

فواید شیر مادر برای شیرخوار

تأثیر بر بیماری های حاد میزان بروز بیماری، شدت بیماری و طول مدت بیماری در شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می شوند کمتر است. شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند در مقایسه با شیرخوارانی که با شیر خشک تغذیه می شوند عفونت های مشابه را بدون علامت یا با علائم کمتری سپری می کنند. تغذیه با شیر مادر امکان تماس شیرخوار با عوامل بیماری زا محیطی که ممکن است از طریق غذا و مایعات آلوده منتقل شود را محدود می کند.

۱- عفونت های معدی روده ای:

از مواردی است که از آن- جلوگیری می کند و یا از شدت آن کم می نماید. شیر مادر در مقابل عوامل بیماری زا روده ای اثرات ویژه ای از خود نشان می دهد.

۲- بیماری های تنفسی:

عفونت های تنفسی تحتانی کم می کند.

۳- عفونت گوش میانی:

در شیرخوارانی که انحصاراً به مدت ۴ ماه از شیر مادر استفاده کرده اند در مقایسه با شیرخوارانی که از شیر خشک استفاده کرده اند ۰۵ درصد کمتر به عفونت حاد عفونت راجعه گوش میانی مبتلا می شوند. حتی در صورت ایجاد عفونت طول مدت بیماری کمتر است.

تأثیر بر بیماری های مزمن دوران کودکی:

تحقیقات نشان داده بیماری های مزمن کودکی مانند کرون، لوسمی، لنفوم، دیابت، چاقی، هیپرکلسترولمی، سندرم مرگ ناگهانی شیرخوار، آسم و وضعیت های آلرژیک خاص در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند به دفعات کمتری اتفاق می افتد.

دیابت:

در تغذیه با شیر مادر مکانیسم های دفاعی زیادی برای حفاظت از دیابت وجود دارد: حفاظت در برابر عفونت هاتاثیر بر بلوغ بافت روده تنظیم پاسخ ایمنی به انسولین تغذیه کوتاه مدت با شیر مادر (کمتر از ۳ ماه) و مصرف زود هنگام شیرگاو و یا غذای کمکی (کمتر از ۴ ماهگی) در افزایش خطر ابتلا به دیابت موثر است.

چاقی:

چاقی نوجوانان با طول مدت تغذیه با شیر مادر در دوره شیرخواری، رابطه معکوس دارد. همچنین میزان افزایش کلسترول خون در نوجوانانی که سابقه تغذیه با شیر مادر دارند کم تر است.

آلرژی:

در شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند و سابقه خانوادگی حساسیت دارند، بروز حالات حساسیت کم تر است. در شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، بروز آسم کمتر گزارش شده است.

تأثیر بر رفتارهای عصبی:

نتایج تست های عملکرد شناختی در شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه شده اند بهتر بوده است در اثر تغذیه با شیر مادر آنچه بین مادر و کودک اتفاق می افتد، بسیار فراتر از انتقال مواد غذایی است. وابستگی متقابل بین مادر شیرده و شیرخوار، تماس نزدیک منظم و تماس پوست با پوست در طول شیردهی مشوق حساس بودن مادر در پاسخ گوئی سریع به نیازهای شیرخوار و علاقه متقابل است.

فواید زودرس شیردهی برای مادر

جلوگیری از خونریزی:

تغذیه با شیر مادر در ساعت اول پس از تولد با آزاد سازی اکسی توسین باعث انقباض رحمی شده و خونریزی مادر را کم می کند. شیردهی بازگشت رحم به اندازه پیش از بارداری را تسریع می کند.

کاهش وزن پس از زایمان:

در زنان شیرده آسان تر صورت می گیرد. بیشترین کاهش وزن زمانی رخ می دهد که مدت شیردهی از ۶ ماه تجاوز کند.

وابستگی عاطفی و کاهش استرس:

مزایای روحی روانی تغذیه با شیر مادر آشکار است. زیرا دوره ای توأم با آرامش و ایجاد وابستگی عاطفی را برای مادر فراهم می کند.

فواید طولانی مدت شیردهی برای مادر:

پیش گیری از سرطان:

تغذیه با شیر مادر خطر سرطان پستان را کاهش می دهد. زنانی که در سن زیر ۳۰ سال حداقل ۶ ماه به شیرخوار خود شیر داده اند خطر نسبی سرطان پستان پیش از سن یائسگی در آنها کمتر است. همچنین زنان بالای ۵۰ سالگی که ۳ تا ۶ ماه به فرزند خود شیر داده اند کمتر در معرض سرطان پستان قرار می گیرند. قطع تخمک گذاری ناشی از شیردهی می تواند از زنان در برابر سرطان تخمدان محافظت نماید.

تأثیر بر تراکم استخوان:

نه تنها خطر پوکی استخوان پس از یائسگی افزایش نیابد بلکه میزان شکستگی لگن با طولانی شدن دوره شیردهی کاهش میابد.

