

به نام خداوند بخشنده مهربان

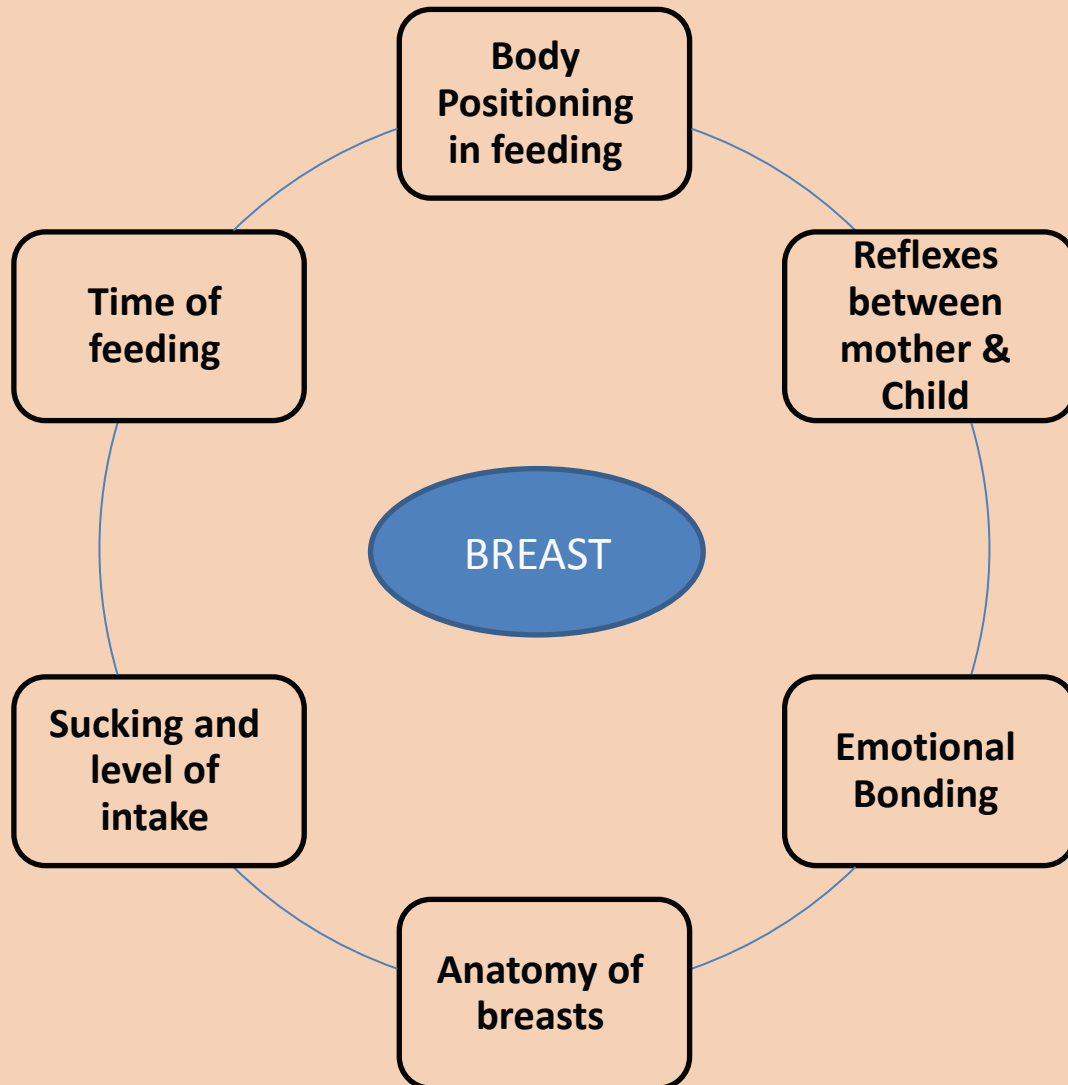
تغذیه با شیر مادر

Breast Feeding

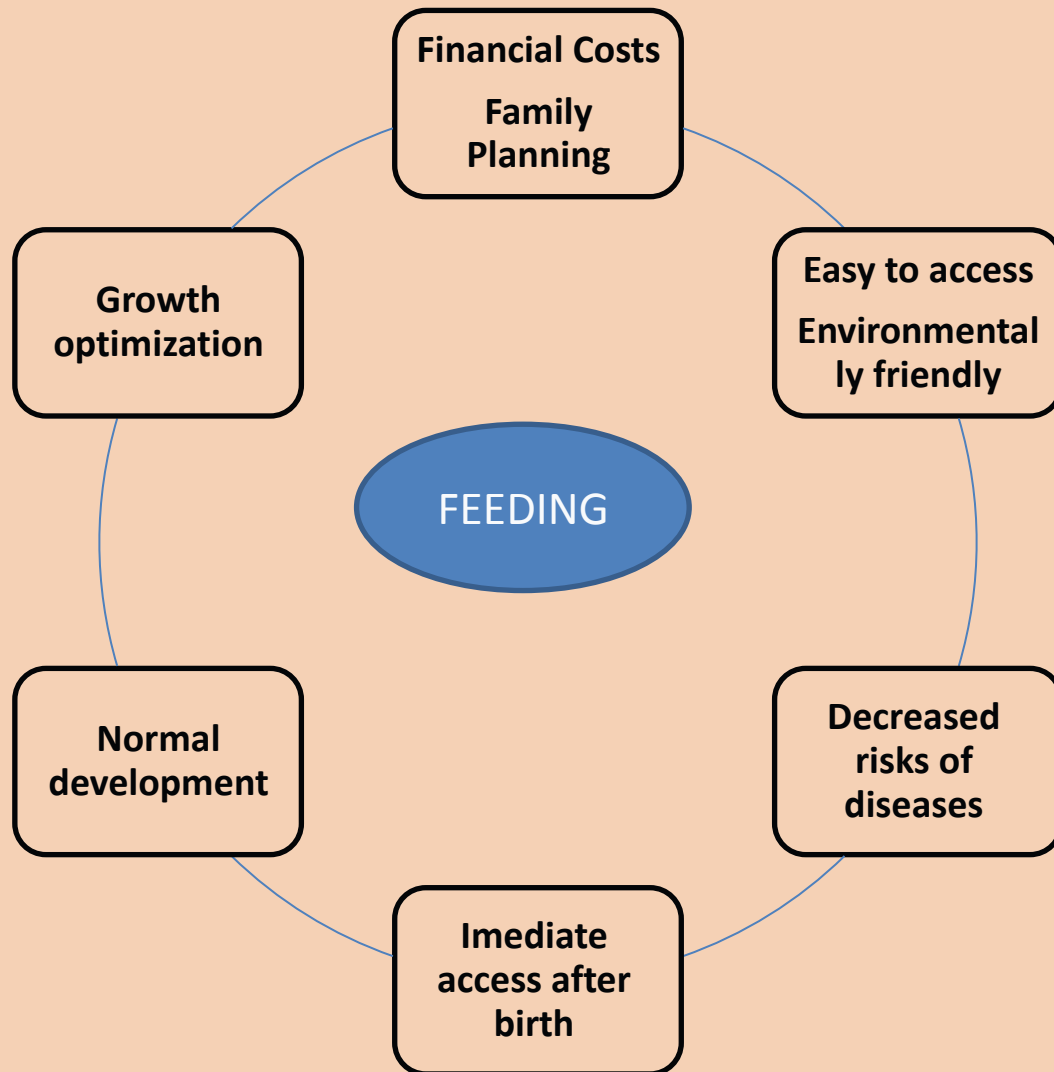
دکتر داود وهاب زاده

دکتری تخصصی تغذیه و رژیم درمانی
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام

BREAST



FEEDING



تغذیه انحصاری (exclusive)

تقریباً انحصاری یا انحصاری غالب
(Almost/Predominantly Exclusive)

تغذیه نسبی یا توأم (Partial or Mixed)

نسبی بالا (high partial)

نسبی متوسط (medium partial)

نسبی پایین (low partial)

هر مقدار شیردهی (Any breastfeeding)

هرگز شیرمادر نخورده (Never breastfed)

نکته

شیرفواران در هر الگویی که تغذیه می
شوند، باید تغذیه بر اساس علائم گرسنگی
یا بنا به تقاضا و میل شیرفوار باشد.

• تغذیه با شیر مادر: (Breastfeeding)

✓ تغذیه کودک با شیر مادر خواه مستقیم از پستان یا با شیردوشیده

• تغذیه انحصاری با شیر مادر: (Exclusive breast feeding)

✓ تغذیه شیر خوار فقط با شیر مادر (از پستان یا شیردوشیده شده) بطوری که مایعات یا غذای جامد دریافت نکند.

✓ تغذیه با شیر مادر در یک ساعت اول بعد از تولد

✓ بر اساس نیاز شیرخوار

✓ تا شش ماه کامل داده شود.

✓ دادن قطره ها و شربت های ویتامین و مواد معدنی مجاز است.

- **تغذیه نسبی یا توام (Partially Breast Feeding)**

- ✓ استفاده از سایر شیرها در کنار شیر مادر
- ✓ مقادیر استفاده و درصد تغذیه کودک با شیر مادر متفاوت است.

- **تغذیه تکمیلی: (Complementary Feeding)**

- ✓ کودک هم شیر مادر و هم غذای کمکی (جامد یا نیمه جامد) دریافت نموده

- **تغذیه با بطری: (Bottle Feeding)**

- ✓ دریافت غذا توسط بطری و سرشیشه

■ تغذیه غالب با شیر مادر (Predominant breast feeding)

✓ منبع عمده تغذیه شیر خوار شیر مادر است.

✓ به شیر خوار، آب و نوشیدنیهای دیگر (آب قند، آب حاوی مواد معطر، چای و دم کرده ها)، آب میوه، ORS، Ritual Fluids، داده میشود.

✓ قطره ها و مولتی ویتامین-مینرال

✓ به استثنای آب میوه و آب قند، مصرف سایر غذاهای مایع در این تعریف مجاز نیست.

■ تغذیه کامل با شیر مادر: (Full breast feeding)

✓ شامل تغذیه انحصاری و تغذیه غالب با شیر مادر

Benefits of Breastfeeding

Breastfeeding has benefits for:

- Infants
- Mothers
- Family
- Society



Benefits of Breastfeeding to Infants

Decreased morbidity and mortality from infections

- Respiratory
- Gastrointestinal

Decreased risk of SIDS

Optimal nutrition

- Species-specific nutrients
- No overfeeding

Improved outcomes for premature infants

- Fewer infections
- Decreased risk of NEC
- Earlier discharge

Benefits of Breastfeeding to the Older Child

Functional competent immune system

- Protective effect against type-2 diabetes
- Decreased risk of some childhood leukemias (with longer duration)

