



۱۶-۱۰ مرداد ماه؛ هفته جهانی تغذیه با شیر مادر

# ۱۰۰۰ روز طلایی؛ مهر مادر شیر مادر (از آغاز بارداری تا پایان دوسالگی)



## تغذیه با شیر مادر یعنی:

- رشد و تکامل جسمی، ذهنی و روانی بهتر
- هوش بالاتر و قدرت یادگیری بیشتر
- تقویت ارتباط عاطفی مادر و کودک
- کاهش ابتلای کودک به بیماری های گوارشی و تنفسی
- کاهش احتمال ابتلا به دیابت، چاقی و بیماری های قلبی در بزرگسالی

## مسابقه پیامکی به مناسبت هفته جهانی ترویج تغذیه با شیرمادر

۱۶-۱۰ مرداد هفته جهانی ترویج تغذیه با شیرمادر گرامی باد

...والوالدات یرضعن اولادهن حولین کاملین (آیه ۲۳۳ سوره بقره)

...و مادران باید دو سال کامل بفرزندان خود شیر دهند.

### مزایای تغذیه با شیرمادر

۱. شیرمادر بهترین و کاملترین غذای موجود برای شیرخوار است و تمام نیازهای شیرخوار را در ۶ ماه اول زندگی مهیا می کند.
۲. شیرمادر کودک را در مقابل عفونت ها ( عفونت های گوارشی و تنفسی) محافظت می کند.
۳. تغذیه با شیرمادر، رابطه عاطفی مادر و شیرخوار را افزایش می دهد.
۴. آغوز یا همان شیر روزهای اول حاوی مواد بسیار مغذی می باشد.
۵. تغذیه با شیرمادر احتمال بروز آسم، اگزما و آلرژی را می کاهد.
۶. شیرمادر احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و دیابت را در بزرگسالی کاهش می دهد.
۷. شیرمادر در تکامل شیرخوار موثر است.
۸. ترکیب شیرمادر با رشد شیرخوار و در هر وعده شیردهی تغییر می کند.
۹. مکیدن پستان بلافاصله بعد از تولد توسط نوزاد، موجب انقباض رحم و در نتیجه کاهش خونریزی مادر و پیشگیری از کم خونی می شود.
۱۰. شیرمادر زود هضم، تمیز، گرم و همیشه در دسترس است.

### نشانه های کافی بودن شیرمادر:

۱. شیرخوار در طول ۲۴ ساعت دارای ۶ تا ۸ کهنه خیس با ادرار کم رنگ و بدون بو باشد.
۲. شیرخوار افزایش وزن مناسب (بر اساس نمودار رشد) داشته باشد.
۳. چندین نوبت دفع مدفوع زرد رنگ داشته باشد.
۴. شیرخوار هوشیار بوده و چشمانی براق و لب های مرطوب و عضلاتی محکم و خوب داشته باشد.
۵. شیرخوار اغلب بعد از تغذیه خشنود و راضی به نظرمی آید.

### خطرات تغذیه با شیر مصنوعی :

۱. شیر مصنوعی فاقد عوامل ایمنی بخش در برابر بیماریها است.
۲. درصد ابتلای شیرخوار به بیماریهای عفونی و اختلالات گوارشی را بیشتر می کند.
۳. زمینه ساز ابتلا به حساسیتها مثل آسم و اگزما و چاقی مفرط و بیماریهای قلبی و عروقی و دیابت است.

شمار سال جاری هفته شیرمادر: ۱۰۰۰ (روز طلایی؛ مهر مادر، شیرمادر)

(از روز اول بارداری تا پایان ۲ سالگی)

## مسابقه پیامکی به مناسبت هفته جهانی ترویج تغذیه با شیرمادر

برای شرکت در مسابقه و قرعه کشی ۱۰ جایزه ارزنده، اعداد مربوط به پاسخ های صحیح را به صورت یک عدد ۵ رقمی از چپ به راست به شماره ۱۰۰۰۷۴۱۱۵ ارسال فرمایید.

۱. این حدیث از کیست؟ « شیر مادر بهترین و کامل ترین غذا برای شیرخوار است».  
(۱) امام علی (ع) (۲) امام صادق (ع) (۳) پیامبر اکرم (ص) (۴) امام رضا (ع)

۲. کدام جمله صحیح است؟

- (۱) ترکیب شیر مادر در هر وعده شیردهی با وعده دیگر متفاوت است
- (۲) ترکیب شیرمادر در ماههای مختلف زندگی، متناسب رشد شیرخوار تغییر می کند
- (۳) شیرمادر در نوزادان نارس پروتئین بیشتری دارد
- (۴) همه موارد

۳. شیرمصنوعی زمینه ساز چه بیماریهای در بزرگسالی است؟

- (۱) بیماری دیابت و چاقی
- (۲) آسم و حساسیت
- (۳) بیماریهای قلبی و عروقی
- (۴) همه موارد

۴. از نشانه های کافی بودن شیرمادر کدام مورد است؟

- (۱) داشتن ۶ تا ۸ کهنه خیس با ادرار کم رنگ و بدون بو در روز
- (۲) داشتن مدفوع سبز رنگ
- (۳) داشتن ۴ الی ۵ کهنه خیس با ادرار زرد رنگ در روز
- (۴) خواب آلودگی مداوم شیرخوار

۵. طبق آیه ۲۳۳ سوره بقره مدت زمان شیردهی برای شیرخوار چقدر توصیه است؟

- (۱) ۱۸ ماه
- (۲) ۲۲ ماه
- (۳) ۲۴ ماه
- (۴) ۲۰ ماه