



شیردهی مادر

معجزه‌ی طبیعت



جایگاه ویژه مادران و کودکان

از ماه آبریل سال 2017 سازمان متادراسی با حمایت یونیسف جایگاه ویژه مادران و کودکانشان را در دفاتر پناهندگی آتن و سالونیک دایر نموده است. در تمامی جایگاه های ویژه مادر و کودک فضای اختصاصی برای شیردادن مادران به نوزادانشان و مراقبت از آنان تعییه شده است. همچنین در فضای داخلی ویرونی، مکان بازی برای کودک و امکان شرکت در فعالیت های خلاقانه و کسب مهارت های اجتماعی- روانی مهیا شده است.

در جایگاه ویژه کودک و مادر می توانید اطلاعات مفیدی درمورد سلامت و مراقبت نوزادان و کودکان دریافت کنید و می توانید از سایر منابع و مراکز موجود برای دریافت اطلاعات تخصصی مراقبت مطلع گردید.





شیر مادر طبیعی
ترین منبع تغذیه
کودک می باشد.

بر اساس توصیه سازمان بهداشت جهان و همچنین یونیسف تغذیه ی انحصاری نوزادان با شیر مادر برای شش ماه نخست زندگی نوزاد الزامی می باشد.



به طور خاص پیشنهاد می شود نوزادان شش ماه نخست زندگی خود فقط از شیر مادر تغذیه کنند تا از افزایش وزن مناسب، رشد ایده آل و تندرستی برخوردار باشند.

بعد از گذشت این دوره به موجب نیاز روزافزون خوارک نوزاد، همگام با شیر دهنده مادر باید مکمل های غذایی ایمن و کافی به تغذیه نوزاد افزوده شوند.
شیردهی مادر می تواند تا دو سالگی و یا بیشتر ادامه پیدا کند.

نکاتی که درباره آگوز یا اولین شیر مادر باید بدانید!

آگوز نخستین شیری است که ساعت اول تولد نوزاد از پستان مادر ترشح می کند

توصیه می شود از بدرو تولد و نخستین ساعت بدنی آمدن نوزاد شیر دهنده به او شروع شود

آگوز سرشار از ویتامین ها و پادتن ها می باشد

آگوز سپر محافظتی در برابر انواع عفونت ها می باشد

آگوز توانایی تمیز کنندگی دارد و به دفع مدفعه اولیه نوزاد کمک می کند

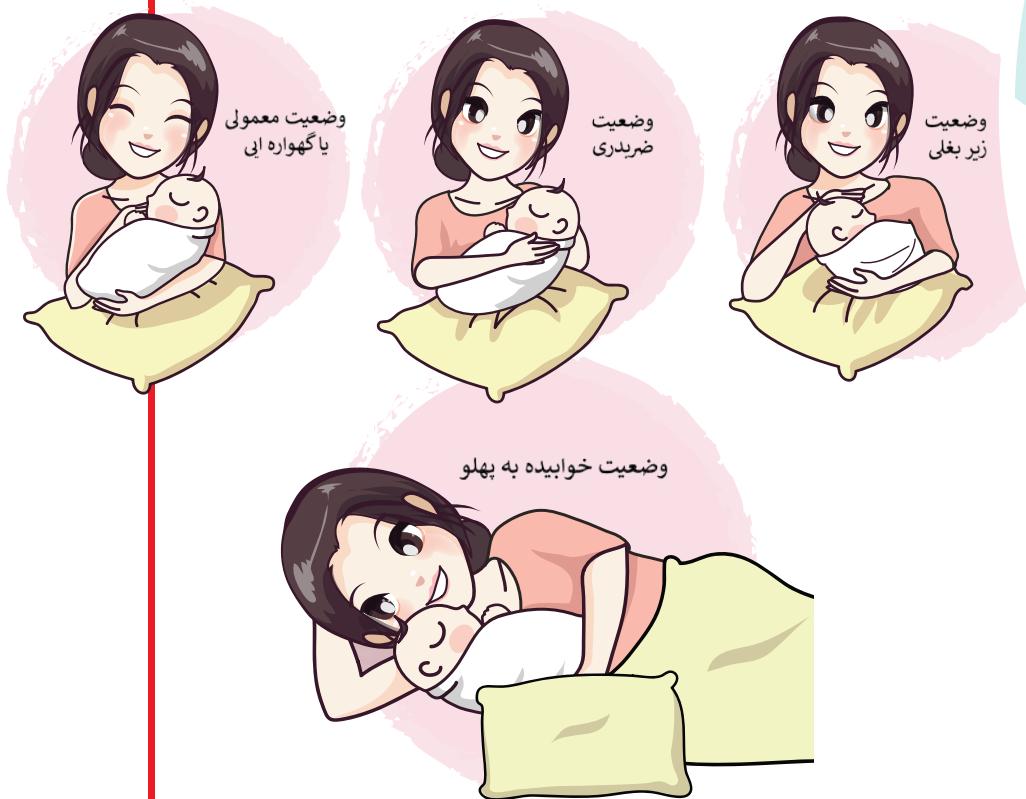


تغذیه انحصاری کودک با شیر مادر

برای شش ماه اول بعد از تولد کودک توصیه می شود.
هنگام شیر دادن خوراندن آب و مایعات دیگر به نوزاد ممنوع می باشد
استفاده از دارو فقط با توصیه پزشک
استفاده انحصاری نوزاد از شیر مادر در شش ماه نخست تولد

وضعیت شیر دادن مادر به نوزاد

برای تولید مقدار شیر مناسب و کیفیت بهتر شیر دهی به نوزاد قرار گرفتن
مار در وضعیت مناسب حائز اهمیت می باشد. وضعیت های مختلفی برای
شیر دهی وجود دارد.



