

## شیر مادر حاوی آنتی بادی های مهمی است

شیر مادر مملو از آنتی بادی هایی است که به کودک شما کمک می کند با ویروس ها و باکتری ها مبارزه کند که در ماه های اولیه حساس بسیار مهم است. آغوز مقادیر بالایی از ایمونوگلوبولین A و همچنین چندین آنتی بادی دیگر را فراهم می کند. شیر مادر آنتی بادی را به صورت تازه با هر بار شیردهی از طریق بدن مادر به نوزاد منتقل می کند، در حالی که هیچ شیر خشکی آنتی بادی و فاکتورهای سلول های زنده ایمنی بدن را ندارد.

## تغذیه با شیر مادر خطر بسیاری از بیماری ها

### را کاهش می دهد از جمله:

- عفونت گوش میانی
- عفونت های دستگاه تنفسی
- سرماخوردگی و عفونت
- عفونت های روده
- آسیب بافت روده
- سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS)
- بیماری های آلرژیک
- بیماری های روده
- دیابت
- لوسمی (کاهش خطر ابتلا به سرطان خون در دوران کودکی)

## شیر مادر تغذیه ایده آلی برای نوزادان فراهم

### می کند

اکثر متخصصان، تغذیه انحصاری با شیر مادر را برای حداقل ۶ ماه یا بیشتر توصیه می کنند. فواید شیر مادر برای نوزاد به خاطر این است که شیر مادر حاوی همه چیزهایی است که کودک در ۶ ماه اول زندگی به آن نیاز دارد، به نسبت مناسب این مواد را داراست. ترکیب آن حتی با توجه به نیازهای در حال تغییر کودک، به ویژه در ماه اول زندگی، تغییر می کند.

در روزهای اول پس از تولد، سینه های مادر مایعی غلیظ و زرد رنگ به نام **آغوز** تولید می کنند. آغوز سرشار از پروتئین، قند کم و سرشار از ترکیبات مفید است. این مایع واقعا **یک غذای شگفت انگیز** است و با شیر خشک قابل تعویض نیست. آغوز اولین شیر ایده آل است و به رشد دستگاه گوارش نابالغ نوزاد کمک می کند. پس از چند روز اول، سینه ها با رشد معده نوزاد، شروع به تولید مقادیر بیشتری شیر می کنند.



## فواید تغذیه نوزاد با شیر مادر

## Breastfeeding



### سحر شاه وردی

(مسئول آموزش به بیمار بیمارستان)

زمستان 1402

کد آموزشی vp18

## مزایای مهم شیردهی برای مادر:

- **کاهش سطح استرس مادر**
- **کاهش خونریزی:** اکسی‌توسین منتشرشده در حین شیردهی کمک می‌کند که رحم مادران پس از زایمان منقبض شود. منقبض شدن رحم نیز باعث کاهش خونریزی پس از زایمان و برگشت سریع‌تر رحم به وضعیت پیش از بارداری خواهد شد.
- **کاهش خطر ابتلا به افسردگی در مادر:** زنانی که شیر خودشان را به نوزاد نمی‌دهند یا شیردهی را زود متوقف کرده‌اند، ریسک و احتمال بالاتری برای ابتلا به افسردگی پس از زایمان دارند و علاوه بر این، مادران شیرده از نظر عاطفی، احساس رضایتمندی بهتری دارند
- **کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه و تخمدان:** هرچه شیردهی بیشتر انجام شود، از زنان در برابر سرطان سینه و تخمدان بیشتر محافظت می‌شود. به نظر می‌رسد شیردهی به مدت حداقل یک سال بیشترین اثر محافظتی را در پیشگیری از ابتلا به سرطان سینه داشته باشد.
- این مادران کمتر دچار کم‌خونی و فقر آهن شده. اضافه‌وزن مادران در دوران شیردهی از بین رفته و ذخایر چربی ایام بارداری مصرف می‌شود.

## بهترین زمان آغاز شیردهی ۱۵ تا ۳۰ دقیقه اول

تولد است که به محض تولد نوزاد زمانی که شرایط تنفسی قلبی و معاینه اولیه نرمال بود، باید نوزاد را تحویل مادر داد تا شروع به شیر خوردن کند. این موضوع باعث می‌شود ارتباط بهتری بین مادر و نوزاد برقرار شود و شیردهی مادر موفق‌تر باشد.



**توجه:** بیشتر نوزادان در 3 تا 5 روز اول بعد از تولد به میزان کمی وزنشان را از دست می‌دهند که مرتبط با شیردهی مادر نیست. در صورتی که کودک شیر بیشتری احتیاج داشته باشد سینه‌های مادر در پاسخ به نیاز کودک شیر بیشتری تولید می‌کنند. تجربه ثابت کرده است که 6 ماه استفاده کامل از شیر مادر لازم است (بدون هیچ فرمول مکملی از جمله آب یا آب میوه) زیرا در صورت مصرف این مواد، سینه‌ی مادر شیر کمتری تولید می‌کند.

## شیر مادر باعث افزایش وزن سالم کودک می

شود:

تغذیه با شیر مادر باعث افزایش وزن سالم و جلوگیری از چاقی در دوران کودکی می‌شود.

## کمک به بهبود زردی یا یرقان:

تغذیه با آغوز و دفعات شیردهی منظم می‌تواند در رفع زردی نوزاد مؤثر باشد، زیرا به بدن کودک شما کمک می‌کند تا بیلی‌روبین اضافی را با سرعت بیشتری دفع کند.

✓ شیر دادن مادر ارتباط مستقیمی با **میزان ضریب هوشی (IQ)** کودک در آینده دارد.

## فواید روانی و عاطفی استفاده از شیر مادر برای نوزاد:

ارتباط فیزیکی نزدیک بین مادر و فرزند، لمس پوست یکدیگر و ارتباط چشمی باعث **پیوند بیشتر کودک با مادر و احساس امنیت** می‌شود. این نوزادان از نظر عاطفی باثبات‌تر بوده و آرام‌ترند.