



# تغذیه با شیر مادر یک عمر سلامتی



# «توانمندسازی والدین ، تقویت تغذیه باشیرمادر، حال و آینده!»





معاونت بهداشت  
اداره سلامت کودکان

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْبِكَ اِمْلَيْنِ

سوره بقره آیه ۲۳۲

مادران با دو سال تمام، شیردهی را برای فرزندان خود کامل می کنند



حضرت رسول اکرم (ص) فرموده اند :  
برای شیرخوارهیچ شیری بهتر از شیر مادرش نیست

# درقرآن

1. حق شیردادن و شیرخوردن
2. حق شیرخوار در خوردن آغوز
3. مسئولیت پدر و سرپرست
4. اجتناب از زیان رساندن به مادر و پدر و شیرخوار
5. ضرورت مشاوره فنی و کارشناسی در خصوص از شیر گرفتن
6. شیرمادر و مساله خویشاوندی رضاعی

معاونت بهداشت



# در قرآن

7. مدت توصیه شده و حداقل

8. شیر مادر، برای کودکان نارس نیز مناسب‌ترین غذا است

و حقوق مادری (۱۵ سوره احقاف)

9. هم آغوشی شیرخوار و مادر

10. برقراری پیوند عاطفی بین مادر و شیرخوار

معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

# شیرمادر در احادیث و روایات

1. شیر مادر بی نظیر است (بهترین شیر)
2. شیر مادر مبارک ترین غذای کودک است (بهترین شیر)
3. اجر مادر در شیردادن به فرزند
4. انتخاب دایه برای شیردهی به کودک
5. حق تغذیه کودک از آغوز
6. شیر دادن کمتر از ۲۱ ماه، ستم به کودک است
7. تغذیه انحصاری شیرخوار با شیرمادر تا ۶ ماهگی
8. شیردهی از دو پستان در هر نوبت
9. تغییرات تدریجی ترکیب شیرمادر (متغیربودن روزانه ترکیب شیروتناسب آن با نیاز شیرخوار)



# شیرمادر در احادیث و روایات

10. هم آغوشی مادر و کودک (حضرت امام جعفر صادق (ع) نقل شده که آغوش چپ مادر، جایگاه مناسب تر شیرخوار است)
  11. اجر فراوان برای هر جرعه و هر بار مکیدن و تغذیه نیمه شب شیرخوار از پستان
  12. مکیدن مکرر پستان راز تداوم و فزونی شیرمادر
  13. شیر دادن فرزند در حال نماز
  14. شیر دادن از پستان همانند جهاد در راه خدا
  15. آمرزیدن گناهان پس از اتمام دوران شیردهی
  16. اجر ترویج تغذیه با شیرمادر
- در حدیث است که دعوت کتته به کار خیر همانند عمل کننده به آن است





# تغذیه با شیرمادر از منظر اخلاق زیست پزشکی (Biomedical ethics)

## 1. خیر رسانی **Beneficence**:

- (حق بر سلامت، تاثیر شگفت شیردهی از همان ساعت اول تولد و تضمین قوی ترین رابطه بشری ، شکل گیری شخصیت مستقل و..)

## 2. ضرر نرسانی **Non-maleficence**:

- (برخورداری از مزایای بیشمار تغذیه با شیرمادر برای مادر و کودک و سلامتی جامعه که فقط در آن سود رسانی است و نه کوچکترین ضرری)

## 3. خودمختاری **autonomy**:

- (لزوم ایجاد آگاهی در مادر برای مطالبه حق شیردهی و انتخاب تغذیه با پستان به عنوان استاندارد مراقبت)

## 4. عدالت **Justice**:

- (نقش شیردهی در رشد و تکامل کودک به عنوان یکی از مولفه های اجتماعی بسیار موثر بر سلامت)

