

ارزش تغذیه ای شیر مادر



نوزادانی که از شیر خشک استفاده می کنند، بیشتر دچار
نفخ روده و یبوست می شوند.

هضم و جذب چربی و ویتامین های محلول در شیر خشک
به آسانی شیر مادر نیست.

پروتئین شیر خشک سنگین تر از پروتئین شیر مادر و
هضم آن مشکل تر است.

خطر ابتلا به کم خونی در شیر خواران شیر خشک خوار
بیشتر است.

استفاده از شیر خشک حتی به صورت کمکی، ترشح شیر
مادر را کاهش می دهد.

مشکل دندان های غیر طبیعی و پوسیدگی دندان در
کودکانی که از طریق شیشه شیر تغذیه می کنند، شایعتر
است.

تغذیه با شیر مادر طبیعی ترین روش تغذیه، بهترین
سرمایه گذاری و ضامن سلامت مادر و کودکان است.

شیر مادر حق طبیعی هر کودکی است.

با جایگزین کردن آن با شیر خشک، کودک را از این حق
طبیعی محروم نکنیم.

نکات کلی در تغذیه با شیر مادر

شیر خوار در ۶ ماهه اول زندگی به هیچ چیز جز شیر مادر
نیازی ندارد.

شیردهی باید بر اساس تقاضای نوزاد باشد.

مادر باید رژیم غذایی سالم و متنوعی داشته باشد.

مایعات به اندازه کافی مصرف شود.

گیاهان شیر افزا باید با مشورت پزشک مصرف شوند.

بهتر است مصرف مواد محرک مانند کافئین چای
،کولا، قهوه و شکلات کاهش یابد.

غذاهای نفاخ و پرادویه بهتر است حذف شود.



معایب استفاده از شیر خشک

شیر خشک فاقد آنتی بادی و مواد زنده ایمنی است.

احتمال آلودگی و عفونت در تغذیه با شیشه شیر بیشتر
است.

ترکیب شیر خشک از ابتدا تا انتها ثابت است.

در صورتی که شیر خشک خیلی رقیق شود می تواند باعث
سوء تغذیه شود. تهیه شیر خشک غلیظ نیز موجب اضافه
وزن، فشار بر روی کلیه ها و ناراحتی های گوارشی می
شود.

مزایای تغذیه ای شیر مادر

۸۹٪ شیر مادر را آب تشکیل می دهد.

ابتدای شیر آب و انتهای شیر چربی است که باعث رفع گرسنگی و احتیاجات کودک می شود.

چربی شیر حاوی مقادیر زیادی چربی های مفید مثل امگا ۳ و امگا ۶ است.

شیر حاوی آنزیم های هضم کننده شیر است که به جذب بهتر آن کمک می کند.

پروتئین شیر مادر سهل الهضم تر از سایر شیرها است.

با وجود پایین بودن آهن شیر مادر، جذب آن ۵ برابر بیشتر از آهن شیر خشک است.

شیر مادر بهترین منبع ویتامین A است.

این ویتامین در پیشگیری از شب کوری و عفونت موثر است.

جذب چربی شیر نسبت به شیر گاو تا حدی بیشتر است.

قند شیرلاکتوز است که ۴۰٪ انرژی آن را تامین می کند.

شیر مادر سرشار از مواد ضد التهابی است.

کلسیم شیر مادر جذب بهتری نسبت به شیر گاو دارد.

شیرخوارانی که شیر مادر می خورند، کمتر به کمبود روی مبتلا می شوند.

قند شیر، رشد باکتری های بیماری زای روده را کم میکند.

شیر مادر سرشار از عوامل ایمنی ضد میکروبی، ویروسی، انگلی و قارچی است.

ویژگی های شیر مادر

- تامین تمام نیازهای تغذیه ای شیر خوار
- برقراری رابطه عاطفی بیشتر بین مادر و نوزاد
- محافظت شیر خوار در مقابل بسیاری از بیماری ها و عفونت ها
- کاهش احتمال مرگ و میر در نوزاد
- کاهش احتمال چاقی در بزرگسالی
- کاهش احتمال دیابت در کودکی و بزرگسالی
- کاهش بیماری های قلبی و فشار خون در بزرگسالی
- کاهش احتمال ابتلا به انواع آلرژی و آسم
- رایگان و در دسترس بودن در همه جا
- سهل الهضم تر بودن نسبت به بقیه شیرها
- تکامل بهتر فک و صورت نوزاد
- کاهش افسردگی پس از زایمان در مادر
- کاهش خطر بروز برخی سرطان ها در مادر و نوزاد



شیر مادر یک نعمت بزرگ و بی همتای خداوند است که تمام نیازهای یک انسان را در بدو تولد برای او آماده کرده است و ترکیب آن بر اساس تغییر نیازهای او بر حسب سن و ... تغییر می کند و طی دو سال اول، سالم ترین و کامل ترین غذای کودک است.



آغوز چیست؟

- شیر غلیظ و زرد رنگی که در روزهای اول تولد تولید می شود آغوز نام دارد.
- میزان پروتئین، ویتامین های محلول در چربی، سدیم و پتاسیم و مواد معدنی آغوز نسبت به شیری که بعدا تولید می شود، بیشتر و مقدار چربی و قند آن کمتر است.
- آغوز همچنین حاوی مقادیر بیشتری عوامل ایمنی بخش است.

