

## اهمیت تغذیه با شیر مادر

### مقدمه

شیر مادر روشی بی نظیر برای تغذیه شیرخواران با بهترین غذای ممکن است. سالهاست که توصیه جهانی برای تغذیه شیرخوران و کودکان خردسال حاکی از " شروع تغذیه با شیر مادر طی ساعت اول زندگی، تغذیه انحصاری با شیر مادر برای ۶ ماه اول زندگی سپس استمرار تغذیه با شیر مادر به همراه غذاهای سالم و مناسب کمکی تا ۲سالگی " میباشد. همانطور که گفته شد شیرخوار در ۶ماه اول عمر به جز شیرمادر و قطره A+D نیاز به هیچ نوع ماده غذایی دیگری ندارد، به طوری که شیر مادر، آب مورد نیاز نوزاد را نیز تامین میکند.

### فواید شیر مادر برای شیرخوار

- ۱- رشد مطلوب کودک
- ۲- اولین واکسن نوزاد (به خصوص شیر روز های اول یا کلوستروم)
- ۳- بهترین غذا با هضم آسان
- ۴- جلوگیری از سوءتغذیه، آلرژی و آسم در کودک
- ۵- کاهش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی در بزرگسالی
- ۶- تغییر ترکیب شیر با رشد شیرخوار و در هر وعده شیردهی متناسب با نیاز شیرخوار
- ۷- افزایش ضریب هوشی کودک
- ۸- کاهش عفونت های تنفسی و گوارشی در کودکان

### فواید شیردهی برای مادر

- ۱- استرس و اضطراب کمتر مادر
- ۲- ایجاد روابط عاطفی محکم بین مادر و فرزند
- ۳- از دست دادن وزن اضافه شده در طول دوران بارداری
- ۴- تاخیر در حاملگی مجدد
- ۵- کمک به اقتصاد خانواده
- ۶- کاهش بروز مشکلاتی نظیر چاقی، سرطان پستان و تخمدان، بیماری های قلبی- عروقی، پوکی استخوان و MS

### نشانه های کفایت شیر مادر

- ۱- خواب راحت برای ۲ تا ۴ ساعت بعد از شیر خوردن
- ۲- افزایش وزن مطلوب شیرخوار بر اساس منحنی رشد
- ۳- دفع ادرار ۶ تا ۸ بار به صورت کهنه کاملاً خیس در طول ۲۴ ساعت
- ۴- دفع مدفوع ۲ تا ۵ بار در روز ( با افزایش سن تعداد دفعات کمتر میشود )
- ۵- شادابی پوست، هوشیاری و سلامت ظاهری شیرخوار

## مضرات استفاده از بطری و پستانک

- ۱- سردرگمی شیرخوار
- ۲- کاهش میل مکیدن در شیرخوار
- ۳- کم شدن شیرمادر
- ۴- افزایش ابتلا به عفونت ها به دلیل انتقال آلودگی
- ۵- پوسیدگی و چفت نشدن دندان ها

## روش و مدت ذخیره شیر مادر

لیوان و بطری که برای دوشیدن و ذخیره کردن شیر مورد استفاده قرار می گیرند، همیشه باید قبلاً جوشانده شوند و پس از خنک شدن مورد استفاده قرار گیرند. شیر دوشیده شده را باید بلافاصله داخل یخچال و یا فریزر قرار داد. شیر دوشیده شده در دمای اتاق به شرطی که دور از آفتاب، گرمای چراغ یا بخاری باشد، حداکثر ۶ ساعت قابل استفاده است، باید توجه داشت، شیری که در دمای اتاق نگهداری شده باشد دیگر قابل فریز کردن نیست. شیر دوشیده شده را میتوان ۴۸ ساعت در یخچال نگهداری نمود و یا ظرف ۳۰ دقیقه اول در یخچال گذاشت و سپس فریز کرد. شیر دوشیده شده در قسمت جایخی یخچال تا ۲ هفته و در فریزرهای معمولی (زیر ۱۸ درجه سانتیگراد) تا ۳ ماه قابل نگهداری و استفاده است. تاریخ دوشیدن شیر را روی ظرف ثبت کنید تا در هر بار استفاده، اول شیرهای قدیمی تر استفاده گردد.

## روش ذوب کردن شیر منجمد

برای ذوب کردن شیر جوشیده شده منجمد، هرگز ظرف محتوی شیر را مستقیم روی اجاق قرار ندهید. این شیر را به مدت نیم تا یک ساعت باید به درجه حرارت بدن برسانید و با چکاندن یک قطره شش بر روی ساعد، حرارت مناسب را تشخیص دهید. بدین منظور ظرف محتوی شیر منجمد را در ظرف آب ولرم گذاشته و تکان دهید تا کم کم یخ آن باز شود و یا در قابلمه ای حاوی مقداری آب که روی اجاق قرار دارد، بگذارید. شیر منجمد شده ای که ذوب و گرم شده را ظرف نیم تا یک ساعت باید مصرف کنید و دوبار منجمد نکنید.

## مادران شاغل و شیردهی

روش های زیادی برای تداوم شیردهی ضمن اشتغال به کار وجود دارد که تا حدودی بستگی به نوع و طول مدت کار روزانه دارد اما راهی را باید انتخاب کنید که رضایت شما و شیرخوار را فراهم سازد. تاخیر در شروع مجدد کار، انجام کار در خانه، ساعات کار قابل تغییر، ساعات کار کمتر، استفاده از شیرخوارگاه در محل کار، نگهداری شیرخوار نزدیک محل کار یا آوردن شیرخوار به محل کار و تغذیه با شیر دایه هنگامی که سر کار هستید، از جمله راه های تداوم شیردهی ضمن اشتغال هستند.

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

## منبع:

مجموعه آموزشی تغذیه با شیر مادر

## گردآوری: خانم حانیه باغنوی

کارشناس اداره نظارت بر فراورده های طبیعی، سنتی و مکمل ها