آیا می دانید ؟

مادرانی که خود به فرزندانشان شیر می دهند:

* در زمان سالمندی کمتر به پوکی استخوان مبتلا می شوند زیرا ساختمان استخوان مرتب در حال تجدید است و مقدار کلسیم و فسفر سرم مادران شیرده بیشتر است.
* خونریزی کمتری بعد از زایمان دارند.
* چاقی نیز در این مادران کمتر اتفاق می افتد.
* هرچه طول مدت شیر دادن بیشتر باشد احتمال ابتلا به سرطان پستان کمتر خواهد شد.
* مادران مبتلا به آرتریت روماتوئید که شیر می دهند به درمان، بهتر پاسخ می دهند.
* مادران مبتلا به فشار خون در زمان شیردهی از آرامش بیشتری برخوردارند .
* آمار ابتلا به عفونت مثانه در این مادران کمتر است.
* استرس،افسردگی، خستگی و ابتلا به واپس گرایی نیز در آنان کمتر است.
* شیردهی منجر به تسهیل کاهش وزن بعد از زایمان و تاخیر در تخمک گذاری می شود.
* ادامه شیردهی منجر به کاهش خطر بیماری قلبی،کاهش خطر دیابت نوع دو ، همچنین کاهش خطر سرطان تخمدان می شود.

🗸در سال در جهان 4 میلیون شیرخوار در طی دوره نوزادی (در طول ماه اول زندگی) می میرند و مطالعات نشان داده که اگر مادران در یک ساعت اول تولد نوزاد، تغذیه او را با شیرخود (آغوز) شروع کنند، یک میلیون از این 4 میلیون نوزاد نجات پیدا می کنند.

🗸 اگر تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله پس از تولد و تغذیه نوزاد با شیرمادر ظرف ساعت اول تولد و به محض آمادگی او برای شیرخوردن ، شروع شود احساس تندرستی او پایه گذاری شده است.

🗸 شروع تغذیه با شیرمادر ظرف یک ساعت اول تولد اولین و حیاتی ترین گام برای کاهش مرگ و میر شیرخواران و کودکان است

🗸 اگر تغذیه انحصاری با شیرمادر از ساعت اول تولد شروع شود و ادامه داشته باشد از 22% مرگ نوزادان ، و اگر طی روز اول تولد شروع شود و تداوم یابد از مرگ و میر 16% آنان پیشگیری می کند.

🗸تغذیه مستقیم از پستان مادر ظرف یک ساعت اول تولد همراه با تماس پوست با پوست مادر و نوزاد تأثیر مثبتی بر رابطه عاطفی مادر و نوزاد به ویژه در روزهای اول تولد دارد.

🗸 تماس پوست با پوست مادر و نوزاد در ساعت اول پس از تولد حتی اگر کوتاه مدت و به مدت 15 تا 20 دقیقه باشد بسیار مفید ولی جدایی در طول ساعت اول تولد حتی اگر 20 دقیقه باشد زیان بار است.

🗸 شیر دادن منجر به رفتارهای بهداشتی تر مادر شده و مثلا او را وادار به ترک سیگار و یا الکل نموده و با افزایش حس تندرستی و مراقبت، محیطی پرنشاط برای او فراهم می نماید.  
🗸ضریب هوشی کودکانی که شیر مادر می خورند به طور متوسط حدود 1.3 درجه نسبت به شیر خوارانی که به طور مصنوعی تغذیه می شوند، بالاتر است و هرچه مدت شیردهی بیشتر باشد، ضریب هوشی بالاتر است.

منبع : سایت انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر