

شیر مادر بهترین غذایی است که خداوند برای شیرخوار قرار داده و هیچ غذا یا نوشیدن دیگری جای آن را نمی گیرد.

## مزایای شیر مادر

- ◇ شیر مادر حاوی تمام مواد مغذی بوده و انرژی مورد نیاز برای رشد مطلوب شیرخوار را تامین می نماید.
- ◇ شیر مادر دارای آنتی بادی است که شیر خوار را در برابر اسهال و سایر عفونتها محافظت می نماید.
- ◇ شیر مادر تمام آب مورد نیاز شیر خوار را حتی در شرایط آب و هوای گرم و خشک تامین می کند.
- ◇ تغذیه با شیر مادر موجب ایجاد ارتباط نزدیک تر و عاطفی تر بین مادر و کودک می شود.
- ◇ شیر دهی سلامت مادر را تامین می کند
- ◇ تغذیه با شیر مادر موجب می شود تا خونریزی بعد از زایمان مادر زودتر قطع شود.



◇ تغذیه با شیر مادر از بروز آسم، آگزما، آلرژی و بسیاری از بیماری های دیگر می کاهد.

◇ شیر مادر احتمال ابتلاء به بیماری های قلبی عروقی در بزرگسالی را کاهش می دهد.

◇ شیر مادر از بروز سوء تغذیه و چاقی در کودک پیشگیری می کند.

◇ وجود اسیدهای چرب طولانی زنجیر مفید در شیر مادر منجر به ضریب هوشی بالاتر در کودکان شیر مادر خوار می شود.

◇ کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند کمتر دچار ناهنجاری های فک و رویش نابجای دندان و پوسیدگی آن می شوند.

## نکات قابل توجه مادران شیرده

◇ شیرینی که در روزهای اول بعد از زایمان ترشح می شود آغوز یا کلوستروم نام دارد، که غلیظ و زرد رنگ و بسیار مفید است و باید به کودک داده شود.

◇ شیر خوردن کودک بسته به نیاز اوست. هر زمانی که کودک میل به شیر خوردن دارد، باید انجام گیرد و نمی توان آن را بر حسب ساعت تنظیم کرد.

◇ با توجه به اینکه اول شیر، رقیق و آخر آن سرشار از چربی است. باید در هر وعده شیردهی از هر پستان به طور کامل انجام شود و به تناوب از هر دو سینه استفاده شود.

◇ مادرانی که زایمان طبیعی دارند ظرف یکساعت اول تولد و در زایمان سزارین حداکثر یک ساعت بعد از امکان پاسخ به نوزاد، باید به کودک خود شیر بدهند.

◇ تغذیه مرتب با شیرمادر و شیر دادن در هنگام شب به افزایش تولید شیر مادر کمک می کند.

◇ در ۶ ماه اول تولد، بجز شیر مادر و ویتامین ها نباید چیز دیگری به شیر خوار داد.

◇ طبق دستور پزشک از روز ۳-۵ تولد هر روز قطره آ+د تا ۶ ماهگی و سپس قطره مولتی ویتامین به کودک داده شود.

◇ شستن دست ها قبل از شیردهی به نوزاد، الزامی است.

## نشان کفایت شیر مادر

- ◇ افزایش ماهانه ۵۰۰ گرم به وزن شیر خوار در ماه های اول تولد
- ◇ افزایش وزن کودک براساس منحنی رشد
- ◇ خیس کردن حداقل شش پوشک در روز





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
معاونت غذا و دارو  
مدیریت نظارت و پایش مصرف فرآورده های سلامت

## اهمیت تغذیه با شیر مادر

(به مناسبت روز جهانی تغذیه با شیر مادر)



برای دیدن تمام موارد آموزشی  
معاونت غذا و دارو اسکن کنید



### نکات کلیدی

- ◆ شیر دوشیده شده را می توان به مدت ۸ ساعت در هوای اتاق (درجه حرارت ۲۵-۱۵ درجه)، به مدت ۴۸ ساعت در یخچال و به مدت ۳ ماه در فریزر نگهداری کرد.
- ◆ برای استفاده از شیر ذخیره شده باید ظرف شیر را در آب گرم قرار داده و پس از گرم شدن با قاشق یا فنجان به شیر خوار داد.
- ◆ در هنگام استفاده از شیر دوشیده شده، شیر خوار را به حالت تقریباً نشسته نگه دارید.



### مزایای شیردهی برای مادران

- ◆ تغذیه با شیر مادر منجر به ایجاد رابطه عاطفی مستحکم دو طرفه بین مادر و فرزند می گردد.
- ◆ مادران شیرده کمتر دچار سرطان پستان، تخمدان و دهانه رحم می شوند.
- ◆ مادران شیرده در هنگام کهولت به شکستگی استخوان ران (که از شکستگی های شایع در افراد مسن می باشد) کمتر گرفتار می شوند.
- ◆ قند خون مادر بهتر کنترل می شود.
- ◆ بدلیل ترشح هورمون مخصوصی در مادران شیرده، آنان از امنیت خاطر و شادابی بیشتری برخوردار بوده و کمتر افسرده می شوند.
- ◆ در دوران شیردهی، چربی ذخیره شده در طی بارداری در مادر مصرف می شود. به این ترتیب مادر زودتر به وزن عادی خود برمی گردد و به احتمال زیاد احتمال چاقی در این مادران کمتر است.

