



اولین دوره توانمند سازی متخصصین طب ایرانی در حیظه زنان و ناباروری

شروع دوره: ۳۰ آذر ماه

مدت دوره: ۹۰ ساعت

چهارشنبه هر هفته

ساعت برگزاری: ۷:۴۵-۹:۳۰

با همکاری:
گروه علمی نسل طیب
انجمن علمی مامایی
انجمن علمی طب سنتی



اولین دوره توانمند سازی متخصصین طب ایرانی

برگزار کننده: دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

نام مدرس: خانم دکتر فرشته قراط
نام مبحث: تدابیر دوران شیردهی (۱)
تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۶/۲۲

فهرست:

- ۱- اهمیت تغذیه با شیر مادر از دیدگاه طب ایرانی و طب نوین**
- ۲- اداره ساعات آغازین شیردهی از دیدگاه طب ایرانی و طب نوین**
- ۳- روش های صحیح در بهبود فرایند شیردهی از دیدگاه طب ایرانی و طب نوین**
- ۴- خصوصیات شیر متعادل**
- ۵- عوامل فساد شیر مادر**
- ۶- خصوصیات مناسب مادر شیرده**
- ۷- توصیه های حفظ الصحة در شیردهی**





در پایان این جلسه شما قادر خواهید بود:

- ۱- اهمیت تغذیه با شیر مادر از دیدگاه طب ایرانی و طب نوین را بیان کنید.
- ۲- نحوه برخورد با مادر شیرده را در ساعات آغازین شیردهی از دیدگاه طب ایرانی و طب نوین توضیح دهید.
- ۲- خصوصیات شیر متعادل از دیدگاه طب ایرانی را نام ببرید.
- ۲- روش های صحیح در بهبود فرایند شیردهی را از دیدگاه طب ایرانی و طب نوین توضیح دهید.
- ۳- عوامل دارای اثرات سوء بر شیر مادر و ایجاد فساد شیر را ذکر نمایید.
- ۴- نحوه تشخیص شیر متعادل و خصوصیات مناسب مادر شیرده را شرح دهید.
- ۵- با توصیه های حفظ الصحة در شیردهی آشنا شوید.



آشنایی با اقدامات و مراقبت‌های تغذیه با شیر مادر از دیدگاه طب ایرانی و طب رایج

Breastfeeding behavior



۱- اهمیت تغذیه با شیر مادر

۱- اهمیت تغذیه با شیر مادر

مقدمه



- ❖ دو سال اول تولد کودک ایام منحصر به فرد در زندگی هر فرد به شمار می رود
- ❖ نقش بسیار مهم در آینده فرد و اجتماع
- ❖ تغذیه مناسب در این ایام طلایی، تاثیر عمیق بر توانایی کودک برای رشد، یادگیری و سلامت وی و جامعه
- ❖ **تغذیه انحصاری با شیر مادر زیربنای سلامت کودک و جامعه**



- ❖ آموزش و مهارت کافی **کادر پزشکی** در ترویج شیر مادر بسیار مهم است.
- ❖ مراقبهای پری ناتال **زمان کلیدی** برای آموزش و ترویج تغذیه با شیرمادر است.
- ❖ بحث های مربوط تغذیه با شیر مادر و مشاوره ها لازم است **قبل از تولد** شروع شود.
- ❖ تشویق خانواده ها و جامعه به تغذیه با شیر مادر قسمت عمده ای از **وظایف حرفه ای** تیم مراقبت مادر و کودک است



Centers for Disease Control and Prevention
CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™

Breastfeeding Is an Investment in Health, Not Just a Lifestyle Decision



Benefits for Infants

Infants who are breastfed have reduced risks of:

- Asthma.
- Obesity.
- Type 1 diabetes.
- Severe lower respiratory disease.
- Acute otitis media (ear infections).
- Sudden infant death syndrome (SIDS).
- Gastrointestinal infections



Benefits for Mothers

Breastfeeding can help lower a mother's risk of:

- High blood pressure.
- Type 2 diabetes.
- Ovarian cancer.
- Breast cancer.