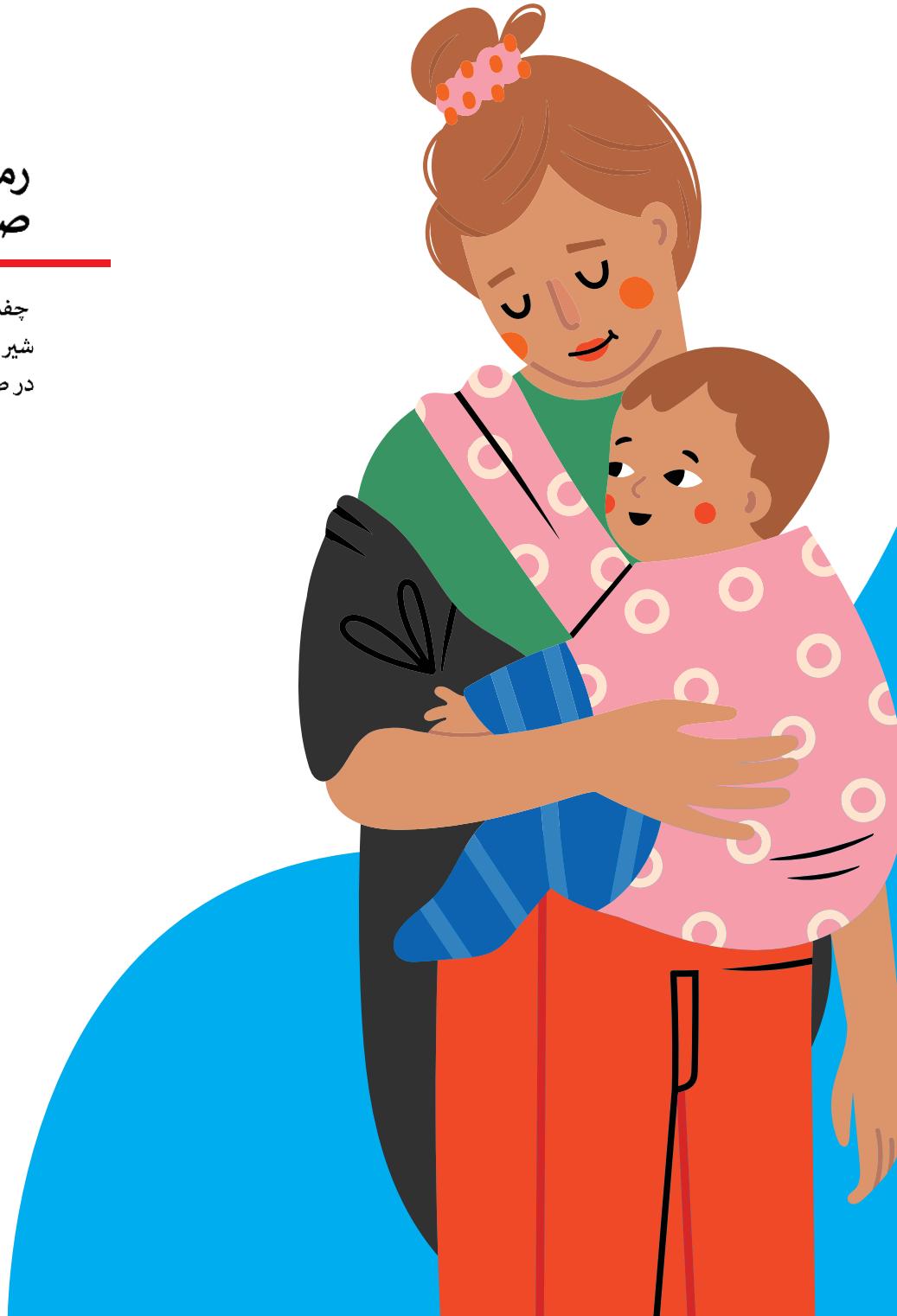
رمز موفقیت نحوه صحیح شیر دهی

چفت شدن صحیح نوزاد به سینه مادر از آسیب رساندن به نوک پستان جلوگیری می کند
شیر دادن مادر به نوزادش نباید تجربه ای دردآور و ناخوشایند باشد
در صورت احساس درد هنگام شیر دان از دکتر متخصص در خواست کمک کنید



چهار نشانه چفت شدن صحیح و امن نوزاد با پستان مادر:

- (1) دهان نوزاد باز است
- (2) مشاهده شدن رنگ تیره لب بالا
- (3) برگشتن لب پایین به سمت بیرون
- (4) تماس چانه نوزاد با پستان مادر



فواید شیر مادر برای نوزاد!



تغذیه مطلوب



سیستم ایمنی قدرتمند



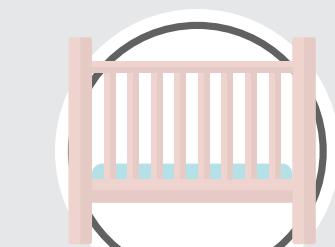
فواید شگفت
انگیز مصرف
شیر مادر برای
کودکان



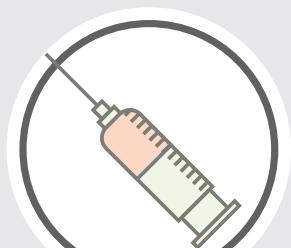
کمک به رشد مغز



کاهش خطر ابتلا
به انواع حساسیت ها



کاهش احتمال مرگ ناگهانی نوزادان



کاهش خطر ابتلا به دیابت



حفظاًت در مقابل بیماری های قلبی

1) حفاظت و کاهش احتمال اختلالات داخلی برای نوزادان زودرس. تغذیه از شیر مادر برای نوزادان زودرس دارای اهمیت بسیار بالایی می باشد.

2) حفاظت نوزادان از گزند بیماری های آلرژی را، امثال آسم، اگزما و حساسیت به شیر گاو

3) کاهش بروز بیماری های دستگاه گوارشی امثال، سیلیاک(اختلال خود اینمن روده باریک) کولیت زخمی(آماس روده) و التهاب دیواره روده

4) تقویت بینایی، ارتقاء وضعیت حرکتی روانی و افزایش شاخص هوش کودک



فواید شیر دهی برای سلامت خود مادر!

۱) آسایش و کاربرد صحیح

۲) ایمن است و برخوردار از درجه حرارت مناسب بدون هیچ هزینه‌ای

۳) کاهش خونریزی و تنظیم مجدد رحم بعد از زایمان

۴) پایین بودن احتمال بروز افسردگی‌های پس از زایمان

۵) حفاظت بلند مدت از ابتلا به سرطان تخمدان و پستان



چالش‌های احتمالی پیش رو!

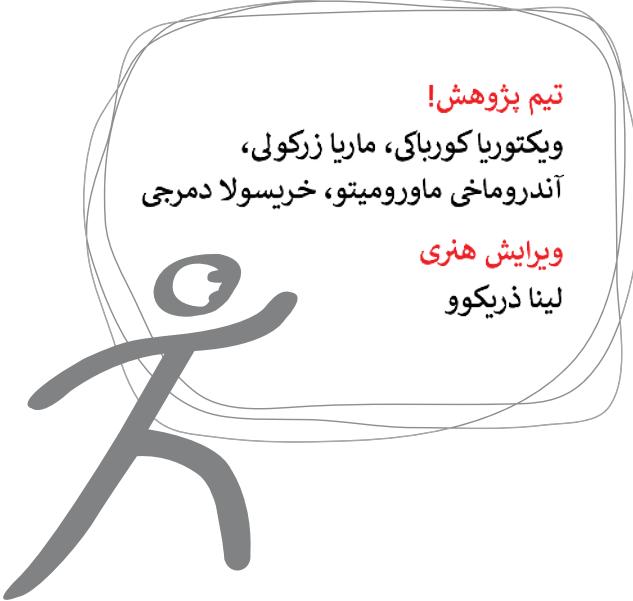
۱) برای جلوگیری از ورم پستان شیر دهی یا خارج کردن شیر را به صورت مرتب و مستمر تمرین کنید

