

فواید استفاده از شیر مادر

- تغذیه با شیر مادر ضامن سلامتی و شادابی فرزندان شماست.
- اولین نیاز عاطفی طفل، آغوش گرم مادر است.
- تغذیه با شیر مادر استحکام پیوند عاطفی میان مادر و کودک است.
- پرورش بهتر، فرزند سالمتر، با شیر مادر
- با شیر مادر فرزندی سالم، باهوش و با طراوت خواهید داشت.
- تنها غذای کودک در شش ماه اول زندگی شیر مادر است.
- تنها شیر مادر، آغوش مادر و استفاده مختصر از آفتاب ضامن سلامتی جسم و روح نوزاد شماست
- **تغذیه با شیر مادر ابتلا به بیماریهای اسهالی، عفونتهای تنفسی و مرگ و میر را کاهش می دهد.**
- **تغذیه با شیر مادر حق طبیعی مادر است او را از حق خود محروم نکنید.**
- یکی از عوامل تعیین کننده رشد ذهنی کودک مقدار و مدت مصرف شیر مادر است.
- یکی از عوامل مهم مقاومت کودک در برابر بیماریها مقدار و مدت مصرف شیر مادر است.
- مادر عزیز آغوز را از نوزاد تازه متولد خود دریغ نکنید.
- آغوز (شیر چند روز اول) یک غذای استثنایی برای نوزاد است.
- در شش ماه اول زندگی، کودک فقط به شیر مادر نیاز دارد.
- شیر مادر سبک، قابل هضم و جذب است و دل درد نوزادی با شیرمادر کمتر است.
- مکیدن بیشتر نوزاد، افزایش شیرمادر را بدنبال دارد.
- نوزاد بجز شیر مادر نیاز به هیچگونه ماده غذایی دیگر ندارد آن را در برار کنید.
- **ترکیب شیر مادر با رشد شیرخوار تغییر می کند و نیازهای او را برآورده می سازد.**
- در تغذیه با شیر مادر بهتر است هر زمان که طفل نیاز دارد تغذیه شود.
- **کودکانی که از شیر مادر تغذیه کنند در بزرگسالی کمتر مشکل افزایش چربی خون پیدا می کنند.**
- شیرمادر حاوی کلیه مواد مغذی و ویتامینهای لازم است.
- ویژگیهای چربی شیرمادر سبب می شود شیرخوار خوب وزن بگیرد.
- هر چه فرهنگ استفاده از شیر مادر بیشتر رواج یابد مرگ و میر نوزادان نیز کمتر میشود.
- مادران در دوران شیردهی باید به تغذیه خود توجه کنند تا شیر کامل و سالم داشته باشند.
- خوردن آغوز (شیر پس از زایمان) توسط نوزاد سبب تحریک تولید شیر می شود.
- بهترین زمان خوردن شیر توسط نوزاد نیم ساعت پس از زایمان است.
- استراحت و رژیم غذایی کافی در زمان شیردهی موجب افزایش شیرو مقوی بودن آن می شود.
- کودکی که از شیرمادر تغذیه نموده در بزرگسالی کمتر به پوسیدگی دندان دچار می شود.
- کودک شما از ۶ ماهگی علاوه بر شیرمادر به غذای تکمیلی نیاز دارد.
- میزان ابتلا به بیماری آسم و حساسیتهای مختلف در کودکانی که از شیرمادر تغذیه می کنند کمتر است.
- عمده ترین ویتامین بخصوص ویتامین ث از راه شیرمادر تامین میشود
- مکیدن بیشتر نوزاد مساوی است با افزایش شیر مادر
- خانواده باید در مراقبت و حمایت از مادر شیرده بکوشد تا فرزندی سالمتر داشته باشد.

فواید استفاده از شیر مادر

- در تغذیه کودکان تا یکسالگی پنیر- سفیده تخم مرغ - شکلات - انواع نوشابه - خربزه - آلبالو- کیوی - توت - موز - گیلان و مرکبات به علت ایجاد حساسیت در شیرخوار توصیه نمی شود.
 - پایان ۶ ماهگی بهترین زمان شروع غذای کمکی است زیرا وزن شیرخوار ۲ برابر زمان تولد می گردد و شیرمادر به تنهایی کافی نمی باشد.
 - برای کودک شیرخوار علاوه بر قطره مولتی ویتامین ، قطره آهن تا دوسالگی ضروری است.
 - شیردادن به کودک خود را بلافاصله پس از زایمان شروع کنید
 - آغوز (شیر پس از زایمان) بچه را در مقابل بیماری مقاوم می کند آن را از فرزند خود دریغ نکنید.
 - شیرمادر ضریب هوشی کودک را افزایش می دهد و از نظر اقتصادی با صرفه است .
 - شیر مادر + آغوش مادر تامین کننده نیازهای غذایی ، جسمی و روانی کودک است.
 - شیر مادر آرامش ، آسایش ، امنیت خاطر و محبت بین مادر و فرزند را بدنبال دارد .
 - کودک تا ۶ ماهگی به جز شیرمادر و قطره A+D یا مولتی ویتامین به هیچ ماده غذایی دیگر حتی آب و آب قند نیاز ندارد .
 - بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر افزایش وزن براساس منحنی رشد است به آن توجه کنید .
- تغذیه انحصاری با شیر مادر در شش ماه اول زندگی برای رشد کودک بسیار بااهمیت است

خطرات استفاده از گول زنک و بطری (پستانک)

- ❖ سر در گمی شیرخوار در مکیدن و امتناع او از گرفتن پستان و در نتیجه کاهش تولید شیر و در نهایت قطع شیر مادر
- ❖ افزایش خطر عفونت گوش میانی
- ❖ افزایش عفونت قارچی دهان و برفک و پوسیدگی دندان
- ❖ بروز حرکات غیر طبیعی و تداخل در رشد طبیعی فک و دهان و رشد دندانی نامناسب و جفت نشدن دندانها
- ❖ اثر سوء بر عدم تقلید صداها و اختلال بر تکامل اجتماعی
- ❖ خس خس سینه و سرفه و اختلال در تنفس
- ❖ اسهال و استفراغ
- ❖ تب و کولیک
- ❖ وزن گیری نامناسب
- ❖ جدا شدن لاستیک گول زنک و خفگی و پیدایش آلرژی به لاستیک آن
- ❖ اختلال خواب بدلیل بیرون افتادن گول زنک از دهان
- ❖ افزایش احتمال حاملگی زودرس به دلیل کمتر شدن میل شیر خوار به مکیدن