

- چربی و پروتئین شیر مادر بهتر از سایر شیرها هضم و جذب می‌شود و به علت وجود آب کافی در شیر مادر، تشنگی نوزاد برطرف شده و اشتهاى او تحریک می‌شود که دیگر نیازی به دادن آب یا آب قند در محیط‌های گرم و خشک نیست.



- تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی بین مادر و فرزند را بیشتر می‌کند. با مکیدن سینه مادر، غریزه مکیدن و احساس سیری، همزمان با هم در شیرخوار به وجود می‌آید. در صورتی که با مکیدن سر شیشه، معده کودک پر شده ولی غریزه مکیدن ارضا نمی‌شود.

تغذیه انحصاری یعنی شیرخوار تا شش ماهگی فقط با شیر مادر تغذیه شود. شیر مادر حاوی بهترین ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و چربی است که کودک برای رشد به آنها نیاز دارد.

آغوز یا شیر روزهای اول که زرد رنگ و غلیظ است، حاوی مواد مفید و ارزنده‌ای است که اولین و بهترین واکسن برای کودک، ضد بیماری‌های عفونی است.

### مزایای شیر خوار:

شیر مادر دربرگیرنده عوامل متعددی از ضد عفونت‌ها می‌باشد، برخی از این ضد عفونت‌ها شامل لیپاز تحریک‌شده نمک صفر (حفاظت در برابر عفونت‌های آمیبی)، لاکتوفرین (که متصل به آهن است و باعث مهار رشد باکتری‌های روده می‌شود) و ایمنوگلوبولین نوع A (که در برابر میکروارگانیسم‌ها محافظت می‌کند) می‌باشد.

- تغذیه با شیر مادر احتمال مرگ بر اثر بیماری‌های اسهالی، ابتلا به عفونت گوش میانی و عفونت‌های دستگاه تنفسی و مرگ و میر ناشی از آنها را به شدت کاهش می‌دهد.



## مزایای تغذیه با شیر مادر

تهیه و تنظیم:

واحد تغذیه بیمارستان علی ابن ابیطالب (ع)

واحد آموزش به بیمار

پاییز 1403

در صورتی که یکی از شرایط زیر را دارید قبل از تغذیه نوزاد با شیر خود با پزشک مشورت نمایید:

- مبتلا بودن به به ایدز
- مبتلا بودن به سل فعال
- شیمی درمانی
- مبتلا بودن نوزاد به گالاکتوز میا
- مصرف مواد مخدر
- مصرف دارو های خاص برای درمان بیماری هایی از قبیل میگرن، پارکینسون و آرتروز



### مزایا برای مادر:

تغذیه شیر خوار با شیر مادر عادت ماهیانه و امکان تخمک گذاری را به تعویق انداخته در نتیجه حاملگی های زودرس خیلی کمتر اتفاق می افتد.

شیردهی باعث رها شدن هورمون های اکسی توسین و پرولاکتین می شود که وضعیت روحی و عاطفی مادر بهبود می یابد.

شیردهی بلافاصله پس از تولد، باعث ترشح اکسی توسین می شود که باعث می شود رحم سریع تر منقبض شود و در نتیجه میزان خون ریزی رحم را کاهش می دهد.

با توجه به این که شیردهی باعث از دست دادن 500 کالری روزانه می شود به کاهش وزن مادر کمک شایانی می کند.

احتمال بروز سرطان سینه، تخمدان و پوکی استخوان در این افراد کمتر است.

توجه

- اسهال در این شیرخواران کمتر است و بدلیل نوع مدفوع، سوختگی ناحیه تناسلی کمتر دیده می شود.
- همچنین میزان ابتلا به آسم و آلرژی و مدت زمان بستری در بیمارستان، سندروم مرگ ناگهانی، میزان دیابت و بروز سرطان را کاهش می یابد.
- تغذیه با شیر مادر باعث وزن گیری بهتر نوزاد و جلوگیری از افزایش وزن و چاقی می شود.
- همچنین در اکثر موارد، نوزادانی که از شیر مادر تغذیه میکنند در آینده از IQ بالاتری برخوردار هستند.
- تغذیه با شیر مادر می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی در زندگی آینده را کاهش دهد. در زنانی که در کودکی با شیر مادر تغذیه شده بودند کلسترول و سی آر پی ( پروتئینی که در شرایط التهاب افزایش می یابد) کمتر شد.