

*** هفته جهانی شیر مادر 10 تا 16 مرداد گرامی باد ***

شعار جهانی سال 1402 "نگاهی نو به شیردهی مادران شاغل در خانواده ، محل کار و جامعه"

شیر مادر مائده الهی

خداوند در قرآن کریم سوره بقره آیه 233 می فرماید :

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ

"و مادران بایستی دو سال کامل فرزندان خود را شیر دهند، البته آن کسی که خواهد فرزند را شیر تمام دهد".

شیرمادر هدیه ای است الهی ، که بهترین غذا برای کودک است .

مشاوره صحیح دردوران بارداری و بدو تولد و ادامه مشاوره با والدین در شروع موفق و تداوم شیردهی تا پایان دو سالگی بسیار موثر است .

برخی از مزایای شیرمادر برای شیرخوار :

- ❖ **اولین** وسیله مصون سازی و بهترین محافظ کودک بر ضد بیماریهای مختلف است و هر قطره **آغوز** و شیر مادر زندگی بخش است
- ❖ روزهای اول بعداز تولد(آغوز یا ماک) زردرنگ ، بسیار مغذی و دارای **مواد مختلف ایمنی** بخش است.
- ❖ ترکیب شیرمادر بر حسب سن شیرخوار و تغییر نیازهای او و حتی در هر وعده، تغییر می کند.
- ❖ ترکیب شیرمادر در صبح ، ظهر، شب متفاوت است.
- ❖ ترکیب شیرمادر در هنگام بیماری کودک طوری تغییر میکند تا به دفاع کودک علیه بیماریها کمک کند.
- ❖ در کودکانی که باشیرمادر تغذیه شده اند بیماریهای اسهالی، عفونتهای تنفسی، عفونت ادراری، آلرژی و آسم، پوسیدگی دندان، سوء تغذیه و چاقی، بیماریهای بدخیم و سرطان و... کمتر دیده می شود.
- ❖ زمانی که شیرخوار مبتلا به عفونت تنفسی میگردد، شیرمادر به صورتی تغییر میکند تا عفونت تنفسی شیرخوار را بهبود دهد یا زمانی که کودک مبتلا به اسهال شده شیرمادر به صورتی تغییر میکند تا مواد و املاح از دست رفته شیرخوار را جبران کند و باعث بهبودی بیماری شیرخوار می شود.
- ❖ شیرمادر به تنهایی از لحظه تولد تا 6 ماهگی ، تمام نیازهای غذایی شیرخوار را تامین میکند و احتیاج به آب یا غذای دیگری نیست .
- ❖ کودکانی که با شیرمادر تغذیه می شوند دارای ضریب هوشی بالاتر، تکلم روان تر، ارتباط عاطفی قوی تر با مادر و تربیت پذیری بهتر هستند.

برخی از مزایای شیردهی برای مادر :

- ❖ مادر در دوران شیر دهی وزن اضافی زمان بارداری را زودتر از دست می دهد .
- ❖ با شیردهی ، خونریزیها پس از زایمان زودتر کنترل شده و رحم سریع به حالت عادی بر می گردد.
- ❖ در مادرانی که شیرخوارشان را با شیر خود تغذیه می کنند ، انواع سرطانهای پستان و تخمدان و دهانه رحم و افسردگی و پوکی استخوان، سنگ کیسه صفرا، دیابت و بیماریهای عروق کمتر دیده می شود.
- ❖ شیرمادران دارای نوزاد نارس و کم وزن مناسبترین شیر برای رشد شیرخوار می باشد و تمامی نیازهای نوزاد را برآورده میکند(اصطلاحاً شیرمادر نوزاد نارس **خون سفید** نامیده میشود). و ترکیب شیرمادرانی که نوزاد نارس دارند با شیربقیه مادران دارای فرزند ترم خیلی متفاوت است.
- ❖ **نکات مهم** : در هر وعده شیردهی ، رعایت برخی از نکات سبب می شود که مکیدن شیرخوار آسانتر و جریان یافتن شیر بیشتر شود و از بروز زخم و شقاق نوک پستان جلوگیری شود.

