مجموعه آموزشی سلامت مادر و کودک

- شیردهی
- تغذیه شیرخوار
- آمادگی پیش از بارداری

@ mama.zahrra

عناوین

- مزایای شیر مادر برای شیرخوار
- مزایای شیردهی برای مادر
- عوارض احتمالی پستانک و سرشیشه
- شیر مصنوعی؛ تفاوت‌ها و نکات ایمنی
- آگاه‌سازی پیش از ازدواج و بارداری

@ mama.zahrra

۱– ترکیب منحصربه‌فرد و متناسب

- شیر مادر ترکیبی زنده و پویاست و مواد مغذی آن متناسب با نیازهای شیرخوار تغییر می‌کند.
- حاوی آب، چربی، پروتئین، کربوهیدرات، ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنزیم‌ها و عوامل زیست‌فعال است.
- دارای سلول‌های زنده، پادتن‌ها و عوامل دفاعی است که به حفاظت از شیرخوار کمک می‌کنند.
- بتاکاروتن و ویتامین A از اجزای مهم مرتبط با سلامت و رشد شیرخوار هستند.

مزایای شیر مادر برای شیرخوار

۲ – تقویت سیستم ایمنی و کاهش عفونت‌ها

- پادتن‌ها و عوامل دفاعی شیر مادر به مقابله با باکتری‌ها، ویروس‌ها و برخی عوامل بیماری‌زا کمک می‌کنند.
- تغذیه با شیر مادر با کاهش خطر برخی عفونت‌ها، به‌ویژه عفونت‌های گوارشی و تنفسی، همراه است.
- احتمال عفونت گوش میانی و برخی عفونت‌های شدید در شیرخواران تغذیه‌شده با شیر مادر کمتر است.
- در صورت ابتلا به برخی عفونت‌ها، شدت بیماری و خطر پیامدهای شدید می‌تواند کمتر باشد.
- شیر مادر به دفع مدفوع و خروج بیلی‌روبین کمک می‌کند و می‌تواند در کاهش بازجذب بیلی‌روبین از روده نقش داشته باشد.

@ mama.zahrra

مزایای شیر مادر برای شیرخوار

۳ – رشد مغزی، بینایی و تکامل

- شیر مادر حاوی اسیدهای چرب ضروری از جمله امگا ۳ است که در تکامل مغز و بینایی نقش دارند.
- تغذیه با شیر مادر با پیامدهای مطلوب‌تر در برخی شاخص‌های شناختی و تکاملی همراه دانسته شده است.
- تعامل، تماس و پاسخ‌گویی مادر هنگام شیردهی فرصت‌هایی برای رشد ارتباطی و عاطفی کودک فراهم می‌کند.
- هوش و تکامل کودک تحت تأثیر عوامل متعدد ژنتیکی، محیطی، تغذیه‌ای و اجتماعی است؛ شیر مادر به‌تنهایی تضمین‌کننده ضریب هوشی مشخص نیست.

@ mama.zahrra

۴ – کاهش خطر برخی بیماری‌ها در آینده

- تغذیه با شیر مادر با کاهش خطر اضافه‌وزن و چاقی در سال‌های بعد همراه است.
- ممکن است با کاهش خطر برخی بیماری‌های متابولیک و قلبی‌عروقی در آینده ارتباط داشته باشد.
- در برخی مطالعات، کاهش خطر دیابت نوع ۱و برخی بیماری‌های التهابی یا گوارشی گزارش شده است؛ میزان اثر در همه بیماری‌ها قطعی و یکسان نیست.
- برخی شواهد از کاهش خطر بعضی سرطان‌های دوران کودکی، از جمله برخی انواع سرطان خون، حمایت می‌کنند.

۵ – آلرژی و مشکلات گوارشی

- شیر مادر معمولاً به‌خوبی هضم و جذب می‌شود و ترکیب پروتئینی آن با شیر گاو متفاوت است.
- در بسیاری از شیرخواران، مشکلاتی مانند عدم تحمل یا حساسیت به پروتئین شیر گاو با شیر مادر رخ نمی‌دهد؛ البته آلرژی غذایی از راه شیر مادر نیز در مواردی ممکن است.
- تغذیه با شیر مادر ممکن است خطر برخی بیماری‌های آلرژیک را کاهش دهد؛ اثر آن بر آسم و اگزما در همه کودکان یکسان یا قطعی نیست.
- ترکیب مناسب چربی و پروتئین و وجود آنزیم‌ها به هضم و جذب بهتر کمک می‌کند.

