

## ۱۰-۱۶ مرداد ماه هفته جهانی شیرمادر با شعار " قدمی رو به جلو برای تغذیه شیرخوار با شیرمادر آموزش و حمایت "

- شیر مادر نیازهای شیرخوار به غذا و مایعات را به تنهایی در ۶ ماه اول تامین می کند.
- شیرمادر بهترین الگوی رشد و تکامل کودکان را فراهم می کند.
- دفعات تغذیه با شیر مادر باید به صورت مکرر و برحسب تقاضا تا دو سالگی کودک باشد.
- تغذیه با شیر مادر احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، پرفشاری خون ، سرطان ها و دیابت را در بزرگسالی کاهش می دهد.
- شیر مادر تامین کننده گرما، صمیمیت و نزدیکی مادر و فرزند است.
- شیردهی از کم خونی ، سرطان پستان و تخمدان ، پوکی استخوان و شکستگی گردن استخوان ران مادر در سنین کهولت و دیابت پیشگیری می کند.
- شیرخوارانی که پستانک استفاده می کنند احتمال قطع شیر مادر در ۶ ماهگی ۴ برابر بیشتر است.
- مادر دو قلوها و حتی سه قلوها می تواند به اندازه کافی شیر تولید کند و آنها را به صورت انحصاری از شیر تغذیه کند در واقع تولید شیر مادر کم نیست . آگاهی ، صرف وقت و حمایت مادر و تشویق خانواده و دوستان لازم است.
- اگر نوزادان پس از تولد هنوز برای شیر خوردن خیلی کوچک ( نارس ) است ، شیر خود را بدوشید، کار اول شما تحریک تولید شیردر سینه و حفظ میزان تولید شیر خواهد بود.