



فواید تغذیه با شیر مادر

گرد آوری : ساجده سادات موسوی

ماما خانواده

واحد سلامت مادران و تغذیه با شیر مادر

شبکه بهداشت و درمان شهرستان جرقویه

تغذیه با شیر مادر تا کی؟

سازمان بهداشت جهانی (WHO) تغذیه انحصاری با شیر مادر را برای حداقل 6 ماه توصیه می‌کند. «انحصاری» به معنای فقط تغذیه با شیر مادر، بدون آب یا هر مایع یا جامد دیگری است. البته استفاده از داروها، ویتامین‌ها و مواد معدنی منعی ندارد. معمولاً توصیه می‌شود که در 6 ماهگی، در کنار ادامه شیردهی طبیعی، تا 2 سال یا تا زمانی که مادر و کودک از آن لذت می‌برند، غذاهای کمکی (جامد) هم استفاده شود و البته به منظور تشخیص حساسیت نوزادان به مواد غذایی، توصیه می‌شود غذاهای جامد به کودک، یکی یکی معرفی شود.

با آرزوی داشتن دوران شیردهی خوشایند برای تمامی مادران گرامی، به اطلاع می‌رساند می‌توانید در دوران بارداری و شیردهی با مراجعه به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی از خدمات مشاوره و شیردهی تخصصی بهره‌مند شوید تا این دوران بدون مشکل پشت سر گذاشته شود و از این فرصت ارزشمند با فرزندتان نهایت لذت را ببرید.

تغذیه با شیر مادر در نوزادان نارس

شیر مادر برای نوزادان نارس بهترین منبع تغذیه است. نوزاد نارس به انرژی، پروتئین، سدیم، کلسیم، فسفر، آهن و ویتامین‌های بیشتری نسبت به نوزاد عادی نیاز دارد و جذب چربی‌ها در بدن او کامل انجام نمی‌شود. بنابراین شیر مادر برای تغذیه کودک نارس بهترین گزینه است. به عبارتی شیر مادری که فرزند او قبل از 37 هفتگی متولد می‌شود، مقدار پروتئین، آهن، شاخصه‌های ایمن‌بخش بیشتری نسبت به نوزاد رسیده دارد و برای تغذیه نوزاد نارس مناسب‌تر است.





• مقاومت در برابر حساسیت غذایی:

شیر مادر حاوی ماده ایمونوگلوبولین ترشحي A است که با ایجاد لایه‌ای حفاظتی روی بافت روده، از واکنش‌های آلرژیک به مواد غذایی جلوگیری می‌کند.

• تقویت رشد ذهنی:

تغذیه به صورت کامل با شیر مادر به رشد ذهنی و تقویت هوش کودک کمک می‌کند.

• جلوگیری از چاقی کودک

بر اساس سازمان یونسف، تحقیقات انجام شده در 16 کشور اروپایی نشان می‌دهد که تغذیه نوزاد با شیر مادر، احتمال بروز چاق شدن کودک را تا حدود 25 درصد کاهش می‌دهد.

فواید تغذیه با شیر مادر :

اگرچه انتخاب بین شیر طبیعی و شیر خشک موضوعی کاملاً شخصی و حق طبیعی مادر است، اما بهتر است مادر قبل از تصمیم‌گیری در این مورد، با مزایای تغذیه با شیر طبیعی آشنا شود تا بتواند آگاهانه‌تر تصمیم‌گیری کند. به طور کلی می‌توان فواید اصلی شیر مادر برای نوزاد را به موارد زیر خلاصه کرد:

• جلوگیری از ابتلای نوزاد به انواع بیماری‌ها:

شیر مادر غنی از آنتی‌بادی‌ها و سلاحی قوی برای مقابله با انواع ویروس و باکتری است. تغذیه با شیر مادر، سیستم ایمنی بدن نوزاد را در مقابل بیماری‌های دستگاه تنفسی، ویروس‌های معده، اسهال، عفونت گوش، مننژیت و... مقاوم می‌کند. همچنین شیر مادر از بروز برخی بیماری‌ها در بزرگسالی مانند کلسترول بالا، بیماری‌های قلبی و عروقی، التهاب روده، انواع دیابت و... جلوگیری می‌کند.

تغذیه با شیر مادر یکی از ارکان حیاتی و بنیادین برای رشد و سلامت کامل نوزادان است. شیر مادر منبعی کامل و متعادل از تمام مواد غذایی مورد نیاز نوزادان است که بر تقویت سیستم ایمنی، بهبود ضریب هوشی و حفظ سلامت جسمی نوزادان تاثیر چشمگیری دارد. تغذیه با شیر مادر آنقدر مهم است که با هدف یادآوری و تشویق مادران به تغذیه نوزادان خود، با این نعمت الهی و ایجاد رابطه عاطفی قوی‌تر با جگرگوشه‌شان، یازدهم مرداد ماه (1 آگوست) هر سال، به عنوان روز جهانی شیر مادر پاس داشته می‌شود.

شیر مادر مفیدترین و سالم‌ترین منبع تغذیه برای نوزاد، حاوی تمام مواد غذایی مورد نیاز برای رشد و تقویت سیستم ایمنی بدن اوست. در واقع شیر مادر هدیه‌ای ارزشمند از مادر به فرزند است که به نوزاد آرامش می‌دهد و سلامت روانی او را تامین می‌کند. به عبارتی شیردهی طبیعی، پایه‌ای محکم برای زندگی سالم در دوران کودکی و بعد از آن را فراهم می‌کند.