

تغذیه با شیر مادر، اولویت امروز، سلامت فردا

به گزارش سوپروایزر آموزش سلامت به مناسبت هفته جهانی شیر مادر سال 1404 با شعار تغذیه با شیر مادر، اولویت امروز، سلامت فردا؛ در طی هفته کلاسهای آموزش همگانی ویژه همراهان و مادران باردار و شیرده در تمامی بخشهای بیمارستان برگزار شد. همچنین مانند تمامی روزهای سال آموزشهای عملی مادران، توزیع پمفلت و میان وعده انجام شد و در پایان تقدیر توسط معاونت درمان دانشگاه از چند نفر از فعالین نمونه در امر آموزش و اجرای شیردهی موفق صورت گرفت.



بدیهی است که ساعات و روزهای ابتدایی تولد، نقشی کلیدی در آغاز شیردهی ایفا می کند. تماس پوست نوزاد با پوست مادر بلافاصله پس از تولد، و شروع تغذیه با شیر مادر در نخستین ساعت زندگی، نقشی حیاتی در استقرار روند شیردهی، حفظ حیات، و تأمین سلامت نوزادان، شیرخواران و کودکان دارد. تغذیه انحصاری با شیر مادر، زیربنای بقای کودک است؛ چرا که تغذیه ای بی نظیر، ضروری و بدون جایگزین برای رشد و تکامل کودک فراهم می کند.

نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، از هوش بالاتر و توان جسمی بیشتری نسبت به سایر کودکان برخوردارند. شیر مادر حاوی تمامی مواد مغذی مورد نیاز مانند پروتئین، چربی و ویتامین هاست، و همچنین آنتی بادی هایی دارد که کودک را در برابر بیماری ها محافظت می کند. این نوع تغذیه، قابل هضم تر از سایر فرآورده هاست و حس امنیت و آرامش را در نوزاد ایجاد کرده و موجب کاهش استرس در مادر می شود.

شیر مادر مغذی ترین تغذیه برای نوزاد است و خطر ابتلا به چاقی، دیابت، و عفونت های تنفسی و گوارشی را کاهش می دهد.

فایل آموزشی : [کلیک کنید](#)



