

درباره پیچ و خم روزهای شیردهی

سیر تا پیاز شیردهی

حمیده زمانی مادر که بشوی، خواهی نخواهی دغدغه تغذیه فرزندت را داری و بیشتر مادران با این موضوع درگیر هستند که به فرزندم شیر خودم را بدهم یا شیر خشک هم کار شیر مادر را می کند. کدام یک انتخاب بهتری است؟ اصلاً چرا باید خودم را درگیر فرایند شیردهی کنم، شیردهی دست و پایم را می گیرد و برایم محدودیت ایجاد می کند. همان شیر خشک بهتر است! انتخاب شما چیست؟ برای اینکه آگاهانه انتخاب کنیم، پیشنهاد می کنیم ادامه مطلب را با ما همراه باشید.

۴ فایده ای که شیردهی برای مادر دارد

۱- اگر دوست دارید پس از زایمان وزنتان در عرض شش ماه حسابی کاهش پیدا کند، به فرزندتان از شیر خودتان بدهید. بین ۳ تا ۶ ماه پس از زایمان، مادران شیرده بیشتر از مادران دیگر وزن کم می کنند. از آنجا که بدن مادر برای تولید شیر ۵۰۰ کالری می سوزاند، شیردهی به کاهش وزن مادر کمک می کند.

۲- شیردهی باعث می شود رحمتان زودتر به حالت اولیه برگردد. در طول بارداری سایز رحم از یک هلو به اندازه کل فضای شکم تغییر می کند، شیردهی با افزایش هورمون اکسی توسین موجب انقباض رحم و بازگشت آن به حالت اول می شود.

۳- از افسردگی جلوگیری می کند. شاید بگویید چطوری؟! همان هورمون اکسی توسین که در بدن مادران شیرده تولید می شود، باعث می شود که افسردگی پس از زایمان را به صورت مزمن تجربه نکنید، یعنی به احتمال زیاد کمتر احساس خستگی و اضطراب می کنید و ارتباط قوی تری با فرزند خود دارید.

۴- خطر سرطان سینه و رحم را کاهش می دهد. طبق مطالعات، شیردهی به مدت دوازده ماه خطر ابتلا به سرطان سینه، تخمدان و رحم را تا ۲۸ درصد کاهش می دهد. علاوه بر آن زنانی که به مدت ۱ تا ۲ سال به نوزادان خود شیر داده اند، ۱۰ تا ۵۰ درصد کمتر به فشار خون بالا، آرتریت (یک اختلال التهاب مزمن که با درد، تورم مفاصل و خستگی همراه است)، سلیاک، چربی خون، بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ دچار می شوند.

۴ توصیه برای یک شیردهی آرام بخش!

۱. قبل از اینکه شروع به شیردهی کنید، وضو بگیرید. این کار روش و مسلک مادران بزرگانی مثل مادر علامه طباطبایی است.
۲. وقتی فرزندتان را در آغوش می گیرید و شیر خوردن را شروع می کنید، زیر لب بسم... بگویید. یاد خدا دل هارا آرام می کند. برایش دعا کنید که این شیری که می خورد بشود عشق به خدا و اهل بیت^(ع) و در رگ هایش جاری شود.
۳. حین شیردهی سعی کنید آرام باشید و توجهتان را به فرایند شیردهی و فرزندتان بدهید. به او نگاه کنید و برای بودنش شکر گزار و قدردان خدا باشید. سعی کنید زیاد حرف نزنید.
۴. اگر مضطرب و آشفته هستید، اول خودتان را به یک دمنوش آرام بخش دعوت کنید و تنفس شکمی را تمرین کنید. بعد که کمی آرام شدید به فرزندتان شیر بدهید. هیچانات شما به واسطه شیردهی به فرزندتان منتقل می شود، چه خوب که این هیچانات امید بخش و زندگی بخش باشند و نه سبب ساز خلق و خوی آشفته کودک!



۱۰ فایده ای که شیردهی برای کودک دارد

۱. بر اساس پژوهش ها کودکانی که از شیر مادر تغذیه کرده اند، در آزمون های هوش، نمره بهتری گرفته اند. بنابراین اگر می خواهید فرزندتان باهوش تر باشد، از شیر مادر تغذیه کند، مخصوصاً در یک سال اول زندگی اش!

۲. شاید باورتان نشود، اما شیر مادر بروز سرطان های دوران کودکی، آسم، اگزما، آلرژی و بسیاری بیماری های دیگر را کاهش می دهد.

۳. شیر مادر از سوء تغذیه پیشگیری می کند و احتمال چاقی کودک و چاقی مراحل بعدی زندگی در آینده را کاهش می دهد.

۴. شیر مادر احتمال بروز دیابت نوجوانان، پرفشاری خون و چاقی را که نشانه های بیماری های قلبی و عروقی در سنین بزرگ سالی هستند کاهش می دهد.

۵. مرگ ناگهانی در کودکانی که شیر مادر می خورند، بسیار کمتر است.

۶. تکامل بینایی و تکامل راه رفتن نیز در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می شوند، خیلی سریع تر است.

۷. تغذیه با شیر مادر به کاهش بروز عفونت های تنفسی منجر می شود و از عفونت های کلیه و مجاری ادراری نیز پیشگیری می کند.

۸. تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی و صمیمی بین مادر و فرزند فراهم می کند که به ارتقای تکامل عاطفی و روانی کودک و در دوران بلوغ به امنیت روانی بیشتری منجر می شود. همچنین تغذیه با شیر مادر سبب رشد و تکامل مطلوب و بقای کودک می شود.

۹. مرگ و میر ناشی از عفونت های گوارشی و بیماری اسهال بین شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می کنند تا ۲۵ برابر کمتر از شیرخوارانی است که با شیر مصنوعی تغذیه می شوند و میزان ابتلا به اسهال و بیماری های انگلی نیز در آنان کمتر است.

۱۰. کودکی که با شیر مادر تغذیه می شود، کمتر دچار ناهنجاری های فک، رویش نابه جا و پوسیدگی دندان ها می شود.