

شیر مادر، تولید بر اساس نیاز شیرخوار

یکی از شایع‌ترین علل قطع شیردهی این است که مادر فکر می کند، شیر کافی ندارد.

علائم معتبری که نشان می‌دهد شیرخوار به اندازه کافی شیر دریافت نمی کند عبارتند از:
- وزن گیری ناکافی براساس منحنی رشد (کمتر از ۵۰۰ گرم در ماه)
- و دفع مقدار کم و غلیظ ادرار (دفع ادرار کمتر از ۶ بار در روز)
این نکته حائز اهمیت است که فکر نکنید مادر چقدر شیر می‌تواند تولید کند، بلکه به فکر این باشید که شیرخوار چقدر شیر از پستان مادر برداشت می کند.
- بهترین راه برای تشخیص کفایت شیر مادر، افزایش وزن شیرخوار و ترسیم منحنی رشد او است. از پزشک و کارکنان مرکز بهداشتی درمانی بخواهید که در هر بار مراجعه، منحنی رشد را روی کارت رشد کودک رسم کرده و در مورد آن به شما توضیح دهند.

معمولاً نوزادان در روزهای اول تولد به مقدار ۱۰-۷ درصد وزن تولدشان را از دست می‌دهند که اگر این امر بدون علائم کم آبی و بیماری نوزاد باشد طبیعی است و پس از چند روز که بین نوزادان متفاوت است (حداکثر تا سه هفتگی) به وزن تولد خود می‌رسند. سپس حدود ۵۰۰ گرم یا بیشتر افزایش وزن در طول ماه مطلوب است.

راه‌های دیگر تشخیص کفایت شیر مادر تا زمانی که شیرخوار به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه می‌شود عبارتند از:
- تعداد ۶ پوشک مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت یا ادرار کمرنگ از روز چهارم تولد به بعد.
- اجابت مزاج ۸-۳ بار در ۲۴ ساعت (بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد و حتی هر چند روز یک بار، یک اجابت مزاج نرم و حجیم داشته باشد بدون اینکه بیمار باشد).
- هوشیار بودن، قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب.



شیر مادر؛ پویا و همگام با رشد فرزند

ترکیب شیر مادر در هر بار شیر دادن و همراه با رشد شیرخوار تغییر می‌کند.

شیر هر مادر، یک فرمول منحصربه‌فرد و هوشمند است که دقیقاً برای نیازهای کودک او طراحی شده است. این ترکیب شگفت‌انگیز، نه تنها با رشد کودک، بلکه حتی در طول یک وعده شیردهی نیز به طور پیوسته تغییر می کند تا کامل‌ترین پاسخگو برای نیازهای او باشد.

در شروع هر وعده شیردهی، چربی شیر مادر کمتر است. سپس میزان آن به تدریج بیشتر می‌شود:
- شیر پیشین شیری است که در ابتدای هر وعده شیردهی از پستان‌ها خارج می‌شود، رقیق‌تر بوده و آب مورد نیاز شیرخوار را تامین می کند و حاوی مقادیر فراوان پروتئین، لاکتوز و سایر موادمغذی اشتها آور است.
- شیر پسین که در انتهای هر وعده شیردهی از پستان‌ها خارج می شود، سرشار از چربی بوده و انرژی مورد نیاز شیرخوار را تامین می کند.
به همین دلیل تغذیه با شیر مادر را در هر وعده نباید به سرعت خاتمه داد و شیرخوار را از یک پستان جدا کرد، بلکه باید اجازه داد تغذیه با شیر مادر تا زمانی که کودک می‌خواهد، ادامه یابد تا شیر چرب انتهایی را دریافت کند و سپس به پستان دیگر گذاشته شود.
- ترکیب شیر مصنوعی همواره یکسان است و مانند شیر مادر تغییر نمی کند. هورمون ها، آنزیم ها، بسیاری از املاح و صدها فاکتور ایمنی بخش موجود در شیر مادر، در شیر مصنوعی وجود ندارد.





شیر مادر؛ قابل دسترس ترین، ارزان ترین و مغذی ترین منبع غذایی برای شیرخوار

شیر مادر همیشه و همه جا در دسترس است و نیازی به خریدن، آماده کردن، تهیه تجهیزات و ذخیره سازی ندارد.

شیر مادر، طبیعی‌ترین و در دسترس‌ترین غذای نوزاد است. همیشه آماده، استریل و در دمای مناسب است. این موهبت بی‌نظیر، نیاز به خرید، آماده‌سازی یا تجهیزات پیچیده را از بین می‌برد.

- شیر مادر مستقیماً از پستان به دهان نوزاد می‌رود، بنابراین خطر آلودگی با باکتری‌ها یا عوامل بیماری‌زای موجود در بطری، آب یا محیط را ندارد.
این یک سیستم تغذیه‌ای کاملاً ایمن است.

