

هفته جهانی شیر مادر (۱۶-۱۰ مرداد ماه) با شعار **نگاهی نو به شیردهی مادران شاغل در خانواده، محل کار و جامعه گرامی باد**.

شعار امسال بر روی شیردهی مادران در محل کار و جامعه تمرکز دارد.

به مادران شاغل شیرده باید گفت که آنها برای ادامه شیردهی باید، قبل از بازگشت به کار برای شیر دادن برنامه تنظیم کنند وجود برنامه به مادران کمک میکند تا با مشکلات موجود بهتر کنار بیایند.

تا جایی که برای مادران شاغل امکان دارد از مرخصی طولانی تر استفاده نمایند استفاده از مرخصی بیشتر باعث میشود قبل از بازگشت به کار، جریان شیردهی بهتر برقرار شده و کودک به مدت بیشتری از شیر مادر بهره مند شود.

اهمیت تغذیه با شیرمادر در دین مبین اسلام : شیردادن عبادت است .

شیرمادراولین تغذیه حلال و طیب از مائده الهی برای کودکان معصوم و پاکیزه است .

آیه ۲۲۳ سوره البقره : مادرانی که می خواهند به نحو کامل به فرزندان خود شیر دهند ، لازم است تا ۲ سال تمام آنها را از پستان خود شیردهند .

تغییرات ترکیب شیرمادر در مراحل مختلف شیردهی :

ترکیب شیرمادر مطابق سن شیرخوار تغییر می کند . این تغییرات از شروع تا پایان هر وعده تغذیه با شیرمادر ، مابین دفعات مختلف شیردهی و نیز در طول روز وجود دارد : در دوتا سه روز اول پس از زایمان کلسیوم یا آغوز تولید می شود که بسیار مغذی و حاوی مواد ایمنی بخش است و برای محافظت نوزاد در برابر بیماریها ، حیاتی است . میزان آغوز خیلی کم است اما برای معده خیلی کوچک نوزاد کافی و مناسب است زیرا کلیه های نوزاد هنوز نمی تواند مقادیر زیاد مایعات را دفع نماید .

پس از آغوز ، شیر انتقالی از ۷ تا ۱۰ روز پس از تولد و سپس شیر رسیده ترشح می شود شیر رسیده حاوی تمام مواد مغذی مورد نیاز شیرخوار است . شیر مادر در ابتدای هر وعده آبکی بنظر می رسد اما بتدریج که شیرخوار به مکیدن ادامه می دهد شیر ترشح شده دارای چربی بیش از سه برابر شیر اول می شود که غنی از انرژی و سفیدرنگ است و به سیر شدن شیرخوار و وزن گیری او کمک می کند .

مزایای ایمنی بخش شیرمادر بی نظیر است :

ورود انواع عوامل بیماریزای موجود در محیط زندگی به دستگاه گوارش مادر ، سبب ساخت پادتن اختصاصی برعلیه عوامل بیماریزا می شود . این مواد از طریق شیرمادر به شیرخوار می رسد بنابراین شیرخوار پیوسته از پادتن های حفاظتی برخوردار است و تجویز هر نوع شیرمصنوعی یا مایعات دیگر حتی به مقدار کم می تواند این مکانیسم را مختل کند .

شیرمادر برای نوزادان نارس ترکیب خاص مطابق نیاز های آنان دارد :

شیر مادری که نوزادش قبل از ۳۷ هفته بارداری بدنیا می آید حاوی پروتئین بیشتر و میزان بالاتر مواد معدنی ، شامل آهن و عوامل ایمنی بخش بیشتری نسبت به شیرنوزادرسیده است و برای تامین نیازهای نوزاد نارس مناسب تر است .

شیرمادر در همه مواد مورد نیاز شیرخوار را با نسبت های صحیح همراه با مواد ایمنی بخش دارا می باشد . و به عنوان غذایی بی نظیر برای تغذیه شیرخواران شناخته شده است .

مادران گرامی ، در صورت بروز هر گونه مشکل در شیردهی ، قبل از شروع خود سرانه شیر خشک ، جهت انجام مشاوره و دریافت آموزش های لازم به مرکز مشاوره شیر دهی شهرستان فریدن واقع در شبکه بهداشت و درمان (شماره تلفن : ۰۳۱۵۷۲۲۵۵۶۰) مراجعه نمایید .

کارشناس کودکان شبکه بهداشت فریدن