

مزایای شیر مادر نسبت به شیر مصنوعی



تهیه کننده : ناهید محمدی (کارشناس مامایی)
تایید کنندگان :

سمیه قربانی (مدیر پرستاری)
خدیجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)
رقیه بهزادی (سوپروایزر آموزش سلامت)
تایید کننده نهایی : دکتر پریماه ارجین دیالمه (جراح و متخصص زنان و زایمان)

منبع : راهنمای مادران برای تغذیه با شیر مادر 1397

بازنگری: دی ماه 1403



تغذیه با شیر مادر، رابطه‌ی عاطفی بین مادر و نوزاد را بیشتر می‌کند. مکیدن پستان مادر همزمان با احساس سیری، غریزه می‌کند کودک را ارضاء می‌کند.

شیر دام ویا برخی شیرهای خشک حاوی مقادیر بالای پروتئین و برخی از مواد معدنی هستند که دفع مواد زائد آن برای کلیه‌های نابالغ شیر خوار مشکل است و ممکن است به کلیه‌های کودک آسیب برساند

شیر دادن به کودک احتیاج به برنامه منظم ندارد و بنابر میل و تقاضای کودک می‌باشد البته بایستی به این نکته توجه کرد که حداقل 8 بار در شبانه روز به کودک شیر دهید. شیردهی شبانه برای تولید شیر دارای اهمیت می‌باشد.

شیر خشک هیچگاه نمی‌تواند آنتی بادی‌ها را برای کودک فراهم سازد. مطالعات نشان می‌دهند که کودکانی که از شیر خشک دریافت می‌کنند، نسبت به کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند، حساسیت بیشتری نسبت به ابتلا به برخی بیماری‌ها، عفونت‌ها و بیماری‌های تنفسی دارند.

احتمال ابتلا به آسم و آلرژی، آگزما، گوش درد و دیابت جوانان، فشار خون، چاقی دوران کودکی در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌کنند کمتر از کودکانی است که با شیر خشک تغذیه می‌شوند.

همچنین سوختگی ناحیه تناسلی در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند کمتر دیده می‌شود.

درجه هوش شیر خوارانی که با شیر مادر تغذیه می‌کنند بالاتر از شیر خوارانی است که به طور مصنوعی تغذیه می‌شوند.

تغذیه با شیر مادر بر رشد و تکامل فک و صورت عضلات زبان و عضلات شیپوراستاش اثر تکاملی دارد لذا میزان بروز عفونت گوش میانی در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند کاهش می‌یابد.

همچنین باعث می‌شود این کودکان گفتار روان تر و قابل فهم تری داشته باشند.

شیر مادر از پوسیدگی دندان پیشگیری کرده و مشکلات ارتودنسی را کاهش می‌دهد.



مزایای شیر مادر:

مزایای مربوط به مادر:

شیردهی باعث جمع شدن سریعتر رحم به اندازه طبیعی و کاهش خونریزی بعد از زایمان می گردد.

با شیر دادن به کودک، مادران سریعتر به وزن اولیه خود قبل از بارداری بر می گردند.

در جریان شیر دهی به کودک، تماس مادر با کودک باعث ایجاد آرامش و رضایت در مادر می شود.

احتمال سرطان پستان، تخمدان و رحم در مادرانی که شیر می دهند به مراتب کمتر است.

میزان شکستگی اسخوان ها، لگن و پوکی استخوان در مادران شیرده کمتر می شود.



مزایای اقتصادی و اجتماعی :

هزینه خرید شیر مصنوعی و غذاهای آماده برای شیرخواران محروم از شیر مادر به مراتب بیش از هزینه ای است که مادر برای تغذیه صحیح خود در دوران شیردهی لازم دارد.

خصوصیات شیر مادر:

آغوز از ماه هفتم حاملگی در پستان ها تولید می شود . در روزهای اول زایمان ادامه می یابد ظاهر آن یک مایع زرد رنگ غلیظ و چسبنده است.

آغوز اولین واکسنی است که شیرخوار دریافت می کند و او را در مقابل بسیاری از عوامل میکروبی و ویروسی محافظت نموده و به رشد باکتری های مفید در روده شیر خوار کمک می کند. آغوز اولین غذای کامل برای شیرخوار است که محتوی ویتامین و پروتئین می باشد.

آغوز مثل رنگ نقاشس جدار روده شیرخوار را می بوشاند و آن را محافظت میکند چنانچه آب یا هر ماده ای غیر از شیر مادر به شیرخوار داده شود قسمت هایی از این جدار محافظ از بین رفته و اجازه می دهد عامل عفونی وارد گردش خون شود.

مقدار آغوز کم است این مقدار با حجم کم معده نوزاد و کلیه نابالغ نوزاد متناسب می باشد . به نوزادی که با شیر مادر تغذیه می شود نباید آب یا آب قند داده شود.

آغوز یک مسهل است و به شیر خوار کمک می کند تا مدفوع سیاه، چسبنده ابتدایی را دفع کند با این کار از زردی نیز پیشگیری می شود.

شیر مادر محتوی مواد غذایی اصلی و آب به مقدار نیاز کودک است.

مزایای مربوط به کودک :



هضم شیر مادر در مقایسه با سایر شیرها برای کودک راحت تر می باشد و کودک کمتر مبتلا به دل درد و ناراحتی های گوارشی می شود.

شیر مادر مایع بی نظیری است که کودک را در مقابل عفونت ها محافظت می کند. کودکانی که با شیر مادر تغذیه نمی شوند در معرض خطر بیشتری برای بیماریهای عفونی مثل عفونت های گوارشی، عفونت های تنفسی، عفونت کلیه و مجاری ادراری هستند.