دلایل کلی برای ترویج تغذیه با شیرمادر عبارتند از:

- جان بیش از یک و نیم میلیون شیرخوار را در سال نجات می دهد.
- میلیون ها شیرخوار را از ابتلاء به بیماری های شایع قابل پیشگیری نظیر اسهال، عفونت های تنفسی و عفونت گوش حفاظت می نماید.
- امنیت غذایی شیرخواران را در ۶ ماه اول عمرشان فراهم نموده و منبع مهم تغذیه برای کودکان حداقل در دو سال اول زندگی می باشد.
- روابط عاطفی مادر و شیرخوار را ارتقاء می بخشد.
- تکامل احساسات و روابط خویشاوندی مطلوب را در کودکان پرورش می دهد.
- سبب کاهش مرگ و میر مادران، ناشی از خونریزی پس از زایمان می شود.





- ابتلاء زنان را به سرطان‌های پستان، رحم، تخمدان و پوکی استخوان کاهش می‌دهد.
- یک راه طبیعی فاصله‌گذاری بین حاملگی‌هاست، بنابراین سلامت مادران و کودکان را فراهم می‌نماید.
- توانایی و حق زنان برای شیردهی و اهمیت مشارکت آنان در جامعه را تصدیق می‌کند.
- مخارج تغذیه مصنوعی را جهت سایر هزینه‌های ضروری خانواده در اختیار می‌گذارد.
- منابع حیاتی مانند سوخت و آب، همچنین وقت و انرژی زنان را حفظ و ذخیره می‌نماید.
- سبب کاهش هزینه‌های پزشکی برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها و آلرژی‌ها می‌شود.
- نیروی تولید را از طریق کاهش غیبت‌های مادر که ناشی از بیماری‌های کودک است افزایش می‌دهد.
- آلودگی هوا، آب و زمین ناشی از تولید، انتقال و تدارک شیرهای مصنوعی شیرخواران و ظروف یکبار مصرف و بسته‌بندی آنها را کاهش می‌دهد.
- منابع زمینی مانند آب و نیز درختان و سایر منابع انرژی را حفظ می‌کند.
- زنان را به آموختن مهارت‌های تغذیه با شیرمادر قادر می‌سازد که می‌تواند به عنوان الگوهای مثبت از نسلی به نسل دیگر منتقل شود.

شیر مادر حاوی انواع عناصر موثر بر علیه فاکتورهای عفونی:

- اعم از عوامل اختصاصی: لنفوسیتها و آنتی بادیها
- عوامل غیر اختصاصی: فاگوسیتها، ماکروفاژها، لاکتوفرین، لیزوزیم، لاکتوپراکسیدز، فاکتورهای بیفیدوس، و کمپلمانهای C3.C4 است

نقش موثری در کاهش بیماریهای عفونی از جمله اوتیت میانی، باکتری می، مننژیت ناشی از هموفیلوس انفلونزا و عوارض عفونی بیماریهای نظیر آنتروکولیت نکرروزان و...

نقش موثر در کاهش دوبیماری عمده شیرخواران و کودکان یعنی بیماریهای اسهالی و عفونتهای حاد تنفسی



- اثرات ضد عفونی و نقش پیشگیری شیرمادر در ارتباط با
 - **ویروسها:** از قبیل آنتر ویروس، ویروس فلج اطفال، سرخجه، ویروس سیتومگال، هیپاتیت B آنفلونزا و R.S.V
 - **قارچها:** کاندیدا
 - **باکتریها:** سالمونلا، شیگلا، وبا، E.COLI، استرپتوکوک، باسیل کزاز
-



تولید وانتقال این قبیل آنتی بادیها به
کودک از طریق جریان روده ای-
پستانی صورت می پذیرد .

Enteromammary Circulation



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

○ تغذیه انحصاری با شیرمادر امکان
ابتلاء به عفونتهای حاد تنفسی را تا
5 برابر و احتمال مرگ ناشی از این
بیماریها را تا 4 برابر کاهش می دهد



○ مطالعات نشان می دهد که احتمال مرگ و میر ناشی از عفونتهای **گوارشی** و **اسهال** در بین شیرخوارانی که منحصرأ از شیرمادر تغذیه می کنند تا **25 برابر کمتر** از شیرخوارانی است که از شیر خشک تغذیه می کنند

.



