

متابولیسم بهتر کلاسترول مشکل افزایش کلاسترول در بزرگسالی و احتمال ابتلا به بیماری های قلبی عروقی کمتر است.

۶- چربی و پروتئین شیرمادر بهتر از انواع شیرها هضم و جذب می شود به همین دلیل دل دردهای قولنجی و جمع شدن گاز و استفراغ و حساسیت نسبت به پروتئین در این شیرخواران کمتر مشاهده می شود

۷- بامکیدن پستان مادر ارضا غریزه مکیدن و احساس سیری همزمان باهم در شیرخوار بوجود می آید در صورتی که بامکیدن سرشیشه تنها معده کودک پر شده و غریزه مکیدن ارضانمی گردد.

۸- شیر خواران بیمار به دلیل داشتن اشتها کمتری به یک ماده سهل الهضم و مغذی مانند شیر مادر نیازمندند.

۹- شیرمادر به تنهایی تا یک سوم انرژی و مواد مغذی مورد نیاز در سال دوم زندگی را تامین می کند پس بهتر است تا ۲سالگی از شیر مادر همراه باغذای خانواده استفاده نمود.

۱۰- میزان سدیم و پروتئین شیر مادر به اندازه ای است که به کلیه های هنوز کامل نشده نوزاد صدمه ای وارد نمی کند.

۱۱- شیرمادر پاکیزه - دارای درجه حرارت مناسب - عاری از آلودگی میکروبی و همه جا در دسترس شیرخوار می باشد.

۱۲- تغذیه با شیرمادر رابطه عاطفی بین مادر و فرزند را افزایش می دهد و اثرمطلوبی بر رشد روانی و عاطفی شیرخوار دارد تا حدی که این کودکان در دوران بلوغ نیز از امنیت روانی بیشتری برخوردارند.

۱۳- به نوزادان نارس که قادر به مکیدن نیستند باید شیر دوشیده شده بویژه آغوز راباقره چکان - قاشق چایخوری و یا حتی لوله معده خوراند.

۱۴- تماس پوستی مادر و نوزاد در گرم نگه داشتن و بهبود رشد و تکامل نوزادان نارس و بیمار نقش حیاتی دارد.

۱۵- شیرخوار کلسیم شیرمادر را به نسبت متناسب کلسیم و فسفر آن بهتر از شیر مصنوعی جذب می کند بنابراین این کمبود کلسیم در شیرخواران کمتر گزارش شده است.

۱۶- اسهال در این شیرخواران به مراتب کمتر و نیز به سبب نوع مدفوع سوختگی ناحیه تناسلی و باسن کمتر دیده می شود.

۱۷- چون تعداد دفعات ابتلا به بیماری در شیرخوارانی که با شیرمادر تغذیه می شوند کمتر است نیاز به بستری و در نتیجه جدایی از مادر کمتر خواهد بود.

۱۸- بهره هوشی شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه میشوند بالاتر می باشد.

۱۹- شیرخوارانی که از شیرمادر تغذیه می کنند کمتر دچار مشکلات دندانی ناشی از پستانک و تغذیه مصنوعی و پوسیدگی دندانها می شوند.

مزایای مربوط به مادر:

- ۱- جمع شدن و برگشت رحم به اندازه طبیعی در مادرانی که به نوزاد شان شیر می دهند سریعتر انجام می گیرد.
- ۲- تغذیه انحصاری و مکرر شیرخوار با شیر مادر در شبانه روز عادت ماهیانه مادر و امکان تخمک گذاری وی را به تعویق انداخته و احتمال حاملگی های زودرس را کاهش میدهد.

۳- مادرانی که به فرزندشان شیر می دهند چون از چربی ذخیره شده دوران بارداری برای ساختن شیر استفاده می کنند زودتر وزن اضافی خود را از دست می دهند و پستان ها و اندامشان نیز به همین دلیل زودتر به حالت طبیعی قبل از بارداری برمیگردد.

۴- احتمال ابتلا به سرطان پستان و تخمدان - شکستگی لگن- پوکی استخوان - دیابت در زنانی که خود به فرزندشان شیر میدهند بسیار کمتر است.

۵- تماس های مکرر کودک با بدن مادر در جریان شیردهی موجب احساس آرامش مادر شده و رضایت حاصل از این تماس بخصوص در مادران سزارین شده سبب بهتر شدن وضع روحی و عاطفی مادر می گردد و از امنیت خاطر و شادابی بیشتری برخوردار بوده و کمتر افسرده می شوند.



