



کد مستند:

GCC-PA-176-05

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

فوائد تغذیه انحصاری نوزاد با شیر مادر

تهیه کننده: مریم بیگم حسینی

منبع: راهنمای تغذیه با شیرمادر وزارت بهداشت

تاریخ تدوین: بهار ۱۴۰۱

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



شیر مادر کاملترین غذای کودک است. چیزی که کودک در ۶ ماه اول زندگی بدان نیاز دارد، فقط شیر مادر اوست. تنها قطره ی مولتی ویتامین یا ویتامین د+آ را باید از ۵-۳ روزگی به او داد. حتی در آب و هوای گرم، کودک در ۶ ماه اول زندگی نیاز به آب ندارد.

• به این شیوه تغذیه که شیرخوار در ۶ ماه اول فقط با شیر مادر بدون هر نوع ماده غذایی دیگر تغذیه می شود، تغذیه انحصاری با شیر مادر می گویند.

• مواد مغذی مختلف هر کدام به اندازه لازم در شیر مادر وجود دارند.

• ترکیب شیر مادر در طول هر وعده تغییر می کند. یعنی ابتدا رقیق است و تشنگی او را برطرف می کند و

• در انتهای وعده، غلیظ و چرب می شود و انرژی لازم را برای رشد کودک تأمین می کند. باید اجازه داد شیرخوار به مکیدن ادامه دهد و خودش پستان را رها کند تا قسمت آخر شیر را هم دریافت نماید.

• ترکیبات شیر مادر متناسب با رشد و بزرگتر شدن شیرخوار نیز تغییر میکند.

• آغوز یا شیر روزهای اول، غلیظ و زردرنگ و بسیار مغذی است و دارای مواد ایمنی بخش برای حفاظت شیرخوار در برابر بیماری ها است.

• شیر مادر علاوه بر مواد مغذی، موادی دارد که کودک را در برابر عفونت ها مقاوم می کند و باعث می شود

کودک کمتر به اسهال و سرماخوردگی و سایر بیماری های شایع دچار شود.

• شیر مادر بهترین الگوی رشد و تکامل را برای کودک فراهم میکند.

• تکامل بینایی و تکامل راه رفتن در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می شوند خیلی سریع تر است.

• مکیدن پستان باعث رشد طبیعی فک و دندان ها می شود.

• شیر مادر احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، چاقی و دیابت را در بزرگسالی کاهش می دهد.

• بهره هوشی در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، بالاتر است.

• رابطه عاطفی مادر و کودک هنگام شیردادن سبب می شود کودک در دوران بلوغ از امنیت روانی بیشتری برخوردار باشد.

❖ فواید شیردهی برای مادر

• شیر مادر همیشه تازه است و هر وقت کودک بخواهد در اختیار اوست.

• در مادری که به کودک خود شیر می دهد، خونریزی پس از زایمان زودتر قطع می شود و به همین دلیل احتمال کم خونی او کمتر است.

• شیردهی باعث می شود وزن و اندام مادر زودتر به حالت طبیعی برگردد.

مادرانی که فرزندشان را با شیر خود تغذیه می کنند، کمتر به سرطان پستان و تخمدان دچار می شوند
• مادرانی که فرزندشان را با شیر خود تغذیه می کنند، کمتر دچار استرس و اضطراب و افسردگی می شوند و وضع روحی روانی بهتری دارند.

• مادرانی که فرزندشان را با شیر خود تغذیه می کنند، در هنگام کهولت کمتر به پوکی استخوان گرفتار می شوند.

• اگر مادری در ماه های اول به طور مرتب شیردهی داشته باشد، احتمال حاملگی زودرس و ناخواسته او در صورت رعایت شرایط خاص شیردهی کمتر می شود.
• به علاوه، مادر در زمان شیردادن کمی هم استراحت میکند.

برقراری تماس پوستی با نوزاد بلافاصله پس از تولد و شروع تغذیه نوزاد با آغوز ظرف ساعت اول تولد (ترجیحاً نیم ساعت اول)، تغذیه انحصاری شیرخوار با شیرمادر بطور مکرر و در شب و روز و در هر وعده نامحدود برای 6 ماه اول عمر توصیه می شود.

منظور از تغذیه انحصاری با شیرمادر آن است که شیرخوار در 6 ماه اول نیاز به آب، مایعات یا غذاهای دیگر ندارد و نباید هیچ ماده غذایی دیگری به وی داده شود (مصرف ویتامین و مواد معدنی مجاز است).

پس از پایان 6 ماهگی باید غذاهای کمکی به شیرخوار داده شود و تنوع غذاها و مقدار آن بتدریج افزایش یافته و تغذیه شیرخوار با شیرمادر ادامه یابد.

ضمناً استفاده از شیشه و پستانک منع می شود. در سال دوم استفاده از غذاهای خانواده همراه با ادامه تغذیه با شیرمادر در تأمین نیازهای تغذیه ای شیرخوار حائز اهمیت است.

شیرخوار را باید برحسب تقاضایش و بطور مکرر شیر بدهید و از تنظیم بر حسب ساعت پرهیز نمایید.

معمولاً شیرخواران ۳۰-۲۰ دقیقه را صرف علائمی می کنند که نشان می دهند آماده شیر خوردن هستند و با حرکاتی نشان می دهند که بیدار هستند.

این علائم عبارتند از: حرکت کره چشم، بهم زدن پلک ها، حرکت دهان و انگشت یا دست و یا هر چیزی را به دهان می برند. وقتی شیرخوار این علائم را نشانی دهد، اجازه ندهید گریه کند و برافروخته شود

گریه، جیغ زدن و کمانه زدن علامت دیررس گرسنگی است و نباید اجازه داد گرسنگی شیرخوار به این مرحله برسد. چنانچه شیرخوار گریه کند و آشفته شود، ابتدا باید او را آرام کرده و سپس به پستان گذاشت تا بتواند آن را درست بگیرد. در غیر این صورت ممکن است زبان بجای آن که در کف دهان قرار گیرد، بالا برود و شیرخوار نتواند پستان را درست بگیرد.

علائم سیری عبارتند از: توقف صدای بلع، توقف بیشتر بین دفعات مکیدن، رفع علائم گرسنگی، افزایش مکیدن های غیر تغذیه ای، رها کردن پستان و ریلاکس (شل شدن) و به خواب رفتن نوزاد