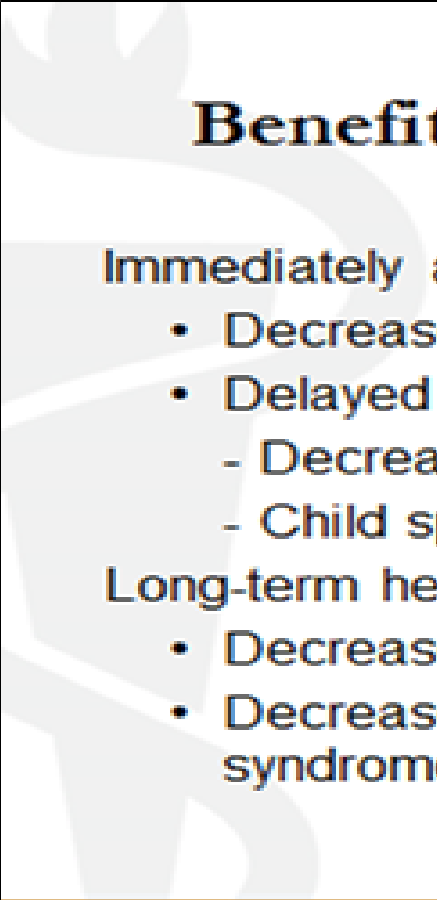
Optimal growth and development

- Decreased prevalence of overweight/obesity – 10% reduction
- Increased IQ

Normal development of the mouth and jaws

- Decreased risk of dental occlusion





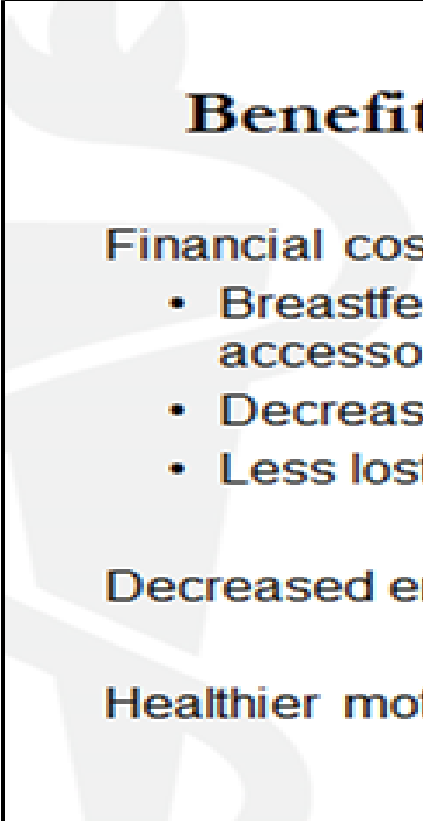
Benefits of Breastfeeding to Mothers

Immediately after birth

- Decreased risk of postpartum hemorrhage
- Delayed onset of menses
 - Decreased incidence of iron deficiency
 - Child spacing

Long-term health

- Decreased risk of breast, ovarian, and uterine cancers
- Decreased risk of central obesity and metabolic syndrome



Benefits of Breastfeeding to Families

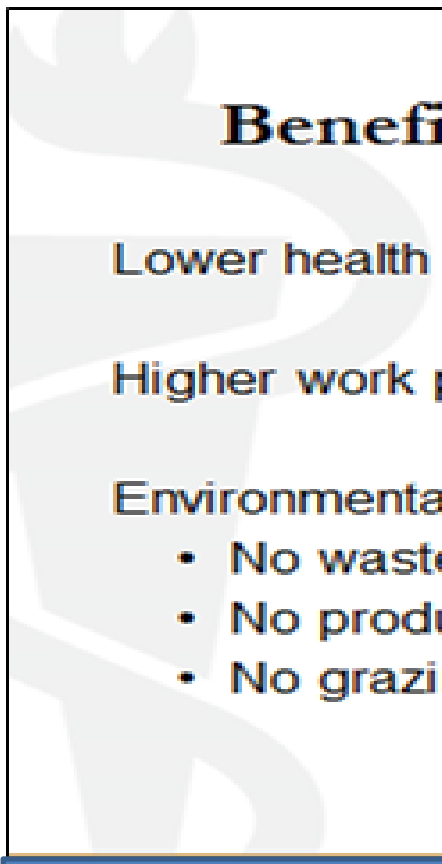
Financial costs

- Breastfeeding is free vs. the cost of formula and accessories
- Decreased medical care costs
- Less lost work time

Decreased emotional stress caused by illness

Healthier mother and baby short term and long term



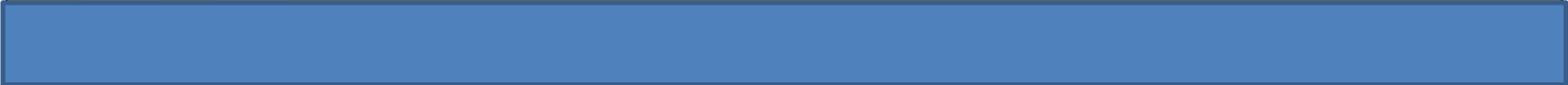


Benefits of Breastfeeding to Society

Lower health care costs

Higher work productivity

Environmentally friendly

- No waste
 - No product transportation or packaging
 - No grazing land
- 

فواید تغذیه با شیر مادر برای مادران

فواید فوری شیردهی برای سلامت مادر

کاهش خونریزی پس از زایمان

- ✓ زنانی که شیر می دهند، انقباض های رحمی مشابه زنانی که به آنها اکسی توسین تزریق شده، دارند
- ✓ در مادرانی که تغذیه با شیر مادر دارند، خونریزی پس از زایمان کاهش پیدا می کند و رحم سریعتر به حالت قبل باز می گردد.

وابستگی عاطفی (bonding) و کاهش استرس

- شیردهی اوقاتی توام با آرامش ایجاد نموده==> وابستگی عاطفی را تقویت می کند.
- کاهش سطوح هورمون های استروئیدی در زنان شیرده ==> مکانیسمی تطبیقی است برای روبه رو شدن با زمان های استرس پس از زایمان.

افسردگی پس از زایمان

افسردگی پس از زایمان با سابقه تغذیه کوتاه مدت با شیرمادر و یا عدم تغذیه با شیرمادر همراه است. مطالعات کوهورت آینده نگر نشان داده است در مادرانی که تغذیه با شیر مادر نداشته اند و یا مادرانی که به دلیل شیردادن دردناک، شیرخوارشان را زودتر از شیر گرفته اند، افسردگی پس از زایمان افزایش می یابد.