- بر اساس محاسبات، هزینه‌های خرید شیر مصنوعی، بطری، سرشیشه، ضدعفونی کردن و برق مصرفی می‌تواند به رقمی بسیار قابل توجه در سال برسد.

- شیر مادر این هزینه‌ها را به طور کامل حذف می کند و همچنین با کاهش بیماری‌های کودک، منجر به کاهش هزینه‌های درمان او و نیز کاهش مرخصی استعلاجی والدین می‌شود.





ساعت طلایی؛ تقویت ایمنی

شروع تغذیه با شیر مادر در یک ساعت اول پس از تولد، امکان تغذیه با آغوز را برای نوزاد فراهم می کند که مانند واکسن باعث تقویت ایمنی کودک می شود.

اولین ساعت پس از تولد، ساعت طلایی برای نوزاد شما است. برقراری تماس پوست با پوست بلافاصله پس از تولد و شروع تغذیه با شیر مادر در ساعت اول پس از تولد، نخستین واکسن طبیعی را به کودک شما هدیه می‌دهد.
- شیر روزهای اول یا آغوز حاوی عوامل ضد عفونت است و نوزاد را در برابر بیماری ها محافظت می کند چون هنوز سیستم ایمنی او تکامل نیافته است.
- شیر مادر حاوی پادتن‌ها (آنتی بادی‌ها)، گلبول‌های سفید زنده و سایر فاکتورهای ایمنی است که مستقیماً از مادر به نوزاد منتقل می شوند و یک لایه محافظتی قدرتمند در برابر عفونت‌ها (مانند اسهال، عفونت گوش و عفونت‌های تنفسی) ایجاد می کنند. این انتقال، یک واکسیناسیون طبیعی روزانه است.

پس به خاطر داشته باشید:
- همین تصمیم ساده و این تماس نخستین، پایه گذار سلامتی و تندرستی آینده فرزند دلبند شماست. ساعت طلایی را دریابید و این هدیه بی‌نظیر زندگی را از او دریغ نکنید.
- هیچ چیزی جایگزین برنامه واکسیناسیون نخواهد بود و همه واکسن‌ها باید طبق برنامه کشوری انجام شود.





شیر مادر

مهربان‌ترین شیر دنیا

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی

یونیسف
برای همه کودکان

معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

دبیرخانه شورای عالی
سلامت و امنیت غذایی

IEC.BEHDASHT.GOV.IR



شش ماه تغذیه کامل، تنها با شیر مادر

شیر مادر همه نیازهای غذایی شیرخواران را در ۶ ماه اول تامین می کند و شیرخوار حتی به آب هم نیاز ندارد.

شیر مادر یک غذای «زنده» و پویا است. ترکیب آن نه تنها در طول روز، بلکه حتی در طول یک وعده شیردهی تغییر می کند، شیر ابتدای وعده آبکی و رقیق‌تر و برای رفع تشنگی شیرخوار است و شیر انتهای وعده غلیظ‌تر، پرچرب‌تر و سرشار از کالری و مواد مغذی است که گرسنگی و نیازهای رشد را تامین می کند.
این تطابق پویا را هیچ شیر مصنوعی نمی‌تواند داشته باشد و تضمین می کند که نوزاد به اندازه کافی هم مایعات و هم غذا دریافت می کند. نوزادانی که به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه می‌شوند، دچار کم‌آبی نمی‌شوند، حتی زمانی که دمای هوا به ۴۰-۳۵ درجه سانتی گراد می‌رسد.
دادن آب به نوزاد زیر ۶ ماه کار درستی نیست، زیرا معده نوزاد بسیار کوچک است و دادن آب، فضای معده را با ماده‌ای بی کالری پر می کند و باعث می‌شود نوزاد شیر کمتری بخورد که این امر منجر به کاهش دریافت کالری و مواد مغذی، کاهش وزن گیری مطلوب، کاهش تولید شیر مادر به دلیل تخلیه کمتر پستان می شود. همچنین خوردن آب زیاد می‌تواند به طور خطرناکی سطح سدیم بدن نوزاد را رقیق کند و اختلال در تعادل الکترولیت ها ایجاد کند و این امر می تواند باعث تشنج، کما و حتی تهدید جان نوزاد شود.

به یاد داشته باشید:
- شیر مادر حتی در نوزادان مبتلا به زردی و افزایش بیلی روبین نباید قطع شود و باید بدون وقفه ادامه یابد.
- شیرخوار مبتلا به اسهال باید مکررا با شیر مادر تغذیه شود. تغذیه مکرر با شیر مادر مایعات، مواد مغذی و عوامل ایمنی بخش و حفاظتی مورد نیاز شیرخوار را تامین میکند. به علاوه فاکتورهای رشد موجود در شیر مادر به جبران رشد ناشی از آسیب روده کمک می کنند.

