



بیمارستان گلدیس شاهین شهر

واحد آموزش سلامت

دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بهتر زندگی کنید.

تغذیه با شیر مادر



هفته جهانی ترویج تغذیه با شیرمادر اول تا هفتم آگوست برابر با ۱۰ تا ۱۶ مرداد ماه برگزار می‌شود.

شعار امسال هفته جهانی ترویج تغذیه با شیر مادر «فقط ده اقدام در مسیر دوستدار کودکی» ده اقدام برای تغذیه موفق با شیرمادر، مسیری را برای حمایت از زنان فراهم کرده است تا آنان را به تحقق نیت خود برای شیردهی قادر سازد. تغذیه انحصاری نوزادان با شیرمادر تا شش ماهگی باعث کاهش احتمال شیرخوار به عفونت‌های نوزادی می‌شود.

نوزادانی که با شیرمادر تغذیه می‌شوند، نسبت به دیگر نوزادان از وضعیت مطلوب‌تری برخوردارند.

به دلیل وجود ترکیبات ایمنی بخش در شیرمادر، احتمال ابتلای کودک به آسم و آلرژی و عفونت‌های نوزادان را کاهش می‌دهد.

شیرخوارانی که از شیر مادر استفاده می‌کنند کمتر دچار مشکلات دندانی ناشی از پستانک و تغذیه مصنوعی می‌شوند.

شیرمادر از لحظه تولد تا پایان ماه ششم زندگی، نیازهای غذایی شیرخوار را که برای رشد طبیعی او لازم است، تامین می‌کند.

آغوز یا شیر روزهای اول، بسیار مغذی و حاوی مواد مفید و ارزنده‌ای است که به منزله اولین اقدام ایمن‌سازی برای حفاظت کودک بر ضد بیماری‌های عفونی است.

احتمال بروز دل دردهای قولنجی، استفراغ و حساسیت نسبت به پروتئین از نوزادانی که با شیرمادر تغذیه می‌شوند کمتر است.

به علت وجود آب کافی در شیرمادر، تشنگی شیرخوار برطرف می‌شود.

شیرمادر، پاکیزه، دارای درجه حرارت مناسب و عاری از آلودگی میکربی است.

شیرمادر ارزان و همیشه قابل دسترس است.

رابطه عاطفی مادر و نوزاد در طی زمان شیردهی باعث افزایش قابلیت‌های ذهنی شیرخوار می‌شود.

بهره هوشی شیرخوارانی که انحصاراً با شیرمادر تغذیه می‌شوند بالاتر از شیرخواران تغذیه شده با شیر مصنوعی است.

شیرمادر باعث تعامل سیستم گوارشی و ایمنی نوزاد می‌شود.

شیردهی به کاهش سریع وزن مادر به ویژه در سال اول کمک می‌کند.

به دلیل آزاد شدن هورمون اکسی‌توسین در بدن مادر در هنگام شیردهی، مادر احساس راحتی و آرامش بیشتری به دست می‌آورد.

پیام بهداشتی ۱

اولین نیاز عاطفی طفل، آغوش گرم مادر است.
مادر عزیز آغوز را از نوزاد تازه متولد خود دریغ نکنید.
تنها غذای کودک در شش ماه اول زندگی شیر مادر است.
یکی از عوامل تعیین کننده رشد ذهنی کودک مقدار و مدت مصرف شیر مادر است.
یکی از عوامل مهم مقاومت کودک در برابر بیماریها مقدار و مدت مصرف شیر مادر است.



پیام بهداشتی ۶

ویژگیهای چربی شیرمادر سبب می شود شیرخوار خوب وزن بگیرد.
ترکیب شیر مادر با رشد شیرخوار تغییر می کند و نیازهای او را برآورده می سازد.
تغذیه با شیر مادر ابتلا به بیماریهای اسهالی، عفونتهای تنفسی و مرگ و میر را کاهش می دهد.
کودکانی که از شیر مادر تغذیه کنند در بزرگسالی کمتر مشکل افزایش چربی خون پیدا می کنند.