تغذیه با شیرمادر بشدت از احتمال بروز آلرژی، آسم، اگزما و ...می کاهد





تغذیه با شیرمادر خیلی کمتر موجب چاقی
کودک می شود و به شدت از احتمال بروز
هیپوترمی نوزادان می کاهد.



○ تغذیه با شیرمادر موثر در بیماریهای سنین بلوغ و بالاتر:

○ کودکانی که از شیرمادر تغذیه می کنند احتمال اینککه دچار بیماری بدخیم **لنفوم** گردند ۶ بار کمتر است

○ احتمال بروز **دیابت جوانان، بیماری کرون، کولیت اولسر** کمتر از کودکانی است که از شیر مصنوعی تغذیه می کنند.



○ تغذیه با شیرمادر منجر به ایجاد رابطه عاطفی مستحکم و دو طرفه بین مادر و فرزند می گردد مادر و فرزند هر دو کاملاً ارضاء شده و احتمال کودک آزاری خیلی کمتر می شود .

تکامل بینایی ، تکلم و راه افتادن کودکانی که از شیر مادر تغذیه نموده اند خیلی سریعتر صورت پذیرفته و این قبیل کودکان در آینده از تعادل روانی مناسبتری برخوردارند .



۱- اهمیت تغذیه با شیر مادر



- شیر مادر بهترین شیر جهت تغذیه نوزاد
- موجب تقویت عظیم اعضای اصلی طفل
- فریبی و تنومندی شیر خوار

❖ در اهمیت شیر مادر این گونه بیان شده است :

تغذیه با شیر مادر فریبی و تقویت شکل گیری اعضای بدن شیر خوار را موجب خواهد شد. در صورتی که مادر شیرده از غذاهای مقوی و حافظ صحت استفاده نماید، مزاج طفل از ابتدا با قوت مطلوب شکل می گیرد و این امر در حفظ سلامتی وی در آینده اصلی اساسی است.

در متون طب سنتی توصیه شده است جهت حفظ سلامتی شیر خوار تا دو سال از شیر مادر تغذیه شود



بهترین شیر برای اطفال

ابن سینا: تاجایی که ممکن است مادر شیر دهد
زیرا



زیرا شیر مادر شبیه ترین غذا به مزاج نوزاد است



بهترین شیر برای کودک



شیر مادر

**اگر طفل، پستان مادر خود را بی آنکه شیر داشته باشد
بمکد، اکثر بیماری ها از آنها مندرج می گردد.**

شروع شیردهی در ساعت اول تولد



اقدامات ضروری جهت موفقیت شیردهی در ساعت اول تولد

- ❖ نقش ساعت اول بر روند آتی رشد نوزاد و نحوه پیوند عاطفی مادر و نوزاد
- ❖ هرچه پیوند عاطفی با نوزاد زودتر ← موفقیت بیشتر شیردهی و مادری کردن و تربیت فرزند
- ❖ تماس پوست با پوست
- ❖ تلاقی نگاه مادر و نوزاد
- ❖ مکیدن سینه مادر طی ساعات اولیه تولد
- ❖ هم اتاقی بعد تولد مادر و نوزاد



اقدامات ضروری جهت موفقیت شیردهی در ساعت اول تولد

- استفاده از لباس جلو باز
- اجتناب از شستشوی پستان
- قرار گرفتن عریان نوزاد روی شکم مادر پس از خروج از رحم
- برقراری تماس چشمی (فاصله کانونی دید نوزاد 19 سانتی متر)



اقدامات ضروری جهت موفقیت شیردهی در ساعت اول تولد

- چشمان نوزاد در سطح نوک پستان های مادر
- محیط اطراف آرام و نور اتاق ملایم
- اولین تغذیه بدون اجبار
- پوشاندن مادر و نوزاد با پوشش گرم و تمیز
- اجتناب از جا به جا کردن غیر ضروری
- اجتناب از استحمام نوزاد در 6 ساعت و ترجیحا "در 24 ساعت اول زندگی

