

خودمراقبتی در

شیردهی

گروه هدف : مادران شیرده



نظرات و پیشنهادات خود را با ما در میان بگذارید

- آدرس سایت : پرتال بیمارستان شهداء تجریش.
- آدرس پستی: تهران - م تجریش - خ شهرداری - بیمارستان شهداء تجریش.

منابع :

- کتاب شیر مادر، به تهیه کنندگی انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر ،

تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید دکتر علی اصغر حلیمی اصل (متخصص اطفال)

بازبینی بهار 1403 - بازبینی مجدد 1407

مزایای مربوط به مادر

تغذیه انحصاری و مکرر شیرخوار با شیر مادر در شب و روز عادت ماهیانه مادر و امکان تخمک گذاری وی را به تعویق می اندازد. در نتیجه، حاملگی های زودرس کمتر اتفاق می افتد.

جمع شدن و برگشت رحم به اندازه طبیعی در مادرانی که به نوزادانشان شیر می دهند، سریع تر انجام می گیرد. برگشت سریع رحم به حالت طبیعی و دیرتر شروع شدن عادت ماهیانه به دلیل شیردهی، باعث جلوگیری از کم خونی مادر می شود.

مادرانی که به نوزادشان شیر می دهند چون از چربی ذخیره شده دوران بارداری برای ساختن شیر استفاده می کنند، زودتر وزن اضافی را از دست می دهند و پستان ها و اندامشان نیز به همین دلیل زودتر به حالت طبیعی قبل از بارداری بر می گردد.

احتمال ابتلاء به سرطان پستان و تخمدان در زنان شیرده کمتر است.

مادر به دلیل تماس های مکرر کودک با بدنش در جریان شیردهی و احساس آرامش و رضایتی که از این تماس حاصل می شود وضع روحی و عاطفی بهتری خواهد داشت.

مزایای اقتصادی - اجتماعی

تغذیه با شیر مادر با توجه به افزایش نیاز غذایی مادر در طول شیردهی از هر شیوه دیگر تغذیه، به مراتب ارزانتر است.

شیر مادر خواران چون کمتر بیمار می شوند هزینه درمان آنها به طور مشخص کاهش می یابد.

در بیمارستان هایی که از شیوه هم اطاقی مادر و نوزاد استفاده می شود بروز عفونت و همه گیر شدن آن در بین نوزادان، به مراتب کمتر اتفاق می افتد و طبق محاسبات دقیق، هزینه بیمارستان ها و نیروی انسانی مورد نیاز هم کاهش می یابد.

مادرانی که کودکانشان را از شیر خود تغذیه می کنند علاوه بر کمک به رشد و تکامل مناسب نسل آینده، از خروج مبالغ هنگفتی ارز به خارج از کشور برای ورود شیر خشک جلوگیری و از این طریق به توسعه اقتصادی کشور کمک می کنند.

به علت اختلاف در ترکیب چربی شیر مادر، شیرخوار، پرخوری نمی کند و کمتر چاق می شود. چاقی این دوران زمینه ساز عوارض قلبی - عروقی، مفصلی و بیماری قند در بزرگسالی است.

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

میزان سدیم و پروتئین شیر مادر به حدی است که به کلیه های نوزاد که هنوز کامل نشده اند صدمه ای وارد نمی کند.

شیر مادر ؛ پاکیزه، دارای درجه حرارت مناسب و عاری از آلودگی میکروبی است.

تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی بین مادر و فرزند را بیشتر می کند. تماس و توجه مادر هنگام شیر دادن اثر مطلوبی بر رشد شیرخوار دارد. تماس پوستی مادر و نوزاد علاوه بر برقراری پیوند عاطفی بین آنان، سبب گرم نگهداشتن نوزاد و بهبود رشد و تکامل وی می شود .

جذب کلسیم شیر مادر به سبب نسبت مناسب کلسیم به فسفر بهتر انجام می شود. جذب آهن شیر مادر به مراتب بهتر صورت می گیرد.

احتمال بروز اسهال در شیر مادرخواران به مراتب کمتر است و نیز به سبب نوع مدفوع، سوختگی ناحیه تناسلی کمتر دیده می شود.

احتمال ابتلا به سرطانه های دوران کودکی از جمله سرطان خون و سرطان غدد لنفاوی در شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، به مراتب کمتر است.

شیر مادر هدیه ای با آثار ماندگار است که فواید آن تا آخر عمر همراه کودک خواهد بود؛ از بین تمام علل و عواملی که بر روند رشد و نمو شیرخوار تأثیر می‌گذارند، تغذیه دارای جایگاه بالاتری است که هم بر رشد و هم بر نمو تأثیر شگرفی دارد.

