

۲۱ فایده شیر مادر برای نوزاد

۱- شیر مادر بر ضریب هوشی نوزاد اثر دارد.

۲- شیر مادر باعث تقویت عملکرد ریه های نوزاد می گردد و از مشکلات تنفسی و تنگی نفس جلوگیری می کند.

۳- شیر مادر دارای اسیدهای چرب، قند لاکتوز، آب و اسید آمینه می باشد.

۴- شیر مادر ضد بیماری می باشد، زیرا آنتی بادی های بدن مادر از طریق شیر به نوزاد منتقل می شود.

۵- شیر مادر از نوزاد در برابر پنومونی (ذات الریه)، مسمومیت غذایی، برونشیت، عفونت های میکروبی، آنفلوآنزا، عفونت گوش، آلرژی، جوش، اسهال و سرخجه محافظت می کند.

۶- شیر مادر دارای حداقل ۱۰۰ جزء میباشد که در شیر خشک یافت نمیشود.



۷- مکیدن سینه مادر به رشد فک نوزاد کمک می کند و کودکی که دارای فک محکمی باشد، دندان های سالمی خواهد داشت.

۸- شیر مادر دارای فواید روانشناسی نیز می باشد به این ترتیب که کودک به مادر وابسته می شود. در زمان تولد، نوزاد ۳۰ تا ۳۸ سانتی متری خود را می بیند و این فاصله ای است که بین صورت مادر و نوزاد وجود دارد.

۹- از طرف دیگر نوزاد از گرمی سینه مادر خود لذت می برد و بیشتر شیر می خورد.

۱۰- کودکانی که از شیر مادر خورده اند، تا سن ۱۵ سالگی کمتر دچار دیابت نوع یک، بیماری MS، بیماری قلبی و سرطان می شوند.

۱۱- کودکان شیر مادر خوار مشکلات روانشناختی، رفتاری و یادگیری کمتری دارند.

۱۲- شیر مادر بهترین غذای نوزاد است. شیر مادر ترکیبی از پروتئین، چربی، کربوهیدرات و مایعاتی است که تمام این ها برای رشد مغز و بدن لازم می باشد.

۱۳- شیرمادر خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد را کم می کند.

۱۴- شیرمادر از بسیاری از بیماری ها و مشکلات دوران بزرگسالی نیز جلوگیری می کند. این مشکلات و بیماری ها عبارتند از: چاقی و اضافه وزن، افزایش فشار خون، افزایش کلسترول خون، آگزما، دیابت، آسم و لوسمی (سرطان خون).

۱۵- شیرمادر می تواند میزان استرس و خونریزی پس از زایمان را کم کند.

۱۶- تغذیه نوزاد با شیر مادر در سال اول زندگی، میزان بیماری ها و مرگ و میر ها را کاهش می دهد.

۱۷- شیر مادر دارای اسید چربی است که به رشد مغز نوزاد کمک می کند.

۱۹- نوزادان شیر مادرخوار اضافه وزن نمی یابند، بلکه به وزن مناسب سن و قد می رسند.

۲۰- نوزادان نارس که شیر مادر می خورند، بهتر رشد می کنند و ضریب هوشی بالاتری نسبت به نوزدان نارس که شیر خشک می خورند، دارند.

۲۱- شیر مادر همیشه آماده است و احتیاج به گرم کردن و میکروب زدایی ندارد



مرکز بهداری شانغرب

بیمارستان شهید عارفیان

گروه هدف : مراجعین

فواید شیر مادر



گردآوری و تنظیم :

سوپروایزر آموزشی

تاریخ بازبینی : پاییز سال ۱۳۹۵

شماره پمفلت : ۱۲۱ / Ped

از کجا بفهمیم که مقدار شیر مادر برای تغذیه نوزاد کافیست؟

- نوزاد ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از هر سینه مادر شیر میخورد.

- نوزاد باید حداقل ۶ عدد پوشک را در روز خیس کند.

- در ماه اول نوزاد حداقل ۳ بار در روز مدفوع میکند.

- نوزادان در ابتدا وزن کم میکنند. ولی بعد از تغذیه کافی با شیر مادر در عرض ۲ هفته به وزن طبیعی خود میرسند.

- نوزاد از ابتدای تولد تا ۴ ماهگی باید ۱۱۳ تا ۱۱۷ گرم در هفته وزن اضافه کند.

۶ فایده شیر مادر برای مادر

۱- شیردهی احتمال بارداری مجدد را کاهش می دهد.

۲- مادرانی که به نوزاد خود شیر داده اند، از بیماری پوکی استخوان، سرطان سینه، سرطان رحم، سرطان تخمدان، دیابت نوع ۲ و سلیاک (عدم تحمل گلوتن گندم) در امان می باشند.

۳- شیردهی موجب کاهش وزن مادر می شود. مادر مقدار زیادی کالری را برای ساخت شیر از دست می دهد، در نتیجه افزایش وزن دوران بارداری اش کاهش می یابد.

۴- مکیدن سینه مادر باعث ترشح هورمونی می شود که این هورمون، رحم را به سرعت به حالت اول خود برمی گرداند.

۵- از نظر اقتصادی ارزان ترین شیر و مناسب ترین شیر برای نوزاد، شیر مادر است.

۶- مادری که شیر خود را به کودک می دهد، از نظر روحی و جسمی رشد می کند، کمتر احساس خستگی و اضطراب و دلواپسی می کند و حسی قوی برای برقراری ارتباط با نوزاد خود دارد.