



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهریار  
Shahryar General Hospital

بیمارستان تخصصی شهریار



## شیر مادر

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده

سوپروایزر آموزشی

با تأیید : آقای دکتر جنت دوست

(متخصص نوزادان)

گروه آموزش سلامت بیمارستان :

[https://eitaa.com/shahriyar\\_salamat\\_group](https://eitaa.com/shahriyar_salamat_group)



تاریخ بازنگری: تابستان ۱۴۰۲

### مزایای مربوط به مادر

تغذیه انحصاری و مکرر شیر خوار با شیر مادر در شب و روز عادت ماهیانه مادر و امکان تخمک گذاری وی را به تعویق می‌اندازد. در نتیجه، حاملگی‌های زودرس کمتر اتفاق می‌افتد.

جمع شدن و برگشت رحم به اندازه طبیعی در مادرانی که به نوزادانشان شیر می‌دهند، سریع تر انجام می‌گیرد. برگشت سریع رحم به حالت طبیعی و دیرتر شروع شدن عادت ماهیانه به دلیل شیردهی، باعث جلوگیری از کم خونی مادر می‌شود.

مادرانی که به نوزادشان شیر می‌دهند چون از چربی ذخیره شده دوران بارداری برای ساختن شیر استفاده می‌کنند، زودتر وزن اضافی را از دست می‌دهند و پستان‌ها و اندامشان نیز به همین دلیل زودتر به حالت طبیعی قبل از بارداری بر می‌گردد.

احتمال ابتلاء به سرطان پستان و تخمدان در زنان شیرده کمتر است.

مادر به دلیل تماس‌های مکرر کودک با بدنش در جریان شیردهی و احساس آرامش و رضایتی که از این تماس حاصل می‌شود وضع روحی و عاطفی بهتری خواهد داشت.

### منابع :

کتاب حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر بیمارستانهای دوستدار کودک

Nelson Text Book of Pendiatic

Maternal & Child Health nursing

Wong's nursing care of infants & children

به علت اختلاف در ترکیب چربی شیر مادر، شیرخوار، پرخوری نمی‌کند و کمتر چاق می‌شود. چاقی این دوران زمینه ساز عوارض قلبی - عروقی، مفصلی و بیماری قند در بزرگسالی است.

به علت وجود آب کافی در شیر مادر به خصوص ابتدای شیر، تشنگی شیرخوار برطرف شده و اشتهای او تحریک می‌شود و نیازی به دادن آب یا آب قند حتی در مکان‌های بسیار گرم و خشک نیست. میزان سدیم و پروتئین شیر مادر به حدی است که به کلیه‌های نوزاد که هنوز کامل نشده‌اند صدمه ای وارد نمی‌کند.

شیر مادر تازه؛ پاکیزه، دارای درجه حرارت مناسب و عاری از آلودگی میکروبی و ایمنی بخش است و نیاز به جوشاندن و شرایط نگهداری ندارد.

تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی بین مادر و فرزند را بیشتر می‌کند. تماس و توجه مادر هنگام شیر دادن اثر مطلوبی بر رشد شیرخوار دارد. تماس پوستی مادر و نوزاد علاوه بر برقراری پیوند عاطفی بین آنان، سبب گرم نگهداشتن نوزاد و بهبود رشد و تکامل وی می‌شود.

جذب کلسیم و آهن شیر مادر به مراتب بهتر صورت می‌گیرد. احتمال بروز اسهال در شیر مادر خواران به مراتب کمتر است و نیز به سبب نوع مدفوع، سوختگی ناحیه تناسلی کمتر دیده می‌شود. احتمال ابتلا به سرطانهای دوران کودکی از جمله سرطان خون و سرطان غدد لنفاوی در شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، به مراتب کمتر است.

مادر عزیز شیر مادر بهترین غذایی است که خداوند برای شیرخوار خود قرار داده است و هیچ غذا یا نوشیدنی دیگری جای شیر مادر را نمی گیرد.

بلافاصله بعد از تولد تا چندین روز پس از آن مایعی از سینه مادر ترشح می شود که غلیظ و زردرنگ است که به آن «آغوز» یا «کلاستروم» گفته می شود و سرشار از مواد ایمنی زا برای نوزاد است.

### ترکیب کلاستروم:

کلاستروم یا آغوز، ماده غذایی بسیار مقوی است که تا چند روز پس از زایمان ترشح می شود. اهمیت کلاستروم یا آغوز در نوع و میزان پروتئینهای آن است که میزان آن در آغوز سه برابر شیر مادر است و این پروتئینها، ایمنی بخش می باشند. این پروتئینها در آغوز مادری که نوزاد نارس به دنیا آورده نسبت به پروتئین آغوز مادرانی که بموقع زایمان کرده اند ۲۰٪ بیشتر است. بنابراین، آغوز سرشار از مواد مختلف ایمنی زا بر ضد باکتریها و ویروسها می باشد.

### ترکیب شیر مادر

شیر مادر دارای سه دسته اصلی مواد غذایی یعنی قند، چربی و پروتئین است.

### قند

نوع قند شیر مادر، لاکتوز است. از آنجا که سلولهای مغز فقط از قندی به نام گلوکز تغذیه می کنند، رشد و تکامل مغزی نوزاد با میزان قند موجود در شیر مادر ارتباط مستقیم دارد.

### پروتئین

پروتئین شیر مادر سهل الهضم می باشد و حاوی موادی است که در بدن نوزاد ساخته نمی شوند.

### چربی

مواد چربی مهمترین منبع تولید و ذخیره انرژی در بدن است. مواد چرب شیر مادر برای رشد و تکامل مغز بسیار مهم است.

### ویتامینها:

شیر مادر حاوی ویتامینهای ضروری و مواد معدنی مختلف است، مهمترین ویتامینهای شیر مادر عبارتند از: ویتامین K، ویتامین D ویتامین E و ویتامین C

### مواد معدنی

شیر مادر حاوی بعضی از مواد معدنی مهم و ضروری است که مهمترین آنها آهن، روی، منیزیم و املاح دیگر مثل سدیم، پتاسیم، کلسیم و فسفر می باشد. به دلیل اینکه کلیه های نوزادان و شیرخواران ظریف و حساس است و تحمل بار زیاد املاح را ندارد، میزان املاح در شیر مادر کم و متناسب با کلیه شیرخوار است.



### مزایای شیر مادر

#### مزایای مربوط به کودک

شیر مادر به تنهایی می تواند از لحظه تولد تا پایان ۶ ماهگی تمام نیازهای غذایی شیر خوار طبیعی را برای رشد طبیعی او تأمین کند. شیر مادر به خصوص آغوز حاوی مواد مفید و ارزنده ایمنی است که کودک را در مقابل میکروبها و انگلها محافظت می کند.

مواد مختلف ضد عفونت در شیر مادر احتمال ابتلای شیرخوار را به بسیاری از عفونتها به ویژه عفونت گوش و عفونت های گوارشی و تنفسی کاهش میدهد

میزان ابتلا به آسم، اگزما و انواع آلرژی در شیر مادرخواران بسیار کمتر گزارش شده است.

چربی و پروتئین شیر مادر بهتر از چربی و پروتئین دیگر انواع شیرها هضم و جذب می شود. به همین دلیل دردهای قولنجی، جمع شدن گاز، استفراغ و حساسیت نسبت به پروتئین در این شیرخواران کمتر مشاهده میشود.

ترکیب شیر مادر همراه با رشد شیرخوار تغییر پیدا می کند. چربی شیر مادر در شروع هر وعده شیر کمتر است و سپس میزان آن تدریجا بیشتر می شود. این تغییرات کمک بزرگی به سیر نگهداشتن شیرخوار می کند. چربی شیر مادر در تکامل سیستم عصبی، بینایی، افزایش بهره هوشی و مهارت های تکاملی شیرخواران موثر است.