



شیردهی توسط مادر فقط یک انتخاب برای سبک زندگی نیست بلکه یک سرمایه گذاری برای سلامتی است

فواید شیردهی برای مادران (

* کاهش وزن اضافی - افزایش سرعت بازگشت رحم به حالت اولیه - کاهش خونریزی پس از زایمان - کاهش ریسک ابتلا به بیماری های قلبی - دیابت نوع ۲ - سرطان سینه - سرطان تخمدان و رحم

علل کاهش شیر مادر : استعمال دخانیات - کافئین زیاد - عدم توجه به سلامتی - بی توجهی به تغذیه - استرس - مصرف داروهای خاص



فواید شیردهی برای شیرخواران
* افزایش رشد مغز و ضریب هوشی
* تقویت سیستم ایمنی بدن - کاهش آسم - آلرژی - جانی - دیابت نوع ۲
* عفونت های تنفسی و گوش -

راه های افزایش شیر مادر:
* مکیدن مکرر یا تخلیه مرتب و کامل پستان - شیردهی در شب - نگاه کردن به نوزاد و شنیدن صدای او و فکر کردن به نوزاد - نوشیدن ۱۲-۱۰ لیوان آب در طول روز

راه های افزایش شیر

نوشیدن آب میوه طبیعی (مثل آب هویج) مالمشعیر - شیر - انواع غذاهای کامل مثل آش - سوپ - و آبگوشت داغ

* دم کرده رازیانه یا استفاده از قطره شیر افزا

راه های افزایش شیر مادر:
سزنجاق (اشفاح - برگ چغندر - شویب - شنبلیله - ریحان) - انواع ماهی - غلات (جو - برنج - گندم)
حبوبات خیس خورده