مزایای شیر مادر برای شیرخوار

۶ – آب‌رسانی، آهن و جذب مواد مغذی

- شیر مادر آب کافی دارد و در شرایط معمول، حتی در هوای گرم، به شیرخوار انحصاری شیرمادرخوار آب جداگانه نیاز نیست.
- مواد مغذی شیر مادر از نظر مقدار و کیفیت برای شیرخوار مناسب‌اند و معمولاً به‌خوبی جذب می‌شوند.
- آهن شیر مادر به مقدار کم اما با قابلیت جذب نسبتاً بالا وجود دارد؛ پس از حدود ۶ماهگی، نیاز آهن کودک باید با غذای کمکی غنی از آهن تأمین شود.
- شیر مادر در ماه‌های نخست غذای اصلی و در صورت امکان انحصاری شیرخوار است؛ مکمل‌ها و ویتامین‌ها طبق توصیه مراقب سلامت داده می‌شوند.

@ mama.zahrra

۷ – ایمنی واکسن و کاهش مرگ‌ومیر

- عوامل ایمنی شیر مادر از سلامت عمومی شیرخوار حمایت می‌کنند.
- برخی پژوهش‌ها پاسخ ایمنی بهتر به بعضی واکسن‌ها را در شیرخواران شیر مادرخوار گزارش کرده‌اند؛ واکسیناسیون طبق برنامه برای همه کودکان ضروری است.
- تغذیه با شیر مادر با کاهش خطر سندرم مرگ ناگهانی شیرخوار همراه است.
- کاهش خطر برخی عفونت‌های شدید، از جمله عفونت‌های خونی و گوارشی، از مزایای مهم شیر مادر است.

@ mama.zahrra

۸ – سلامت دهان و دندان و تماس عاطفی

- مکیدن مستقیم از پستان، حرکت‌های طبیعی زبان و فک را درگیر می‌کند و با رشد عملکردی دهان ارتباط دارد.
- تماس پوستی، نگاه متقابل و پاسخ‌گویی مادر هنگام شیردهی به پیوند عاطفی و احساس امنیت کودک کمک می‌کند.
- شیردهی فرصتی برای آرام‌سازی و تعامل نزدیک مادر و نوزاد فراهم می‌کند.

@ mama.zahrra

مزایای شیردهی برای مادر

۱ – فواید هورمونی و روانی

- مکیدن پستان موجب ترشح اکسی‌توسین، معروف به هورمون عشق و پیوند، می‌شود.
- اکسی‌توسین به خروج شیر و انقباض رحم پس از زایمان کمک می‌کند.
- شیردهی می‌تواند با کاهش استرس و تقویت احساس توانمندی و پیوند مادر و کودک همراه باشد.
- شیردهی با کاهش خطر افسردگی پس از زایمان در برخی مطالعات همراه است؛ اما جایگزین تشخیص و درمان افسردگی نیست.

@ mama.zahrra

مزایای شیردهی برای مادر

۲ – فواید جسمی و فیزیولوژیک

- انقباض رحم به کمک اکسی‌توسین می‌تواند به کاهش خونریزی پس از زایمان کمک کند.
- شیردهی انرژی مصرف می‌کند و ممکن است به کاهش تدریجی وزن پس از زایمان کمک کند؛ سرعت بازگشت وزن در افراد متفاوت است.
- شیردهی با کاهش خطر سرطان پستان و تخمدان در مادر ارتباط دارد.
- در برخی مطالعات، کاهش خطر دیابت نوع ۲و فشار خون بالا در مادرانی که شیردهی داشته‌اند گزارش شده است.

