



تغذیه با شیر مادر اولویت برنامه ی غذایی هر انسان و نخستین گام ایمن سازی کودکان است

نکات مهمی درباره تغذیه ی نوزاد با شیر مادر که هر کسی باید بداند

توانمندسازی والدین، تقویت تغذیه با شیر مادر، حال و آینده "یدران بهترین حامیان مادر در شیردهی ترویج تغذیه با شیر مادر راهی برای اقتصاد مقاومتی کاهش خروج ارز از مملکتکاهش بار مالی خانواده و جامعهبا افزایش بهره هوشی نسلها بهره وری نیروی انسانی را افزایش می دهد تغذیه با شیر مادر حافظ محیط زیست تولید کمتر مواد پلاستیکی و ضایعات آلومینیوم و زباله های صنعتی، داروییتولید کمتر کربنحفظ مراتع و جنگلها

آیا می دانید تغذیه با شیر مادر از بیماریهای زیر پیشگیری می کند بیماریهای اسهالی و تنفسی در کودکانسوء تغذیه در کودکیکوتاه قدی، چاقی و دیابتسرطانهای زنان در مادرانی که کودکان خود را از پستان تغذیه کرده اندبیماریهای گوارشی نوزادسرطان های دوران کودکی، آسم، اگزما، آلرژیکاهش احتمال مرگ ناگهانیتقویت سیستم ایمنی کودک

آیا می دانید تغذیه با شیر مادر موجب بهبود و تکامل عاطفی و روانی کودک می شود رشد و تکامل مطلوب در کودکیبهبود رابطه عاطفی صمیمی بین مادر و فرزندافزایش امنیت روانی در دوران بلوغ و نوجوانیبهبود روند تکامل بینایی و جسمی حرکتی.ضریب هوشی بالاتر اهمیت تغذیه با شیر مادر در دین مبین اسلام شیر دادن عبادت است.حضرت رسول اکرم(ص) می فرماید: بیدار شدن مادر و شیر دادن او در شب، ثواب و اجری داردحضرت رسول اکرم (ص) فرمود: "لیس للصبی لبن خیرمن لبن امه" برای کودک هیچ شیری بهتر از شیرمادرش نیست. امیرالمومنین علی(ع) فرمود: "ما من لبن رضع به الصبی اعظم برکه علیه من لبن امه" شیرمادر مبارک ترین غذای کودک است.

تأثیرات تغذیه ای شیر مادر شیر مادر یک غذای ایده ال و انتخابی ایمن برای سلامتی و رشد شیرخواران و کودکانشیر مادر همه نیازهای تغذیه ای و ایمنی شیرخواران زیر شش ماه را تامین می کندعوامل ایمنی بخش شیرمادر بی نظیر استترکیب شیر مادر برحسب سن و نیاز شیرخوار و همچنین از شروع تا پایان هر وعده تغذیه با شیر مادر، مابین دفعات مختلف شیردهی و نیز در طول روز تغییر می کند.شیر مادری که نوزادش قبل از 37 هفته بارداری به دنیا می آید حاوی پروتئین و چربی بیشتر و میزان بالاتری مواد معدنی شامل آهن و عوامل ایمنی بخش بیشتری نسبت به شیر نوزاد رسیده است که برای تامین نیازهای نوزاد نارس مناسب تر است.

تفاوت شیر مادر با شیر مصنوعی: شیر مادر حاوی انواع سلول های زنده دفاعی و عوامل مهم حفاظتی و ضد میکروبی است که شیر گاو و در نتیجه شیر مصنوعی فاقد آن است.میزان پروتئین و سدیم شیر مادر به حدی است که به کلیه های تکامل نیافته نوزاد آسیب نمی رساند ولی شیر گاو پروتئین بیشتری دارد و دفع مقادیر اضافی برای کلیه های نارس نوزاد دشوار است.مقدار آب موجود در شیر مادر کافی است و شیرخواران در 6 ماه اول حتی در آب و هوای گرم نیاز به آب اضافی ندارند. اما شیرخوارانی که با شیر گاو تغذیه می شوند به علت دریافت مقادیر زیاد املاح نیاز به آب اضافی دارند و دفع نمک های اضافی برای کلیه های آنها مشکل است.ترکیب چربی شیر مادر برای رشد مغز، چشم و سلامت عروقی شیرخوار بی نظیر است و بهتر از سایر شیرها هضم و جذب می شود، در حالی که مقدار چربی غیر اشباع شیر گاو بالا است و بدن را با مشکل افزایش کلسترول در سال های بعد مواجه می کند.جذب املاح مثل کلسیم، آهن و روی شیر مادر بیشتر از شیر گاو است. حدود 70 تا 90 درصد آهن شیر مادر جذب بدن شیرخوار می شود، در حالی که جذب آهن شیر گاو خیلی ناچیز است. بطور کلی مواد معدنی شیر مادر برای تامین نیاز شیرخوار کافی است.ویتامین های شیر گاو کمتر از شیر مادر است، جذب ویتامین های شیر مادر نیز بهتر است.