نخستین شیر از دیدگاه طب ایرانی



❖ **نظر اول:** تا یک هفته، شیر مادر کیفیت مطلوبی ندارد و در این مدت باید نوزاد را با شیر مرزعه تغذیه کرد.
لا یبدأ فی أول الأمر فی إرضاعه بإرضاع كثير، علی أنه يستحب أن تكون من ترزعه فی أول الأمر غیر أمه حتی يعتدل مزاج أمه.
(القانون فی الطب)

❖ **نظر دوم:** از ابتدا شیر مادر داده شود تا اجزای اصلی بدن شیرخوار شکل بگیرد (مفرح القلوب)

(و شیر اگرچه از مادر باشد و از یوم ولادت تا یک هفته البته نشاید داد که در این ایام شیر فاسد می‌باشد. و بعضی گویند که این نهی در حق شیر غیر مادر است. و احسن آن است که نخست طفل را شیر مادر دهند، تا اجزای اصلیه و اعضای آن بدان شیر بندد و نیک فربه شود، چه، این شیر مادر در حق طفل به مثابه مایه است مر شیر را در بستن و تقویت. بالجمله اگرچه این قول قریب به صواب است، لیکن از آن که خوف ضرر نیز دارد احوط آن است که این شیر از یک بار بیش ندهند و باز تا یک هفته شیر مرزعه را باید داد و در این اثنا مادر را باید فرمود که شیر خود را بدوشد و بریزد و یا از شخصی دیگر بماند)



❖ ملاحظات شروع شیردهی از دیدگاه طب ایرانی و نوین؟؟...



**در شروع شیردهی، شیر به مقدار اندک داده شود و به تدریج دفعات و حجم شیردهی افزایش یابد.
در هفته اول تغذیه صرفاً بر مبنای تقاضای نوزاد انجام شود و نباید اصرار بر حجم شیردهی زیاد باشد**



برداشتن کام در بدو تولد

- ❖ در برخی منابع توصیه شده است که در ابتدای شروع شیردهی بهتر است کام نوزاد را با مقداری عسل طبیعی بردارند.
- ❖ عسل جالی است و با این خاصیت می‌تواند دستگاه گوارش نوزاد را از رطوبات و ترشحات دوران جنینی پاک کند و آن را مهبیای هضم شیر گرداند.
- ❖ حکیم مرزانی در کتاب مفرح القلوب می‌نویسد که به تجربه ثابت شده است که کام طفل را در بدو تولد به هر چیزی بردارند، در طول مدت عمر از آن آزار نبیند و یا کمتر ببیند.

۲- خصوصیات شیر متعادل (صالح)

(ویژگی های کمی و کیفی)



۲- خصوصیات شیر متعادل



سلامتی **بدن و نفس** و **صحت مزاج** در نیکی
شیر دخل تمام دارد.

شیر با کیفیت مناسب از خون صالح تولید می شود.

۲- خصوصیات شیر متعادل



۱- اعتدال در قوام

۲- اعتدال در مقدار

۳- رنگ سفید

۴- رایحه طیب

۵- طعم شیرین

۶- اجزاء متشابه

۷- اعتدال در میزان کف شیر



۱- اعتدال در قوام

نشانه اعتدال در قوام شیر:

اگر سیلان یابد: رقیق

اگر ثابت ماند: غلیظ

اگر میل به سیلان نموده و سپس توقف نماید: قوام معتدل

اعتدال قوام : کمال نضج

۲- خصوصیات شیر متعادل

۲. اعتدال در مقدار

کم بودن مقدار شیر

خشکی مزاج مادر

زیادی مقدار شیر

زیادی رطوبت مزاج مادر

باعث سرعت قبول عفونت و فساد





۳- رنگ سفید مناسب

میل شیر به سمت رنگ غیر طبیعی:

دلالت بر سردی و سوداویت
مزاج

میل رنگ شیر به تیرگی

میل مزاج به سمت سودا

میل رنگ شیر به
سبزی

دلیل غلبه صفرا

میل رنگ شیر به
زردی

نقص استحاله خون به شیر

میل رنگ شیر به
قرمزی

۴- بوی مناسب (طیب الرائحه)

هر گونه بوی غیر طبیعی شیر
نشانه اختلال مزاج مادر است.



