

فواید تغذیه با شیر مادر

و

عوارض شیر مصنوعی، بطری و گول زنگ

شبکه بهداشت درمان شهرستان جرقویه

تهیه کننده: طاهره صابری

فوق لیسانس مامایی

۱۴۰۴/۰۳/۱۹



فواید شیر مادر برای نوزاد :

- شیر مادر همیشه تازه و در دسترس است و هر زمان که نوزاد احساس گرسنگی کند در اختیار اوست.
- شیر مادر در ۶ ماهه اول حاوی همه مواد غذایی است و شیرخوار حتی به آب هم نیازی ندارد.
- دارای بهترین ترکیب برای نوزاد نارس است.
- شیر مادر راحت هضم میشود و نوزاد سریع تر گرسنه میشود لذا رشد مطلوبی خواهد داشت.
- تغذیه با شیر مادر پیوند محبت بین مادر و نوزاد را محکم تر می کند.
- احتمال بروز سوء تغذیه ، اسهال ، عفونت های تنفسی و گوش درد در نوزادی که با شیر مادر تغذیه می شود کمتر است.
- موادی که در شیر مادر و آغوز وجود دارد نوزاد را در برابر بیماری ها و عفونت ها مقاوم تر میکند.
- از چاقی و اضافه وزن کودک جلوگیری می کند.
- ضریب هوشی نوزاد را افزایش می دهد.
- سیستم ایمنی بدن نوزاد را بالا می برد.
- احتمال برخی بیماریها مثل آسم ، اضطراب، دیابت نوع یک، فشار خون و بیماری های قلبی عروقی را در بزرگسالی کمتر می کند.
- ضریب هوشی کودک بیشتر می شود.

فواید شیر دهی برای خود مادر :

- باعث کاهش سرطان پستان و دهانه رحم و تخمدان می شود.
- خونریزی بعد از زایمان در مادری که نوزادش را با شیر خود تغذیه می کند زودتر قطع می شود.
- تغذیه با شیر مادر به اقتصاد خانواده کمک می کند.
- باعث فاصله گذاری مناسب بین بارداری ها می شود.
- مادر راحت تر اضافه وزن ناشی از بارداری را کاهش می دهد.
- از مادر در مقابل برخی بیماری ها مثل پوکی استخوان و دیابت نوع ۲، اضطراب و افسردگی محافظت می کند.
- مادر در بیرون از خانه برای آماده کردن شیر به زحمت نمی افتد.



تفاوت شیر مادر با شیر مصنوعی

شیرهای مصنوعی معمولاً از شیر گاو تهیه

میشوند پس اختلاف زیادی با شیر مادر دارند

- شیرمادر دارای همه عوامل ضد میکروبی است که برای کودک انسان مفید است ولی شیر گاو فاقد این عوامل است.
- املاح و پروتئین های شیر مادر به کلیه آسیب نمی زند.
- ویتامینهای شیر مادر بیشتر است.
- جذب آهن، روی و کلسیم در شیر مادر بیشتر است.
- چربی شیر مادر برای رشد بی نظیر است و کودک را با مشکلات افزایش کلسترول در آینده روبرو نمی کند.

در صورت محرومیت نوزاد از شیر مادر به هر

دلیلی، بهترین جایگزین تغذیه برای کودک، شیر

یک مادر دیگر (دایه) است.



عوارض شیر مصنوعی

- شیرخوارانی که با شیر مصنوعی تغذیه میشوند در معرض برخی بیماریها مثل اگزما، قولنج، دلدرد، بیماریهای تنفسی، اسهال، مننژیت، آسم و قرار دارند.
- شیر مصنوعی بایستی به سرعت مصرف شود در غیر اینصورت به سرعت فاسد می شود.
- طرز تهیه نادرست و رقیق یا غلیظ درست کردن شیر مصنوعی کودک را در معرض سوءتغذیه و آسیب قرار می دهد.
- تهیه شیر مصنوعی از نظر اقتصادی به صرفه نیست.
- بطری و سر بطری پس از هر بار استفاده نیازمند شستن بسیار دقیق است.
- شیر مصنوعی دارای هیچ کدام از منافع شیردهی برای مادر نیست.



عوارض گول زنک

- چون نحوه مکیدن گول زنک و سر بطری با پستان مادر متفاوت است در ماه اول تولد میتواند باعث سردرگمی شیرخوار و امتناع از مکیدن پستان شود لذا شیر مادر به مرور بسیار کم و قطع می شود.
- سبب افزایش خطر عفونت گوش میانی می شود.
- سبب افزایش عفونت قارچی و برفک دهان می شود.
- باعث اختلال در رشد متناسب فک، دهان و دندانهای کودک می شود.
- بر تمایل کودک برای تقلید آواها و شروع تکلم اثر منفی می گذارد.
- باعث وابستگی کودک میشود و در طول شب در صورت بیرون افتادن از دهان سبب اضطراب و اختلال خواب کودک می شود.
- به راحتی آلوده شده و سبب اسهال استفراغ می شود.
- باعث خس خس سینه، سرفه و اختلال تنفس می شود.
- تمایل به شیر خوردن کودک را کاهش داده و سبب عدم وزن گیری کافی در کودک می شود.

