



دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)

راهنمای تغذیه با شیر مادر

تألیف:

لیلا الله قلی

دانشجوی دکترای بهداشت باروری - دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد پزشکی تهران، باشگاه پژوهشگران جوان، تهران، ایران

اعظم رحمانی

دانشجوی دکترای بهداشت باروری - دانشگاه تربیت مدرس
دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)، باشگاه پژوهشگران جوان، ایران

سرشناسه : الله‌قلی، لیلا، ۱۳۶۱ -
 عنوان و نام پدیدآور : راهنمای تغذیه با شیرمادر/تالیف لیلاالله‌قلی، اعظم رحمانی.
 مشخصات نشر : خوراسگان(اصفهان): دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری : ۱.ج. (بدون شماره‌گذاری) : مصور(بخشی رنگی).
 شابک : 978-964-10-1378-5
 وضعیت فهرست : فیبا
 نویسی :
 یادداشت : کتابنامه.
 موضوع : تغذیه با شیر مادر
 موضوع : نوزاد - تغذیه
 شناسه افزوده : رحمانی، اعظم، ۱۳۶۱ -
 شناسه افزوده : دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان
 رده بندی کنگره : ۶۲۹/۲۱۶RJ الف۳۷۰ ۱۳۹۰
 رده بندی دیویی : ۶۲۹/۲۳
 شماره کتابشناسی : ۳۶۶۹۹۳۲
 ملی :



ناشر: معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)

نشانی: اصفهان، خیابان بسی، صندوق پستی: ۸۱۵۹۵-۱۵۸

تلفن: ۰۳۱۱-۵۳۵۴۰۰۱، فاکس: ۰۳۱۱-۵۳۵۴۰۶۰، Email: info@khuif.ac.ir

راهنمای تغذیه با شیر مادر

لیلاالله‌قلی

اعظم رحمانی

• تعداد: ۱۰۰۰ جلد • نوبت چاپ: اول / وزیری

• تعداد صفحات: ۱۱۴ صفحه • تاریخ نشر: ۱۳۹۱

• مجری چاپ: توسعه انتشارات فرزاتگان زاینده رود

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

© حق چاپ محفوظ است.

شابک: ۵-۱۳۷۸-۱۰-۹۶۴-۹۷۸ ISBN: 9789641013785

«برای شیر خوار هیچ غذایی بهتر از شیر مادرش نیست»

حضرت محمد (ص)

مقدمه

شیر مادر مناسب‌ترین و طبیعی‌ترین غذای انسان در آغاز زندگی است. آخرین دستاوردهای علمی بشر نیز حاکی از نقش بی‌رقیب شیر مادر در تامین سلامت و پاسداری از حیات کودک می‌باشد. به همین لحاظ دنیای امروز شاهد یک حرکت جهانی در بازگشت به ترویج تغذیه کودک با شیر مادر و فراهم ساختن زمینه‌های علمی برخوردار کردن کودکان از این نعمت الهی است. شیر مادر به عنوان یکی از الگوهای شیردهی، اساس سلامت کودک را تشکیل می‌دهد که به دلیل دارا بودن مواد مغذی، حداکثر تعادل تغذیه‌ای را برای کودک به‌ویژه در ۶ ماه نخست زندگی فراهم می‌کند. در ماه آگوست سال ۱۹۹۰ اعضای سازمان جهانی بهداشت و یونسف اظهار نامه‌ای را در رابطه با حفظ، حمایت و ترویج تغذیه با شیر شیر مادر اعلام نمودند. این اظهار نامه به امضای ۳۲ دولت و ۱۰ آژانس سازمان ملل متحد رسید و بر اساس این اعلامیه، شیر خواران باید در ۴-۶ ماه اول زندگی به‌طور انحصاری با شیر مادر تغذیه شده و سپس همراه با تغذیه تکمیلی، تغذیه با شیر مادر را تا پایان ۲ سال ادامه دهند. در سال ۱۹۹۱ هم بسیاری از سازمانهای سراسر جهان که از تغذیه با شیر مادر حمایت می‌کردند، شبکه‌ای به نام نهضت جهانی در زمینه تغذیه کودک با شیر مادر تشکیل دادند. با توجه به اهمیت و نقش شیردهی در سلامت نوزاد، باید متوجه باشیم که اگر می‌خواهیم فرزندانمان با جسم و روان سالم داشته باشیم که در سازندگی فردای کشور، نقش مؤثری به عهده بگیرند، باید اهمیت تغذیه با شیر مادر را به همه خانواده‌ها آموزش داده و آنان را تشویق به تغذیه با شیر مادر نمود. به امید اینکه روزی که در کشور ایران هیچ مادری از نعمت شیردهی و هیچ شیرخواری از موهبت تغذیه با شیر مادر محروم نگردد.