۵- طعم مناسب

طعم مایل به شیرین: دلیل کیفیت مناسب خون و عدم سوء مزاج

دلالت بر سوء مزاج

شیر مایل به تلخی

دلالت بر سوء مزاج

شیر مایل به شوری

دلالت بر سوء مزاج

شیر مایل به ترشی

۶- هموژن بودن (متشابه الاجزاء)

هموژن بودن شیر
دلالت بر



۷- کف متناسب روی شیر

کف زیاد شیر در زمان
دوشیدن آن دلالت بر



خصوصیات انتخاب مرزعه مناسب

بهترین جایگزین شیر مادر شیر دایه است

۲- خصوصیات شیر متعادل

خصوصیات اهداکننده شیر مناسب (دایه)

■ جوان

■ اندام متعادل

■ نیکویی رنگ رخسار

■ بدن عضلانی

■ تعادل مزاج پستان

■ سلامت مزاج بدن



۲- خصوصیات شیر متعادل

خصوصیات اهداکننده شیر مناسب (دایه)

- **زایمان ترم**
- **فاصله** مناسب از زمان زایمان
- **صفات اخلاقی** مناسب و اعمال پسندیده
- **دوری از هیجانات** روحی و جسمی
- **دارای خصوصیات شیر صالح:** قوام معتدل، مقدار معتدل، سفید رنگ، شیرین طعم و یکنواخت بوده و کف زیاد و بوی نامطبوع (مهمترین ویژگی)





۳- روش صحیح شیردهی



۳- روش صحیح شیردهی

■ مدت زمان تغذیه انحصاری با شیر مادر

■ طول مدت شیردهی در متون طب ایرانی

■ عوارض شیردهی طولانی مدت



۳- روش صحیح شیردهی

■ نحوه تغذیه با شیر مادر

■ دفعات تغذیه

■ مدت تغذیه در هر وعده

■ اهمیت تغذیه شبانه



- ترکیب شیر انسان به طور نسبی در میان مادران مشابه است.
- سن حاملگی در زمان زایمان، حجم شیر ترشح شده، ساعات شبانه روز، سن شیرخوار و مادر، تعداد زایمان و وضعیت سلامتی عمومی و عادات مادر روی ترکیبات شیر اثر گذار هستند.
- در بین ترکیبات شیر انسان **محتوی کلی چربی** بیشترین تنوع و تغییر پذیری را دارد و میزان آن در طول روز در هر وعده تغییر می کند.
- **شیر ابتدایی** پستان رقیق است (حاوی مقادیر کافی پروتئین و لاکتوز)، **شیر انتهایی پستان**، سرشار از چربی های مفید و برای وزن گیری شیرخوار لازم است.

۳- روش صحیح شیردهی

توصیه های قبل شروع شیردهی

شستشوی صبحگاهی

- ماساژ ملایم دست و پا و سینه
- غذای مولد خون صالح در وعده صبحانه
- دور ریختن شیر ابتدای صبح
- آیا شستشوی پستان در هر وعده لازم است؟
- آیا طی استحمام شستشوی نوک پستان و هاله با صابون لازم است؟





۳- روش صحیح شیردهی

- تغذیه مکرر و بر حسب تقاضای شیرخوار
- پستان را **نباید به زور** در دهان شیرخوار وارد کرد. علت؟
- در هر وعده باید اجازه داد خود طفل پستان را رها کند.
- شیردهی لازم است از **هر دو پستان** انجام شود (با توجه به ملاحظات سنی نوزاد...)



۳- روش صحیح شیردهی

- توجه به دریافت **شیر چرب انتهایی** در هر وعده
- شروع شیردادن از پستان مقابل در وعده بعد
- رعایت اضطجاج
- نحوه برخورد با نوزادی که در حالت خواب آلودگی است...



