

## شیردهی



مزایای شیر مادر برای مادر	مزایای شیر مادر برای کودک
عدم نگرانی مادر با توجه به در دسترس بودن شیر برای شیرخوار همیشه و در همه جا	تامین تمام نیازهای شیرخوار به غذا و مایعات در ۶ ماه اول تولد
پیشگیری از کم خونی، سرطان تخمدان و پستان، پوکی استخوان و دیابت در مادر	مایعی زنده حاوی عوامل ضد عفونت در مقابل بسیاری از بیماری ها و عفونت ها مثل اسهال و عفونت های گوارشی و تنفسی
از دست دادن سریعتر اضافه وزن دوران بارداری	کاهش احتمال چاقی و بیماری های مزمن در بزرگسالی
تجربه همزمان احساس بی نظیری از مواظبت، مشاهده، شنیدن، نوازش، لمس کردن و لذت بردن از شیردهی	فراهم کردن امکان تکلم بهتر، هوش بالاتر و مهارت های تکاملی و تحصیلی بهتر در آینده
رفع نیازهای روانی مادر هم پای نیاز های روانی شیرخوار و احساس یکی بودن با هم	برقراری پیوند عاطفی مستحکم و متقابل مادر و شیرخوار و کمک به تکامل روحی و شناختی کودک
صرفه جویی در هزینه و زمان مادر	ترکیب انحصاری شیرمادر بر حسب نیاز و سن شیرخوار