

اهمیت تغذیه انحصاری با شیر مادر:

تغذیه ی انحصاری با شیر مادر زیر بنای بقا و سلامت کودک است به دلیل اینکه تغذیه ای ضروری ، بی نظیر ، و بدون جایگزین برای رشد و تکامل کودک را فراهم می کند. تغذیه انحصاری فقط با شیر مادر و عدم دریافت هر نوع هر ماده غذایی دیگر حتی آب محسوب می شود. تغذیه انحصاری با شیر مادر اولین رویکرد ایمن سازی کودکان، حفاظت در برابر عفونت های تنفسی ، بیماری اسهال و سایر بیماری های بالقوه تهدید کننده زندگی را فراهم می کند همچنین دارای اثر حفاظتی در برابر چاقی و بعضی از بیماری های غیر واگیر در مراحل بعدی زندگی است. تغذیه با شیر مادر سبب رشد و تکامل مطلوب، ارتقای بهره هوشی کودکان، تحکیم روابط عاطفی مادر و کودک و تکامل شخصیت روانی اجتماعی آینده ی کودک می شود همچنین از طریق کاهش احتمال مرگ و میر ناشی از خونریزی در مادران، کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان و تخمدان و یوکی استخوان نقش مهمی را در سلامت مادران ایفا می کند. عدم تغذیه انحصاری با شیر مادر ، عاملی موثر در ۱۱,۶ درصد از مرگ و میر دوران کودکی ، معادل تقریباً ۸۰۰ هزار مرگ سالانه کودکان است همچنین تغذیه ناکافی با شیر مادر زمینه ساز ۴۵ درصد از کل مرگ های کودکان زیر ۵ سال است.

اثرات محافظتی شیر مادر :

۱. اثر محافظتی در برابر بیماری های قلبی و عروقی، اثر محافظتی در برابر دیابت احتمال ابتلا به دیابت نوع ۱ در شیر خوارانی که ۶ ماه تغذیه انحصاری با شیر مادر ندارند ۴۰ درصد بیشتر از کودکانی است که با شیر مادر تغذیه می شوند. اثر محافظتی در برابر چاقی و اضافه وزن در صورت عدم تغذیه انحصاری شیر خواران با شیر مادر به مدت ۶ ماه، احتمال ابتلا به اضافه وزن و چاقی در آنها ۲۵ درصد بیشتر است، اثرات محافظتی شیر مادر در برابر سرطان احتمال ابتلا به سرطان تخمدان در مادرانی حداقل ۱۵ ماه شیر داده اند به میزان ۸۲,۵ درصد کاهش می یابد. ، احتمال ابتلا به لوسمی در کودکان در صورت عدم تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی، حدود ۳۰ درصد بیشتر است. اثر محافظتی در برابر ایتیسم : عدم تغذیه با شیر مادر خطر ابتلا به ایتیسم را به میزان ۲,۵ درصد افزایش می دهد. اثر محافظتی شیر مادر در برابر عفونت های تنفسی ، گوارشی ادراری ، گوش،سپسیس، مننژیت ، آسم و آلرژی: شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه نمی شوند در مقایسه با شیر خوارانی که به طور انحصاری تغذیه می شوند ۷ برابر بیشتر در معرض خطر مرگ از اسهال و ۵ برابر بیشتر در معرض خطر مرگ از پنومونی (ذات الریه یا سینه پهلو) قرار دارند طبق آمار سازمان جهانی بهداشت تغذیه با شیر مادر حداقل به مدت ۶ ماه از بیش از ۵۵ درصد مرگ و میر ناشی از اسهال ، بیماری های تنفسی و بیماری های عفونی جلوگیری می کند.

