

شیرپیشین چیست ؟

در ابتدای هر وعده از پستان ها خارج می شود؛ رقیق است و آب مورد نیاز شیرخوار را تامین می کند و حاوی مقادیر فراوان پروتئین، قند و مواد مغذی اشتها آور است.



ترکیب شیرمادر متناسب با، نیاز های شیرخوار برحسب سن و رشد، در طول هر وعده تغذیه و در طول شبانه روز تغییر می کند.

ترکیبات شیرمادر نوزاد نارس، برای او بهترین است.

اهمیت شیردهی برای مادر چیست؟
از کم خونی، سرطان پستان و تخمدان و پوکی استخوان و چاقی مادر پیشگیری می کند.



آغوز و مزایای آن چیست؟

شیر مادر در ۲-۳ روز اول تولد آغوز نام دارد.

حاوی مواد ایمنی بخش است و برای محافظت از نوزاد در برابر بیماری ها حیاتی است.

حجم آغوز در هر نوبت شیردهی به اندازه ۱-۲ قاشق مربا خوری می باشد، اما نیاز نوزاد هم در همین حد است و دارای پروتئین زیادی می باشد.

شیرمادر ملین بوده و به دفع مدفوع تیره روزهای اول تولد، کمک می کند. میزان شیرمادر از روز ۳-۵ تولد افزایش می یابد.



یاسن اسمہ دواؤ و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

شیر مادر و ترکیبات آن

کد محتوا: ۶۷۱

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

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

شیر مادر برای کودک

انسان

شیر گاو برای کوساله

و شیر مصنوعی برای

کودک مصنوعی

مناسب است

تهیه کننده: ترانه توانا، مربی و مشاور

ارشد شیردهی کشوری

منبع: تسهیل چالش های تغذیه با شیر

مادر برای نوزادان اواخر نارس، 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

شیر پسین چیست ؟

□ در انتهای هر وعده شیردهی از پستان ها خارج می شود؛ سرشار از چربی بوده حدود سه برابر شیر پیشین، برای شیرخوار انرژی تولید می کند.

□ اجازه می دهیم شیرخوار تا زمانی که می خواهد شیر بخورد تا شیر چرب انتهایی را دریافت کند و وزن گیری خوبی داشته باشد.

□ نیاز شیرخوار تغییر می کند و تغییرات شیر مادر نیز همه نیازهای او را برآورده میکند

□ تا ۶ ماهگی برای شیرخوار فقط شیر مادر کافی است نه آب، آب قند و.....