[illegible] **6** [illegible] **2** [illegible] **6** [illegible] **D+A** [illegible]

[illegible]

1-[illegible]

2- [illegible]

Phoca PDF

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

3-بهترین غذا با هضم آسان

4- جلوگیری از سوءتغذیه، آلرژی و آسم در کودک

5- کاهش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی در بزرگسالی

6-تغییر ترکیب شیر با رشد شیرخوار و در هر وعده شیردهی متناسب با نیاز شیرخوار

7- افزایش ضریب هوشی کودک

8-کاهش غفونت های تنفسی و گوارشی در کودکان

فواید شیردهی برای مادر

1-استرس و اضطراب کمتر مادر

2- ایجاد روابط عاطفی محکم بین مادر و فرزند

3- از دست دادن وزن اضافه شده در طول دوران بارداری

4- تاخیر در حاملگی مجدد

5- کمک به اقتصاد خانواده

6-کاهش بروز مشکلاتی نظیر چاقی، سرطان پستان و تخمدان، بیماری های قلبی - عروقی، پوکی استخوان و MS

نشانه های کفایت شیر مادر

1-خواب راحت برای 2تا 4 ساعت بعد از شیر خوردن

2-افزایش وزن مطلوب شیرخوار بر اساس منحنی رشد

3- دفع ادرار 6 تا 8 بار به صورت کهنه کاملا خیس در طول 24

2 / 4

Phoca PDF

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

ساعت

4- دفع مدفوع 2 تا 5 بار در روز (با فزایش سن تعداد دفعات کمتر میشود)

5- شادابی پوست، هوشیاری و سلامت ظاهری شیرخوار

مضرات استفاده از بطری و پستانک

1- سردرگمی شیرخوار

2- کاهش میل مکیدن در شیرخوار

3- کم شدن شیرمادر

4- افزایش ابتلا به غفونت ها به دلیل انتقال آلودگی

5- پوسیدگی و چفت نشدن دندان ها

روش و مدت ذخیره شیر مادر

لیوان و بطری که برای دوشیدن و ذخیره کردن شیر مورد استفاده قرار می گیرند، همیشه باید قبلا جوشانده شوند و پس از خنک شدن مورد استفاده قرار گیرند . شیر دوشیده شده را باید بلافاصله داخل یخچال و یا فریزر قرار داد . شیر دوشیده شده در دمای اتاق به شرطی که دور از آفتاب، گرمای چراغ یا بخاری باشد، حداکثر 6 ساعت قابل استفاده است ، باید توجه داشت، شیری که در دمای اتاق نگهداری شده باشد دیگر قابل فریز کردن نیست . شیر دوشیده شده را میتوان 48 ساعت در یخچال نگهداری نمود و یا ظرف 30 دقیقه اول در یخچال گذاشت و سپس فریز کرد. شیر دوشیده شده در قسمت جایخی یخچال تا 2 هفته و در فریزرهای معمولی (زیر 18 درجه سانتیگراد) تا 3 ماه قابل نگهداری و استفاده است . تاریخ دوشیدن شیر را روی ظرف ثبت کنید تا در هر بار استفاده،

3 / 4

Phoca PDF

[illegible].

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Phoca PDF