

رفع آزرده‌گی ناشی از زایمان از طریق تغذیه نوزاد با شیر مادر

یک ماما گفت: تغذیه نوزاد با شیر مادر، آزرده‌گی ناشی از زایمان را برطرف کرده و احساسات مثبت مادرانه را جلوه‌گر می‌کند.

به گزارش ایسکانیوز و به نقل از ایسنا، فرشته درایتی با اشاره به نقش شیردهی در سلامت جسم و روان مادر، گفت: از دغدغه‌های فکری خانم‌ها به‌خصوص آن‌هایی که برای نخستین بار مادر می‌شوند، روش مادری کردن و چگونگی تربیت فرزند است.

او با بیان اینکه تغذیه با شیر مادر، طبیعی‌ترین و مؤثرترین راه پی بردن به نیاز طفل و اطمینان از برآورده‌شدن آن و مهم‌ترین قدم برای یاد گرفتن روش مادری است، ادامه داد: تغذیه با شیرمادر برقرارکننده تعادل بین مراقبت کردن و مراقبت گرفتن است. در حقیقت شیر دادن پلی برای ارتباط مادر و کودک محسوب می‌شود.

درایتی با بیان اینکه تغذیه با شیرمادر به‌ویژه شب‌ها برای مادران مناسب‌تر از تغذیه کودک با شیر مصنوعی است، افزود: مسافرت و رفت‌وآمد مادر با این روش تغذیه راحت‌تر بوده و در اورژانس‌ها و معطلی در ترافیک، مادر نگرانی نداشته زیرا شیر او همیشه و در همه جا در دسترس است. از آنجا که مادران هنگام شیر دادن می‌نشینند، در حقیقت به استراحت اجباری دعوت شده که این استراحت برای حفظ سلامت آنها لازم است.

او تاکید کرد: شیرمادر نه تنها در تامین سلامت جسمی و روانی شیرخوار ارزش و اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد، بلکه برای سلامت جسمی و روانی مادری که شیر می‌دهد نیز مهم است.

این ماما با بیان اینکه رابطه مادر و فرزند ناشی از شیردهی، فرصتی با ارزش و استثنایی است، افزود: مادرانی که شیر می‌دهند، علاوه بر اینکه کمتر به سرطان پستان، استئوپروز، آرتروز، روماتوئید و کم‌خونی بعد از زایمان مبتلا می‌شوند، استرس، افسردگی، خستگی و واپس‌گرایی نیز در آنها کمتر است.