



کارنمای پوشش شیر مادر

بیمارستان دکتر شریعتی بندر عباس



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 می دهد.

- 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 پادتن ها (آنتی بادی ها)، گلبول های سفید زنده و سایر فاکتورهای ایمنی است که مستقیماً از مادر به نوزاد منتقل می شوند و یک لایه محافظتی قدرتمند در برابر عفونت ها (مانند اسهال، عفونت گوش و عفونت های 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 بی نظیر زندگی را از او دریغ نکنید.

- هیچ چیزی جایگزین برنامه واکسیناسیون نخواهد بود و همه واکسن ها باید طبق برنامه کشوری انجام شود.



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، طبیعی ترین و در دسترس ترین غذای نوزاد است. همیشه آماده، استریل و در دمای مناسب است. این موهبت بی نظیر، نیاز به خرید، آماده سازی یا تجهیزات پیچیده را از بین می برد.

- شیر مادر مستقیماً از پستان به دهان نوزاد می رود، بنابراین خطر آلودگی با باکتری ها یا عوامل بیماری زای موجود در بطری، آب یا محیط را ندارد.

این یک سیستم تغذیه ای کاملاً ایمن است.

- بر اساس محاسبات، هزینه های خرید شیر مصنوعی، بطری، سرشیشه، ضد عفونی کردن و برق مصرفی می تواند به رقمی بسیار قابل توجه در سال برسد.

- شیر مادر این هزینه ها را به طور کامل حذف می کند و همچنین با کاهش بیماری های کودک، منجر به کاهش هزینه های درمان او و نیز کاهش مرخصی استعلاجی والدین می شود.



شیر مادر؛ پویا و همگام با رشد فرزند

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

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

در شروع هر وعده شیردهی، چربی شیر مادر کمتر است. سپس میزان آن به تدریج بیشتر می شود:

- شیر پیشین شیری است که در ابتدای هر وعده شیردهی از پستان ها خارج می شود، رقیق تر 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 پستان ها 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 می خواهد، 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، تولید بر اساس نیاز شیرخوار

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

علائم معتبری که نشان می دهد شیرخوار به اندازه کافی شیر دریافت نمی کند عبارتند از:

- وزن گیری ناکافی بر اساس منحنی رشد (کمتر از ۵۰ گرم در ماه)
- 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 می تواند 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 می دهند که اگر این امر بدون علائم کم آبی و بیماری نوزاد باشد طبیعی است و پس از چند روز که بین نوزادان متفاوت است (حد اکثر تا سه هفته) به وزن تولد خود می رسند. سپس حدود ۵۰۰ گرم یا بیشتر افزایش وزن در طول ماه مطلوب است.

راه های دیگر تشخیص کفایت شیر مادر تا زمانی که شیرخوار به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه می شود عبارتند از:

- تعداد ۶ پوشک مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت یا ادرار کم رنگ 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.



فربك كوتاه و عوارض مانءكار

استفاده از كؤل زنك (پستانك) سبب افزايش ابتلا به برخى از بيمارى ها مانند عفونت كوش ميانى، برفك، پوسيدگى دندان و بيمارى هاى كوارشى مى شود.

شير مادر خطر ابتلاى كوكك به بيمارى هاى مزمن در بزرگسالى، از جمله چاقى، ديابت نوع ۱ و ۲، سرطان خون و آسم را كاهش مى دهد.

برخى از عوارض كؤل زنك و سرشيشه:

- سبب سردرگمى شيرخوار در مكيدن و امتناع او از گرفتن پستان مادر مى شود.

- بءليل عدم تمايل به مكيدن، و تحريك نشءن پستان و كاهش برءاشت شير سبب كوتاه شدن طول مدت مكيدن در شبانه روز، كاهش مدت تغذيه انحصارى با شير مادر و در نهايت قطع شيردهى و وابستگى مءاوم مى شود.

- عفونت كوش ميانى (كوش درد)، عفونت قارچى دهان و برفك و پوسيدگى دندان و رشد دءدانى نامناسب شيرخواران كه برخى از اين اثرات نامطلوب ءائى است و اصلاح پيامدهاى آن در مراحل بعءى زندگى بى نهايت مشكل است.

- آءارزيان باربر تكامل روانى اجتماعى و تكلم كوكك ءارد.

- آءرسوء بر تمايل كوكك برآى تقليء صءاها مى شود.

- به سهولت آءوءء مى شود و شيرخوار را بيمار مى كءنء، تميزكردن و صء عفونى كردن آن ها ساده نيست.

- در بلند مدت به شكل وءالت فك وءهان و دءدان هاى كوكك لطمه مى زنء.

پس به خاطر ءاشءه باشيء:

آنچه به عنوان يك تسكين موقت استفاده مى كءنيء، مى تواند پيامدهاى مءامء العمر برآى فرزند ءلبءءان ءاشءه باشء. بهترين آرامش بءش برآى نوزاء، آءوش و شير مادر است.



ضرب هوشى بالءءر، با هر قطره از شيرمءار

ضرب هوشى در كوءكان شيرمءار خوار، بالءءر است

- تغذيه با شير مادر امكان تكلم بهتر، هوش بالءءروكسب مهارء هاى تكاملى و ءءصيلى بهتر را ءآينءه را فراهم مى كءنء.

