



ساعت طلایی؛ تقویت ایمنی

شروع تغذیه با شیر مادر در یک ساعت اول پس از تولد، امکان تغذیه با آغوز را برای نوزاد فراهم می کند که مانند واکسن باعث تقویت ایمنی کودک می شود.

اولین ساعت پس از تولد، ساعت طلایی برای نوزاد شما است. برقراری تماس پوست با پوست بلافاصله پس از تولد و شروع تغذیه با شیر مادر در ساعت اول پس از تولد، نخستین واکسن طبیعی را به کودک شما هدیه می دهد.

- شیر روزهای اول یا آغوز حاوی عوامل ضد عفونت است و نوزاد را در برابر بیماری ها محافظت می کند چون هنوز سیستم ایمنی او تکامل نیافته است.

- شیر مادر حاوی پادتن ها (آنتی بادی ها)، گلبول های سفید زنده و سایر فاکتورهای ایمنی است که مستقیماً از مادر به نوزاد منتقل می شوند و یک لایه محافظتی قدرتمند در برابر عفونت ها (مانند اسهال، عفونت گوش و عفونت های تنفسی) ایجاد می کنند. این انتقال، یک واکسیناسیون طبیعی روزانه است.

پس به خاطر داشته باشید:

- همین تصمیم ساده و این تماس نخستین، پایه گذار سلامتی و تندرستی آینده فرزند دلبنده شماست. ساعت طلایی را دریابید و این هدیه بی نظیر زندگی را از او دریغ نکنید.
- هیچ چیزی جایگزین برنامه واکسیناسیون نخواهد بود و همه واکسن ها باید طبق برنامه کشوری انجام شود.



شیر مادر؛ قابل دسترس ترین، ارزان ترین و مغذی ترین منبع غذایی برای شیرخوار

شیر مادر همیشه و همه جا در دسترس است و نیازی به خریدن، آماده کردن، تهیه تجهیزات و ذخیره سازی ندارد.

شیر مادر، طبیعی ترین و در دسترس ترین غذای نوزاد است. همیشه آماده، استریل و در دمای مناسب است. این موهبت بی نظیر، نیاز به خرید، آماده سازی یا تجهیزات پیچیده را از بین می برد.

- شیر مادر مستقیماً از پستان به دهان نوزاد می رود، بنابراین خطر آلودگی با باکتری ها یا عوامل بیماری زای موجود در بطری، آب یا محیط را ندارد.

این یک سیستم تغذیه ای کاملاً ایمن است.

- بر اساس محاسبات، هزینه های خرید شیر مصنوعی، بطری، سرشیشه، ضد عفونی کردن و برق مصرفی می تواند به رقمی بسیار قابل توجه در سال برسد.

- شیر مادر این هزینه ها را به طور کامل حذف می کند و همچنین با کاهش بیماری های کودک، منجر به کاهش هزینه های درمان او و نیز کاهش مرخصی استعلاجی والدین می شود.



شیر مادر؛ پویا و همگام با رشد فرزند

ترکیب شیر مادر در هر بار شیر دادن و همراه با رشد شیرخوار تغییر می کند.

شیر هر مادر، یک فرمول منحصر به فرد و هوشمند است که دقیقاً برای نیازهای کودک او طراحی شده است. این ترکیب شگفت انگیز، نه تنها با رشد کودک، بلکه حتی در طول یک وعده شیردهی نیز به طور پیوسته تغییر می کند تا کامل ترین پاسخگو برای نیازهای او باشد.

در شروع هر وعده شیردهی، چربی شیر مادر کمتر است. سپس میزان آن به تدریج بیشتر می شود:

- شیر پیشین شیری است که در ابتدای هر وعده شیردهی از پستان ها خارج می شود، رقیق تر بوده و آب مورد نیاز شیرخوار را تامین می کند و حاوی مقادیر فراوان پروتئین، لاکتوز و سایر مواد مغذی اشتها آور است.

- شیر پسین که در انتهای هر وعده شیردهی از پستان ها خارج می شود، سرشار از چربی بوده و انرژی مورد نیاز شیرخوار را تامین می کند. به همین دلیل تغذیه با شیر مادر را در هر وعده نباید به سرعت خاتمه داد و شیرخوار را از یک پستان جدا کرد، بلکه باید اجازه داد تغذیه با شیر مادر تا زمانی که کودک می خواهد، ادامه یابد تا شیر چرب انتهایی را دریافت کند و سپس به پستان دیگر گذاشته شود.

- ترکیب شیر مصنوعی همواره یکسان است و مانند شیر مادر تغییر نمی کند. هورمون ها، آنزیم ها، بسیاری از املاح و صدها فاکتور ایمنی بخش موجود در شیر مادر، در شیر مصنوعی وجود ندارد.



شیر مادر، تولید بر اساس نیاز شیرخوار

یکی از شایع ترین علل قطع شیردهی این است که مادر فکر می کند، شیر کافی ندارد.

علائم معتبری که نشان می دهد شیرخوار به اندازه کافی شیر دریافت نمی کند عبارتند از:

- وزن گیری ناکافی بر اساس منحنی رشد (کمتر از ۵۰۰ گرم در ماه)
- دفع مقدار کم و غلیظ ادرار (دفع ادرار کمتر از ۶ بار در روز)
- این نکته حائز اهمیت است که فکر نکنید مادر چقدر شیر می تواند تولید کند، بلکه به فکر این باشید که شیرخوار چقدر شیر از پستان مادر برداشت می کند.

- بهترین راه برای تشخیص کفایت شیر مادر، افزایش وزن شیرخوار و ترسیم منحنی رشد او است. از پزشک و کارکنان مرکز بهداشتی درمانی بخواهید که در هر بار مراجعه، منحنی رشد را روی کارت رشد کودک رسم کرده و در مورد آن به شما توضیح دهند.

معمولاً نوزادان در روزهای اول تولد به مقدار ۱۰-۷ درصد وزن تولدشان را از دست می دهند که اگر این امر بدون علائم کم آبی و بیماری نوزاد باشد طبیعی است و پس از چند روز که بین نوزادان متفاوت است (حد اکثر تا سه هفته) به وزن تولد خود می رسند. سپس حدود ۵۰۰ گرم یا بیشتر افزایش وزن در طول ماه مطلوب است.

راه های دیگر تشخیص کفایت شیر مادر تا زمانی که شیرخوار به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه می شود عبارتند از:

- تعداد ۶ پوشک مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت یا ادرار کم رنگ از روز چهارم تولد به بعد.
- اجابت مزاج ۸-۳ بار در ۲۴ ساعت (بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد و حتی هر چند روز یک بار، یک اجابت مزاج نرم و حجیم داشته باشد بدون اینکه بیمار باشد).
- هوشیار بودن، قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب.



شش ماه تغذیه کامل، تنها با شیر مادر

شیر مادر همه نیازهای غذایی شیرخواران را در ۶ ماه اول تامین می کند و شیرخوار حتی به آب هم نیاز ندارد.

شیر مادر یک غذای «زنده» و پویا است. ترکیب آن نه تنها در طول روز، بلکه حتی در طول یک وعده شیردهی تغییر می کند، شیر ابتدای وعده آبکی و رقیق تر و برای رفع تشنگی شیرخوار است و شیر انتهای وعده غلیظ تر، پرچرب تر و سرشار از کالری و مواد مغذی است که گرسنگی و نیازهای رشد را تامین می کند.

این تطابق پویا را هیچ شیر مصنوعی نمی تواند داشته باشد و تضمین می کند که نوزاد به اندازه کافی هم مایعات و هم غذا دریافت می کند. نوزادانی که به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه می شوند، دچار کم آبی نمی شوند، حتی زمانی که دمای هوا به ۴۰-۳۵ درجه سانتی گراد می رسد.

دادن آب به نوزاد زیر ۶ ماه کار درستی نیست، زیرا معده نوزاد بسیار کوچک است و دادن آب، فضای معده را با ماده ای بی کالری پر می کند و باعث می شود نوزاد شیر کمتری بخورد که این امر منجر به کاهش دریافت کالری و مواد مغذی، کاهش وزن گیری مطلوب، کاهش تولید شیر مادر به دلیل تخلیه کمتر پستان می شود. همچنین خوردن آب زیاد می تواند به طور خطرناکی سطح سدیم بدن نوزاد را رقیق کند و اختلال در تعادل الکترولیت ها ایجاد کند و این امر می تواند باعث تشنج، کما و حتی تهدید جان نوزاد شود.

به یاد داشته باشید:

- شیر مادر حتی در نوزادان مبتلا به زردی و افزایش بیلی روبین نباید قطع شود و باید بدون وقفه ادامه یابد.
- شیرخوار مبتلا به اسهال باید مکرراً با شیر مادر تغذیه شود. تغذیه مکرر با شیر مادر مایعات، مواد مغذی و عوامل ایمنی بخش و حفاظتی مورد نیاز شیرخوار را تامین می کند. به علاوه فاکتورهای رشد موجود در شیر مادر به جبران رشد ناشی از آسیب روده کمک می کنند.

در شش ماه اول زندگی، شیر مادر تنها و کامل ترین منبع تغذیه و آبرسانی برای نوزاد شماست. با اعتماد به این موهبت الهی، سلامت و رشد کودک دلبندتان را در هر شرایطی تضمین کنید.



عشق در هر قطره شیر مادر

تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی مادر و نوزاد را افزایش داده و باعث رشد روانی و عاطفی شیرخوار می شود.

برقراری تماس پوست به پوست و نگاه مستقیم در طول شیردهی، باعث ترشح هورمون «اکسیتوسین» (هورمون عشق) در مادر و شیرخوار می شود.

این فرآیند، پیوند عاطفی عمیق تری بین آن ها ایجاد کرده و برای رشد عاطفی اجتماعی کودک حیاتی است.

همچنین مطالعات نشان می دهند برقراری تماس پوست به پوست، سطح کورتیزول (هورمون استرس) را در شیرخوار و مادر کاهش می دهد، ضریان قلب و دمای بدن شیرخوار را تنظیم می کند و باعث ایجاد احساس امنیت اولیه در نوزاد

می شود که سنگ بنای رشد عاطفی سالم است.

به یاد داشته باشید:

- کودکانی که با شیر مادر تغذیه شده اند، در بزرگسالی سطوح پایین تری از اختلالات اضطرابی را دارند.

- هر چه مدت شیردهی طولانی تر باشد، خطر مشکلات سلامت روان در دوران کودکی کمتر است.

با هر بار در آغوش گرفتن کودک، شما چیزی بسیار فراتر از شیر به او می دهید، شما به او عشق، امنیت و اساس یک زندگی عاطفی سالم را هدیه می کنید.



ضریب هوشی بالاتر، با هر قطره از شیر مادر

ضریب هوشی در کودکان شیرمادر خوار، بالاتر است

- تغذیه با شیر مادر امکان تکلم بهتر، هوش بالاتر و کسب مهارت های تکاملی و تحصیلی بهتر را در آینده فراهم می کند.

- تحقیقات طولانی مدت نشان می دهند که کودکان تغذیه شده با شیر مادر، به طور متوسط در تست های هوش و سایر عوامل رشد نمرات بالاتری کسب می کنند.

این اثر به دلیل وجود اسیدهای چرب خاص مهم برای سیستم عصبی در شیر مادر است.

پس با انتخاب شیر مادر، شما چیزی بسیار فراتر از غذا را به کودک خود هدیه می دهید، شما زمینه ساز هوشی سرشار، امکان تکلمی بهتر، کسب مهارت های تکاملی و آینده ای درخشان برای او خواهید بود.



فرب کوتاه و عوارض ماندگار

استفاده از گول زنک (پستانک) سبب افزایش ابتلا به برخی از بیماری ها مانند عفونت گوش میانی، برفک، پوسیدگی دندان و بیماری های گوارشی می شود.

شیر مادر خطر ابتلای کودک به بیماری های مزمن در بزرگسالی، از جمله چاقی، دیابت نوع ۱ و ۲، سرطان خون و آسم را کاهش می دهد.

برخی از عوارض گول زنک و سرشیشه:

- سبب سردرگمی شیرخوار در مکیدن و امتناع او از گرفتن پستان مادر می شود.

- بدلیل عدم تمایل به مکیدن، و تحریک نشدن پستان و کاهش برداشت شیر سبب کوتاه شدن طول مدت مکیدن در شبانه روز، کاهش مدت تغذیه انحصاری با شیر مادر و در نهایت قطع شیردهی و وابستگی مداوم می شود.

- عفونت گوش میانی (گوش درد)، عفونت قارچی دهان و برفک و پوسیدگی دندان و رشد دندانی نامناسب شیرخواران که برخی از این اثرات نامطلوب دائمی است و اصلاح پیامدهای آن در مراحل بعدی زندگی بی نهایت مشکل است.

- آتارزیان باربر تکامل روانی اجتماعی و تکلم کودک دارد.

- اثر سوء بر تمایل کودک برای تقلید صداها می شود.

- به سهولت آلوده می شود و شیرخوار را بیمار می کند، تمیز کردن و ضد عفونی کردن آن ها ساده نیست.

- در بلند مدت به شکل وحالت فک و دهان و دندان های کودک لطمه می زند.

پس به خاطر داشته باشید:

آنچه به عنوان یک تسکین موقت استفاده می کنید، می تواند پیامدهای مادام العمر برای فرزند دلبندتان داشته باشد. بهترین آرامش بخش برای نوزاد، آغوش و شیر مادر است.