@ mama.zahrra

مزایای شیردهی برای مادر

۳ – قاعدگی و فاصله بارداری

- شیردهی مکرر، به‌ویژه در ماه‌های نخست، می‌تواند تخمک‌گذاری و بازگشت قاعدگی را به تأخیر بیندازد.
- به‌تعویق‌افتادن قاعدگی ممکن است خونریزی ماهیانه و از دست رفتن آهن را در این دوره کاهش دهد.
- روش آمنوره شیردهی فقط زمانی قابل اتکاست که هر سه شرط برقرار باشد : نوزاد کمتر از ۶ماه داشته باشد، قاعدگی مادر بازنگشته باشد و تغذیه انحصاری یا تقریباً انحصاری با شیر مادر، روز و شب، انجام شود.
- با برهم خوردن هر یک از این شرایط، باید از روش پیشگیری مطمئن دیگری استفاده شود؛ تخمک‌گذاری ممکن است پیش از اولین قاعدگی رخ دهد.

@ mama.zahrra

۱ – بهداشت و عفونت

- پستانک و سرشیشه در صورت شست‌وشو و نگهداری نامناسب می‌توانند آلوده شوند.
- تمیزکردن و ضدعفونی وسایل باید طبق دستورالعمل‌های بهداشتی انجام شود.
- استفاده از پستانک با افزایش خطر برخی عفونت‌ها، از جمله عفونت گوش میانی، ارتباط دارد؛ این خطر به الگوی استفاده و شرایط کودک وابسته است.
- آلودگی وسایل می‌تواند به عفونت‌های دهانی، از جمله برفک، کمک کند.

@ mama.zahrra

۲ – تأثیر احتمالی بر شیردهی

- معرفی زودهنگام پستانک یا سرشیشه در برخی نوزادان ممکن است الگوی مکیدن را تغییر دهد یا گرفتن پستان را دشوار کند.
- اگر استفاده از آن جایگزین وعده‌های شیرخوردن شود، دفعات مکیدن پستان و تحریک تولید شیر کاهش می‌یابد.
- کاهش تخلیه پستان می‌تواند به کاهش تولید شیر و کوتاه‌شدن مدت شیردهی منجر شود.
- در صورت نیاز به مکمل یا تغذیه با روش جایگزین، بهتر است با راهنمایی فرد آموزش‌دیده، روش مناسب انتخاب شود.

@ mama.zahrra

۳ – پیامدهای احتمالی برای مادر و کودک

- تخلیه ناکافی شیر می‌تواند احتمال احتقان پستان و التهاب پستان (ماستیت) را افزایش دهد و در مواردی زمینه‌ساز آبسه شود.
- استفاده طولانی‌مدت و مکرر از پستانک، به‌ویژه پس از سنین نوپایی، می‌تواند بر وضعیت دندان‌ها و فک اثر بگذارد.
- استفاده طولانی‌مدت ممکن است با برخی مشکلات گفتاری یا تلفظی همراه باشد؛ اثر آن به مدت و الگوی استفاده وابسته است.
- شواهد کافی برای نسبت‌دادن کاهش هوش یا اختلال تکامل روانی به پستانک به‌تنهایی وجود ندارد.

۱ – تفاوت شیر مادر و شیر مصنوعی

- شیر مادر ترکیبی زنده و پویاست و حاوی سلول‌ها، پادتن‌ها، آنزیم‌ها و عوامل دفاعی است.
- شیر مصنوعی می‌تواند نیازهای تغذیه‌ای شیرخوار را تأمین کند، اما ترکیب آن با شیر مادر یکسان نیست و عوامل ایمنی زنده شیر مادر را ندارد.
- شیر مادر در دسترس و آماده مصرف است و در شرایط معمول نیاز به آماده‌سازی ندارد.
- انتخاب و استفاده از شیر مصنوعی باید با توجه به نیاز کودک و توصیه متخصص سلامت انجام شود.

@ mama.zahrra

۲ – خطر آلودگی شیر مصنوعی و وسایل

- پودر شیرخشک استریل نیست و در موارد نادر ممکن است حاوی میکروب باشد.
- آب آلوده، بطری، سرشیشه، دست‌ها یا سطح کار می‌توانند موجب آلودگی هنگام آماده‌سازی شوند.
- نگهداری نامناسب شیر آماده‌شده نیز خطر رشد میکروب‌ها را افزایش می‌دهد.
- رعایت دقیق دستورالعمل تهیه، نگهداری و دورریختن باقیمانده شیر ضروری است.

