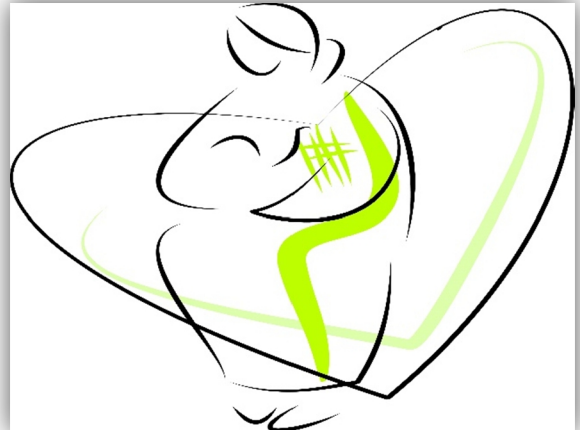


#### ❖ شرح بیماری

شیر مادر سرشار از مواد مغذی و دارای انواع ویتامین هاست. کودکی که در دوران اولیه زندگی خود تغذیه مناسب داشته باشد به رشد و پرورش جسمانی کامل دست یافته، در آینده فردی تندرست و شاداب خواهد بود.



#### ❖ آغوز چیست؟

شیری که در ۴۸-۲۴ ساعت اول تولد تولید می‌شود را آغوز می‌نامند. این شیر زرد رنگ و غلیظ است و شباهتی به شیر معمولی ندارد. این مایع، سیستم ایمنی بدن نوزاد را تقویت کرده و از او در مقابل بیماری‌ها محافظت کرده و از ابتلا شیر خوار به عفونت‌های تنفسی و اسهالی و بسیاری از بیماری‌های دیگر مانند بیماری‌های چشمی جلوگیری می‌کند به همین دلیل به آغوز اولین واکسن نیز می‌گویند.

#### ❖ فواید شیر مادر برای نوزاد

- ✓ شیر مادر بر ضریب هوشی نوزاد اثر دارد.
- ✓ شیر مادر دارای اسیدهای چرب، قند لاکتوز، آب و اسید آمینه، پروتئین، چربی، کربوهیدرات و مایعاتی است که برای رشد مغز و بدن لازم می‌باشد.
- ✓ شیر مادر ضد بیماری می‌باشد، زیرا آنتی بادی‌های بدن مادر یا موادی که مانع از ایجاد بیماری می‌شوند از طریق شیر به نوزاد منتقل می‌شوند.
- ✓ شیر مادر از نوزاد در برابر ذات الریه، مسمومیت غذایی، عفونت راه‌های هوایی، عفونت‌های میکروبی، آنفلوآنزا، عفونت گوش، آلرژی، جوش، اسهال و سرخچه محافظت می‌کند.
- ✓ مکیدن سینه مادر به رشد فک نوزاد کمک می‌کند و کودکی که دارای فک محکمی باشد، دندان‌های سالمی خواهد داشت.
- ✓ شیر مادر دارای فواید روانشناسی نیز می‌باشد به این ترتیب که کودک به مادر وابسته می‌شود. در زمان تولد، نوزاد ۳۰ تا ۳۸ سانتی متری خود را می‌بیند و این فاصله‌ای است که بین صورت مادر و نوزاد وجود دارد. از طرف دیگر نوزاد از گرمی سینه مادر خود لذت می‌برد و بیشتر شیر می‌خورد.

- ✓ کودکانی که از شیر مادر خورده‌اند، تا سن ۱۵ سالگی کمتر دچار دیابت نوع یک، آسم، بیماری ام‌اس MS، بیماری قلبی و سرطان می‌شوند.
- ✓ کودکان شیر مادر خوار مشکلات روانشناختی، رفتاری و یادگیری کمتری دارند.
- ✓ شیر مادر همیشه آماده است و احتیاج به گرم کردن و میکروب زدایی ندارد.