تشخیص زمان شیردهی نوزاد

- ❖ زمان شیردادن به نوزاد زمانی است که خود وی طلب نماید.
- ❖ گریستن نوزاد و حرکات دست و پای وی نشانه طلب شیر می باشد که مادر باید به این علامات توجه داشته باشد (گریه نوزاد جهت طلب شیر نباید موجب نگرانی و اضطراب در مادر گردد).
- ❖ گریستن شیرخوار قبل از شیردهی سود دارد و منجر به وسعت معده و حلق شیرخوار می گردد و او را برای خوردن شیر آماده می نماید.

توصیه های بعد از هر وعده شیردهی

❖ عدم حرکت دادن شدید شیرخوار چه در بغل و چه در گهواره

❖ توصیه به خواب بعد شیردهی

❖ بعد از خواب و سبک شدن معده وقتی طفل شیر طلب کند، مجدد باید به او شیر خورانده شود.



۴- وضعیت صحیح هنگام شیردهی



- **وضعیت صحیح** مادر هنگام شیردهی **اساس موفقیت در شیردهی است.**
- **عدم رعایت** نحوه صحیح قرارگیری نوزاد در آغوش مادر: **امکان بروز عوارض**
 - زخم شدن نوک پستان
 - ماستیت
 - احتقان پستان
 - نیز دریافت ناکافی شیر توسط شیرخوار



نشانه های وضعیت صحیح مادر و شیرخوار در زمان شیر خوردن

- سر، گوش، شانه و باسن شیرخوار **در یک امتداد**
- کل بدن به سمت مادر
- دهان کاملاً باز و **چانه** چسبیده به پستان، فک نوزاد آهسته بالا و پایین می رود
- **لب پایینی** شیرخوار به خارج برگشته
- مشاهده قسمت کمی از **هاله** بالایی در بالای لب فوقانی. میزان مشاهده هاله پایینی؟
- اجتناب از گرفتن **پس** سر نوزاد
- **انگشتان نباید روی هاله پستان** قرار گیرد. مکان قرارگیری انگشتان مادر؟
- **مکیدن های عمیق** و آهسته شیرخوار
- **عدم درد**
- برجستگی گونه های شیرخوار، شنیدن **صدای بلع شیرخوار**
- **احساس جاری بودن شیر** توسط مادر



نحوه صحیح قرار گرفتن پستان در دهان شیرخوار (Latch on)





۵- عوامل دارای اثرات سوء بر شیرمادر

۵- عوامل دارای اثرات سوء بر شیرمادر



۱- هیجان و استرس زیاد

۲- شیردهی دو مادر شیرده با هم به یک طفل



۳- جماع: (فساد رایحه - کاهش مقدار شیر)

۴- باردار بودن مادر

۵- خوردنی ها و آشامیدنیهای نامناسب

۶- هرچه مکرر طبع و نفس و موذی بدن باشد



۷. برخی بیماری‌ها و شرایط مادر

- مصرف الکل
- مبتلایان به ایدز
- شیمی درمانی
- سل فعال درمان نشده
- ویروس لنفوتیروپیک تی سل مثبت
- مصرف ایزوتوپ‌های رادیواکتیو
- مصرف برخی داروها
- نوزادان مبتلا به گالاکتوزمیا



۶- توصیه های حفظ الصحة در شیردهی



■ هدف از دیدگاه طب ایرانی: تولید خون صالح، پیشگیری از ایجاد سوءمزاج

■ نظرات طب نوین در سبک زندگی مادران شیرده

۱. هوا

• ➤ پرهیز از در معرض دود سیگار بودن

• ➤ هوای پاک و فاقد آلاینده های محیطی و مواد آلرژن را تنفس کنند

• ➤ در محیط منزل سوخت های پاک مصرف گردد



۲. خوراکی ها و آشامیدنیها

■ مصرف غذاهای معتدل، مولد خون صالح، حسن الکیموس و خوش بو

- گندم، برنج، ماش، نان پاکیزه،
- گوشت حیوانات و پرندۀ های کوچک و ماهی تازه
- سوپ ها و آش های رقیق،
- کاهو، اسفناج، انجیر، انگور، بادام، فندق

