

 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:** |  |  |  |  |  |