

چک لیست آموزش های شیردهی در دوران بارداری

**دانشگاه علوم پزشكي و خدمات بهداشتي درماني ايران**

**معاونت بهداشتي**

**نام شبکه / مرکز بهداشت :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **موضوع** | سن حاملگی (ماه | سن حاملگی (ماه**)** | سن حاملگی (ماه) | سن حاملگی (ماه) | سن حاملگی (ماه) |
| **اهمیت تغذیه با شیرمادر و تغذیه انحصاری با شیرمادر:**   * شیرخوار را در مقابل بسیاری از بیماری ها از جمله اسهال ، ذات الریه ، گوش درد و غیره محافظت می کند. * نیاز شیرخوار تغییر می کند و تغییرات شیرمادر نیز همه نیازهارا برآورد می کند. * تا6 ماهگی فقط شیرمادر کفایت می کند. * اگر بچه ها با شیرمادر تغذیه نشوند در معرض انواع بیماری ها خواهند بود. |  |  |  |  |  |
| **اهمیت شیردهی برای مادر:**   * مادررادرمقابل سرطان پستان محافظت می کند. * درسن کهولت به شکستگی استخوان ران که در افراد مسن شایع است گرفتار نمی شود. * موجب برقراری ارتباط عاطفی و جسمی مادر و کودک است. * مشابه تغذیه مصنوعی هزینه های اضافی به خانواده تحمیل نمی کندو... |  |  |  |  |  |
| **اهمیت تماس پوست با پوست بلافاصله بعد از زایمان:**   * نوزاد را گرم می کند و اجازه نمی دهد درجه حرارت بدنش سقوط کند. * سبب آرامش مادر و نوزاد می شود. * پیوند عاطفی مادر و کودک را تسریع و تسهیل می کند * به شروع تغذیه از پستان کمک می کند. * تنفس و ضربان قلب را منظم می کند * نوزاد را با میکروب های بدن مادر کلونیزه می کند و در نتیجه دفاع بدنش بهتر می شود. * گریه نوزاد کم می شود و استرس و صرف انرژی کاهش می یابد * به نوزاد اجازه می دهد پستان را پیدا کند و آن را بگیرد و خود شروع کند. |  |  |  |  |  |
| **اهمیت خوب گرفتن در آغوش مادر و خوب پستان گرفتن :**  اگر شیرخوار درست در آغوش مادر قرار بگیرد و درست پستان را بگیرد شیرکافی برداشت می کند و نوک پستان و پستان مادر صدمه نمی بیند. |  |  |  |  |  |
| **به سوی شروع خوب و موفق تغذیه با شیرمادر:**   * بر حسب تمایل و درخواست شیرخوار شیرداده شود. * مادر بداند چه وقت شیرخوار سیر شده است. |  |  |  |  |  |
| * **اهمیت هم اتاقی مادر و شیرخوار را بداند تا شیرخوار را نزذ خود نگهدارد** * **مضرات استفاده از گول زنک و بطری را بداند** |  |  |  |  |  |
| **در 6 ماه اول فقط و فقط شیرخودش را بدهد:**  آب و هیچ نوشیدنی و غذایی ندهد و از 6 ماهگی به بعد همراه با شروع غذاهای کمکی ، شیرمادر را تا پایان 2 سالگی ادامه دهد. |  |  |  |  |  |
| **خطرا ت تغذیه مصنوعی را بداند:**   * شیرخوار را درمقابل بیماری حاد و مزمن محافظت نمی کند. * آلودگی ، اشتباه درتهیه ، هزینه ها و عوارض فراوان دیگر و این که اگر تصمیم بگیرد شیرندهد ، تغییر تصمیم مشکل خواهد بود |  |  |  |  |  |
| **راه اطمینان یافتن از کفایت شیرمادر :**  وزن گیری مناسب کودک بر اساس منحنی رشد |  |  |  |  |  |
| **مطالب دیگر و ارجاع اگر لازم است:** |  |  |  |  |  |