در شش ماه اول زندگی، شیر مادر تنها و کامل‌ترین منبع تغذیه و آبرسانی برای نوزاد شماست. با اعتماد به این موهبت الهی، سلامت و رشد کودک دلبندتان را در هر شرایطی تضمین کنید.



عشق در هر قطره شیر مادر

تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی مادر و نوزاد را افزایش داده و باعث رشد روانی و عاطفی شیرخوار می شود.

برقراری تماس پوست به پوست و نگاه مستقیم در طول شیردهی، باعث ترشح هورمون «اکسیتوسین» (هورمون عشق) در مادر و شیرخوار می‌شود.
این فرآیند، پیوند عاطفی عمیق‌تری بین آن‌ها ایجاد کرده و برای رشد عاطفی اجتماعی کودک حیاتی است.
همچنین مطالعات نشان می‌دهند برقراری تماس پوست به پوست، سطح کورتیزول (هورمون استرس) را در شیرخوار و مادر کاهش می دهد، ضربان قلب و دمای بدن شیرخوار را تنظیم می کند و باعث ایجاد احساس امنیت اولیه در نوزاد می‌شود که سنگ بنای رشد عاطفی سالم است.

به یاد داشته باشید:
- کودکانی که با شیر مادر تغذیه شده‌اند، در بزرگسالی سطوح پایین تری از اختلالات اضطرابی را دارند.
- هرچه مدت شیردهی طولانی‌تر باشد، خطر مشکلات سلامت روان در دوران کودکی کمتر است.

با هر بار در آغوش گرفتن کودک، شما چیزی بسیار فراتر از شیر به او می‌دهید، شما به او عشق، امنیت و اساس یک زندگی عاطفی سالم را هدیه می‌کنید.



ضریب هوشی بالاتر، با هر قطره از شیر مادر

ضریب هوشی در کودکان شیر مادر خوار، بالاتر است

- تغذیه با شیر مادر امکان تکلم بهتر، هوش بالاتر و کسب مهارت های تکاملی و تحصیلی بهتر را در آینده را فراهم می کند.

- تحقیقات طولانی مدت نشان می‌دهند که کودکان تغذیه شده با شیر مادر، به طور متوسط در تست‌های هوش و سایر عوامل رشد نمرات بالاتری کسب می کنند.

این اثر به دلیل وجود اسیدهای چرب خاص مهم برای سیستم عصبی در شیر مادر است.

پس با انتخاب شیر مادر، شما چیزی بسیار فراتر از غذا را به کودک خود هدیه می‌دهید، شما زمینه‌ساز هوشی سرشار، امکان تکلمی بهتر، کسب مهارت‌های تکاملی و آینده‌ای درخشان برای او خواهید بود.





فریب کوتاه و عوارض ماندگار

استفاده از گول زنک (پستانک) سبب افزایش ابتلا به برخی از بیماری ها مانند عفونت گوش میانی، برفک، پوسیدگی دندان و بیماری های گوارشی می شود.

شیر مادر خطر ابتلای کودک به بیماری‌های مزمن در بزرگسالی، از جمله چاقی، دیابت نوع ۱ و ۲، سرطان خون و آسم را کاهش می‌دهد.

برخی از عوارض گول زنک و سرشیشه:
- سبب سردرگمی شیرخوار در مکیدن و امتناع او از گرفتن پستان مادر می‌شود.
- بدلیل عدم تمایل به مکیدن، و تحریک نشدن پستان و کاهش برداشت شیر سبب کوتاه شدن طول مدت مکیدن در شبانه روز، کاهش مدت تغذیه انحصاری با شیر مادر و در نهایت قطع شیردهی و وابستگی مداوم می‌شود.
- عفونت گوش میانی (گوش درد)، عفونت قارچی دهان و برفک و پوسیدگی دندان و رشد دندانی نامناسب شیرخواران که برخی از این اثرات نامطلوب دائمی است و اصلاح پیامدهای آن در مراحل بعدی زندگی بی نهایت مشکل است.
- آثار زیان بار بر تکامل روانی اجتماعی و تکلم کودک دارد.
- اثر سوء بر تمایل کودک برای تقلید صداها می‌شود.
- به سهولت آلوده می‌شود و شیرخوار را بیمار می کند، تمیزکردن و ضدعفونی کردن آن‌ها ساده نیست.
- در بلند مدت به شکل وحالت فک ودهان ودندان‌های کودک لطمه می‌زند.

پس به خاطر داشته باشید:
آنچه به عنوان یک تسکین موقت استفاده می کنید، می‌تواند پیامدهای مادام‌العمر برای فرزند دلبندتان داشته باشد. بهترین آرامش‌بخش برای نوزاد، آغوش و شیر مادر است.