به علت اختلاف در ترکیب چربی شیر مادر، شیرخوار، پرخوری نمی‌کند و کمتر چاق می‌شود. چاقی این دوران زمینه ساز عوارض قلبی ـ عروقی، مفصلی و بیماری قند در بزرگسالی است.

به علت و جود آب کافی در شیر مادر به خصوص ابتدای شیر، تشنگی شیرخوار برطرف شده و اشتهای او تحریک می‌شود 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 نمی‌کند.

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 می‌کند. 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 می‌شود. جذب آهن شیر مادر به مراتب بهتر صورت می‌گیرد.

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

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

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 می‌اندازد. در نتیجه، حاملگی های زودرس کمتر اتفاق می‌افتد.

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

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

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 می‌شود وضع روحی و عاطفی بهتری خواهد داشت.

مزایای اقتصادی ـ 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 می‌شوند هزینه درمان آنها به طور مشخص کاهش می‌یابد.

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

مادرانی که کودکانشان را از شیر خود تغذیه می‌کنند 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 می‌کنند.

کد سند QMS-PM-ED-032-00

خودمراقبتی در شیردهی

گروه هدف : مادران شیرده

تهیه کننده : گروه آموزش به بیمار



آموزش به بیماران

منابع :

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

بیمارستان امام جعفر صادق (ع) الیگودرز

بهار ۱۴۰۵

شماره تماس : ۴-۰۶۶۴۳۳۲۳۰۹۲

داخلی : ۱۰۳۵

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 «کلستروم» گفته می‌شود و سرشار از مواد ایمنی‌زا برای نوزاد است.

ترکیب کلستروم:

کلستروم یا آغوز، ماده غذایی بسیار مقوی است که تا چند روز پس از زایمان ترشح می‌شود. اهمیت کلستروم 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 غذائی 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 کلسترول مشکل افزایش کلسترول در بزرگسالی و احتمال خطر ابتلا به بیماری های قلبی ـ 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 .