۲) در صورت خارج کردن شیر میتوانید آن را در جای خنک ۶ تا ۸ ساعت نگهداری کنید

۳) اگر در ناحیه هردو پستان و یا یکی از آنها علائم درد یا درجه حرارت بالا احساس کردید مشاوره با پزشک را فراموش نکنید

۴) در صورت مشاهده مواردی از قبیل اسهال، تب، دشواری در نفس کشیدن و امتناع از شیر خوردن با پزشک تماس گرفته و از او کمک بخواهید





منابع:

https://www.unicef.org/nutrition/index_24824.html

https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1

<https://www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding/>

<https://www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding/breastfeeding-challenges/colic/>

<https://www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding/breastfeeding-help-and-support/>

<https://www.breastfeedingnetwork.org.uk/getting-started/>

<https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/about/standards/>

<https://www.nct.org.uk/baby-toddler/feeding/early-days/about-breastmilk-and-breastfeeding>

<http://www.factsforlifeglobal.org/04/messages.html>



تغذیه بعد از ماه ششم

تغذیه با مکمل های غذایی و نکات که حائز اهمیت می باشند:

پیش از دادن مکمل های غذایی به نوزاد ابتدا باید به او شیر مادر خورانده شود

واکنش احساسی، یعنی اینکه به نوزاد فشار نمی آورم و صبور هستم

از 6 تا 9 ماهگی

نوع تغذیه: غذاهای کاملاً له شده بوره شده

تعداد دفعات: دو تا سه بار در روز و یک تا دو میان و عده

مقدار: دو الی سه قاشق تا حداقل نصف لیوان برای هر وعده

از 9 تا 12 ماهگی

نوع غذا: غذاهای خیلی خوب خرد شده و له شده که کودک بتواند با انگشتانش آن را نگه دارد

تعداد دفعات: سه تا چهار بار در روز و یک تا دو میان و عده

مقدار: حداقل نصف لیوان برای هر وعده غذای

از 12 تا 24 ماهگی

نوع غذا: غذاهای خانگی له شده یا بریده شده اگر ضرورت دارد

تعداد دفعات: سه تا چهار بار در روز و یک تا دو میان و عده

مقدار: سه چهارم یک لیوان تا یک لیوان کامل برای هر وعده غذای



چالش های احتمالی

برای در امان ماندن از گزند بیماریها و آلودگی ها رعایت نکات بهداشتی از اهمیت بالای برخوردار است!

(1) شستن دست ها قبل از شیر دهی، هنگام آماده کردن غذا، قبل و بعد از عرض کردن پوشک بجهه ضروریست

(2) شستن دست کودک قبل از غذا ضرورت است

(3) شستن و پوشاندن تمامی ظروف ضرورت است

(4) توصیه می شود به کودک با لیوان مایعات داده شود و نه با شیشه شیر، پستانک یا ظروف لب دار دیگر



**STRENGTHENING
REFUGEE AND MIGRANT
CHILDREN'S HEALTH STATUS**

IN SOUTHERN AND SOUTH-EASTERN EUROPE



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union

چاپ و صدور این اثر توسط متادرасی با
حمایت سازمان یونیسف و تامین بودجه
(DGHEALTH) صورت پذیرفته است.
مسئلوبیت تمامی محتویات این اثر به عهده
نویسنده‌گان آن مبیاشد و لزوماً منعکس
کننده نظرات یونیسف و همین‌طور اروپا و
به مرأت سازمان اجرایی صرف کننده‌گان
در حوزه بهداشت، کشاورزی و تغذیه به
اختصار (CHAFEA) و یا مر نهاد دیگر
اتحادیه اروپا نمی‌باشد. همین‌طور اروپا،
سازمان یونیسف، سازمان اجرایی صرف
کننده‌گان در حوزه بهداشت، کشاورزی و
تغذیه هیچگونه مسئولیتی در قبال
اطلاعات مندرج در این اثر را ندارند.



Αθήνα: 25ης Μαρτίου 7, Τ.Κ.: 17778, Τ: (+30) 214 100 8700
Θεσσαλονίκη: Βιλαρά 7, Τ.Κ.: 54625, (+30) 2310 501151

Follow us