■ از موارد زیر پرهیز نماید:

- مواد غذایی با مزه های تند، تلخ و گس، بسیار شیرین یا ترش
- مواد غذایی کهنه مانند گوشت نمک سود
- خردل، نعناع، شاهی و ریحان کوهی

● پرهیز از درهم خوری، روی هم خوری، نوشیدن مایعات همراه غذا و پس از صرف غذا، فعالیت بدنی پس از صرف غذا

● آهسته و کامل جویدن، خوردن در حال آرامش



۲. خوراکی ها و آشامیدنیها



- پرهیز از رژیم های لاغری
- نوشیدن مایعات کافی و پرهیز از دهیدراتاسیون
- افزایش کالری مصرفی
- داشتن رژیم غذایی وسیع الطیف
- مصرف مکمل ها مطابق پروتکل کشوری



۳. حرکت و سکون (میزان استراحت و فعالیت بدنی مادر شیرده)

- حرکات معتدل روزانه بدنی
- در مواردی که شیرمادر کاهش یافته توصیه به استراحت بیشتر
- توصیه پزشکی رایج به فعالیت بدنی و ورزش برای مادران شیرده
- توجه به نکات لازم در ارائه ی برنامه ورزشی به مادران باردار
- رایج ترین ورزش در بارداری
- زمان مناسب شروع ورزش بعد زایمان
- تاثیر انواع مختلف ورزش روی کیفیت و کمیت شیر

۴. خواب و بیداری

طب سنتی:

- مقدار خواب بر کمیت و کیفیت شیر مادر مؤثر است
- در موارد کمبود حجم یا رقیق بودن شیر توصیه به خواب بیشتر می شود
- کم خوابی به خصوص شب ها و خوابیدن زیاد در روز مزاج و مقدار شیر را تغییر می دهد.

طب نوین:

- استراحت و خواب کافی مادر شیرده باعث:
 - بازگرداندن انرژی از دست رفته
 - بهبود عملکرد روزانه و خلق و خو
 - ادامه مناسب روند شیردهی می گردد
- لازم است تیم پزشکی به **خانواده** برای کمک به مادر جهت خواب کافی توصیه نمایند
- باید به مادر آموخت در طی روز هنگام خوابیدن نوزاد او نیز بخوابد و شبها را فقط برای شیردهی و استراحت اختصاص دهد.



۵. اعراض نفسانی

- مادر می بایست از عوامل زمینه ساز غم، ترس، اضطراب، هم، خشم و خستگی پرهیز نماید.
- **حسن خلق** مادر بسیار مورد تأکید است، زیرا بر رشد و تربیت صحیح طفل اثر مستقیم دارد.
- **متأثر شدن زود هنگام** مادر از هیجانات روحی یکی از علایم ضعف قوای جسمی و روانی است
- شایع ترین اختلال خلقی پس از زایمان، افسردگی خفیف یا **اندوه پس از زایمان** است، که گذراست و علامت آن احساس غم خفیف و تمایل به گریه است.
- **علائم افسردگی** پس از زایمان شامل اختلالات خواب، تغییرات اشتها، خستگی مفرط، گریه های طولانی، احساس یأس، ناامیدی شدید و بی کفایتی می باشد. در موارد پیشرفته تمایل به آسیب به خود یا نوزاد و سایکوز مشاهده می شود.
- در زنان افسرده **از شیر گرفتن ناگهانی** ممکن است، افسردگی شدید یا حتی خودکشی را رقم بزند. لذا در مادرانی که دارای اختلال روانپزشکی هستند، از شیر گرفتن باید به تدریج و طی دو تا چهار هفته یا بیشتر انجام شود.



۶. احتباس و استفراغ

■ استحمام

■ ماساژ معتدل و ملایم

■ وضعیت جماع

■ وضعیت خونریزی قاعدگی



با تشکر و سپاس از توجه شما عزیزان





دختر سالم

مادر سالم جامعه سالم