**پس شیردهی یک فعل اخلاقی است**



# فواید تغذیه با شیرمادر

- ▶ مختص گونه انسان و حتی اختصاصی تر و حیاتی برای تغذیه نوزادان نارس
- ▶ ارگانیک
- ▶ تغذیه طبیعی شیرخوار
- ▶ برای سلامتی جامعه
- ▶ آغوز با خواص بی شمارش بزرگترین نعمت و برکت الهی است  
آغوز (کلستروم یا ماک) یا شیر روزهای اول، غلیظ و زردرنگ و بسیار مغذی است و دارای مواد ایمنی بخش برای حفاظت شیرخوار در برابر بیماری‌ها است.
- ▶ شیرمادر هیچ جایگزین مناسبی بجز دایه ندارد
- ▶ بهترین و کامل ترین غذا بخصوص برای ۶ ماه اول عمر



# چرا شیرمادر بهترین تغذیه شیرخوار است

- ▶ ترکیب آن متغیر و متناسب با نیاز هر شیرخوار
  - در طی هر نوبت تغذیه ابتدا رقیق است برای رفع تشنگی او و در انتهای وعده غلیظ و چرب است برای تامین انرژی جهت رشد کودک. باید اجازه داد شیرخوار به مکیدن ادامه دهد و خودش پستان را رها کند تا قسمت آخر شیر را هم دریافت نماید
  - متناسب با آب و هوا
  - متناسب با جنس شیرخوار
- ▶ فقط بهترین غذا نیست، کامل است، چون بجز پروتئین، چربی، قند و املاح مناسب، شیرمادر دارای بهترین مواد حفاظتی است که در شیر مصنوعی وجود ندارد



# فواید تغذیه با شیر مادر

## ▶ مواد حفاظتی منحصر بفرد شیر مادر

- سلول زنده
- ایمونوگلوبولین ها
- فاکتورهای رشد
- هورمونها
- آنزیمها
- پروبیوتیک و پره بیوتیکها
- پروستاگلاندینها
- نوکلئوتیدها
- مواد تقویت کننده سیستم ایمنی و...

معاونت بهداشت



# فواید تغذیه با شیرمادر برای کودک



برای کودک



برای مادر



برای جامعه



# فواید تغذیه با شیرمادر برای کودک

- ▶ تحکیم پیوند عاطفی مادر و نوزاد
- ▶ پیشگیری از آلرژی ( آسم و ویزینگ, اگزما اتوپیک و..)
- ▶ افزایش ضریب هوشی و رشد و تکامل بهتر
- ▶ کاهش بیماریهای عفونی با نقش پیشگیری و درمان:  
(گوارشی، NEC و تنفسی، اتیت و..)
- ▶ کاهش بیماریهای مزمن:  
(دیابت، چاقی، قلب و عروقی پرفشاری خون، سلیاک، کولیت و...)
- ▶ کاهش سرطان های دوران کودکی
- ▶ تکامل فک و صورت، عضلات زبان و عضلات شیپور استاش
- ▶ کاهش خطر مرگ و میر و معلولیت، کاهش خطر مرگ ناگهانی و ....



# فواید تغذیه با شیرمادر برای مادر

- ▶ پیشگیری از کم خونی (جمع شدن رحم به دنبال زایمان)
- ▶ کاهش سرطان های پستان، تخمدان و رحم
- ▶ کاهش خطر چاقی و دیابت
- ▶ کاهش استرس و اضطراب
- ▶ کاهش خطر استئوپروزیس و شکستگی استخوان
- ▶ کاهش بروز و عود آرتریت روماتوئید و MS
- ▶ کاهش هزینه برای خانواده

معاونت بهداشت



## مزایای تغذیه با شیرمادر برای خانواده، محیط زیست و جامعه:

- شیرمادر هزینه ندارد، تغذیه مصنوعی موجب فشار اقتصادی به خانواده می شود.
- بیماری کمتر کودک = هزینه درمان بیماریها و بستری شدن کودک کمتر..
- محبت و روابط عاطفی نزدیکتر مادر و کودک...
- شیرمادر: کمک به حفظ محیط زیست بخاطر عدم برداشت منابع طبیعی..
- شیرمصنوعی: آلودگی زیست محیطی؛ نیازمند بسته بندی، حمل و نقل، صرف منابع طبیعی (سوخت، آب سالم..)
- افزایش شیردهی در جامعه = هزینه کمتر دارو و درمان و بستری شدن، هزینه تولید و واردات شیرمصنوعی کمتر..

