

این پمفلت شما را با مزایای شیرمادر آشنا می کند.

✓ شیرمادر همیشه حاوی مقادیر مناسبی از چربی، کربوهیدرات و پروتئین مورد نیاز کودک است.

ترکیب شیر مادر در طول شیردهی و بسته به نیاز شیرخوار تغییر میکند بنابراین هیچ شیرخشکی نمیتواند مشابه آن باشد.

✓ شیرمادر در دستگاه گوارش کودک نسبت به شیرخشک بهتر هضم می شود. پروتئین شیرخشک دوبرابر شیرمادر است ولی به خوبی هضم نمی شود و از مدفوع شیرخوار دفع میشود ولی تمام پروتئین شیرمادر جذب می شود.

✓ شیرمادر حاوی مواد ایمنی بخش در مقابل بیماریهاست و به تکامل سیستم ایمنی کودک کمک می کند. کودکانی که شیرمادر می خورند کمتر بیمار می شوند چون آنتی بادیهای بدن مادر از طریق شیر به آنها منتقل می شود. در حالی که شیرخشک این مواد را ندارد.

✓ تغذیه با شیرمادر ارتباط عاطفی شیرخوار را برآورد می کند و ارتباط بین مادر و شیرخوار را افزایش می دهد.

✓ تغذیه با شیرمادر شیرخوار را در مقابل بیماری مزمن روده (کرون) است محافظت می کند.

✓ تغذیه با شیرمادر شیرخوار را در برابر ابتلا به مننژیت محافظت می کند. مننژیت عفونتی است که سبب التهاب پرده پوشاننده مغز و نخاع شده و توسط باکتری هموفیلوس آنفلوآنزا ایجاد می شود.

✓ شیرمادر کودک را در برابر باکتری همفیلوس آنفلوآنزا و ابتلا به مننژیت محافظت می کند.

✓ شیرمادر کودک را در برابر عفونتهای تنفسی محافظت می کند.

✓ در نوزادانی که با شیرمادر تغذیه می شوند در مقایسه با نوزادانی که شیرخشک می خورند احتمال بستری شدن به دلیل پنومونی و برونشیت کاهش می یابد.
✓ در کودکانی که با شیرمادر تغذیه می شوند احتمال ابتلا به سرطانهای خاص دوران کودکی کمتر است.
✓ تغذیه با شیرمادر شانس ابتلا به آرتریت روماتوئید را کاهش می دهد.



✓ تغذیه با شیرمادر شانس ابتلا کودک به بیماری سرطان سیستم لنفاوی (هوچکین) را کاهش می دهد.
✓ تغذیه با شیرمادر کودک را در مقابل اختلالات بینایی محافظت می کند. تغذیه با شیرمادر یک عامل محافظتی در مقابل شب کوری در سنین پیش از دبستان است.

✓ شیرمادر به تکامل مناسب سیستم گوارشی کودک کمک می کند. تکامل روده در نوزادانی که با شیرمادر تغذیه می شوند سریع تر است.

✓ شیرمادر به دفع مدفوع نوزاد کمک می کند.

✓ احتمال بروز بیماریهای قلبی-عروقی در شیرخوارانی که با شیرمادر تغذیه می شوند بسیار کمتر است.

✓ در کودکان سالمی که تحت عمل جراحی قرار می گیرند تغذیه با شیرمادر ممکن است تا ۴ ساعت قبل از عمل ادامه داشته باشد.

✓ در نوزادانی که شیرمادر می خورند احتمال ابتلا به انترکولیت نکرروزان کمتر است. در این بیماری پوششهای دیواره روده تخریب می شوند.

✓ تغذیه با شیرمادر ایمنی واکسن را در بدن شیرخواران افزایش می دهد.

✓ کودکانی که شیرمادر می خورند از هر جهت سالم تر هستند و مراجعه کمتری به پزشک دارند.

✓ احتمال مرگ و میر قبل از سه سالگی در کودکانی که شیرمادر می خورند خیلی کمتر است.

✓ شیرمادر برای یک کودک بیمار مناسبترین غذا است.