مولفین

فهرست مطالب

مقدمه	۵
فصل اول: آناتومی پستان و فیزیولوژی تولید شیر	۱۱
- آناتومی پستان	۱۴
- آندوکراینولوژی ترشح شیر	۱۶
- پرولاکتین	۱۷
- اکسی توسین	۱۸
- لاکتوژن جفتی	۱۹
- استروژن و پروژسترون	۱۹
- انسولین	۱۹
- مراحل تکامل شیر مادر	۲۰
- ترکیبات شیر مادر	۲۲
- پروتئین	۲۲

- چربی ۲۳
- کربوهیدرات ۲۴
- ویتامین ها و مواد معدنی ۲۵
- عوامل ایمنی زایی شیر انسان ۲۷
- ایمنی زایی سلولی ۲۷
- ایمنی زایی همورال ۲۸
- عوامل ضد میکروبی شیر انسان ۲۹
- اینترلوکین ۲۹

فصل دوم: مزایای شیردهی برای مادر و نوزاد ۳۳

- فواید شیر مادر برای شیرخوار ۳۷
- بیماریهای حاد ۳۸
- بیماریهای مزمن کودکی ۴۱
- فواید رفتاری عصبی ۴۴
- فواید شیر مادر برای مادر ۴۷
- فواید سریع در سلامت مادر ۴۷
- فواید طولانی مدت در سلامت مادر ۴۸
- فواید شیر مادر برای خانواده ۵۱
- فواید شیر مادر برای جامعه ۵۱

فصل سوم: شیردهی موفق ۵۵

- تماس کانگورویی ۵۸

- وضعیت کانگورویی ۶۱
- تغذیه کانگورویی ۶۱
- حمایت کانگورویی ۶۲

فصل چهارم: عوامل موثر بر شیردهی ۷۱

- عوامل جسمی، روحی، روانی و اجتماعی موثر در شروع و طول مدت شیردهی ۷۳
- وزن مادران ۷۳
- سن مادر ۷۵
- تحصیلات مادر ۷۵
- وضعیت اشتغال مادر ۷۶
- تعداد زایمانهای مادر ۷۶
- روش زایمان ۷۷
- وضعیت تغذیه‌ای مادر ۷۹
- مشکلات پستان ۸۰
- بیماریهای مادر ۸۳
- مصرف دارو توسط مادر ۸۶
- تصمیم به شیردهی و اعتماد به نفس ۸۹
- مراقبتهای قبل از بارداری ۹۰
- سن شروع تغذیه تکمیلی ۹۳
- استفاده از شیرخشک و پستانک ۹۴
- ناهنجاریهای نوزاد ۹۵
- بیماری کودک ۹۶

- اسهال ۹۷
- زردی ۹۷
- سندرم داون ۹۷
- گالاکتوزومی نوزاد ۹۸
- تحصیلات همسر ۹۹
- تشویق و حمایت همسر و اطرافیان ۹۹
- وضعیت اجتماعی- اقتصادی خانواده ۱۰۰
- هم اتاقی مادر و نوزاد ۱۰۱
- روش شیردهی ۱۰۲
- شیردهی و استرس ۱۰۳
- حاملگی مجدد و پیشگیری از بارداری ۱۰۴
- بارداری ناخواسته ۱۰۵
- سیگار ۱۰۵
- عوامل روحی و روانی مادران ۱۰۶
- روابط زناشویی ۱۰۶