معاونت بهداشت



# توصیه آکادمی طب کودکان آمریکا

- ▶ بررسی و معاینه همه ی نوزادان در ۴۸ تا ۷۲ ساعت بعد از ترخیص یعنی بین روزهای ۳ تا ۵ پس از تولد توسط مراقب آگاه،
- ▶ معاینه باید وزن نوزاد و وضعیت آب بدن و دفع او بررسی و نحوه ی تغذیه او هم مشاهده شود.
- ▶ متخصصین کودکان مناسب ترین فرد برای ترویج تغذیه با شیرمادرند است. تشویق خانواده ها و جامعه به تغذیه با شیرمادر قسمت عمده ای از وظیفه ی حرفه ای آنان است.
- ▶ متخصص کودکان باید در ارتباط با اصول تغذیه با شیرمادر و نیز نحوه ی استمرار آن و رفع موانع و مشکلات احتمالی مادر اطلاعات کافی، و برای ارزیابی کفایت آن مهارت لازم را داشته باشد.



# نقش متخصصین کودکان در تغذیه با شیرمادر



معاونت بهداشت



آکادمی طب کودکان آمریکا و سازمان جهانی بهداشت،  
تغذیه با شیرمادر را به شدت تأیید و تأکید می کنند .

این مسئولیت به عهده رهبر تیم مراقبت های سلامت یعنی  
متخصص کودکان است که اهمیت تغذیه با شیرمادر را درک کرده،  
آن را ترویج نماید و توانایی لازم را برای ارزیابی و مدیریت نحوه  
شیردهی مادر داشته باشد

معاونت بهداشت



# اهم باورهای غلط موانعی برای شروع طبیعی تغذیه با شیرمادر

- ▶ **آغوز خوب نیست. خیر!**
  - حق و نیاز مبرم نوزاد است (اولین ایمن سازی نوزاد)
- ▶ **دریافت فقط آغوز و شیر مادر برای تغذیه نوزاد کافی نیست! خیر!**
  - آغوز برای اولین دفعات تغذیه نوزاد کافی است
  - از دست دادن ۳-۶ درصد وزن تولد در نوزاد طبیعی است
  - نوزاد با ذخیره کافی آب، کالری و مواد قندی در بدنش  
برای استفاده در این زمان متولد می شود
  - آغوز یعنی بهترین تغذیه و بالاترین حفاظت برای نوزاد



# اهم باورهای غلط موانعی برای شروع طبیعی تغذیه با شیرمادر

- ▶ شیرخواران نیاز به سرشیشه مخصوص یا مایعات قبل از شروع تغذیه با شیرمادر دارند! **خیر**
- هر نوع تغذیه ای قبل از شروع تغذیه با شیرمادر:
  - افزایش خطر بروز عفونت های مختلف
  - کاهش تغذیه انحصاری با شیرمادر
  - اختلال در گرفتن صحیح و مکیدن موثر پستان
  - کوتاه کردن طول مدت تغذیه با شیرمادر و ....

معاونت بهداشت



# اهم باورهای غلط موانعی برای شروع طبیعی تغذیه با شیرمادر

► نوزادان سرما می خورند! **خیر**

◦ اثر تماس پوست با پوست نوزاد با مادر یعنی:

◦ بیشتر بودن درجه حرارت پوست قفسه سینه مادران شیرده

◦ نسبت به مادران غیر شیرده و مردان !!

