

تغذیه با شیر مادر

شیر مادر بهترین غذایی است که می توان به شیرخوار داد هیچ غذایی یا نوشیدنی دیگری جای شیر مادر را نمی گیرد.

شیردهی و سلامت طفل از نگاه ادیان دیگر مورد نیز موضوعی مورد توجه بوده است در دین اسلام شیردهی به نوزادان توصیه شده و در کتاب قرآن در چندین جای از آن یاد شده است.

پیامبر اکرم در خصوص شیردهی می فرماید: برای طفل شیرخوار هیچ شیری مبارک تر از شیر مادر نیست.

سازمان بهداشت جهانی آکادمی پزشکی اطفال آمریکا اتحاد جهانی اقدام برای شیردهی و بسیاری از مراجع دیگر روی اطلاع رسانی برای فواید بسیار شیردهی برای نوزاد و مادر کار می کنند.

فواید تغذیه با شیر مادر برای نوزاد

* مقاومت در برابر بیماری ها و ابتلا کمتر به عفونت
* آغوز شیر مادر حاوی مواد مفید و ارزنده ای است که اولین و بهترین واکسن برای حفاظت در برابر بیماری ها می باشد.

حفاظت در برابر سندرم مرگ ناگهانی

مطالعات نشان می دهد که تغذیه با شیر مادر خطر سندرم مرگ ناگهانی در کودکان را تا سن ۱ سالگی به نصف کاهش می دهد.

ضریب هوشی بالاتر

کودکانی که با شیر مادر تغذیه می کنند از میزان هوش بالاتری در مراحل بعدی زندگی برخوردار هستند.

کاهش ابتلا به چاقی و دیابت

شیر مادر خطر ابتلا به دیابت نوع اول و چاقی مفرط را تا حد قابل توجهی کاهش می دهد.

کاهش ابتلا به بیماری های آلرژیک میزان ابتلا به آسم، اگزما و انواع آلرژی در شیرخورانی که از شیر مادر تغذیه می کنند بسیار کمتر گزارش شده است از این رو در خانواده های که پدر یا مادر یا یکی از اعضای خانواده مبتلا به نوعی بیماری آلرژیک است تغذیه با شیر مادر باید انتخابی باشد زیرا استفاده از هر شیر دیگر زیان آور و زمینه ساز آلرژی خواهد بود.

به علت وجود آب کافی در شیر مادر تشنگی نوزاد برطرف و اشتهاى او تحریک می شود و نیازی به دادن آب یا آب قند حتی در مکان های بسیار گرم و خشک نیست.



عنوان:

تغذیه با شیر مادر



تهیه کننده:

زهرا عابدی

منبع: پرستاری بهداشت مادران و نوزادان - تألیف

هدایت الله صلاح زهی و فرنوش خجسته و دکتر سیما

نظرپور (چاپ دوازدهم - ویراست سوم سال چاپ ۱۴۰۰)

مسئول علمی بخش:

دکتر فتوحی کیا

کد مستند سازی: pph.nicu.7.3



زمستان ۱۴۰۳

* کاهش خطر خونریزی بعد از زایمان

تغذیه با شیر مادر به تأمین سلامت بهتر مادر کمک نماید زیرا تولید شیر سبب می شود که ذخایر غذایی که در دوران بارداری به این منظور در بدن او ذخیره شده است مصرف گردند و مانع از بروز چاقی گردد.

تغذیه با شیر مادر رابطه ای عاطفی بین مادر و فرزند را بیشتر نموده و همچنین تماس و توجه مادر در هنگام شیر دادن اثر مطلوبی بر رشد شیرخوار دارد.

بیماری های التهابی روده در نوزادان نارس ممکن است باعث نکروز یا مرگ بافت های روده شود که یکی از دلایل مرگ و میر نوزادان نارس در بخش مراقبت های ویژه می باشد شروع تغذیه با شیر مادر باعث کاهش مرگ و میر ناشی از عفونت های روده در نوزادان نارس می گردد.

فواید تغذیه با شیر مادر برای مادران

* شیر دادن به نوزاد نقش بسیار مهمی در بازگشت سریع رحم به حالت اولیه دارد.

* تأثیر شیردهی در پیشگیری از ابتلا به سرطان پستان