

چه دارویی بخورم شیرم زیاد بشه!!!!

هیچ دارویی در افزایش حجم شیر موثر نیست و گاهی به بدن مادر هم صدمه می زند.



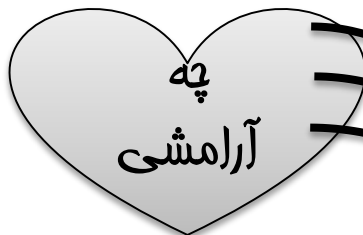
افزایش دهنده های حجم شیر مادر که اکثرا فراموش می شوند، کدامند؟

- ❖ تماس پوستی بدوتولد
- ❖ شیردهی مکرر و تغذیه براساس تقاضای شیرخوار

- ❖ تماس پوستی مادر و شیرخوار و وضعیت شیردهی صحیح

- ❖ در صورتی که شیر خوار نمی تواند مستقیما از پستان تغذیه کند،

- پستان ها را بدنبال هر وعده تغذیه شیر خوار، کاملا تخلیه کنید.
- شیر دوشی در شب انجام دهید (حداقل ۱ بار شیردوشی در شب به اندازه ۳ بار شیردوشی در روز موثر است)



چه غذایی بخورم شیرم زیاد بشه!!!!

- استفاده از تمام موادغذایی متناسب با عادات غذایی مادر کلید اصلی تغذیه درست مادران شیرده است.

- مصرف غذاهای گوناگون با بو و مزه های متنوع توسط مادر سبب می شود، کودک از طریق شیر مادر با طعم های مختلف آشنا شده و تغذیه تکمیلی راحت تر شود.

- مادر در دوره شیردهی هیچ محدودیت غذایی ندارد و نفخ غذا های مصرفی مادر در روده های او گرفته می شود.





یا من اسمہ دواغہ و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

راه های افزایش شیر مادر

کد محتوا: ۶۷۴

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: Salamat@azh.mui.ac.ir

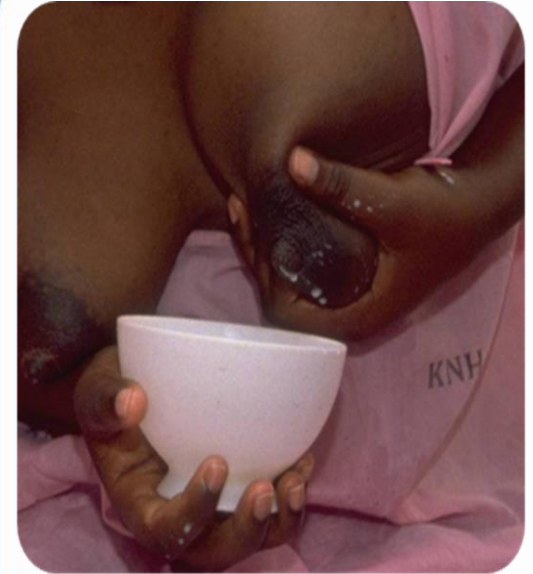


مادر و شیرخوار طی
شیردهی برهنه اند

تهیه کننده: ترانه توانا، مربی و مشاور
ارشد شیردهی کشوری
منبع: تسهیل چالش های تغذیه با شیر
مادر برای نوزادان اواخر نارسایی، دکتر
محمود راوری، اداره سلامت نوزادان،
۱۳۹۶

راهنمای مادران برای تغذیه با شیر
مادر، اداره سلامت کودکان و ترویج
تغذیه با شیر مادر، ۱۳۹۵
راهنمای تغذیه با شیر مادر برای
پزشکان، ویرایش دوم، اداره سلامت
کودکان و ترویج تغذیه با شیر
مادر، ۱۳۹۷

مشاور علمی: دکتر محمود راوری؛
متخصص کودکان، عضو انجمن شیردهی
کشور، اداره سلامت نوزادان، اسفند
۱۴۰۰



فقط بدوش ساعت
به ساعت، هر چی
میتونی

