

بررسی مدت زمان شیردهی مادران بر سلامت روان کودک

محمد کیخایی^۱، عماد فدایی رودی^۲، آریا پورحسن^۳، امید پرهودیان^۴، سید مصطفی معاشری^۵، امیر ریگی^۶

^۱ دانشجوی کارشناسی رشته پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان و عضو باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان واحد زاهدان -

ایران. Mhmmd.k1378@gmail.com

^۲ دانشجوی کارشناسی رشته علوم آزمایشگاهی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان و عضو باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان واحد

زاهدان-ایران. 422fadaee@gmail.com

^۳ دانشجوی کارشناسی رشته علوم آزمایشگاهی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان و عضو باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان واحد

زاهدان-ایران. aryapoorhassan@yahoo.com

^۴ دانشجوی کارشناسی رشته پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان و عضو باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان واحد زاهدان -

ایران. omidpahodian@gmail.com

^۵ دانشجوی پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان و عضو باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان واحد زاهدان-ایران.

moasheri2016@gmail.com

^۶ دانشجوی کارشناسی رشته پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان و عضو باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان واحد زاهدان-ایران.

a.rigi97@iauzah.ac.ir

چکیده -

مقدمه و هدف: شیر مادر از مهم ترین منابع تغذیه ای نوزادان به شمار می رود اما مسئله مطرح شده مدت زمان شیردهی برای نوزادان و کودکان می باشد که ما در این مطالعه به این موضوع می پردازیم.

روش کار: در این تحقیق از سایت های *pubmed*، *google scholar*، *sid* استفاده شده است.

نتایج: تغذیه انحصاری با شیر مادر تا شش ماه توصیه شده است اما تا مدت زمان دو سال می تواند ادامه داشته باشد تا کارایی مغز و دقت در کارها کامل تر شود اما بیشتر از این توصیه نمی شود زیرا نیاز های کودک فراتر از شیر مادر بوده و با شیر به تنهایی تامین نمی شود و باید از مواد غذایی دیگر تامین شود.

نتیجه گیری: شیر مادر در تکامل جسمی و روحی نوزاد نقش دارد و همچنین در رشد عاطفی کودکان و ایجاد دلبستگی بین مادر و فرزند نقش دارد.

کلید واژه- شیر مادر، منابع تغذیه ای، نوزاد، کودک

فراهم می گردد. یکی از مهمترین راه های بهبود سلامت کودکان در جوامع مختلف شیردهی است. قرآن، اساس بندگی خدا را تغذیه سالم می داند و به صراحت آن را مقدمه انجام کار خیر و نیک معرفی نموده است (۱، ۲) بسی آشکار است که چنین مطالعه ای درباره سلامت روح و روان و شخصیت کودک اهمیتی دو چندان دارد، چراکه از یک سو دوران کودکی و بلکه جنینی و پیش از آن، نقش بنیادین در تربیت و شکل گیری شخصیت، اخلاق و رفتار انسان دارد و از سوی دیگر، کودکان آینده سازان جامعه خواهند بود و جزئی سرمایه های هر کشوری به حساب می آیند و پیشرفت و توسعه در هر زمینه ای، به سلامت جسمی،

۱- مقدمه

صدها هزار سال است که انسان ها همانند سایر پستانداران به نوزادان خود شیر می دهند. مادران پس از دوران بارداری وارد مرحله شیردهی می شوند که به اندازه دوران بارداری مهم می باشد. شیر انسان مقوی ترین شیر برای نوزاد انسان است. انتخاب روش تغذیه مناسب از بدو تولد نقش مهمی را در دوران اولیه رشد و نمو کودک و سال های بعدی زندگی ایفا می نماید. در صورت انتخاب تغذیه نادرست، زمینه عدم وزن گیری مناسب و یا بروز اضافه وزن و چاقی در سنین کودکی و یا دوران بعدی عمر