کاهش وزن

کاهش وزن پس از زایمان ممکن است در زنانی که شیرخوار خود را شیر می دهند، تسهیل شود. گرچه با وجود تعداد زیاد عوامل مخدوش کننده روی کاهش وزن (نظیر رژیم غذایی، فعالیت، BMI و قومیت)، تاثیر کلی تغذیه با شیر مادر بر برگشت مادر به وزن قبل از بارداری نامشخص است.

فواید تغذیه با شیر مادر برای مادران

فواید شیردهی برای سلامت مادر در دراز مدت

آمنوره/فاصله گذاری در تولد فرزندان

تغذیه انحصاری شیرخوار با شیر مادر، شروع مجدد سیکل های معمل تخمدان و بازگشت باروری را در اکثر مادران شیرده، به تاخیر می اندازد. به دلیل چنین تاثیری که شیردهی بر پیشگیری از بارداری دارد، عموماً در افزایش فاصله گذاری در تولد فرزندان موثر است.

بیماری های قلبی عروقی

یک مطالعه طولی در زمینه سلامت زنان که بر روی ۱۳۹۰۰۰ زن آمریکایی در دوره پس از یائسگی انجام گرفت، بین مدت تحمعی تغذیه با شیرمادر و بروز بیماری های قلبی عروقی بزرگسالی ارتباط نشان داد. زنانی که سابقه ۱۲ تا ۲۳ ماه تغذیه با شیر مادر داشتند، کاهش قابل توجهی در سندرم متابولیک (افزایش فشار خون، هایپر لیپیدمی و بیماری های قلبی عروقی و دیابت) نشان دادند.

سرطان

تغذیه شیرخوار با شیرمادر، خطر سرطان پستان و سرطان تخمدان را کاهش می دهد. تغذیه با شیر مادر، کل مدت شیردهی بیشتر از ۱۲ ماه با کاهش ۲۸ درصدی سرطان پستان (به ویژه در دوره قبل از یائسگی) و سرطان تخمدان همراه است. مطالعات اپیدمیولوژیک جهانی نشان می دهد هر یک سال تغذیه با شیر مادر، ۴/۳ درصد احتمال بروز سرطان پستان را کاهش می دهد.

خطر نسبی سرطان پستان پیش از یائسگی، در بین آن دسته از زنانی که در سن زیر ۲۰ سال حداقل ۶ ماه شیر داده اند به وضوح کاسته شده است. همچنین، زنان بالای ۲۰ سالی که ۳ تا ۶ ماه به فرزندان خود شیرداده اند، کمتر در معرض ابتلا به سرطان پستان و سرطان تخمدان قرار داشته اند.

فواید تغذیه با شیر مادر برای مادران

فواید شیردهی برای سلامت مادر در دراز مدت

دیابت تیپ ۲ مادری

در زنان شکم اول در امریکا، بدون سابقه دیابت بارداری، هر یک سال تغذیه با شیر مادر با کاهش خطر (۴-۱۲ درصد) بروز دیابت نوع ۲ همراه است. در زنان با سابقه دیابت بارداری، تغذیه با شیر مادر تاثیر قابل توجهی بر خطر افزایش ابتلا برای دیابت مادر ندارد.

تاثیر روی تراکم استخوان

کاهش تراکم استخوان (تقریباً ۵ درصد) در طی دوره شیردهی دیده می شود و استخوان مجدداً در دوران از شیر گرفتن شیرخواره مینرالیزه می شود. تجویز کلسیم بیشتر از میزان طبیعی، از حذف مینرال های استخوان پیشگیری نمی کند. نیاز کلسیم در طول مدت شیردهی از طریق کاهش دفع آن در ادرار جبران می شود. تحقیقات اپیدمیولوژیک بر این نکته دلالت دارند که تغذیه با شیر مادر بر تغییرات طولانی مدت تراکم مینرال استخوان اثر نداشته و خطر استئوپروز در دوره پس از یائسگی را افزایش نمی دهد در حال حاضر، ارتباط بین طول مدت شیردهی و خطر شکستگی ناشی از اوستئوپورز فعلاً نامشخص است.

« موفق باشید »

