

هفته جهانی شیر مادر (10 تا 16 مرداد) گرامی باد

شعار جهانی سال 95 : (تغذیه با شیرمادر=کلید توسعه پایدار)

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" .

شیر مادر هدیه ای است الهی ، که بهترین غذا برای کودک است و حمایت و پشتیبانی پدر و اطرافیان از مادر در شروع موفق و تداوم شیر دهی تا پایان دو سالگی بسیار موثر است .

برخی از مزایای شیرمادر برای شیرخوار :

1-شیرمادر به تنهایی از لحظه تولد تا شش ماهگی ، تمام نیازهای غذایی شیر خوار را تامین می کند و احتیاج به آب یا غذای دیگری نیست

2-شیرمادر هوشمند است بعنوان مثال: زمانی که شیرخوار مبتلا به عفونت تنفسی می گردد، شیرمادر به صورتی تغییر می کند تا عفونت تنفسی شیرخوار را بهبود دهد یا زمانی که کودک مبتلا به اسهال شده شیرمادر به صورتی تغییر می کند تا مواد و املاح از دست رفته شیرخوار را جبران کند و باعث بهبودی بیماری شیرخوار می شود .

3-تغذیه با شیر مادر باعث افزایش بهره هوشی کودک می گردد .

4-روزهای اول بعد از تولد(آغوز یا ماک) زردرنگ ، بسیار مغذی و دارای مواد مختلف ایمنی بخش است.

5-اولین وسیله مصون سازی و بهترین محافظ کودک بر ضد بیماریهای مختلف است و هر قطره آغوز و شیر مادر زندگی بخش است .

برخی از مزایای شیردهی برای مادر :

1-مادر در دوران شیر دهی وزن ا اضافی زمان بارداری رازودتر از دست می دهد ،

2- با شیر دهی ،خونریزیها پس از زایمان زودتر کنترل شده و رحم سریع تر به حالت عادی بر می گردد .

- 3-احتمال ابتلا به افسردگی و سرطان پستان و تخمدان در بین زنانی که شیر می دهند بسیار کمتر از زنانی است که کودک خود را با شیرمصنوعی تغذیه می کنند.
- 4-بهترین غذا جهت نوزادان زودرس ،کم وزن ویا مبتلا به اسهال ، زردی و....شیر مادر خود اوست .

نکات مهم :

- در هر وعده شیر دهی ،رعایت برخی از نکات سبب می شود که مکیدن شیر خوار آسانتر و جریان یافتن شیر بیشتر شود و از بروز زخم و شقاق نوک پستان جلوگیری نماید.این نکات عبارتند از :
- 1-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 .
 - 2-در وضعیت راحت نشسته یا دراز کشیده شود .
 - 3-هنگام شیر دهی مادر دست و بازوی خود را زیر سر و شانه شیر خوار 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 شیر خوار به بیرون برگشته و چانه او با پستان تماس داشته باشد .
 - 4-پستان مادرشیرده :
- قسمت اول شیر رقیق ترو 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 انتهای پستان مادر غلیظ و چربتر می باشد که باعث احساس سیری شیرخوار می شود که بادر یافت انتهای شیردرهر پستان افزایش وزن مناسب برای شیرخوار ایجاد می شود ومهمتر اینکه تخلیه کامل پستان ، باعث افزایش قابل ملاحظه درفرایند تولید شیر می شود.

شیر خوار برای رشد مطلوب باید هر دو بخش شیر را دریافت کند . پس پستان مادر باید به مدت کافی در دهان او قرار دهید و اجازه داده شود ، آن را خوب بمکد .

حجم شیر مادر در روزهای اول محدود است اما همین مقدار ، نیاز غذایی نوزاد را تامین می کند و بتدریج با مکیدن مکرر پستان ، حجم شیر اضافه خواهد شد .

فاصله طولانی بین دفعات شیر دهی (بیشتر از 3 یا 4 ساعت) موجب کاهش تولید شیر می شود . به هر دلیلی که مادر از شیر خوارجدا می شود باید پستان خود را با دوشیدن مکرر تخلیه کند و شیر دوشیده شده تا 8 ساعت در حرارت معمولی اتاق (محل خنک) 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 شیر خوار بدهند . دفعات شیر دهی باید متناسب با میل شیر خوار باشد نه بر حسب ساعت و در زمان مشخص علامت گرسنگی کودک گریه کردن ، جستجوی پستان با دهان و ایجاد صدای مکیدن است .

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

توجه : بهترین وسیله برای تشخیص کفایت شیرمادر 1- وزن کردن منظم شیر خوار و کنترل رشد او با استفاده از منحنی رشد است 2- تعویض پوشک شیرخوار بیشتر از 5 بار .

مادر شیرده نیاز: استراحت ، تغذیه مناسب ، آرامش فکری ، حمایت عاطفی سایر اعضای خانواده خصوصا همسر دارد . " با به وجود آمدن هر نوع مشکل برای شیردهی " کمبود شیر ، نگرفته پستان ، بروز درد ، تورم ، زخم ، آبسه و عفونت پستان " جهت مشاوره شیردهی و رفع مشکل مادر و کودک ، هر چه سریعتر به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی محل مراجعه نمایند