گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۱۱۲۴
سه شنبه ۳۱ فروردین ۱۴۰۰ ۹:۳۹

فواید شیردهی برای سلامت مادران

یک متخصص زنان و زایمان گفت: تغذیه نوزاد با شیر مادر باعث تامین سلامت جسمانی و روانی نوزاد و مادر می‌شود.

به گزارش خبرنگاران گروه علم و فناوری گزارش خبر،نجمه منصوری متخصص زنان و زایمان اظهار کرد: تغذیه با شیر مادر نه تنها برای نوزاد بلکه برای مادر نیز فواید زیادی دارد و می تواند سلامت جسمی و روحی مادر را تامین کند.

او افزود: استفاده از شیر مادر فوایدی مانند رشد بهتر استخوان ها، تقویت سیستم ایمنی، افزایش IQ و باهوش شدن نوزادان و افزایش وزن را برای نوزادان به همراه خواهد داشت. علاوه بر این تغذیه نوزاد با شیر مادر برای حفظ سلامت مادران هم بسیار مفید است.

جلوگیری از بارداری ناخواسته

این متخصص زنان و زایمان بیان کرد: بارداری مجدد بعد از زایمان با فاصله زمانی کم برای مادران ناخوشایند است و شیردهی به نوزاد بخصوص در ۶ ماه اول بعد از زایمان می‌تواند از بارداری ناخواسته تا حد بسیار زیادی جلوگیری کند.

او افزود: شیر دهی مکرر و منظم سبب می‌شود تا هورمون‌های بدن مادر در جهت ممانعت از تخمک‌گذاری اقدام کنند و از بارداری ناخواسته جلوگیری شود.

منصوری گفت: مکیدن سینه مادر توسط نوزاد سطح اکسی توسین موجود در خون مادر را افزایش می‌دهد که در نهایت منجر به انقباض و جمع شدن هرچه سریع‌تر رحم و همچنین بازگشت رحم به حالت قبل از بارداری می‌شود. به همین دلیل ممکن است در اوایل شیردهی یک احساس ناخوشایند زیر شکمی برای مادر در نتیجه این انقباضات پیش آید. همچنین شیردادن به نوزاد باعث می‌شود تا خون ریزی بعد از زایمان تا حد قابل توجهی کاهش یابد.

پیشگیری از سرطان سینه و سرطان تخمدان

او ادامه داد: طبق بررسی و آمار به دست آمده شیردهی به نوزادان از رشد سلول‌های سرطانی در سینه و تخمدان جلوگیری می‌کند و احتمال ابتلا به این دو سرطان در مادرانی که به فرزندان خود شیر می‌دهند بسیار کم خواهد بود.

کاهش وزن مادر

این متخصص زنان و زایمان بیان کرد: یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های مادران بعد از زایمان کاهش وزن و رسیدن به وزن دلخواهشان است. برخی از مادران رژیم‌های لاغری را در دوران شیردهی آغاز می‌کنند که این کار سبب می‌شود تا مادر برخی از مواد معدنی لازم را دریافت نکند، در صورتیکه شیر دهی به تنهای به کاهش وزن مادر کمک می‌کند.

منصوری یادآوری کرد: بهتر است مادران در دوران شیردهی تا حد امکان مصرف خوراکی‌های نفاخ را کاهش دهند و مصرف مایعات، سبزیجات و میوه‌های تازه را جایگزین آن‌ها کنند.