

دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



مزایای شیر مادر



زیر نظر: دکتر فرضی پور

(جراح و متخصص زنان و زایمان)

تأیید کننده: کارگروه ترویج تغذیه با شیر مادر

منبع: راهنمای بیمارستانهای دوستدار کودک

کد سند: EM-EP- 87

تاریخ تدوین: تابستان 1403

تاریخ ابلاغ: تابستان 1403

مزایای شیر مادر

شیر مادر هدیه ای است الهی که بهترین غذا برای فرزند شما می باشد.

در قرآن کریم و کتب آسمانی همه ادیان الهی در مورد تغذیه با شیر مادر صحبت شده است. در قرآن کریم مدت زمان تغذیه با شیر مادر دو سال توصیه شده است.

تغذیه با شیر مادر

قبل از هر شپردهی 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 غایره محافظت می کند. به رشد جسمی و ذهنی کودک شما کمک می کند.

برحسب تغییر نیاز شیرخوار شیر مادر تغییر می کند و نیازهای نوزاد را برآورده می کند. تا 6 ماهگی فقط شیر مادر کفایت می کند. 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 می کند. در سن کهولت به شکستگی استخوان ران که در

افراد مسن شایع است گرفتار نمی شود. موجب برقرار یافتن ارتباط عاطفی و جسمی مادر و کودک می شود و هزینه های اضافی به خانواده تحمیل نمی کند.

برتری شیر مادر بر سایر شیرها

شیر مادر حاوی انواع سلولهای زنده و عوامل ضد میکروبی است که شیرگاو فاقد آن می باشد. 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 شیرخوار عالی است.

تغییرات ترکیب شیر مادر

ترکیب شیر مادر مطابق سن شیرخوار، از شروع تا پایان هر وعده شیردهی، مابین دفعات مختلف شیردهی و در طول روز تغییر می کند. در 2-3 روز اول پس از زایمان آغوز تولید می شود که بسیار مغذی و حاوی مواد ایمنی بخش می باشد.

شیر مادر در ابتدای هر وعده آبکی بنظر می رسد اما بتدریج با ادامه مکیدن شیرخوار، شیر چرب تر و سفید رنگ می شود و به سپردن شیرخوار و وزن گیری او کمک می کند.

اهمیت شیر مادر برای نوزاد نارس

شیر مادر برای نوزادان نارس ترکیب خاصی مطابق نیازهای شیرخوار دارد. شیر مادر را می‌توان مستقیماً در دهان شیرخوار دوشید و یا شیر دوشیده شده را بوس پله 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 میکروب‌های بدن مادر، دفاع بدن او بهتر می‌شود. گریه نوزاد کمتر و استرس و صرف انرژی کاهش می‌یابد. اگر شیرخوار درست در آغوش مادر قرار بگیرد و پستان را درست به دهان ببرد. شیر کافی برداشت می‌کند و نوک پستان مادر صدمه نمی‌بیند.

روش صحیح شیردهی

شیردهی را می‌توانید بلافاصله بعد از تولد شروع کنید. دفعات و مدت وعده‌ها برحسب تمایل شیرخوار می‌باشد.

موارد نشانه‌های گرسنگی شیرخوار را بشناسید: بیدار شدن، نگاه به این طرف و آن طرف، حرکات دهان و اندام، بی‌قراری یا مکیدن انگشتان.

نوزاد نباید بخاطر گرسنگی گریه کند. هنگامی که نوزادتان سهر شود خودش پستان را رها می‌کند. وزن‌گیری مناسب و پایش رشد بهترین راه پی بردن به کفایت شیراست.

شیر مادر با شروع تغذیه تکمیلی از پایان 6 ماهگی باید ادامه یافته و تا 2 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 میوه‌های حاوی ویتامین C، فکر کردن به کودک، ماساژ پستان، گذاشتن حوله گرم روی پستان به مدت 10-5 دقیقه باعث به‌جریان افتادن شیر در پستان‌ها می‌شود.

دفعات دوشیدن شیر بستگی به علل دوشیدن شیر دارد. برای نوزاد بیمار و کم‌وزن و مادر شاغل هر 3 ساعت یکبار

در شبانه‌روز، و برای رفع احتقان یا نشت شیر به مقداری که علائم 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 (پستانک)

شیر مصنوعی شیرخوار را در برابر بیماری‌ها محافظت نمی‌کند. ترکیبات آن مناسب نیازهای نوزاد انسان نیست. آلودگی، ته‌یه نادرست، هزینه‌ها 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.

در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید

