

حمایت از شیر مادر اولویت امروز، سلامت فردا

شیر مادر فواید طولانی مدت و کوتاه مدت زیادی برای برای مادر و فرزند وی دارد:

1- فواید شیردهی برای مادر :

- کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه ، تخمدان و رحم
- کاهش ریسک ابتلا به دیابت نوع 2 خصوصا در شیردهی بالای 12 ماه
- کاهش میزان خونریزی پس از زایمان و در نتیجه کاهش احتمال کم خونی (کم خونی عامل مهم افسردگی پس از زایمان)
- تاخیر در تخمک گذاری که سبب فاصله گذاری مناسب بین فرزندان می شود.
- کاهش ابتلا به فشارخون بالا
- کاهش ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی
- کاهش بهتر اضافه وزن ناشی از بارداری با شیردهی
- شیردهی اثر منفی طولانی مدت روی تراکم استخوان ندارد در دوران شیردهی 5 تا 10 درصد تراکم استخوان کاسته می شود ولی پس از شیردهی تراکم استخوان به حد طبیعی خود باز میگردد.
- شیردهی ریسک شکستگی استخوان در زمان یائسگی را بیشتر نمی کند حتی پس از بررسی چندین مطالعه دیده شده افراد یائسه ای که قبلا شیردهی داشته اند تراکم استخوان بالاتری دارند (که البته بسته به میزان بارداری ها و مدت شیردهی متفاوت است).

2- فواید شیردهی برای کودک :

- خواص ضد میکروبی و ایمنی زایی شیر مادر و تنظیم کنندگی سیستم ایمنی
- کاهش بیماری نوزادی و مرگ و میر نوزادی
- کاهش مشکلات و بیماری ها تنفسی نوزادان
- کاهش میزان ابتلا به عفونت در نوزادان
- کاهش سندرم مرگ ناگهانی نوزاد
- کاهش ابتلا به عفونت گوش میانی
- کاهش مشکلات دندانپزشکی

حمایت از شیر مادر اولویت امروز، سلامت فردا