

## راه های اطمینان از کفایت شیر مادر و اهمیت تغذیه انحصاری با شیر مادر تا شش ماهگی



کمیته ترویج تغذیه با شیر مادر

واحد آموزش سلامت — تاریخ بازنگری مرداد ۹۸

سایت [www.bohlool.gmu.ac.ir](http://www.bohlool.gmu.ac.ir): آدرس وب

۲. افزایش خطر عفونت گوش میانی، تب و کولیک (دل درد)، اسهال و استفراغ، افزایش برفک دهان و پوسیدگی دندان،
۳. تداخل در رشد طبیعی فک و دهان و رشد دندانی نامناسب و جفت نشدن دندان ها، وزن گیری ناکافی
۴. احتمال جداشدن لاستیک گول زنک و خفگی و پیدایش آلرژی به لاستیک آن
۵. افزایش احتمال حاملگی زودرس به دلیل کم شدن میل شیر خوار به مکیدن پستان

### مراکز مراجعه جهت انجام تست شنوایی سنجی نوزاد تا یک ماهگی

گناباد: آزمایشگاه معاونت بهداشت واقع در خیابان ناصرخسرو، معاونت بهداشتی (بیمارستان ۲۲ بهمن قدیم)  
 بجستان: خیابان کشاورز ۲ - مطب سرکار خانم سالمی روزهای فرد - شماره تماس ۰۹۱۵۶۹۰۴۸۲۰ - ۵۶۵۲۵۸۰۳

### مراکز مراجعه جهت انجام تست هیپوتیروئیدی نوزادی از روز سوم تا پنجم پس از زایمان

گناباد: آزمایشگاه معاونت بهداشت واقع در خیابان ناصرخسرو، معاونت بهداشتی (بیمارستان ۲۲ بهمن قدیم)  
 بجستان: مرکز خدمات جامع سلامت شهید قنبر آقایی: تلفن ۵۶۵۲۴۸۰۲

### مراکز مشاوره شیردهی

گناباد: مرکز خدمات جامع سلامت فیاض بخش - میدان غدیر - جنب سازمان انتقال خون تلفن ۵۷۲۲۲۵۹۸  
 بجستان: مرکز خدمات جامع سلامت شهید قنبر آقایی تلفن ۵۶۵۲۴۸۰۲  
 در صورت هرگونه مشکل در زمینه ی شیردهی به نزدیک ترین مرکز بهداشت مراجعه نمایید.

### راه های افزایش شیر مادر و تداوم شیر دهی

مکیدن مکرر شیرخوار و هم اتاقی مادر و نوزاد بلافاصله بعد از تولد، داشتن تغذیه مناسب و عدم رژیم لاغری در این دوران و اعتماد به نفس مادر و اطمینان خاطر مادر که می تواند شیردهی موفق داشته باشد. به تداوم شیردهی و افزایش شیر مادر کمک شایانی می کند.

### خطرات استفاده از شیر مصنوعی عبارتند از:

- افزایش ابتلا به بیماری های تنفسی و گوارشی (اسهال و استفراغ و دل دردهای قولنجی)، عفونت گوش، عفونت ادراری، مننژیت، اگزما، آسم و ...
- شیرخوار از فواید عاطفی تغذیه با شیر مادر و امنیت روانی ناشی از آن در دوران بلوغ محروم می شود و این امر در تکامل روانی و اجتماعی کودک در آینده اثر می کند
- شیر مصنوعی زود فاسد می شود.
- ضریب هوشی شیرخوار کاهش می یابد.
- چاقی ناشی از مصرف شیر مصنوعی زمینه ساز بیماری های قلبی و عروقی، مفصلی و دیابت در بزرگسالی است
- افزایش خطر ابتلا به کم خونی، سرطان پستان و تخمدان در مادر
- شیر مصنوعی مقرون به صرفه نیست.

### خطرات استفاده از گول زنک یا پستانک و بطری

۱. تداخل در گرفتن پستان مادر و سردرگمی شیرخوار در مکیدن و امتناع از گرفتن پستان و در نتیجه کاهش تولید شیر و در نهایت قطع شیر مادر

## تغذیه انحصاری با شیر مادر

تغذیه انحصاری با شیرمادر به معنی دریافت فقط شیرمادر در شش ماه اول زندگی توسط شیرخوار از مادر خود، دایه و یا شیردوشیده شده انسان بدون دریافت غذا و یا نوشیدنی های دیگر به جز قطره یا شربت (ویتامین، دارو) و مکمل های معدنی میباشد.

تغذیه انحصاری با شیرمادر به مدت شش ماه ضمن تامین تمامی مواد غذایی و آب مورد نیاز شیرخوار، موجب سلامتی و افزایش وزن و قد مناسب، دریافت روی و آهن کافی (در صورت تغذیه کافی مادر) و تکامل بهتر نوزاد می شود.

