

اهمیت شیر مادر

پیامبر اکرم (ص) می فرمایند:

شیر مادر بهترین غذا برای تغذیه شیرخواران است.

پدر عزیز:

شیر مادر تغذیه بی نظیر و بدون جانشین برای فرزند شماست اما ممکن است بدون کمک و یاری شما شیرخوار از این مائده الهی محروم شود.

نتایج مطالعات انجام شده نشان داده است که یکی از عوامل عمده و اصلی موفقیت در شیردهی مادر، دارا بودن همسری حامی و حساس در امر شیردهی مادر است.

پدری که از مزایای تغذیه با شیر مادر آگاه باشد، می داند که بهترین نوع تغذیه شیرخوار تغذیه ای طبیعی، یعنی تغذیه با شیر مادرش می باشد. بنابراین افزون بر مادران، پدران و به ویژه آنان که برای اولین بار پدر می شوند نیز لازم است که قبل از انتخاب نوع تغذیه شیرخوار، اطلاعات کافی از تغذیه با شیرمادر داشته باشند.



برخی از مزایای شیر مادر:

- آغوز یا شیر روزهای اول تولد که زردرنگ و غلیظ است بسیار مغزی و حاوی مواد مفید و ارزنده ای است که اولین و بهترین واکسن برای حفاظت کودک علیه بیماری های عفونی است.

• ضریب هوشی در کودکان شیرمادر خوار بالاتر است.

• شیر مادر بسیار سهل الهضم است و شیرخواران زود به زود گرسنه می شوند.

• شیر مادر همیشه گرم و تمیز است و پیوسته در دسترس است. کودکی که با شیر مادر تغذیه می کند کمتر دچار ناهنجاری های فک و رویش نابه جای دندان و پوسیدگی آن می شود.

• شیر مادر نیازهای غذایی شیرخواران را در 6 ماهه اول تأمین می کند و شیرخوار حتی به آب هم نیاز ندارد.

• تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی بین مادر و فرزند را افزایش داده و باعث رشد روانی و عاطفی شیرخوار می گردد. احتمال ابتلا به آسم، آلرژی و ناراحتی های گوارشی و گوش درد در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند کمتر است.

• شیر دادن به سلامت جسم و روان مادر کمک شایانی می کند و این محور خانواده را محکم و استوار نگه می دارد.

• تغذیه با شیر مادر به میزان بالایی از بار اقتصادی خانواده می کاهد. هزینه هایی که برای خرید شیرخشک، شیشه، سوخت و همچنین جهت درمان بیماریهای ناشی از تغذیه مصنوعی نظیر اسهال و ... صرف می شود، بخش زیادی از درآمد شما را به خود اختصاص می دهد. شما می توانید با صرف هزینه ای به مراتب کمتر به جای خرید شیرخشک به بهبود تغذیه همسرتان کمک کنید.

دلیل به وجود آمدن یک رابطه قوی بین مادر و نوزاد در زمان شیردهی برقراری رابطه فیزیکی است. این به آن معنی است که مرد هم می تواند (البته کمی متفاوت تر) رابطه ای به همان عمیقی با فرزندش داشته باشد.

چگونه پدر را در شیردهی دخالت دهیم؟



موفقیت مادر در شیردهی ارتباط مستقیم با حمایت پدر دارد. از عواملی که موجب افزایش شیرمادر می شود آرامش و اعتماد به نفس اوست. این وظیفه پدر است که اعتماد به نفس را به مادر القاء کند.

یکی از کارهایی که از سوی روان شناسان توصیه می شود شرکت مرد همراه زن در کلاس های آموزش شیردهی است.

شیردهی را نباید به دور از چشم مرد به ویژه در هفته نخست بعد از زایمان انجام داد تا مرد با سختی هایی که مادر می کشد آشنا شود و به شما به خاطر کاری که انجام می دهید افتخار کند.

مادر نیز باید هنگام نیاز از همسرش طلب کمک کند. گفتن جملاتی نظیر " من خسته ام لطفاً کوچولو را درتختش بگذار" یا " چه خوب که تو اینجایی، تنهایی از پس کارها بر نمی آیم" هر مردی را به هیجان می آورد. اقدام دیگری که می توانید انجام بدهید این است که واقعاً مرد را در شیردهی دخالت دهید مثلاً از او بخواهید وضعیت نوزاد را درست کند یا گردن و شانه های شما را در حین شیردهی ماساژ دهد.

مردان می توانند کارهایی مانند خواباندن، نوازش، حمام کردن، تعویض پوشک و به گردنش بردن نوزاد را انجام دهند. پس برای آن ها ارزش قائل شوید و به عنوان یک پدر به آن ها نگاه کنید.



مرکز آموزشی درمانی امین

حمایت پدران از شیردهی مادران



شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	حمایت پدران از شیردهی مادران
تهیه کننده	خانم طالب پور-ماما
تأییدکنندگان علمی	خانم دکتر رفاهی - آقای دکتر پور میرزایی
سمت	مدیر گروه نوزادان-مدیر گروه اطفال
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت	PE-PED-09
تاریخ بازنگری	1405

منبع: کتاب کودکان مارلو

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه
نمایید. www.amin.mui.ac.ir



آنچه که پدران می توانند برای برقراری ارتباط با
کودکشان انجام دهند:

- ❖ نوزاد را به خود نزدیک کنید. شما می توانید نوزادتان را در آغوش بگیرید، تا مادرش چرت بزند یا به کارهای شخصی خودش برسد.
- ❖ مسئولیت تعویض پوشک را بپذیرید. تعویض پوشک شیوه خوبی برای برقراری ارتباط است مخصوصاً وقتی که مستقیماً به چشمان نوزادتان نگاه می کنید و یا با او حرف می زنید