مزایای تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله پس از تولد: نوزاد را گرم نگاه داشته و از کاهش دمای بدن نوزاد بویژه نوزاد نارس و کم وزن جلوگیری می کند.سبب آرامش مادر و نوزاد می شود.موجب تحکیم پیوند عاطفی (BONDING) بین مادر و نوزاد می شود.شیردهی و مادری کردن و تربیت فرزند با موفقیت بیشتری توأم گردیده و احتمال سوء رفتار با کودک کاهش می یابد.

مزایای شروع تغذیه با شیر مادر در ساعت اول تولد: بهترین زمان شروع تغذیه با شیر مادر، طی ساعت اول تولد است زیرا نوزادان در این هنگام بسیار هشیار و فعال هستند. پس از زایمان طبیعی یا سزارین با بی حسی موضعی اغلب تغذیه با شیر مادر را می توان بلافاصله شروع کرد. پس از سزارین با بیهوشی

عمومی، تغذیه با شیر مادر به محض هشیاری مادر انجام می شود. اگر نوزاد بعد از تولد، موادی غیر از شیر مادر دریافت کند ممکن است پستان مادر را نگیرد و احتمال مواجه شدن با مشکلات تغذیه ای و توقف تغذیه با شیر مادر بیشتر می شود. حتی یک یا دو بار تغذیه نوزاد با آب قند می تواند در تغذیه با شیر مادر و سلامت نوزاد تداخل ایجاد کند.

هم اتاقی مادر و نوزاد آیا می دانید در بیمارستان مادر و نوزاد باید در یک اتاق و در کنار یکدیگر نگهداری شوند. و در خانه نیز مادر باید فرزندش را در کنار خود نگهدارد. چنانچه نوزاد نزد مادر باشد نسبت به اینکه در اتاق نوزادان نگهداری شود، کمتر در معرض خطر عفونت ها قرار می گیرد.

سبب ارتقا پیوند عاطفی مادر و نوزاد می شود.

شیرخوار بهتر می خوابد و کمتر گریه می کند.

تغذیه با شیرمادر به خوبی برقرار می شود و به مدت طولانی تری ادامه می یابد و وزن گیری شیرخوار سریع تر است.

مادر در مراقبت از فرزندش اعتماد به نفس پیدا می کند.

مادر می تواند ببیند که فرزندش خوب و سالم است.

تغذیه انحصاری با شیر مادر آیا می دانید که شیر مادر به تنهایی برای تامین نیازهای کودک در شش ماه اول تولد همه نیازهای تغذیه ای کودک را برطرف می کند آیا می دانید که در شش ماه اول زندگی شیرخواری که از شیر مادر تغذیه می کند نباید آب، آب قند، شیر مصنوعی و یا جوشانده ها و مایعات دیگر و مواد گیاهی سنتی خوراند. فقط دادن قطره ویتامین (AD) از 3-5 روزگی توصیه می شود.

مفاهیم زیر شاید برای بیمارستان مفید باشد

در 1-2 روز اول پس از زایمان پستان مقدار کمی کلاستروم یا آغوز به اندازه حجم معده و نیاز نوزاد تولید می کند. میزان آغوز برای معده خیلی کوچک نوزاد که در روز اول تولد به اندازه یک تیله بزرگ و در روز سوم به اندازه یک توپ بیینگ یونگ است، کافی و مناسب است.

تغذیه مکرر نوزاد با شیر مادر، با توجه به حجم معده او که در روز دهم به اندازه یک تخم مرغ بزرگ و در روز سی ام (به اندازه 60-120 سی سی) می شود، نیازهای تغذیه ای وی را تامین می نماید.

آیا می دانید ویزیت 3-5 روزگی مادر و نوزاد برای ارزیابی وضعیت سلامت و کفایت تغذیه اش از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در این ویزیت نحوه شیردهی مادر مشاهده و ارزیابی می شود و در صورت لزوم، برای رفع مشکل احتمالی و تدام موفق شیردهی توصیه های لازم انجام می شود بنا بر این مادر باید شخصا نوزادش را همراهی کند.

آیا می دانید کارکنان بیمارستان باید برای شیردهی مطلوب به مادر کمک کنند

آیا می دانید کارکنان بیمارستان باید دادن هر نوع مایعات، آب قند و شیرخشک به جز شیر مادر بدون تجویز پزشک خودداری کنند.

آیا می دانید مادران باردار باید در زمینه مزایا و چگونگی تغذیه با شیر مادر و عوارض تغذیه مصنوعی و بطری و پستانک آموزش ببینند.

آیا می دانید که در صورت سلامت کامل مادر نوزاد این حق شماست که بلافاصله پس از تولد نوزاد در تماس یوست با یوست با مادر قرار گیرد و کارکنان باید در این زمینه کمک نمایند

آیا می دانید کارکنان باید روش تغذیه کودک با شیر مادر، وضعیت صحیح شیردهی، دوشیدن شیر و نگهداری آن را به مادر آموزش می دهند تا شیرخوار هنگام جدایی مادر با شیر دوشیده شده تغذیه شود.

آیا می دانید در صورت حال عمومی خوب مادر و نوزاد باید به مادر و شیرخوار اجازه دهند شبانه روز در کنار هم باشند.

آیا می دانید تغذیه مکرر با شیر مادر بر حسب میل و تقاضای شیرخوار باید صورت یذیرد.

آیا می دانید بدون تجویز پزشک نباید در بیمارستان از بطری شیر و پستانک استفاده شود.