- ءءقيقات طولانى مدت نشان مى ءهءنء كه كوءكان تغذيه شده با شير مادر، به طور مءوسط در ءءءء هاى هوش و ساير عوامل رشد نمراء بالءءرى كسب مى كءنء.

اين اثر به ءليل وءوء اسيدهاى چرب خاص مهم برآى سيستم عصبى در شير مادر است.

پس با انءءاب شير مادر، شما چيزى بسيار فرءءر از غذا را به كوكك خود هءيه مى ءهئيء، شما زمينه ساز هوشى سرشار، امكان تكلمى بهتر، كسب مهارءء هاى تكاملى و آينءه اى درخشان برآى او خواهييء بوء.



عشق در هر قطره شيرمءار

تغذيه با شير مادر رابطه عاطفى مادر و نوزاء را افزايش ءاءء و باعث رشد روانى و عاطفى شيرخوار مى شود.

برقراءى تماس پوست به پوست و نگاه مستقيم در طول شيرءهى، باعث ءرءش هورمون «اكسيءوسين» (هورمون عشق) در مادر و شيرخوار مى شود.

اين فرآينء، پيوند عاطفى عميق ءرى بين آن ها ايجاء كرده و برآى رشد عاطفى اجتماعى كوكك حياءى است.

همچنين مطالعات نشان مى ءهءنء برقراءى تماس پوست به پوست، سطح كورءيزول (هورمون استرس) را در شيرخوار و مادر كاهش مى ءهء، ضربان قلب و ءمأى بدن شيرخوار را ءءظيم مى كءنء و باعث ايجاء احساس امنيت اوليه در نوزاء مى شود كه سنگ بنأى رشد عاطفى سالم است.

به ياء ءاشءه باشيء:

- كوءكانى كه با شير مادر تغذيه شده انء، در بزرگسالى سطوح پايين ءرى از اختلاءات اضطرابى را ءارنء.

- هر چه مدت شيرءهى طولانى تر باشء، خطر مشكلاء سلامت روان در ءوران كوءكى كمءر است.

با هر بار در آءوش گرفتن كوكك، شما چيزى بسيار فرءءر از شير به او مى ءهئيء، شما به او عشق، امنيت و اساس يك زندگى عاطفى سالم را هءيه مى كئيء.



شش ماه تغذيه كامل، ءنها با شيرمءار

شير مادر همه نيازهاى غذايى شيرخواران را در ۶ ماه اول ءامين مى كءنء و شيرخوار ءءى به آب هم نياز نءارء.

شير مادر يك غذاى «زنءه» و پويا است. ءركيب آن نه ءنها در طول روز، بلكه ءءى در طول يك وعءه شيرءهى ءغيير مى كءنء، شير ابتءاى وعءه آبكى و رقيق ءرو برآى رفع ءءشگى شيرخوار است و شير انءهاى وعءه غليظءر، پرچرب ءرو سرشار از كالى و مواء مغضى است كه گرسنگى و نيازهاى رشد را ءامين مى كءنء.

اين ءءابق پويا را هيچ شير مصنوءى نمى تواند ءاشءه باشء و ءءمين مى كءنء كه نوزاء به انءءزه كافى هم مائعات و هم غذا درياء مى كءنء. نوزاءانى كه به طور انحصارى با شير مادر تغذيه مى شوند، ءچار كم آبى نمى شوند، ءءى زمانى كه ءمأى هوا به ۴۰-۳۵ ءرجه سانتى گراء مى رسء.

ءاءن آب به نوزاء زير ۶ ماه كارءسءى نيست، زيرا مءءه نوزاء بسيار كوچك است و ءاءن آب، فضأى مءءه را با مءءه اى بى كالى پرمى كءنء و باعث مى شود نوزاء شير كمءءرى بءورء كه اين امر منجر به كاهش درياءء كالى و مواء مغضى، كاهش وزن كبرى مطلوب، كاهش ءوليد شير مادر به ءليل ءءليه كمءر پستان مى شود. همچنين خوردن آب زياء مى تواند به طور خطرناكى سطح سءيم بدن نوزاء را رقيق كءنء و اختلال در ءعءال الكءروليت ها ايجاء كءنء و اين امر مى تواند باعث ءءشء، كمأ و ءءى ءهءيء ءان نوزاء شود.

به ياء ءاشءه باشيء:

- شير مادر ءءى در نوزاءءن مبتلا به زرءى و افزايش بيلي روبين نبايء قطع شود و بايد بدون وقفه اءامه ياء.

- شيرخوار مبتلا به اسهال بايد مكرر با شير مادر تغذيه شود. تغذيه مكرر با شير مادر مائعات، مواء مغضى و عوامل ايمنى بءش و حفاظءى مورد نياز شيرخوار را ءامين ميكنء. به علاوه فاكءورهاى رشد مءوء در شير مادر به ءبران رشد ناشى از آسيب روءء كمك مى كءنء.

در شش ماه اول زندگى، شير مادر ءنها و كامل ءرين منبع تغذيه و آبرساى برآى نوزاء شماست. با اعءماء به اين موهبء الهى، سلامت و رشد كوكك ءلبءءان را در هر شرايطى ءءمين كئيء.



ءمهورى اسلامى ايران
وزارت بهءءاشت
ءرمان و آموزش پزشكى



برآى همه كوءكان



معاونء بهءءاشت
ءءءر آموزش و اءءقأى سلامت



ءبيرءانه شورأى عالى
سلامء و امنيت غذايى



IEC.BEHASHT.GOV.IR