- ❖ قبل از هر بار شیردهی دستها باید با آب و صابون شسته شود (استحمام و یا شستن پستان با آب ولرم روزی یکبار کافی است) از ظرف تمیز برای جمع آوری شیر استفاده گردد.
- ❖ مادر در وضعیت راحت (نشسته یا دراز کشیده) باشد.
- ❖ هنگام شیردهی مادر، دست و بازوی خود را زیر سر و شانه شیرخوار قرار دهد و دست دیگر را زیر پستان بگذارد، بطوری که انگشت شست روی پستان و انگشتان دیگر در زیر پستان قرار گیرد.
- ❖ مادر مراقب باشد که هاله قهوه ای رنگ پستان نیز علاوه بر نوک پستان در دهان نوزاد قرار گیرد و در عین حال راه بینی و تنفس او باز باشد دقت شود هنگام مکیدن پستان، لبهای شیرخوار به بیرون برگشته و چانه او با پستان تماس داشته باشد.

نکات مهم در افزایش میزان شیر مادر :

- ❖ قسمت اول شیررقیق تر و به مقدار بیشتر دارای آب و پروتئین و ویتامین است که به رنگ آبی می باشد که برای رشد شیرخوار بسیار حیاتی است - قسمت شیر انتهایی پستان مادر غلیظ و چربتر می باشد که باعث احساس سیری شیرخوار می شود که با دریافت انتهایی شیردر هر پستان افزایش وزن مناسب برای شیرخوار ایجاد می شود و مهمتر اینکه تخلیه کامل پستان، باعث افزایش قابل ملاحظه در فرایند تولید شیر می شود.
- ❖ شیرخوار برای رشد مطلوب باید هر دو بخش شیر را دریافت کند. پس پستان مادر باید به مدت کافی در دهان او قرار گیرد و اجازه داده شود، آن را خوب بمکد.
- ❖ حجم شیرمادر در روزهای اول محدود است اما همین مقدار، نیاز غذایی نوزاد را تامین میکند و بتدریج با مکیدن مکرر پستان، حجم شیر اضافه خواهد شد.
- ❖ فاصله طولانی بین دفعات شیردهی (بیشتر از 3 یا 4 ساعت) موجب کاهش تولیدشیر می شود، به هر دلیلی که مادر از شیرخوار جدا می شود، باید پستان خود را با دوشیدن مکرر تخلیه کند و شیر دوشیده شده تا 4 ساعت در حرارت اتاق (25 تا 37 درجه سانتیگراد) و تا 2 روز در یخچال خانگی قابل نگهداری است (لازم است سر ظرف محتوی شیر، پوشیده باشد) شیر دوشیده شده را با قاشق مرباخوری یا فنجان تمیز به شیرخوار بدهند. دفعات شیردهی باید متناسب با میل شیرخوار باشد نه بر حسب ساعت و در زمان مشخص و علامت گرسنگی کودک، جستجوی پستان با دهان و ایجاد صدای مکیدن است، گریه شیرخوار از علائم دیررس گرسنگی است.

تفاوت شکل، بزرگی و کوچکی پستانها و اندازه جثه مادر در میزان شیرتأثیری ندارد.

بهترین وسیله برای تشخیص کفایت شیرمادر:

- 1- وزن گیری مناسب شیرخوار متناسب با منحنی رشد او است (وزن کردن منظم شیرخوار و کنترل رشد او)
- 2- ادرار به حد کافی (تعویض پوشک شیرخوار بیشتر از 5 بار در 24 ساعت)

نیازهای مادران شیرده:

"استراحت / تغذیه مناسب / آرامش فکری / حمایت عاطفی سایر اعضای خانواده (خصوصاً همسر) دارد."

توجه: مادران با به وجود آمدن هر نوع مشکل برای شیردهی "کمبود شیر، نگرفتن پستان، بروز درد، تورم، زخم، آبسه و عفونت پستان" جهت مشاوره شیردهی و رفع مشکل، هر چه سریعتر به نزدیکترین مراکز خدمات جامع سلامت محل مراجعه نمایند.