

تغذیه با شیر مادر: اولویت امروز، سلامت فردا

شیر مادر، کامل ترین و بی نظیرترین تغذیه برای نوزاد انسان است. این ماده زنده و پویا، نه تنها نیازهای تغذیه‌ای کودک را در ماه‌های اولیه زندگی به‌طور کامل تأمین می‌کند، بلکه به عنوان یک واکسن طبیعی، سیستم ایمنی بدن نوزاد را در برابر بسیاری از بیماری‌ها محافظت می‌نماید.

❁مزایای تغذیه با شیر مادر برای نوزاد

۱. تأمین نیاز کامل غذایی در ۶ ماه اول:
شیر مادر به تنهایی تمام انرژی، پروتئین، ویتامین‌ها و مایعات مورد نیاز نوزاد را تا ۶ ماهگی فراهم می‌کند.
۲. کاهش خطر بیماری‌های عفونی:
نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند، کمتر دچار اسهال، ذات‌الریه، عفونت‌های ادراری و سایر بیماری‌های عفونی می‌شوند.
۳. تقویت رشد مغز و تکامل عصبی:
شیر مادر حاوی اسیدهای چرب ضروری مانند DHA است که برای رشد مغز و بینایی بسیار مهم است.
۴. پیشگیری از چاقی، دیابت و بیماری‌های مزمن در آینده:
شیر مادر باعث تنظیم بهتر اشتها، وزن و سوخت‌وساز بدن کودک در بلندمدت می‌شود.
۵. ایجاد پیوند عاطفی قوی مادر و نوزاد:
تماس پوست با پوست و شیر خوردن، موجب احساس امنیت، آرامش و رشد روانی سالم کودک می‌گردد.

❁مزایای تغذیه با شیر مادر برای مادر

- کاهش خون‌ریزی پس از زایمان و کمک به بازگشت رحم به اندازه طبیعی
- کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان و تخمدان
- کاهش احتمال افسردگی پس از زایمان
- کمک به کاهش وزن طبیعی مادر پس از زایمان

- افزایش حس اعتماد به نفس و پیوند عاطفی با نوزاد

✦ توصیه‌های کلیدی برای تغذیه با شیر مادر

- ✦ آغاز تغذیه با شیر مادر باید در ساعت اول پس از تولد صورت گیرد.
- ✦ نوزاد تا پایان ۶ ماهگی فقط باید شیر مادر دریافت کند (تغذیه انحصاری).
- ✦ پس از ۶ ماهگی، غذاهای کمکی باید آغاز شود ولی تغذیه با شیر مادر تا ۲ سالگی و بیشتر ادامه یابد.
- ✦ استفاده از بطری، شیرخشک و غذاهای کمکی زودهنگام می‌تواند باعث کاهش تمایل کودک به مکیدن پستان و کاهش تولید شیر مادر شود.

💡 موانع تغذیه با شیر مادر و راهکارها

راهکار پیشنهادی	مانع رایج
آموزش وضعیت صحیح شیردهی، مراجعه به مراکز مشاوره شیردهی	درد پستان یا شقاق نوک سینه
آموزش علائم کافی بودن شیر (تعداد دفعات ادرار، افزایش وزن)	نگرانی مادر از کافی نبودن شیر
دوشیدن و ذخیره شیر مادر، ایجاد اتاق شیردهی در محل کار	بازگشت به کار
آموزش گروهی و فردی، حضور فعال کادر سلامت در ترویج شیردهی	باورهای غلط خانوادگی یا اجتماعی

👩 نقش مراکز بهداشتی در ترویج تغذیه با شیر مادر

- آموزش مادران در دوران بارداری و پس از زایمان
- حمایت روانی و تغذیه‌ای از مادران شیرده
- ایجاد کلینیک‌های مشاوره شیر مادر
- مشارکت در اجرای برنامه "بیمارستان دوستدار کودک"

نتیجه گیری

تغذیه با شیر مادر، ساده ترین و در عین حال مؤثرترین مداخله برای ارتقای سلامت کودک و مادر است. حمایت از مادران شیرده باید در سطح خانواده، جامعه و نظام سلامت جدی گرفته شود. با ترویج شیردهی، آینده سالم تری برای نسل فردا رقم خواهیم زد.

تهیه شده در واحد بهبهود تغذیه شبکه بهداشت و درمان شاهین شهر و میمه 

#هفته_جهانی_شیردهی

#تغذیه_با_شیر_مادر

#سلامت_نوزاد

#بهبهود_تغذیه