خطرات تغذیه با شیر مصنوعی :

۱. احتمال آلودگی میکروبی و غیر میکروبی اولیه هنگام تولید شیر مصنوعی در کارخانه سازنده و هنگام تهیه و مصرف آن در خانه
۲. ابتلای شیرخوار به بسیاری از بیماری ها (اسهال ، استفراغ، دردهای قئلنجی، عفونت های گوش، ادراری، منزیت، آسم، آگزما و.....) و مرگ و میر بیشتر ، بیماری های مزمن و غیر واگیر در بزرگسالی
۳. عناصر و ترکیبات نامناسب شیر مصنوعی و فقدان ترکیبات حیاتی و ضروری مورد نیاز شیر خوار مانند هورمون ها ، آنزیم ها، انواع املاح و صدها عوامل ایمنی بخش و تفاوت در نحوه ی جذب آنها
۴. محرومیت کودک از فواید شیر مادر در ارتقای بهره هوشی، و محرومیت از فواید عاطفی – روانی موثر بر تکامل روانی – اجتماعی کودک (زمینه ساز امنیت روانی در دوران بلوغ)
۵. یکسان بودن ترکیب شیر مصنوعی و عدم تغییر ترکیب آن مانند شیر مادر
۶. استفاده از آب آلوده برای شستشوی بطری و تهیه شیر
۷. طرز تهیه نادرست شیر مصنوعی از جمله تهیه شیر مصنوعی رقیق یا غلیظ
۸. تحمیل هزینه ی اضافی برای خرید شیر مصنوعی و تغذیه کمتر سایر اعضای خانواده
۹. محرومیت مادر از مزایای شیردهی
۱۰. احتمال بیشتر بارداری مجدد مادر
۱۱. تحمیل هزینه اضافی برای بستری شدن و خدمات سرپایی و تحمیل بار اضافی بیماری به خانواده و اجتماع

مادران باید در نظر داشته باشند که ترکیبات شیر مادر متناسب باسن کودک تغییر کرده و برای تشخیص کافی بودن شیر مادر منحنی وزن گیری مادر بایستی مورد توجه قرار گرفته و در صورتیکه وزن کودک مطلوب باشد نیاز به اقدام خاصی نست حجم معده نوزاد بر اساس سن به شرح زیر می باشد:

روز اول: متوسط دریافت شیر در هر نوبت ۱۰-۲ سی سی (اندازه تیله بزرگ)

روز سوم: متوسط دریافت شیر در هر نوبت ۱۵-۳۰ سی سی (اندازه توپ پینگ پنگ)

روز دهم: از روز پنجم حداقل ۷۰ سی سی در هر نوبت (اندازه تخم مرغ بزرگ)

روز سی ام: در هر نوبت ۶۰-۱۲۰ سی سی (۷۵۰-۱۰۵۰ سس سی روزانه)

نشانه های : گرسنگی و سیری شیر خوار :

حرکت کره چشم، به هم زدن پلک ها ، نگاه کردن به اطراف، حرکت دهان و اندام ها، مکیدن انگشتان و بردن هر چیزی به دهان ، گریه و جیغ و کمانه زدن علامت دیررس گرسنگی و زجر شیر خوار است .

علامه كفايت شير مادر

بهترين راه تشخيص شير مادر وزن وزن كردن دوره اي شير خوار رسم منتحني رشد او روي كارت رشد است ۲. دفع ادرار در طول دو روز اول عمر تعداد ۱ يا ۲ پوشك خيشس در روز براي نوزاداني كه به طور انحصاري از شير مادر تغذيه مي شوند طبيعي است از روز چهارم تولد تعداد ۶ كهنه مرطوب يا بيشر در ۲۴ ساعت با ادرار كم رنگ نشانه ي دريافت كافي شير مادر است ۳. اجابت مزاج: از روز چهارم تولد تا يك ماهگي ۳-۸ بار اجابت مزاج در ۲۴ ساعت طبيعي است ۴. وضع عمومي شير خوار: در صورت تغذيه كافي با شير مادر شير خوار هوشيار است ، قدرت عضلاني مناسب و پوستي شاداب دارد.

مادران محترم در صورتيكه احساس مي كنند شير آنها ناكافي مي باشد يا مشكلات ديگري در زمينه ي شير مادر دارند حتما جهت دريافت نوبت مشاوره ي شير دهی به صورت رايگان با شماره ۰۸۱۳۸۲۸۰۷۷۲ تماس حاصل نماييد.