#### ❖ فایده شیرمادر برای مادر

- ✓ شیرمادر می‌تواند میزان استرس و خونریزی پس از زایمان را کم کند.
- ✓ شیردهی احتمال بارداری مجدد را کاهش می‌دهد.
- ✓ مادرانی که به نوزاد خود شیر می‌دهند، از بیماری پوکی استخوان، سرطان سینه، سرطان رحم، سرطان تخمدان، دیابت نوع ۲ و سلیاک یا عدم تحمل پروتئین گندم در امان می‌باشند.
- ✓ شیردهی موجب کاهش وزن مادر می‌شود. مادر مقدار زیادی کالری را برای ساخت شیر از دست می‌دهد، در نتیجه افزایش وزن دوران بارداری اش کاهش می‌یابد.
- ✓ مکیدن سینه مادر باعث ترشح هورمونی می‌شود که این هورمون، رحم را به سرعت به حالت اول خود بر می‌گرداند.
- ✓ از نظر اقتصادی ارزان‌ترین و مناسب‌ترین شیر برای نوزاد، شیر مادر است.
- ✓ مادری که شیر خود را به کودک می‌دهد، از نظر روحی و جسمی رشد می‌کند، کمتر احساس خستگی و اضطراب و دلواپسی می‌کند و حسی قوی برای برقراری ارتباط با نوزاد خود دارد.

#### ❖ خطرهای تغذیه با شیر غیر مادر

- ✓ مشکل در پیوند عاطفی مادر و کودک
- ✓ افزایش عدم تحمل به غذا و ابتلا به حساسیت در کودک
- ✓ ابتلا به عفونت‌های تنفسی و بیماری‌های اسهالی در کودک
- ✓ افزایش خطر ابتلا به برخی از بیماری‌های مزمن در کودک
- ✓ چاقی ناشی از مصرف شیر مصنوعی زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی و عروقی، مفصلی و دیابت در بزرگسالی
- ✓ بهره هوشی کمتر کودک
- ✓ احتمال حاملگی زودرس مادر
- ✓ افزایش احتمال مرگ و میر کودک
- ✓ افزایش خطر ابتلا به کم خونی، سرطان پستان و تخمدان در مادر

#### ❖ تشخیص کافی بودن شیر مادر برای نوزاد

بهترین راه برای تشخیص کافی بودن شیرمادر، افزایش وزن و قد شیرخوار بر اساس منحنی رشد است که با مراجعه به پزشک کودکان و با بررسی رشد ماهیانه شیرخوار این کار میسر است. اگر منحنی رشد شیر خوار بالا رونده باشد و اضافه وزن کودک کافی باشد نشانگر کافی بودن شیر مادر است.

نوزاد در روزهای اول تولد کمی وزن از دست می‌دهد این پدیده طبیعی است و نباید آنرا به حساب کمبود شیرمادر گذاشت. اصولاً تشخیص کمبود

- ✓ انواع نوشیدنی‌های دم‌کردنی خصوصاً دمنوش‌های طبیعی مانند بابونه و ریحان در افزایش شیر موثر است.
- ✓ سبزیجات و میوه‌ها را به صورت خام مصرف کنید.
- ✓ رازیانه، مخمرهای ماء‌الشعیر، جوانه غلات و حبوبات، جوانه عدس و نخود، دانه کنجد، زردچوبه، گرمک، سیاه‌دانه،
- ✓ شوید، تخم شوید، تخم ترب، شیره خرما، شیره انگور جزء شیرافزاها هستند. مصرف آن‌ها را افزایش دهید.
- ✓ مصرف برخی غذاها مانند سیر، انواع کلم، پیاز، مارچوبه و تربچه و یا غذاهای پرادویه و پر چاشنی ممکن است روی طعم شیر اثر بگذارد و تغییر ناگهانی طعم شیر سبب تمایل نداشتن شیرخوار به شیرخوردن شود.
- ✓ احتمال دارد نوزاد نسبت به بعضی مواد غذایی حساسیت نشان دهد. خوراکی‌های حساسیت‌زایی نظیر ماهی، بادمجان، لبنیات، کیوی، پرتقال، گوجه، حبوبات و سبزیجات ممکن است نوزاد را ناراحت کند. مصرف این مواد را کاهش دهید.

## ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ زمانی که نوزاد با وجود سعی مادر در شیردهی به مدت چند ساعت از شیر خوردن امتناع می‌کند و بی حال است.
- ✓ زمانی که زخم نوک پستان مادر دردناک و همراه با خروج ترشحات چرکی و تب باشد.
- ✓ زمانی که مادر با وجود کلیه اقدامات جهت افزایش شیر، از شیر کافی برخوردار نباشد.

شیرمادر و احتیاج به شیرخشک در صلاحیت پزشک کودکان است، لذا بدون مشاوره با پزشک کودکان اقدام به تجویز شیرخشک نکنید.

## ❖ شرایط نگهداری شیر مادر

برخی مادران خصوصاً شاغلین مجبورند برای زمان‌هایی که در خانه نیستند، هر چند ساعت یک بار شیر خود را بدوشند و تحت شرایط مناسب نگهداری کنند. شرایط نگهداری شیر عبارتند از:

- ✓ در اتاق با دمای ۲۵ درجه سانتیگراد: ۶ تا ۸ ساعت
- ✓ در کیف عایق حرارتی با بسته یخ: تا ۲۴ ساعت
- ✓ در یخچال با دمای ۴ درجه سانتیگراد: تا ۵ روز
- ✓ در جایی (در داخل یخچال) با دمای ۱۵- درجه سانتیگراد: تا ۲ هفته
- ✓ در فریزر (مجزا از یخچال): با دمای ۱۸- درجه سانتیگراد: ۳ تا ۶ ماه
- ✓ در فریزر با دمای ۲۰- درجه سانتیگراد: ۶ ماه تا ۱ سال

## ❖ فعالیت بدنی در زمان شیردهی

- ✓ استراحت کردن به مقدار کافی به مادران شیرده توصیه می‌شود. بدن مادر پس از هر بار شیردهی، مقدار زیادی انرژی از دست می‌دهد. این انرژی از طریق تغذیه مناسب و استراحت کافی قابل برگشت به بدن خواهد بود.
- ✓ کاهش وزن بعد از زایمان باید تدریجی صورت گیرد تا بر مقدار شیر مادر تاثیر نگذارد. کاهش وزن در دوران شیردهی باید بیشتر متکی بر افزایش تحرک و انجام فعالیت‌های بدنی باشد تا کم‌خوری و محدود کردن رژیم غذایی.
- ✓ اگر چه ورزش منظم و در حد متعادل در زنانی که قبل از بارداری از نظر جسمانی متناسب بوده‌اند مانعی در برابر شیردهی نیست اما گاهی دیده شده پس از فعالیت بدنی شدید و ورزش مادر شیرده، به علت ورود اسید لاکتیک به شیر، طعم تلخ در شیر ایجاد می‌شود و شیرخوار از خوردن شیر امتناع می‌کند بنابراین ۱/۵ ساعت پس از ورزش اقدام به شیردهی نمایید.

## ❖ تغذیه مادران شیرده

- ✓ مصرف نوشابه‌های کافئین دار اعم از چای غلیظ، قهوه، کاکائو و ..... کاهش دهید.
- ✓ از خوردن الکل خودداری کنید.
- ✓ توصیه می‌شود جهت پایدار ماندن ید در غذاها، نمک را در انتهای پخت به غذا اضافه کنید.
- ✓ انواع گروه‌های غذایی شامل نان، غلات، سیب‌زمینی، برنج، میوه و لبنیات خصوصاً شیر را به هیچ‌وجه از برنامه روزانه غذایی حذف نکنید.
- ✓ مایعات زیاد مصرف کنید. غذاهای به اصطلاح آبکی مثل آبگوشت، انواع آش و سوپ حتماً باید در برنامه روزانه شما گنجانده شود. غیر از غذاها انواع نوشیدنی‌های طبیعی مثل آب و آبمیوه‌ها باید در طول روز به وفور مصرف شوند.