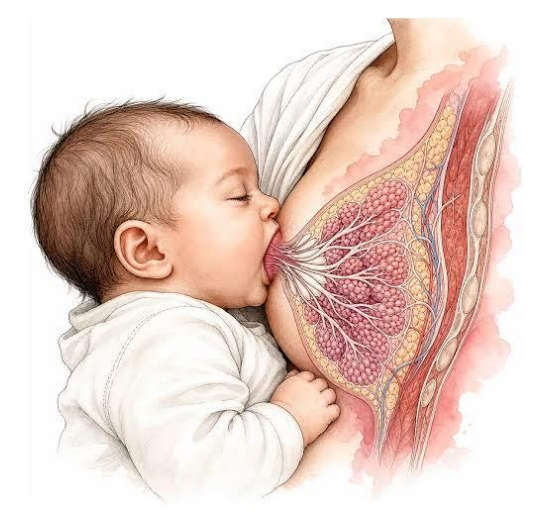
شیرمادر

شیر مادربهترین غذا برای شیرخوار است.ترکیب شیر مادر از بدو تولد تا پایان دوره شیرخواری متفاوت بوده و ترکیبی بیش از ۲۰۰ جزء شناخته شده از جمله ۲۰ نوع آنزیم و هورمون ،عوامل دفاعی، و فاکتورهای مختلف مانند فاکتور رشد،انواع سلول ها که شیر مصنوعی(شیر خشک)فاقد همه ی این عوامل است.نوع غذاهایی که تامین کننده نیازهای نوزادان و شیرخواران هست باید هماهنگ با رشد و تکامل طبیعی و گروه سنی آنان باشد.و چون ترکیب شیر مادر منطبق با نیازهای بدن شیرخوار تغییر می کند لذا مناسب ترین وضعیت رشد و تکامل را در شیرخواران فراهم می نماید.

فواید شیر مادر:

۱.تغذیه با آغوز به منزله اولین و مهم ترین اقدام جهت ایمن سازی و کمک به محافظت نوزاد در برابر بیماریهای عفونی است.

۲.شیر مادر به دلیل وجود اسیدهای چرب بلند زنجیره غیر اشباع مانند امگا ۳ در آن تکامل عصبی ،بینایی ،افزایش بهره هوشی و مهارت های تکاملی شیرخواران موثر است.



۳.میزان ابتلا به آلرژی ها (آسم ،اگزما و...) و بیماری های مزمن(دیابت،سلیاک و...)با تغذیه شیر مادر کمتر می شود.

۴.تغذیه با شیر مادر سبب کاهش خطر مرگ ناگهانی در شیرخوار می شود

۵.چربی و پروتئین های شیر مادر به دلیل کیفیت بهتر و وجود آنزیم های مربوطه در آن بهتر جذب شده و کاملا مناسب شیرخوار است.به همین دلیل مشکلات گوارشی و آلرژی های گوناگون از قبیل نفخ شکم،استفراغ و حساسیت نسبت به پروتئین شیرگاو به مراتب در کودکان شیر مادرخوار کمتر است.

۶.شیرخوارانی که با شیرمادر تغذیه می شوند به دلیل تقویت سیستم ایمنی آنان توسط شیر مادر نسبت به سایر شیرخواران پاسخ ایمنی مناسب تری نسبت به واکسیناسیون های تزریق شده یا خورانده شده دارند و تولید پادتن و اثر حفاظتی واکسن ها در آنان بیشتر است.

۷.احتمال ابتلا به بیماری های قلبی عروقی ،چاقی و فشارخون در بزرگسالی کمتر است

۸.شیرمادر پاکیزه ،عاری از آلودگی میکروبی و دارای درجه حرارت مناسب بوده و همه جا در دسترس شیرخوار است.

مرکز آموزشی پژوهشی
ارستان بهار شاهرود

۹.تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی بین مادر و شیرخوار را افزایش می دهد

۱۰.بهره هوشی کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند بالاتر از کودکانی است که از شیر مصنوعی تغذیه می شوند.

۱۱.جذب املاح شیرمادر از قبیل آهن و روی بهتر از شیر مصنوعی است.

۱۲.به علت وجود آب کافی در شیر مادر به خصوص ابتدای شیر ،تشنگی شیرخوار برطرف و اشتهای او نیز تحریک می شود و در شرایط عادی نیازی به دادن آب یا آب قند در شش ماه اول تولد نیست

مزایای شیردهی برای مادران

۱.جمع شدن رحم پس از زایمان

۲.تغذیه انحصاری و مکرر شیرخوار با شیر مادر در طول شب و روز،موجب می شود که عادت ماهیانه مادر دیرتر شروع شود که خود باعث کاهش از دست رفتن خون و نهایتا مانع کم خونی مادر میشود و احتمال حاملگی های زودرس را کاهش می دهد.

۳.تحکیم پیوند عاطفی بین مادر و شیرخوار

۴.مادرانی که خود، فرزندانشان را شیر می دهند به دلیل ترشح هورمون اکسی توسین (هورمون عشق)از امنیت خاطر و شادابی بیشتری برخوردارند و کمتر افسرده می شوند.

۵.کاهش وزن سریع تر بعد زایمان

بیمارستان بهار

شماره تماس : ۳۲۲۴۰۸۲۴

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود

کد سند:BH.adu.pam.05.25

مزایای شیر مادر

تهیه و تنظیم : دفتر آموزش سلامت

بازنگری بهار۱۴۰۵

منبع : شیرمادر تدوین انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر

مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی بیمارستان بهار شاهرود