◦ توانائی افزایش (نیم درجه سانتیگراد) دمای پستان

◦ مادر ظرف دو دقیقه از زمان تماس در شرایط خاص

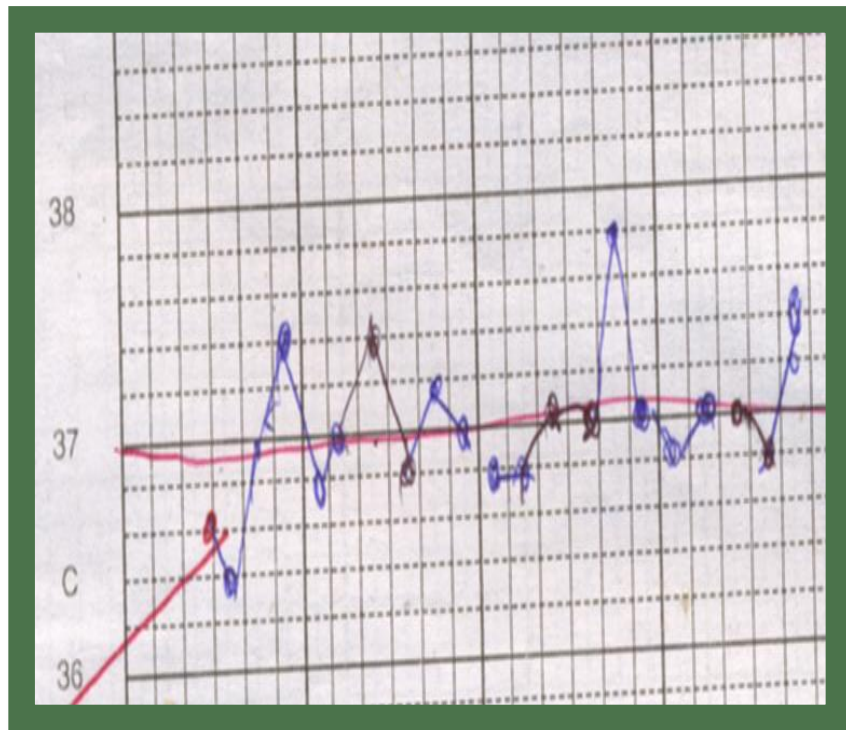
◦ حفظ دمای بدن نوزاد بهتر از وارمر

◦ افزایش دمای بیشتر بدن نوزاد سرد نسبت به انکوباتور

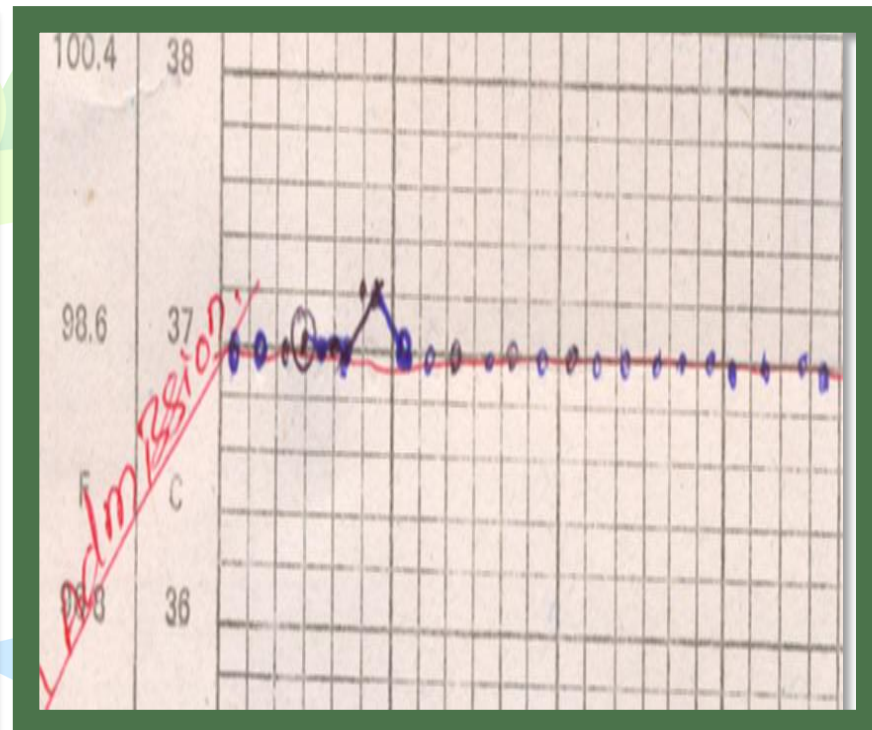
معاونت بهداشت



# نوسانات دمای بدن نوزاد در تماس پوستی با مادر و در انکوباتور



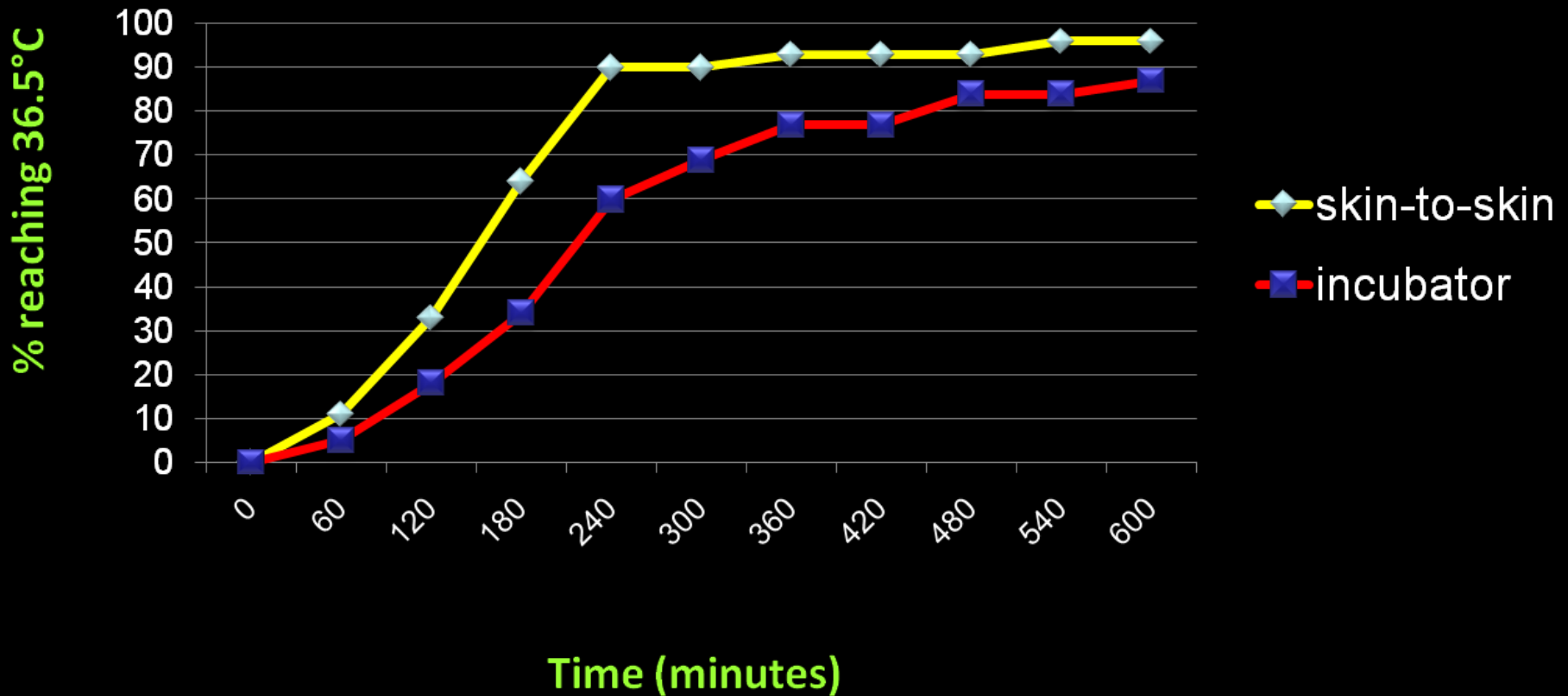
انکوباتور



تماس پوستی با مادر  
مقاومت بهداشت

# اثر تماس با پوست و انکوباتور برای نوزاد نارس هیپوترم

## Cumulative proportion of rewarmed infants





# اهم باورهای غلط موانعی برای شروع طبیعی تغذیه با شیرمادر

▶ مادران پس از مرحله درد و زایمان برای تغذیه نوزادانشان بلافاصله بعد از زایمان خسته هستند! **خیر**

