

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 .

- ❖ بدلیل ترشح هورمون مخصوصی در مادران شیرده ، آنان از امنیت خاطر و شادابی بیشتری برخوردار بوده و کمتر افسرده می شوند .

مزایای شیرمادر برای شیرخوار

- ❖ *تغذیه با شیرمادر سبب رشد مطلوب و بقاء کودک می شود .
- ❖ *شیر روزهای اول (کلستروم آغوزیاماک) بسیار مغذی و حاوی مواد مفیدی برای مقابله در برابر بیماریها است که اولین واکسن کودک محسوب می شود .
- ❖ *شیر مادر نیازهای غذایی شیرخواران را در 6 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 بیماریهای دیگر می کاهد .
- ❖ *شیرمادر از سوء تغذیه پیشگیری می کند و خیلی کمتر موجب چاقی کودک می شود .
- ❖ *شیرمادر احتمال ابتلاء به بیماریهای قلبی و عروقی در بزرگسالی را کاهش می دهد .

- ❖ *مرگ ناگهانی در کودکان شیرمادر خوار فوق العاده کمتر است .
- ❖ *ضریب هوشی در کودکان شیرمادر خوار بالاتر است .
- ❖ *شیرمادر همیشه تمیز و گرم است و پیوسته در دسترس است
- ❖ *میزان ابتلاء به اسهال و بیماریهای انگلی نیز در آنان کمتر است
- ❖ *کودکی که با شیرمادر تغذیه می شود کمتر دچار ناهنجاریهای فک و رویش نابجای دندان و پوسیدگی آن می شود .

برخی نکات برجسته شیر مادر

- در دو تا سه روز اول پس از زایمان کلستروم یا آغوز تولید می شود که بسیار مغذی و حاوی مواد ایمنی بخش است .
- ❖ پس از آغوز شیر انتقالی از 7 تا 10 روز پس از تولد و سپس شیر رسیده ترشح می شود . شیر رسیده حاوی تمام مواد مغذی مورد نیاز شیر خوار است .شیرمادر در ابتدای هر وعده آبکی 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 شیرمادر تغذیه شوند حتی قبل از آنکه بتوانند مستقیم از پستان تغذیه شوند . شیرمادر را می توان مستقیم در دهان شیر خوار دوشید و با دوشیده شده را بوسیله قاشق فنجان یا لوله معده به آنها داد .

مزایای تماس زودرس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله بعد از تولد و اولین تغذیه با شیر مادر :

❖ 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

نوزادانی که بعد از تولد موادی غیر از شیر مادر دریافت می کنند احتمال توقف تغذیه آنها با شیر مادر بیشتر است . حتی یک یا دو بار تغذیه با آب قند می تواند در تغذیه با شیر مادر تداخل ایجاد کند .

❖ تغذیه با آغوز یا کلسترم در روزهای اول و پس از آن تمام نیازهای تغذیه ای نوزادان را بر طرف می کند .

نوزدا سالم نیازی به هیچ نوع یا آشامیدنی ندارد و باید اولین تغذیه او با شیر مادر (آغوز) باشد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز
بیمارستان ولیعصر(عج) اقلید

مزایای تغذیه با شیر مادر

تهیه کننده: فاطمه عابدینی کارشناس ارشد پرستاری

بازنگری شده: تابستان 1404

منبع: کتاب راهنمای حمایت از شیر مادر (ابلاغیه از وزارت بهداشت)

کد سند: PE/P-PH/067/2



