

مزایای شیرمادر برای شیرخوار

- ❖ شیرمادر همیشه تمیز و گرم است و پیوسته در دسترس است.
- ❖ میزان ابتلاء به اسهال و بیماری های انگلی نیز در آنان کمتر است.
- ❖ کودکی که با شیرمادر تغذیه می شود کمتر دچار ناهنجاری های فک و رویش نابجای دندان و پوسیدگی آن می شود.



مزایای شیرمادر برای شیرخوار

- ❖ تغذیه با شیرمادر سبب رشد مطلوب و بقاء کودک می شود.
- ❖ *شیر روزهای اول (کلستروم آغوز یا ماک) بسیار مغذی و حاوی مواد مفیدی برای مقابله در برابر بیماری ها است که اولین واکسن کودک محسوب می شود.
- ❖ شیر مادر نیازهای غذایی شیرخواران را در ۶ ماه اول تأمین می کند و شیرخوار حتی به آب هم نیاز ندارد.
- ❖ *تغذیه با شیر مادر از بروز آسم، اگزما و آلرژی و بسیاری بیماری های دیگر می کاهد.
- ❖ شیر مادر از سوء تغذیه پیشگیری می کند و خیلی کمتر موجب چاقی کودک می شود.
- ❖ شیر مادر احتمال ابتلاء به بیماری های قلبی و عروقی در بزرگسالی را کاهش می دهد.
- ❖ مرگ ناگهانی در کودکان شیر مادر خوار فوق العاده کمتر است.
- ❖ ضریب هوشی در کودکان شیر مادر خوار بالاتر است.

مزایای شیردهی برای مادر

- ❖ مادران شیرده کمتر دچار سرطان پستان و تخمدان و دهانه رحم می شوند.
- ❖ اندام مادران شیرده به واسطه مصرف شدن تدریجی مقدار چربی که در دوران بارداری در بدن آنان ذخیره شده، زودتر به حالت عادی و وزن قبل از بارداری خود بر می گردد و در نتیجه چاقی در آنان کمتر است. شیر دهی باعث تغییر اندام مادر نمی شود.
- ❖ مادران شیرده در هنگام کهولت به شکستگی استخوان ران که از شکستگی های شایع در افراد مسن می باشد کمتر گرفتار می شوند.
- ❖ قند خون مادر بهتر کنترل می شود.
- ❖ مادران شیرده در خانه و هنگام مسافرت راحت تر هستند.
- ❖ تغذیه با شیر مادر منجر به ایجاد رابطه عاطفی مستحکم و دو طرفه بین مادر و فرزند می گردد.
- ❖ مادران شیرده کمتر دچار خشونت می شوند. مادر و فرزند هر دو از نظر عاطفی ارضاء می شوند و احتمال کودک آزاری خیلی کمتر می شود.



دانشگاه علوم پزشکی لرستان

بیمارستان ابن سینا نور آباد

تغذیه با شیر مادر



گردآوری و تنظیم: واحد آموزش بیمار ۱۳۹۹
منبع: بسته مراقبت از نوزاد سالم وزارت بهداشت

مزایای تماس زودرس پوست با پوست مادر و نوزاد

- ❖ تماس پوست با پوست، نوزاد را گرم و از کاهش دمای بدن او جلوگیری می کند. سبب آرامش مادر و نوزاد می شود. پیوند عاطفی مادر و کودک را تسریع و تسهیل می کند.
- ❖ تعدا تنفس و ضربان قلب نوزاد را منظم می کند. گریه نوزاد و استرس و صرف انرژی او کمتر است.
- ❖ نوزاد باید اولین تغذیه را هر چه زودتر بعد از تولد (ترجیحاً در ساعت اول تولد) شروع کند زیرا نوزادان در این هنگام بسیار هوشیار و حساس هستند.
- ❖ نوزادانی که خیلی زود تغذیه می شوند مکیدن در وضعیت صحیح را راحت تر می آموزند و به مدت طولانی تر با شیر مادر تغذیه می شوند.
- ❖ تغذیه با آغوز یا کلوستر در روزهای اول و پس از آن تمام نیازهای تغذیه ای نوزادان را بر طرف می کند.
- ❖ نوزاد سالم نیازی به هیچ نوع یا آشامیدنی ندارد و باید اولین تغذیه او با شیر مادر (آغوز) باشد.

برخی نکات برجسته شیر مادر

- ❖ در دو تا سه روز اول پس از زایمان کلوستروم یا آغوز تولید می شود که بسیار مغذی و حاوی مواد ایمنی بخش است.
- ❖ پس از آغوز شیر انتقالی از ۷ تا ۱۰ روز پس از تولد و سپس شیر رسیده ترشح می شود. شیر رسیده حاوی تمام مواد مغذی مورد نیاز شیر خوار است. شیر مادر در ابتدای هر وعده آبی بنظر می رسد اما بتدریج که شیر خوار به مکیدن ادامه می دهد شیر ترشح شده دارای چربی بیش از سه برابر شیر اول می شود که غنی از انرژی و سفید رنگ است و به سیر شدن شیرخوار و وزن گیری او کمک می کند.
- ❖ نوزادان نارس می توانند با شیر مادر تغذیه شوند حتی قبل از آنکه بتوانند مستقیم از پستان تغذیه شوند. شیر مادر را می توان مستقیم در دهان شیر خوار دوشید و یا دوشیده شده را بوسیله قاشق فنجان یا لوله معده به آنها داد.