▪ اکسی توسین که در اثر تماس پوست با پوست مادر و نوزاد و تغذیه با شیر مادر ترشح می شود به آرامش مادر پس از زایمان کمک می کند

▶ ساکشن دهان ، بینی و حلق نوزاد قبل از اولین تنفس برای پیشگیری از استنشاق مایعات مربوط به زایمان اهمیت دارد! **خیر**

▪ ساکشن درنوزاد طبیعی سالم ممکن است بافت دهان ، گلو و تارهای صوتی نوزاد را صدمه بزند . همچنین ساکشن معده با تغذیه با شیرمادر تداخل می کند

## معاونت بهداشت



# اهم باورهای غلط موانعی برای شروع طبیعی تغذیه با شیرمادر

▶ مادران نیاز به مداخلات دارویی برای غلبه بر درد وزایمان دارند!  
**بطور طبیعی خیر**

○ استفاده از داروهای بیهوشی و مسکن ممکن است:

- نوزاد را خواب آلود نموده و او را از جستجوی پستان باز دارد
- شروع تغذیه با شیرمادر را به تاخیر اندازد
- استفاده از روش های درمانی تکمیلی مثل داشتن همراه آموزش دیده در طول درد زایمان می تواند سبب کاهش:
  - ۵۰٪ میزان سزارین،
  - ۲۵٪ طول مدت زایمان،
  - ۴۰٪ تحریک زایمان توسط دارو(اینداکشن)،
  - ۳۰٪ مصرف مسکن و
  - ۴۰٪ استفاده از فورسپس شود.

معاونت بهداشت



# اهم موانع در شیردهی

- ▶ عدم آگاهی مادر از فواید تغذیه با شیرمادر و مضرات استفاده از شیرمصنوعی
- ▶ عدم حمایت لازم توسط خانواده بخصوص همسر و اطرافیان
- ▶ هر آنچه که در جامعه به عنوان طبیعی نشان داده شده
- ▶ خجالت کشیدن و معذوریت های موجود (شیردهی در محیط های عمومی)
- ▶ عدم انجام مشاوره های صحیح و بموقع شیردهی (گرفتن صحیح پستان)
- ▶ موانع مربوط به مراکز بهداشتی و درمانی (آموزش پرسنل و تسهیلات لازم)
- ▶ محیط کار

نقش رسانه های ارتباط جمعی بخصوص تلویزیون





Search Curriculum

Powered by Google™ Go



# Breastfeeding Residency Curriculum



Curriculum Home

Medical Knowledge

Patient Care

Systems Based Practice

Practice Based Learning

Interpersonal Communications Skills

Implementation Strategies

Curriculum Tools

Essential Activities Summary

Contact Us

Curriculum Resource Guide



HOME



## Welcome to the Breastfeeding Residency Curriculum

[Print this page.](#)

### Visitors Log and Short User Survey

Breastfeeding is best for the health of infants and mothers. As more mothers are choosing to breastfeed, physicians need to be trained to successfully support these mothers. The American Academy of Pediatrics developed this Breastfeeding Residency Curriculum to help residents develop confidence and skills in breastfeeding care.



### How the Curriculum Works

This Web site is designed to help residency program directors and faculty incorporate breastfeeding education into existing curriculum through implementation and evaluation strategies, useful tools, and other trusted resources. It can be applied to Pediatric, Family Medicine, Preventive Medicine, Internal Medicine, and Obstetrics/Gynecology Residency Programs. The curriculum has been approved based on the



نسخة  
نسخة  
نسخة

