوردن سینه شود. شستشوی ساده با آب کافی است (حداقل روزی یک بار استحمام).

- پس از اتمام شیردهی، برای جلوگیری از صدمه به نوک سینه، **یک قطره شیر روی نوک پستان** باقی بماند تا در معرض هوا خشک شود.

۴. علائم ناکافی بودن شیر مادر:

۱. افزایش وزن کمتر از **۵۰۰ گرم در ماه** در ماه‌های اول پس از تولد.
۲. ادرار کمتر از **۶ کهنه خیس در ۲۴ ساعت** (اگر مکیدن صحیح باشد).
۳. رنگ مدفوع تا روز چهارم تولد باید رو به زردی برود؛ باقی ماندن رنگ سبز یا سیاه نشانه کم خوردن شیر است.

۵. وضعیت‌های صحیح مادر هنگام شیردهی:

- مادر باید در وضعیت راحتی قرار گیرد (استفاده از بالش برای حمایت از کمر و آرنج).
- **تطابق بدن نوزاد و مادر:** صورت نوزاد باید مقابل سینه، چانه چسبیده به سینه، و سر و بدن نوزاد در یک امتداد باشند.
- **نحوه گرفتن پستان:** چهار انگشت زیر پستان شست روی پستان. صبر کنید تا نوزاد دهانش را خوب باز کند، سپس او را به سمت پستان بیاورید.
- **لچ‌گذاری صحیح:** نوک و قسمت بیشتری از **هاله پستان** باید در دهان نوزاد باشد، لب تحتانی باید کاملاً به خارج برگشته باشد، و بلع نوزاد منظم و با مکث باشد.



بیمارستان امام هادی (ع) فراشبند

شیردهی

تهیه کننده: حمیده فارسی، زهره کهن سال

تایید کننده: دکتر مزارعی (متخصص اطفال)

سال تهیه: زمستان ۱۴۰۴

سال بازنگری: زمستان ۱۴۰۸

کد: FH-HED-PM-224-00

منبع: 1- WHO, *Infant and Young Child Feeding Guidelines*, 2023

2- American Academy of Pediatrics (AAP), *Breastfeeding and the Use of Human Milk*, 2022

۳- وزارت بهداشت، دفتر سلامت نوزادان و کودکان، دستورالعمل ملی ترویج تغذیه با شیر مادر، ۱۴۰۲

۷. دوشیدن شیر مادر: گاهی لازم است که مادر شیر خود را

بدوشد.

نحوه نگهداری شیر دوشیده شده (بر اساس WHO/AAP):

نکته مهم	دمای توصیه شده	مدت مجاز	محیط نگهداری
فقط در شرایط تمیز و خنک	۲۵°C	۴ ساعت	روی میز در دمای اتاق
در بخش داخلی یخچال نگهداری شود	۴°C+	۴۸ ساعت	در یخچال
قبل از استفاده، در یخچال ذوب کنید	۱۲°C-	۲ هفته	در جای یخچال
فقط یک بار مجاز به فریز کردن	۱۸°C-	۳ ماه	در فریزر معمولی
	۳۲°C-	۶ ماه	در فریزر صنعتی

شیر مادر فقط یک بار قابل فریز کردن است. سعی کنید در ظروف با حجم کمتر فریز کنید تا دورریز به حداقل برسد.

ظرف مناسب: شیشه‌ای درب‌دار یا پلاستیکی درجه‌دار مخصوص مواد غذایی که کاملاً استریل شده باشد.

نکات مصرف شیر دوشیده شده: شیر دوشیده شده باید بلافاصله (حداکثر نیم ساعت) مصرف شود یا فوراً در یخچال نگهداری گردد. گرم کردن شیر در مایکروویو ممنوع است (به دلیل تخریب آنتی‌بادی‌ها و ایجاد نقاط داغ). شیر را در آب گرم حرارت دهید. باقی‌مانده شیر خورده نشده باید دور ریخته شود.

- **توجه:** مکیدن تنها نوک پستان منجر به ترک سینه می‌شود. در صورت بروز ترک، ادامه شیردهی مکرر توصیه می‌شود تا سینه کاملاً تخلیه شده و خطر عفونت و آبسه کاهش یابد.
- **تغییر وضعیت (Position Rotation):** تغییر متناوب وضعیت شیردهی در هر نوبت به تحریک و تخلیه کامل همه مناطق پستان کمک می‌کند.

۶. عفونت پستان (ماستیت)

ماستیت به معنای التهاب پستان است که در بیش از ۵۰٪ موارد در ابتدا عامل عفونی ندارد. عمده‌ترین درمان تخلیه شیر از پستان مبتلا است. تغذیه بهتر است از پستان سالم شروع شود و سپس به پستان مبتلا منتقل گردد. کمپرس گرم قبل از شیردهی (برای افزایش جریان) و کمپرس سرد بعد از شیردهی مفید است.