این پمفلت براساس آخرین اطلاعات در دسترس تدوین شده است. اگر شما توصیه یا اطلاعات بیشتری نیاز دارید با شماره تلفن ۰۷-۳۳۳۲۲۰۱۶۴ داخلی ۶ نوزادان تماس بگیرید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان همدان
میراستان امام سجاد

تغذیه با شیر مادر و شگفتی های آن (راهنمای والدین)



تهیه کننده:

آسیه قلی زاده
سرپرستار بخش نوزادان

صدیقه سادات
آموزشی
رابط

تایید کننده :
واحد آموزش پرستاری

شگفتی های بهترین تغذیه

همه می دانیم که هیچ چیز قابل مقایسه با شیر مادر و فواید آن نیست. شیر مادر همواره بهترین تغذیه برای شیر خوار بوده و هست.

مزایای مربوط به کودک:

- ۱- شیر مادر از لحظه اول تا پایان ۶ ماهگی می تواند به تنهایی تمام نیاز های غذایی شیر خوار را که برای رشد طبیعی او لازم است تامین نماید. حتی در چند روز اول تولد که هنوز جریان عادی شیر برقرار نیست نوزاد نیاز به غذا یا آشامیدنی دیگر نداشته و همان مقدار شیر برای رشد طبیعی او کافی است ولی باید توجه داشت که مکیدن های مکرر پستان توسط نوزاد در افزایش تولید شیر بسیار موثر خواهد بود.
- ۲- آغوز (کلستروم) یا شیر روزهای اول زرد رنگ و غلیظ و بسیار مغذی و قبل از شیردهی در مقادیر بسیار کم توسط غدد پستان تولید می شود مقدار چربی آغوز پایین است و در عوض سرشار است از پروتئین که برای رشد سریع شیرخواران بسیار مفید است. باتوجه به اینکه آغوز سرشار از فاکتورهای ایمنی زاست شیر ایمن را نیز خوانده می شود.

ترکیبات پروتئینی شیرمادر از اولین روز تولد شیر و طی دوران شیردهی باتوجه به نیازهای شیرخوار برای رشد در حال تغییر است. با کاهش سرعت رشد شیرخوار در چند ماه اول زندگی میزان پروتئین شیر مادر نیز به تدریج کاهش می یابد.

..... ترکیب شیر مادر در طول یک نوبت شیردهی
تغییر می کند:

در ابتدای هر نوبت شیردهی شیربیشتر حالت مایع دارد تا از این طریق تشنگی شیرخوار برطرف شود. در طول زمان شیردهی سطح انرژی و چربی موجود در شیر کم افزایش می یابد و در پایان وعده به بالاترین میزان خود می رسد تا اگر سنگی شیرخوار رفع شود.

..... ترکیب شیرمادر باتوجه به شرایط آب و هوایی
تغییر می کند:

شیرمادر با شرایط آب و هوایی سازگاری می یابد. جالب است بدانید که در آب و هوای گرم در ابتدای شیردهی بخش مایع ابتدای شیرمادر به منظور رفع تشنگی شیرخوار افزایش می یابد.

..... ترکیب شیر مادر باتوجه به جنسیت شیرخوار نیز
تغییر می کند:

در شیرخواران پسر مقدار انرژی موجود در شیر مادر تا حدود ۲۵ درصد بیشتر از زمانی است که شیرخوار دختر باشد.

۳- سلول های زنده و عوامل مختلف ضد میکروبی موجود در شیر مادر که با غلظت بیشتر در آغوز وجود دارند می توانند باکتری ها و ویروس ها و انگل ها را از بین ببرند و در نتیجه احتمال ابتلای شیر خوار را به بسیاری از عفونتها بخصوص عفونتهای گوارشی و تنفسی و گوش میانی کاهش دهند. حتی در صورت ابتلا به بیماری شدت و احتمال مرگ و میر ناشی از آن در شیرخواری که از شیر مادر تغذیه می کند به مراتب کمتر از سایرین شیرخواران است.

۴- میزان ابتلا به آسم و آگزما و انواع آلرژی در شیرخوارانی که از شیرمادر استفاده می کنند بسیار کمتر است از این رو خانواده هایی که یکی از اعضا بخصوص پدر یا مادر مبتلا به نوعی بیماری آلرژیک هستند تغذیه با شیر مادر باید انتخابی باشد.

۵- در شیرخوارانی که از شیرمادر تغذیه میکنند به علت