

حضرت رسول اکرم (ص)

«بیدار شدن مادر و شیردادن او در شب،
ثواب و اجری دارد و برای هر جرعه شیری
که می‌دهد، پاداش او معادل با آزاد کردن
هفتاد بنده است.»





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



یونیسف

برای همه کودکان

تغذیه با شیر مادر

با تاکید بر شیردهی در دوران شیوع کرونا (COVID-19)



اهمیت تغذیه با شیر مادر

تغذیه با شیر مادر سبب رشد و تکامل مطلوب و بقاء کودک می شود. شیر مادر حاوی انواع سلول های زنده دفاعی و عوامل مهم حفاظتی و ضد میکربی است که شیر مصنوعی (از شیر گاو تهیه می شود) فاقد آن می باشد. ترکیب شیر مادر برحسب سن و نیاز شیرخوار و همچنین از شروع تا پایان هر وعده تغذیه با شیر مادر، مابین دفعات مختلف شیردهی و نیز در طول روز تغییر می کند.

نکات کلیدی وضعیت صحیح بغل کردن شیرخوار برای شیردهی

- سر، گردن، گوش‌ها، تنه و باسن شیرخوار در یک امتداد قرار دارد.
 - بدن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با اوست.
 - بینی شیرخوار همسطح نوک پستان قرار دارد.
 - بدن شیرخوار با دست حمایت شود.
- (در ماه اول علاوه بر شانه‌ها، و سر نوزاد باید باسن او نیز در آغوش مادر باشد)

وضعیت‌های شیردهی



روش گهواره‌ای



فوتبالی



ضربدری



نحوه عرضه پستان به شیرخوار

پستان باید به گونه‌ای در دست مادر قرارگیرد که انگشتانش عقب‌تر و با فاصله از هاله قرار گیرد، باید انگشت شست در بالا و سایر انگشتان زیر پستان و یا چسبیده به قفسه سینه قرار گیرند.

نحوه صحیح پستان گرفتن شیرخوار

مادر باید با نوک پستانش لب فوقانی شیرخوار را لمس کند تا او دهانش را باز نماید. برای گرفتن قسمت زیادی از پستان و هاله باید دهان او کاملاً باز شود. سپس او را به آرامی به طرف پستان خود بیاورد و نباید خودش یا پستان را به طرف او حرکت دهد.

نکات کلیدی وضعیت پستان گرفتن صحیح

- لب تحتانی به سمت بیرون برگشته است.
- چانه کودک در تماس با پستان مادر است.
- قسمت کوچکی از هاله در بالای لب فوقانی دیده می‌شود.

علائم مکیدن موثر

- با ورود شیر به دهان شیرخوار، مکیدن‌ها آرام و عمیق و گاهی با مکث است.
- صدای قورت دادن شیرخوار شنیده می‌شود و یا بلع او مشاهده می‌شود.
- حین تغذیه گونه‌ها گرد و برآمده است.
- شیرخوار پس از شیرخوردن، خود پستان را رها می‌کند و راضی به نظر می‌رسد.

تغذیه انحصاری

- شیرخوار تا پایان ۶ ماهگی فقط باید با شیر مادر تغذیه شود و هیچ نوع ماده غذایی و آشامیدنی دیگری حتی آب به او داده نشود. دادن دارو در صورت لزوم و قطره‌های مولتی ویتامین یا مواد معدنی و تغذیه با شیر دوشیده شده مادر اشکالی ندارد.
- از گول‌زنک و شیشه شیر نباید استفاده شود.



- تغذیه مکرر در روز و شب لازم است، پس دفعات و مدت مکیدن شیرخوار نباید محدود شود.
- از پایان شش ماهگی به بعد باید تغذیه با شیر مادر همراه با شروع غذای کمکی ادامه یابد. شیردهی بهتر است تا پایان دو سالگی ادامه یابد.

نیاز به مکمل

دادن قطره مولتی‌ویتامین یا قطره D+A از ۵-۳ روزگی نوزاد شروع شده و روزانه ۱ سی سی قطره A+D یا مولتی‌ویتامین تا پایان دو سالگی به کودک داده می‌شود. قطره آهن نیز از پایان شش ماهگی یعنی همزمان با شروع تغذیه تکمیلی کودک، روزانه ۱۵ قطره داده می‌شود و تا پایان دو سالگی ادامه می‌یابد.

تغذیه مادر شیرده

- مادرانی که دارای تغذیه مناسب هستند نیازی به دستورات غذایی خاص ندارند. هیچ غذای مخصوصی وجود ندارد که حتماً در برنامه غذایی مادر شیرده گنجانده شود و هیچ ماده غذایی مخصوصی وجود ندارد که از رژیم غذایی مادر شیرده حذف شود مگر در موارد استثنائی.
- بهتر است غذاهای تازه، سالم و متنوع در برنامه غذایی مادر وجود داشته باشد. غذاهای گوناگونی که مادران شیرده از سفره خانواده دریافت می‌کنند باعث می‌شود کودک از طریق شیرمادر با مزه‌های مختلف آشنا شده و تغذیه تکمیلی را آسان‌تر قبول می‌کند و برای استفاده از مواد غذایی در سفره خانواده آماده می‌شود.

علایم کفایت شیر

- وزن کردن دوره‌ای شیرخوار و رسم منحنی رشد بر روی کارت رشد برای اطمینان از وزن‌گیری مناسب
- دفع ادرار از روز چهارم تولد؛ تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ
- ۳ تا ۸ بار اجابت مزاج در ۲۴ ساعت که پس از یک ماهگی این دفعات کم می‌شود.

تغذیه نوزاد نارس با شیر مادر

بهترین تغذیه برای نوزاد نارس، شیرمادر خودش می‌باشد. برای نوزادان نارس با سن داخل رحمی بیش از ۳۴ هفته می‌توان تغذیه با شیرمادر را در صورت مناسب بودن وضعیت بالینی مادر و نوزاد از پستان مادر شروع کرده و ادامه داد.

در نوزادان با سن داخل رحمی کمتر از ۳۴ هفته معمولاً شروع تغذیه با شیر دوشیده شده مادر از طریق فنجان یا قاشق یا در صورت نیاز با لوله معده است. هر وعده تغذیه با لوله معده به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه طول می‌کشد. این روش بهترین روش تغذیه نوزاد بین ۲۸ تا ۳۴ هفته است.



شیردهی در زمان شیوع کرونا (COVID-19)

انتقال کرونا (COVID-19) از طریق تغذیه مستقیم از پستان مادر و از طریق شیر مادر ثابت نشده است، لذا دلیلی برای قطع شیردهی یا جلوگیری از آن وجود ندارد.

■ توصیه‌های بهداشتی برای مادر شیرده مبتلای قطعی / مشکوک به کرونا (COVID-19)

۱. دست‌ها را به طور مرتب با آب و صابون بشوید یا از شوینده‌های پایه الکلی استفاده کنید.
۲. هنگام تغذیه کودک از ماسک استفاده کنید. توجه به نکات ذیل در این خصوص مهم است:



- به محض مرطوب شدن ماسک‌ها را تعویض کنید.
- بلافاصله ماسک‌ها را دور بریزید.
- از ماسک چندین بار استفاده نکنید.
- برای در آوردن ماسک، جلوی ماسک را لمس نکنید بلکه آن را از پشت ماسک جدا کنید.

۳. در صورت عطسه یا سرفه بر روی دستمال، بلافاصله آن را دور انداخته و مجدداً دست‌ها را با آب و صابون بشوید یا از شوینده‌های پایه الکلی دست استفاده کنید.

۴. مرتباً سطوح را تمیز و ضد عفونی کنید.

- به مادرانی که علائم کرونا (COVID-19) دارند توصیه می‌شود از ماسک استفاده کنند ولی حتی اگر استفاده از ماسک امکان‌پذیر نباشد، تغذیه با شیر مادر باید ادامه یابد.

- اگر مادر مبتلای قطعی / مشکوک به کرونا (COVID-19) به تازگی بر روی پستان یا قفسه سینه خود سرفه کرده باشد باید قبل از تغذیه کودک، پستان خود را به آرامی با آب گرم و صابون حداقل به مدت 20 ثانیه بشوید ولی شست‌وشوی روتین پستان، قبل از هر بار تغذیه کودک با پستان مادر یا دوشیدن شیر مادر ضرورتی ندارد.

- اگر مادر مبتلای قطعی / مشکوک به کرونا (COVID-19) قادر به شیردهی نباشد، بهترین روش تغذیه شیرخوار استفاده از شیر دوشیده شده مادر خود و یا مادر شیرده دیگر است.



- قبل از دوشیدن شیر مادر یا لمس هر قسمت از پمپ یا بطری دست خود را بشوید و از تمیز شدن مناسب پمپ و تمام وسایل کمک تغذیه‌ای از جمله شیردوش، ظروف نگهداری شیر و ... به طرز صحیح اطمینان حاصل شود.
- اگر مادر مبتلا خیلی بدحال بود و در طی مدت بیماری نتوانست به شیرخوارش شیر دهد، هرزمان که احساس توانایی داشت می‌تواند با حمایت اطرافیان، مجدداً شیردهی را شروع کند.
- تأیید کرونا (COVID-19) به این معنی است که مادر باید در دورانی که احتمالاً عفونت دارد یعنی علامت‌دار است یا ۱۴ روز پس از شروع علائم (هر کدام که طولانی تر است) توصیه‌های مناسب بهداشتی را رعایت کند.
- اگر مادر شیرده مبتلا یا مشکوک به کرونا (COVID-19) است، هیچ نیازی به تغذیه اضافی با شیر مصنوعی نیست. دادن شیر مصنوعی، تولید شیر مادر را کاهش می‌دهد.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



یونیسف

برای همه کودکان

گردآوری: اداره سلامت کودکان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی