



بیمارستان و زایشگاه جوادالائمه (ع)
Javad Al Aemeh Hospital and Maternity

فواید شیر مادر



گروه هدف: مادر و خانواده نوزاد

شماره سند: JAMH/B-1/PA/03/07

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۶/۲۰

واحد آموزش بیمار



- ترکیب شیر مادر، همواره با رشد شیرخوار و در هر وعده شیردهی تغییر می کند.
- شیر مادر همیشه تمیز، گرم، در دسترس و رایگان می باشد.
- مرگ و میر ناشی از عفونت های گوارشی و بیماری های اسهالی، در بین شیر خوارانی که مستقیماً از شیر مادر تغذیه می شوند، تا ۲۵ برابر کمتر از شیر خوارانی است که با شیر مصنوعی تغذیه می شوند.

منابع:

دستورالعمل ترویج تغذیه با شیر مادر

کلینیک سلامت همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ تا ۱۲
پاسخگوی سوالات شما خواهد بود. داخلی ۲۵۶

آدرس: مشهد، خیابان طبرسی، حدفاصل میدان طبرسی و چهارراه

مقدم تلفن: ۰۵۱-۳۳۰۱۲

www.jmhmc.ir

مزایای شیردهی برای شیر خوار:

محاسن بی شماری برای سلامت کودکان شیرمادرخوار ذکر شده که به طور خلاصه شامل موارد زیر است:

- شیر مادر باعث تکامل سیستم ایمنی کودک شده و شیر روزهای اول (ماک، آغوز، جک) بسیار مغذی و حاوی مواد ایمنی را در برابر بیماری ها است و اولین واکسن کودک نیز محسوب می شود.
- شیر مادر به تکامل سیستم گوارشی کودک کمک می کند.
- شیر مادر اثر واکسن را افزایش می دهد.
- شیر مادر نیازهای احساسی کودک را برآورده می کند و باعث رشد روانی و عاطفی شیرخوار می شود.
- مشکلات قلبی و عروقی در زمان تغذیه با شیر مادر و همچنین در دوران بزرگسالی کاهش می یابد.
- شیر مادر شانس چاقی در آینده را کاهش می دهد.
- شیر مادر نسبت به بقیه شیرها قابل هضم تر است.
- شیر مادر بهترین غذا برای کودک بیمار است.
- مرگ ناگهانی در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند فوق العاده کمتر است.
- ضریب هوشی در کودکان شیر مادرخوار، تا هشت برابر بیشتر است.

مادر محترم با آرزوی سلامتی برای شما و فرزندتان:

این مطالب به منظور آشنایی با فواید شیرمادر تهیه شده است. امید است این مطالب مفید و موثر باشد.

یکی از نعمت های بزرگ پروردگار مهربان و نمونه ای آشکار از لطف و عنایت و جلوه ای از رحمانیت او نسبت به انسان به ویژه در آغاز زندگی او ، نعمت گرانقدر شیر مادر است.

شیرمادر به دلیل ترکیب مخصوص و متناسب با نیاز طفل و بهره مندی از مواد ایمنی بخش همچون سپر کودک را در برابر عوامل بیماری زا نگهداری می کند.

شیر مادر فقط زمینه ساز سلامت کودک در دوره شیرخواری نیست بلکه برخی مطالعات نشان داده که حتی هنگام سالمندی آنان را در برابر بیماری های قلبی و عروقی و افزایش چربی و کلسترول خون حفظ می کند.



اهمیت تغذیه با شیر مادر در اسلام:

در تمام منابع اسلامی همچون قرآن کریم ، روایات پیامبر و معصومین و... مطالب جالب و مهمی در مورد تغذیه با شیرمادر و احکام آن وجود دارد.

آیات قرآنی که مستقیماً به بحث شیرمادر اشاره کرده است: آیه ۲۳۳ سوره بقره، آیه ۱۵ سوره احقاف، آیه ۱۴ سوره لقمان، آیه ۲۳ سوره نسا، آیه ۶ سوره طلاق، آیه ۲ سوره حج، آیه ۱۲ و ۷ سوره قصص

نکات مهمی که از آیات قرآنی مربوط به شیرمادر می توان آموخت:

- مسئولیت پدر در حمایت از مادر در این دوران
- مدت توصیه شده شیردهی ۲۴ ماه کامل
- کاملترین غذا برای نوزادان
- هم آغوشی مادر و کودک در شیردهی

چند روایت از ائمه معصومین:

- برای کودک هیچ شیری بهتر از شیر مادرش نیست پیامبر اکرم (ص)
- کودک با هیچ شیری تغذیه نمی شود که به اندازه شیر مادرش پر برکت باشد. حضرت علی (ع)
- بهتر است مادر از هردو پستان به شیرخوارش شیر بدهد. توصیه امام صادق (ع) به همسرشان

مزایای شیردهی برای مادر:

- تقویت رابطه عاطفی مادر و کودک
- مکیدن پستان بلافاصله بعد از تولد توسط نوزاد موجب جمع شدن رحم و کاهش خونریزی مادر می شود.
- مادر شیرده کمتر دچار سرطان پستان، تخمدان و دهانه رحم می شود.
- باعث کاهش حاملگی ناخواسته می شود.
- شیردهی باعث کاهش وزن بعد از زایمان می شود.
- شیردهی نیاز به انسولین را در مادران دیابتی کاهش می دهد.