از طرفی به دلایل متعدد از قبیل: حفظ فواید تغذیه انحصاری با شیرمادر، کاهش خطر بروز چاقی، پیشگیری از آلرژی، کاهش خطر بروز عفونت های گوارشی و تنفسی توصیه به شروع تغذیه تکمیلی قبل از سن شش ماهگی نشده است.

اثرات مفید تغذیه انحصاری با شیرمادر برای کودکان شامل کاهش خطر عفونت های گوش و گوارشی و تنفسی، بیماریهای آلرژیک، درماتیت آتوپیک و آسم، سندرم مرگ ناگهانی، کاهش مرگ ناگهانی شیرخوار و ... می باشد.

همچنین تغذیه با شیرمادر نه تنها باعث سلامتی کودکان می شود، بلکه برای مادران نیز مفید است از جمله می توان به کاهش سرطان های پستان، تخمدان و رحم، کاهش خونریزی و در نهایت کم خونی، پیشگیری از باروری زودرس، کاهش عود بیماری آرتریت روماتوئید و MS، کاهش پوکی استخوان، افسردگی و ... اشاره کرد. در برابر فواید بی شمار تغذیه با شیرمادر موارد منع استفاده از آن نادر است.

شیرمادر با ترکیبات منحصر به فرد آن از قبیل پروتئین ها، چربی ها، کربوهیدرات ها، ویتامینها، آنزیم ها، هورمون ها، آنتی بادی ها و سلول زنده و خواص تغذیه ای و حفاظتی، سبب رشد و نمو طبیعی و ایده آل در شیرخوار خواهد شد. میزان وزن گیری شیرخوارانی که تنها از شیرمادر تغذیه می شوند متفاوت از شیرخوارانی است که از شیرمصنوعی تغذیه میشوند. سرعت رشد آهسته تر و دریافت انرژی کمتر در آنها یک امر طبیعی است و سبب تکامل بهتر و کاهش بیماری میشود. این شیرخواران در ۳ ماه اول زندگی وزن گیری بیشتر و سپس تا یک سالگی به مقدار کمتری وزن می گیرند. به طوری که در ۳ ماه اول روزانه ۲۶-۳۱ گرم، در ۳-۶ ماهگی روزانه ۱۷-۱۸ گرم، در ۶-۹ ماهگی روزانه ۱۲-۱۳ گرم و در ۹-۱۲ ماهگی روزانه ۹ گرم وزن می گیرند.

شیرخوارانی که از شیرمادر تغذیه می شوند دارای رشد و نمو فیزیولوژیکی با استاندارد طبیعی می باشند.

## علائم کفایت شیر مادر

بهترین راه تشخیص کفایت شیر مادر وزن کردن دوره ای شیرخوار و رسم منحنی رشد او روی کارت رشد است.

در ۶ ماه اول زندگی، شیرخوار افزایش وزنی حدود ۲۰۰-۱۰۰ گرم در هفته دارد. اگر منحنی رشد شیرخوار بالارونده باشد و اضافه وزن کودک کافی باشد، نشانگر کافی بودن شیر مادر است.

هوشیار بودن شیرخوار و داشتن قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب نیز از علائم کفایت شیرمادر است.

## نکات زیر دلیل برای ناکافی بودن شیر مادر نیست:

### گریه زیاد شیر خوار:

می تواند به علت خیس بودن کهنه، سرد یا گرم بودن، دود سیگار، تنهایی، لباس نامناسب، بیماری کودک، قولنج و ... باشد. زود به زود و مکرر شیر خوردن: شیر مادر آسان هضم می شود و به راحتی جذب می گردد. لذا شیرخوار زود به زود احساس گرسنگی می کند.

زمان دادن شیر از هر سینه مادر باید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول بکشد تا شیر خوار سیر شود. کم بودن شیر در روزهای اول تولد: مقدار شیر روزهای اول (آغوز) کم است اما همین مقدار کم برای نوزاد کافی و ضروری می باشد.

### کوچک بودن پستان ها:

کوچک بودن پستان ها به میزان تولید شیر ربطی ندارد، بلکه مکیدن مکرر پستان مادر موجب تولید بیشتر می شود. بعضی از نوزادان در روزهای اول تولد کمی وزن از دست میدهند که نباید بیشتر از ۷ تا ۱۰ درصد وزن تولد باشد و باید در دو و حداکثر سه هفتگی، وزن تولد را به دست آورند. این کاهش وزن در صورتی مجاز است که حال عمومی نوزاد خوب باشد و مشکل دیگر نداشته باشد.