**شعار ملی هفته جهانی شیرمادر (16-10 مردادماه)-سال1392**

**"شروع تغذیه نوزاد با شیرمادر از ساعت اول تولد" و حمايت مادر ؛ كليد تداوم شيردهي و سلامت كودك**

**چرا تغذیه با شیرمادر اهمیت دارد؟**

شیرمادر، این هدیه الهی بهترین و کامل ترین غذایی است که تا پایان 6 ماهگی تمام نیازهای غذایی شیرخوار را به تنهایی تامین می کند و شیرخوار نیاز به آب یا هیچ ماده غذایی دیگری ندارد.

بعد از 6ماهگی لازم است غذای کمکی نیز به همراه شیرمادر به شیرخوار داده شود و برای رشد و سلامت بهتر کودک، تا پایان دو سالگی تغذیه با شیرمادر قطع نشود.

اگر مادران عزیز با ترکیبات شیرمادر و اثرات آن خوب آشنا شوند، هرگز برای تکمیل دوران شیردهی یعنی تا پایان 24 ماهگی شیرخوار، کوتاهی نخواهند کرد.

**مزایای تغذیه با شیرمادر برای کودک**

* آغوز یا ماک یا شیر روزهای اول که زرد رنگ و غلیظ است ، حاوی مواد مغذی و عوامل ایمنی است که باعث مصونیت و محافظت شیرخوار در برابر عفونت ها میگردد.
* تامین کامل نیاز غذایی بدن شیرخوار متناسب با قدرت هضم و گوارش او
* شیرمادر بهترین الگوی رشد و تکامل مطلوب را فراهم می کند.
* ایجاد یک رابطه عاطفی قوی با مادر و افزایش امنیت روانی شیرخوار در بزرگسالی
* پیشگیری از ابتلا به سرطان، دیابت، آسم ، اگزما ، آلرژی و عفونت های مختلف گوارشی و تنفسی شیرخوار
* سوخت و ساز بهتر کلسترول خون و جلوگیری از افزایش آن و کاهش ابتلا شیرخوار به فشارخون و بیماریهای قلبی، عروقی و کلیوی در بزرگسالی
* تقویت و افزایش بیشتر هوش شیرخوار
* به علت وجود مقداری چربی در شیر انتهایی هر نوبت شیردهی، شیرخوار به طور کامل سیر شده و پرخوری نمی کند در نتیجه کمتر چاق می شود و بروز چاقی در بزرگسالی نیز کاهش می یابد.
* بهترین غذا برای نوزادان نارس، کم وزن و یا مبتلا به بیماریهای مختلف (عفونت گوش، اسهال ، زردی و ...) شیرمادر است . در اینگونه موارد شیردهی به هیچ عنوان قطع نشود .
* شیرمادر علاوه بر پیشگیری از بسیاری بیماری های عفونی، در درمان بسیاری از بیماری های شیرخواران نقش مهمی دارد .

بیماریهای زیر در کودکانی که شیرمادر می خورند کمتر دیده می شود :

* گوش درد حاد و مزمن
* مننژیت و سپسیس (عفونت سیستمیک) نوزادی و سل
* عفونت ادراری
* سرطان خون
* افزایش کلسترول و بیماریهای عروقی
* پوسیدگی دندان و نیاز به ارتودنسی
* بیماریهای مزمن تنفسی و گوارشی
* عفونت های بیمارستانی
* کمبود فقر آهن ( به دلیل جذب بهتر آهن شیرمادر)
* یبوست و دل درد
* برفک
* شبکوری ( به دلیل وجود ویتامین A کافی در شیرمادر)
* برگشت محتویات معده به مری (ریفلاکس)
* سوء تغذیه

**مزایای شیردهی برای مادر**

* ذخیره چربی مادر واضافه وزن دوران بارداری سریع تر مصرف شده ،بنابراین اندام ها زودتر به حالت عادی بر می گردد
* با شیر دادن مادر ،رحم زودتر به حال طبیعی برمیگردد.در نتیجه شانس خونریزی وکم خونی بعدی در مادر کمتر میشود.
* احتمال بروز سرطان پستان و تخمدان، خطر شکستگی لگن مادر در دوران سالمندی، پوکی استخوان، کم خونی ، دیابت و بیماری M.S در مادرانی که شیر می دهند بسیار کاهش می یابد .
* ترشح هورمون مخصوص بازتاب جهت شیر (اکسی توسین) در مادرانی که شیرخوار خود را تغذیه می کنند سبب افزایش شادابی و امنیت روانی آنان می شود و درصد ابتلا به افسردگی در این مادران بسیار کمتر است.

روابط عاطفی بین مادر و شیرخوار و رضایت حاصل از تماس بدنی میان آنها، سبب بهتر شدن روحیه و عاطفه مادری می شود.

**تهیه وتنظیم :**معصومه ابراهیمی،کارشناس برنامه کودکان معاونت بهداشت استان قم