

بیمارستان امام خمینی (ره) آاباده مزایای شیرمادر



مزایای شیردهی برای مادر

مادران شیرده کمتر دچار سرطان پستان و تخمدان و دهانه رحم می شوند. اندام مادران شیرده، 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 و قند خون مادر بهتر کنترل

می شود. مادران شیرده در هنگام کهولت کمتر به شکستگی استخوان گرفتار می شوند 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 کودک می شود. شیر روزهای اول (کلستروم- آغوز یا ماک) 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 شیرخوارانی که شیرمادر را می خورند فوق العاده کمتر است. ضریب هوشی در کودکان که شیرمادر را می خورند 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 کلاستروم 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 به نظر می رسد اما به تدریج 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 کن 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 یا 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 دمای بدن او جلوگیری می کند . تماس پوست با پوست ، نوزاد را گرم و از کاهش دمایی بدن نوزاد 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 کلاستروم در روزهای اول و پس از آن تمام نیازهای تغذیه ای نوزادان را بر طرف می کند . نوزاد سالم نیازی به هیچ نوع آشامیدنی ندارد و باید اولین تغذیه او با شیر مادر (آغوز) باشد .



منبع: راهنمای کشوری تغذیه با شیر مادر 1395
تهیه کننده: ژاله دهقانی سوپر وایزر آموزش سلامت
واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) 1403