



فواید شیر مادر برای نوزاد

- ✓ شیر مادر بر ضریب هوشی نوزاد اثر دارد.
- ✓ شیر مادر باعث تقویت عملکرد ریه‌های نوزاد می‌گردد و از مشکلات تنفسی و تنگی نفس جلوگیری می‌کند.
- ✓ شیر مادر دارای اسیدهای چرب، قند لاکتوز، آب و اسید آمینه می‌باشد.
- ✓ شیر مادر ضد بیماری است زیرا آنتی بادی‌های بدن مادر از طریق شیر به نوزاد منتقل می‌شود.
- ✓ شیر مادر از نوزاد در برابر پنومونی (ذات الریه) مسمومیت غذایی، برونشیت، عفونت‌های میکروبی، آنفلوآنزا، عفونت گوش، آلرژی، جوش، اسهال و سرخه محافظت می‌کند.
- ✓ شیر مادر دارای حداقل 100 جزء می‌باشد که در شیر خشک یافت نمی‌شود.
- ✓ مکیدن سینه مادر به رشد فک نوزاد کمک می‌کند و کودکی که دارای فک محکمی باشد، دندان‌های سالمی خواهد داشت.
- ✓ کودکان شیر مادر خوار مشکلات روانشناختی، رفتاری و یادگیری کمتری دارند.
- ✓ شیر مادر دارای فواید روانشناسی نیز می‌باشد به این ترتیب که کودک به مادر وابسته می‌شود؛ در زمان تولد، نوزاد 31 تا 38 سانتی متری خود را می‌بیند و این فاصله‌ای است که بین صورت مادر و نوزاد وجود دارد. از طرف دیگر نوزاد از گرمی سینه مادر خود لذت می‌برد و بیشتر شیر می‌خورد.
- ✓ کودکانی که از شیر مادر خورده‌اند، تا سن 15 سالگی کمتر دچار دیابت نوع یک، بیماری MS، بیماری قلبی و سرطان می‌شوند.
- ✓ شیر مادر بهترین غذای نوزاد است. شیر مادر ترکیبی از پروتئین، چربی، کربوهیدرات و مایعاتی است که تمام این‌ها برای رشد مغز و بدن لازم می‌باشد.
- ✓ شیر مادر از بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات دوران بزرگسالی نیز جلوگیری می‌کند. این مشکلات و بیماری‌ها عبارتند از: چاقی و اضافه وزن، افزایش فشار خون، افزایش کلسترول خون، اگزما، دیابت، آسم و لوسمی (سرطان خون)
- ✓ شیر مادر خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد را کم می‌کند.
- ✓ شیر مادر می‌تواند میزان استرس و خونریزی پس از زایمان را کم کند.
- ✓ تغذیه نوزاد با شیر مادر در سال اول زندگی، میزان بیماری و مرگ و میرها را کاهش می‌دهد.
- ✓ شیر مادر دارای اسید چربی است که به رشد مغز نوزاد کمک می‌کند.
- ✓ نوزادان شیر مادر خوار اضافه وزن نمی‌یابند، بلکه به وزن مناسب سن و قد می‌رسند.
- ✓ نوزادان نارس که شیر مادر می‌خورند، بهتر رشد می‌کنند و ضریب هوشی بالاتری نسبت به نوزادان نارس که شیر خشک می‌خورند، دارند.
- ✓ شیر مادر همیشه آماده است و احتیاج به گرم کردن و میکروب زدایی ندارد.



فواید شیردهی برای مادر

- شیردهی احتمال بارداری مجدد را کاهش می‌دهد.
- مادرانی که به نوزاد خود شیر داده‌اند، از بیماری پوکی استخوان، سرطان سینه، سرطان رحم، سرطان تخمدان، دیابت نوع 1 و سلیاک (عدم تحمل گلوتن گندم) در امان می‌باشند.
- شیردهی موجب کاهش وزن مادر می‌شود.
- مادر مقدار زیادی کالری را برای ساخت شیر از دست می‌دهد، در نتیجه افزایش وزن دوران بارداری‌اش کاهش می‌یابد.
- مکیدن سینه مادر باعث ترشح هورمونی می‌شود که این هورمون، رحم را به سرعت به حالت اول خود برمی‌گرداند.
- از نظر اقتصادی ارزان‌ترین شیر و مناسب‌ترین شیر برای نوزاد، شیر مادر است.
- مادری که شیر خود را به کودک می‌دهد، از نظر روحی و جسمی رشد می‌کند، کمتر احساس خستگی و اضطراب و دلواپسی می‌کند و حسی قوی برای برقراری ارتباط با نوزاد خود دارد.

از کجا بفهمیم که مقدار شیر مادر برای تغذیه نوزاد کافیست؟

- ✚ علائم رضایت کامل شیر خوردن در نوزاد مشاهده شود مانند آهسته شدن الگوی مکیدن نوزاد، خوابیدن احتمالی نوزاد
- ✚ نوزاد باید حداقل 6 بار در روز دفع ادرار داشته باشد.
- ✚ در ماه اول نوزاد حداقل 3 بار در روز مدفوع می‌کند.
- ✚ نوزادان در ابتدا وزن کم می‌کنند. ولی بعد از تغذیه کافی با شیر مادر در عرض 1 هفته به وزن طبیعی خود می‌رسند.

مشاور علمی: دکتر اعظم قهساره اردستانی (فوق تخصص نوزادان)

واحد آموزش به بیمار