منافع اقتصادی

منافع اقتصادی تغذیه با شیر مادر را می توان در ابعاد فردی و ملی محاسبه کرد. * عدم خرید شیر خشک * کاهش هزینه های دارویی ناشی از کاهش بیماری ها کاهش غیبت والدین از محل کار * کاهش خسارات محیط زیست ناشی از بطری های شیر و حمل و نقل آن.

دفعات تغذیه شیر خوار

شیر دهی باید بر اساس میل و تغذیه شیر خوار صورت گیرد با این حال یک مادر شیرده باید در طول ۲۴ ساعت شبانه روز حدود ۱۰ تا ۱۲ بار شیردهی داشته باشد.

شیردهی در ساعت اول تولد بلافاصله پس از زایمان نوزاد شما

آماده مکیدن است. ۳۵ دقیقه پس از تولد، نوزاد قادر خواهد بود سینه مادر را در دهان بگیرد. در چند روز اول شیر



فواید شیر مادر برای شیرخوار

کد محتوا : wd-pf-27



مشاور علمی: دکتر زهره بدیعی فوق تخصص
نوزادان

واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران
مرکز آموزشی و درمانی شهید بهشتی اصفهان

بازنگری زمستان ۱۳۹۹

مادر به پهلو خوابیده، سر و پشت و پای بالایی خود را بر بالش تکیه می دهد. بدن شیرخوار از پهلو رو به روی مادر است بطوریکه صورت وی رو به مادر و دهان او هم سطح با نوک پستان و سرش کمی به طرف عقب متمایل می باشد. سر شیرخوار می تواند بر روی بستر و یا ساعد و یا بازوی مادر قرار بگیرد. پشت شیرخوار توسط ساعد دست فوقانی مادر و یا بالش حمایت می شود.

۵- خوابیده به پشت

مادر به پشت خوابیده، سر و شانه هایش کمی بالاتر از شکمش بر بالش تکیه می دهد. بدن شیرخوار شکم به شکم روی مادر است بطوریکه صورت وی روی پستان و سرش کمی به طرف عقب متمایل می باشد. پیشانی شیرخوار می تواند توسط قاعده کف دست مادر نگه داشته شود که سر شیرخوار به جلو نیفتد. مادر می تواند با دستش پشت و یا زیر باسن شیرخوار را حمایت کند.

منبع: www.breastfeedingonline.com

راه ارتباطی با ما جهت راهنمایی و مشاوره :

۰۲۳۶۷۰۰۱-۰۳۱ داخلی ۲۳۵۴-

کلستروم) آغوز(نام دارد، که سرشار از پروتئین، مواد معدنی و ویتامین هاست. آغوز همچنین حاوی آنتی بادی محافظتی است، از آنجایی که سیستم دفاعی نوزاد کاملاً شکل نگرفته است. این آنتی بادی ها برایش لازم و ضروری است.

علائم گرسنگی در نوزاد: حرکاتی مثل مکیدن، ملچ ملوچ کردن، لیس زدن لب ها و بیرون آوردن زبان، حرکات سریع چشمها، ایجاد صدای مکیدن، مکیدن دستها می باشد که با مشاهده این نشانه ها باید شیردهی را آغاز کنید. هرگز نباید تا گریه کردن نوزاد صبر کنید.

وضعیت شیر خوار هنگام شیر خوردن

۱- گهواره ای:

سر شیرخوار در خم آرنج و بالای ساعد و شانه و پشت شیرخوار نیز توسط بقیه ساعد دست مادر همان طرف حمایت می شود. صورت و بدن شیرخوار (به پهلو) رو به مادر است. دست زیرین شیرخوار در طرفی که شیر می خورد در پهلوئی مادر و یا به باسن وی تکیه داردمادر می تواند با دست دیگرش پستانش را نگه دارد.

۲- گهواره ای متقابل

قاعده گردن و شانه شیرخوار با کف دست مادر و پشت شیرخوار با ساعد همان دست حمایت می شود. صورت و بدن شیرخوار (به پهلو) رو به مادر است. دست زیرین شیرخوار در طرفی که شیر می خورد در پهلوئی مادر و یا به باسن وی تکیه دارد. مادر می تواند با دست طرفی که از پستان خود به شیرخوار شیر می دهد براحتهی پستانش را نگهدارد.

۳- زیر بغلی:

شیرخوار به روی بالش و خوابیده به پهلو یا به پشت و یا کمی رو به بالا (نیمه نشسته) در کنار و زیر بغل مادر و در بین بازو و قفسه سینه وی قرار می گیرد. قاعده گردن و شانه شیرخوار با کف دست مادر و پشت شیرخوار با ساعد همان دست حمایت می شود. مادر می تواند به راحتی با دست طرف مقابل پستانش را نگه دارد.

۴- خوابیده به پهلو