@ mama.zahrra

۳ – پیامدهای رقیق یا غلیظ تهیه کردن

- رقیق‌کردن بیش از حد شیر، دریافت انرژی و مواد مغذی را کاهش می‌دهد و می‌تواند موجب سوءتغذیه و اختلال رشد شود.
- آب اضافی می‌تواند تعادل آب و املاح بدن شیرخوار را برهم بزند و خطر مسمومیت با آب ایجاد کند.
- غلیظ‌کردن بیش از حد شیر، بار املاح و مواد محلول را افزایش می‌دهد و می‌تواند به کم‌آبی و فشار بر کلیه‌های نابالغ منجر شود.
- همیشه نسبت آب و پیمانه پودر باید دقیقاً مطابق دستور روی بسته‌بندی و راهنمای متخصص باشد.

@ mama.zahrra

۱ – آمادگی و سواد سلامت مادر

- آگاه‌سازی دختران و زنان پیش از ازدواج و بارداری، زمینه تصمیم‌گیری آگاهانه و مراقبت بهتر از مادر و کودک را فراهم می‌کند.
- آشنایی با آناتومی و فیزیولوژی بدن، بارداری، زایمان و شیردهی به آمادگی جسمی و روانی کمک می‌کند.
- آمادگی مادر باید پیش از بارداری آغاز شود و شامل وضعیت سلامت، تغذیه، فعالیت بدنی و سلامت روان باشد.
- مادرانی که آگاهانه برای بارداری برنامه‌ریزی می‌کنند، فرصت بیشتری برای اصلاح عوامل خطر و دریافت مراقبت پیش از بارداری دارند.

۲ – اقدامات پیش از بارداری

- فعالیت بدنی منظم و متناسب با وضعیت سلامت
- رژیم غذایی متعادل و رسیدگی به کمبودهای تغذیه‌ای
- مصرف اسیدفولیک پیش از بارداری طبق توصیه مراقب سلامت
- بررسی بیماری‌های زمینه‌ای، داروها و واکسیناسیون
- مشاوره و غربالگری ژنتیکی در صورت وجود اندیکاسیون یا سابقه خانوادگی

@ mama.zahrra

۳ – مراقبت دوران بارداری

- بارداری بیماری نیست، اما یک وضعیت فیزیولوژیک است که به مراقبت و پایش منظم نیاز دارد.
- تعداد و زمان جلسات مراقبت بارداری باید بر اساس دستورالعمل ملی، شرایط مادر و نظر مراقب سلامت تعیین شود.
- در بسیاری از راهنماهای بین‌المللی، حداقل ۸تماس مراقبتی در بارداری توصیه شده است؛ برنامه محلی ممکن است متفاوت باشد.
- مادرانی که عوامل خطر یا عوارض بارداری دارند، ممکن است به مراقبت تخصصی و مراجعات بیشتر نیاز داشته باشند.

جمع بندی

پیام‌های کلیدی برای آموزش

- شیر مادر غذای طبیعی و زنده‌ای است که علاوه بر مواد مغذی، عوامل دفاعی و زیست‌فعال دارد.
- شیردهی برای مادر نیز فواید جسمی و روانی دارد؛ روش آمنوره شیردهی فقط با رعایت سه شرط مشخص قابل اتکاست.
- پستانک و سرشیشه باید با توجه به شرایط نوزاد و با رعایت بهداشت استفاده شوند؛ اثرات آن‌ها به سن و الگوی استفاده وابسته است.
- شیرخشک باید دقیقاً طبق دستور تهیه شود؛ رقیق یا غلیظ کردن آن می‌تواند برای شیرخوار خطرناک باشد.
- آمادگی پیش از بارداری و مراقبت منظم دوران بارداری، پایه سلامت مادر و کودک است.

برای تصمیم‌های فردی، راهنمایی پزشک، ماما یا مشاور آموزش‌دیده شیردهی دریافت شود.

@ mama.zahrra

سپاس از توجه شما

سلامت مادر، آغاز سلامت نسل آینده است


@ mama.zahrra