✓ شیرمادر همیشه درست ترین درجه حرارت را دارد.

✓ شیرمادر چون همیشه بر اساس تغذیه و تقاضای کودک تولید و در دسترس قرار می گیرد نیازی به نگهداری در یخچال ندارد.

✓ تغذیه با شیرمادر کودک را در مقابل عفونتهای اسهالی محافظت می کند. کودکانی که با شیرخشک تغذیه میشوند نسبت به کودکانی که شیرمادر میخورند بیشتر در معرض عفونتهای اسهالی هستند.

✓ کودکانی که با شیرمادر تغذیه می شوند در بزرگسالی میزان کلسترول بد کمتری دارند.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان زهرا مردانی آذری
راهنمای والدین

مزایای شیرمادر



آموزش سلامت

تهیه و تدوین: ناهید دهخدا

تاریخ تهیه: ۱۴۰۰/۰۵

آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱

مزایای شیرمادر برای مادران چیست؟

- شیردادن سبب کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان، رحم و تخمدان در مادران می شود.
- شیردادن نیاز مادران دیابتی به انسولین را کاهش می دهد.
- شیردادن رحم مادر را زودتر به حالت طبیعی بر می گرداند. خونریزی بعد از زایمان را کاهش می دهد و در برابر کم خونی محافظت می کند.
- شیردادن شانس ابتلا به پوکی استخوان را در مادر کاهش می دهد.
- شیردادن باعث کاهش سریع تر وزن مادر می شود.
- شیردادن روش مطلوب پیشگیری از بارداری است.
- برای مادر یک آرامبخش طبیعی است.
- مادران شیرده خواب بیشتر و راحت تری دارند.
- مادران شیرده وقت و پول کمتری را صرف ویزیت پزشک می کنند.

اگر شما اطلاعات بیشتری نیاز دارید حتما با پزشک کودک مشورت کنید.»

یا با شماره تلفن ۰۴۱۳۱۵۹۶۲۶۳ بخش نوزادان

تماس بگیرید.

آدرس سایت بیمارستان کودکان زهرا مردانی آذری:

<https://mardaniazari.tbzmed.ac.ir>

منبع: ۷۴ نکته در مورد مزایای شیرمادر و مضرات شیرمصنوعی

ترجمه: زیبا محمدخانلو کارشناس مامائی ویرایش: دکتر ناهید عزالدین زنجانی، متخصص کودکان - انجمن علمی ترویج تغذیه با شیرمادر

✓ شیرمادر یک آرام بخش طبیعی است.

✓ تغذیه با شیرمادر تسکین دهنده طبیعی درد کودک است. شیرمادر حاوی مواد طبیعی مانند آندروفین است که درد را سرکوب می کند.

✓ در کودکانی که با شیرمادر تغذیه می شوند خطر ابتلا به دیابت، فشار خون، آسم و آلرژی کاهش می یابد.

✓ کودک وقتی در آغوش مادر است و شیر می خورد احساس راحتی و امنیت می کند. بهترین کار برای آرام کردن کودک بعد از واکسیناسیون در آغوش گرفتن و شیردادن به او است.

✓ تغذیه با شیرمادر تکامل فک و فرآیند دندان درآوردن را تسهیل می کند. این کودکان کمتر از کودکان دیگر دچار پوسیدگی دندان می شوند.

✓ در کودکانی که شیرمادر می خورند احتمال ابتلا به خارش و اگزما کمتر است.

✓ در شیرخوارانی که شیرمادر می خورند ریفلاکس یا بالاآوردن شیر خیلی کمتر از شیرخوارانی است که با شیرخشک تغذیه می شوند.

✓ برای نوزادان نارس شیرمادر مناسب ترین شیر است.

✓ شیرخواران با وزن تولد کم که با شیرمادر تغذیه می شوند از کودکانی که شیرخشک می خورند تکامل شناختی بیشتری دارند.

✓ تغذیه با شیرمادر عفونت چشم کودک را با سرعت بیشتری بهبود می بخشد.