بلافاصله بعد از تولد تا چندین روز پس از آن مایعی از سینه مادر ترشح می‌شود که غلیظ و زردرنگ است که به آن «آغوز» یا «کلوستروم» گفته می‌شود و سرشار از مواد ایمنی‌زا برای نوزاد است.

ترکیب کلوستروم:

کلوستروم یا آغوز، ماده غذایی بسیار مقوی است که تا چند روز پس از زایمان ترشح می‌شود. اهمیت کلوستروم یا آغوز در نوع و میزان پروتئینهای آن است که میزان آن در آغوز سه برابر شیر مادر است و این پروتئینها، ایمنی‌بخش می‌باشند. این پروتئینها در آغوز مادری که نوزاد نارس به دنیا آورده نسبت به پروتئین آغوز مادرانی که بموقع زایمان کرده‌اند 20٪ بیشتر است. بنابراین، آغوز سرشار از مواد مختلف ایمنی‌زا بر ضد باکتریها و ویروسها می‌باشد.

ترکیب شیر مادر

شیر مادر دارای سه دسته اصلی مواد غذایی یعنی قند، چربی و پروتئین است.

قند

نوع قند شیر مادر، لاکتوز است. از آنجا که سلولهای مغز فقط از قندی به نام گلوکز تغذیه می‌کنند، رشد و تکامل مغزی نوزاد با میزان قند موجود در شیر مادر ارتباط مستقیم دارد.

پروتئین

پروتئین شیر مادر سهل الهضم می باشد و حاوی موادی است که در بدن نوزاد ساخته نمی شوند.

چربی

مواد چربی مهمترین منبع تولید و ذخیره انرژی در بدن است، به طوری که هر یک گرم چربی حدود نه کالری انرژی تولید می‌کند، در حالی که هر گرم قند یا پروتئین حدود چهار کالری انرژی تولید می‌کند. مواد چرب شیر مادر برای رشد و تکامل مغز بسیار مهم است.

مهمترین امتیاز و ویژگی شیر مادر نسبت به بقیه شیرها و بخصوص نسبت به شیرخشک، تازگی و طراوت آن است. شیر مادر، نه تنها عاری از میکروب است، بلکه سرشار از مواد ایمنی‌بخش بوده، به طور مستقیم، به مصرف شیرخوار می‌رسد و نیاز به نگهداری و جوشاندن و مسایل دیگر ندارد.

ویتامینها:

شیر مادر حاوی ویتامینهای ضروری و مواد معدنی مختلف است، مهمترین ویتامینهای شیر مادر عبارتند از: ویتامین K، ویتامین D، ویتامین E و ویتامین C.

مواد معدنی:

شیر مادر حاوی بعضی از مواد معدنی مهم و ضروری است که مهمترین آنها آهن، روی، منیزیم و املاح دیگر مثل سدیم، پتاسیم، کلسیم و فسفر می‌باشد. به دلیل اینکه کلیه‌های نوزادان و شیرخواران ظریف و حساس است و تحمل بار زیاد املاح را ندارد، میزان املاح در شیر مادر کم و متناسب با کلیه شیرخوار است.

مزایای شیر مادر

مزایای مربوط به کودک

شیر مادر به تنهایی می‌تواند از لحظه تولد تا پایان 6 ماهگی تمام نیازهای غذایی شیرخوار طبیعی را برای رشد طبیعی او تأمین کند.

شیر مادر به خصوص آغوز حاوی مواد مفید و ارزنده ایمنی است که کودک را در مقابل میکروبها و انگل ها محافظت می‌کند.

مواد مختلف ضد عفونت در شیر مادر احتمال ابتلای شیرخوار را به بسیاری از عفونت ها به ویژه عفونت گوش و عفونت های گوارشی و تنفسی کاهش می‌دهد
میزان ابتلا به آسم، اگزما و انواع آلرژی در شیر مادرخواران بسیار کمتر گزارش شده است.

در شیر مادرخواران به علت سوخت و ساز بهتر کلوسترول مشکل افزایش کلوسترول در بزرگسالی و احتمال خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی کمتر است.

چربی و پروتئین شیر مادر بهتر از چربی و پروتئین دیگر انواع شیرها هضم و جذب می‌شود. به همین دلیل دردهای قولنجی، جمع شدن گاز، استفراغ و حساسیت نسبت به پروتئین در این شیرخواران کمتر مشاهده می‌شود.

ترکیب شیر مادر همراه با رشد شیرخوار تغییر پیدا می‌کند. چربی شیر مادر در شروع هر وعده شیر کمتر است و سپس میزان آن تدریجاً بیشتر می‌شود. این تغییرات کمک بزرگی به سیر نگهداشتن شیرخوار می‌کند. چربی شیر مادر در تکامل سیستم عصبی، بینایی، افزایش بهره هوشی و مهارت های تکاملی شیرخواران موثر است.