

مزایای شیر مادر

شیر مادر هدیه ای است الهی که بهترین غذا برای فرزند شما می باشد. در قران کریم و کتب آسمانی همه ادیان الهی در مورد تغذیه با شیر مادر صحبت شده است. در قران کریم مدت زمان تغذیه با شیر مادر ۲ سال توصیه شده است.



تغذیه با شیر مادر

قبل از هر شیر دهی دستهای خود را با آب و صابون بشویید. شیر مادر شیر خوار را در مقابل بسیاری از بیماریها از جمله اسهال، ذات الریه، گوش درد و غیره محافظت میکند. به رشد جسمی و ذهنی کودک شما کمک میکند. برحسب تغییر نیاز شیرخوار شیر مادر تغییر میکند و نیازهای نوزاد را برآورده میکند. تا ۶ ماهگی فقط شیر مادر کفایت میکند. اگر نوزاد با شیر مادر تغذیه نکند در معرض انواع بیماریها خواهد بود.

اهمیت شیردهی برای مادر

شیردهی مادر را در مقابل سرطان پستان محافظت میکند. در سن کهولت به شکستگی استخوان ران که در افراد مسن شایع است گرفتار نمیشود. موجب برقراری ارتباط عاطفی و جسمی مادر و کودک میشود. هزینه های اضافی به خانواده تحمیل نمیکند.

برتری شیر مادر بر سایر شیرها

شیر مادر حاوی انواع سلول های زنده و عوامل ضد میکروبی است که شیر گاو فاقد آن میباشد. میزان پروتئین و سدیم شیر مادر به حدی است که به کلیه های نوزاد که هنوز کامل نشده است آسیب نمی رساند. ترکیب چربی شیر مادر برای رشد مغزی شیر خوار عالی است.

تغییرات ترکیب شیر مادر

ترکیب شیر مادر مطابق سن شیرخوار، از شروع تا پایان هر وعده شیر دهی، ما بین دفعات مختلف شیر دهی و در طول روز تغییر میکند. در ۳-۲ روز اول پس از زایمان آغاز تولید میشود که بسیار مغذی و حاوی مواد ایمنی بخش میباشد. شیر مادر در ابتدای هر وعده آبکی بنظر میرسد اما بتدریج با ادامه مکیدن شیر خوار، شیر چرب تر و سفید رنگ میشود و به سیر شدن شیرخوار و وزن گیری او کمک میکند.

اهمیت شیر مادر برای نوزاد نارس

شیر مادر برای نوزادان نارس ترکیب خاصی مطابق نیازهای شیر خوار دارد. شیر مادر را میتوان مستقیم در دهان شیر خوار دوشید و یا شیر دوشیده شده را بوسیله قاشق، فنجان یا لوله معده به نوزاد داد.

اهمیت تماس پوست با پوست بلافاصله بعد از زایمان

نوزاد را گرم میکند و درجه حرارت بدن نوزاد سقوط نمیکند. سبب آرامش مادر و نوزاد میشود. پیوند عاطفی مادر و کودک را تسریع و تسهیل میکند. به شروع تغذیه از پستان کمک میکند. تنفس و ضربان قلب را منظم میکند. به دلیل آشنایی نوزاد با میکروب های بدن مادر، دفاع بدن او بهتر میشود. گریه نوزاد کمتر و استرس و صرف انرژی کاهش می یابد. اگر شیرخوار درست در آغوش مادر قرار بگیرد و پستان را درست به دهان ببرد. شیر کافی برداشت میکند و نوک پستان مادر صدمه نمی بیند.

روش صحیح شیردهی

شیردهی را میتوانید بلافاصله بعد از تولد شروع کنید. دفعات و مدت وعده ها برحسب تمایل شیر خوار میباشد. موارد نشانه های گرسنگی شیر خوار را بشناسید: بیدار شدن، نگاه به اینطرف و آن طرف، حرکات دهان و اندام، بیقراری یا مکیدن انگشتان. نوزاد نباید بخاطر گرسنگی گریه کند. هنگامی که نوزادتان سیر شود خودش پستان را رها میکند. وزن گیری مناسب و پایش رشد بهترین راه پی بردن به کفایت شیر است. شیر مادر با شروع تغذیه تکمیلی از پایان ۶ ماهگی باید ادامه یافته و تا ۲ سالگی تداوم یابد.

دوشیدن شیر مادر

قبل از دوشیدن شیر دستها با آب و صابون باید شسته شوند. دوشیدن را در محل مناسب و راحت و با آرامش و وقت کافی انجام دهید. استراحت کافی، صرف مایعات گرم و آب میوه های حاوی ویتامین ث، فکر کردن به کودک، ماساژ پستان، گذاشتن حوله گرم روی پستان به مدت ۱۰-۵ دقیقه باعث به جریان افتادن شیر در پستانها میشود. دفعات دوشیدن شیر بستگی به علل دوشیدن شیر دارد. برای نوزاد بیمار و کم وزن و مادر شاغل هر ۳ ساعت یکبار در شبانه روز، و برای رفع احتقان یا نشت شیر به مقداری که علایم رفع شود. شیر دوشیده شده را باید با فنجان به شیر خوار داد و از بطری نباید استفاده کرد.

خطرات تغذیه مصنوعی و گول زنگ

شیر مصنوعی شیر خوار را در برابر بیماریها محافظت نمیکند. ترکیبات آن مناسب نیاز های نوزاد انسان نیست. آلودگی، تهیه نادرست، هزینه ها و عوارض فراوان دیگری دارد. استفاده از گول زنگ سبب سردرگمی در مکیدن و کاهش شیر مادر، افزایش خطر عفونت گوش میانی، عفونت قارچی دهان و برفک و پوسیدگی دندان، رشد دندانی نامناسب و جفت نشدن دندانها میشود.

Ice.Behdasht.gov.ir : آدرس سایت آوای سلامت - arums.ac.ir/alavi/fa : آدرس سایت مرکز آموزشی درمانی علوی

شماره تماس مرکز علوی : ۰۴۵-۳۳۲۴۸۸۸۸ این پمفلت را میتوانید از سایت بیمارستان علوی قسمت پمفلتها دانلود کنید .

تهیه کننده : ناهید پناهی (سوپروایزر آموزش سلامت)

زیر نظر: دکتر فرضی پور (جراح و متخصص زنان و زایمان)

تایید کننده: کارگروه ترویج تغذیه با شیر مادر

منبع : راهنمای بیمارستانهای دوستدار کودک سال تهیه: ۱۳۹۹