

"شیر مادر"

شیر انسان به طور منحصر به فردی با نیازهای شیرخوار سازش یافته است و تغذیه با شیر مادر فواید جسمی و روحی دارد. طبق تحقیقات انجام شده مادرانی که فرزند خود را با شیر خود تغذیه می کنند، خیلی زودتر از سایر مادران احساس مثبت به فرزندشان پیدا می کنند.

اولین تغذیه باید برای مادر یک تجربه ی بسیار لذت بخش باشد و هرچه این تماس زودتر شروع شود (یک ساعت اول پس از زایمان) احتمال موفقیت در شیردهی افزایش می یابد. بیشترین مقدار ویتامین، پروتئین، چربی و آن چه که مورد نیاز نوزاد است، در تغذیه با شیر مادر تامین می شود. تغذیه با شیر مادر بهترین میزان جذب برای نوزاد را دارد و به نوزاد کمک می کند تا در برابر ویروس ها و باکتری ها مقاوم شود. از طرفی تغذیه با شیر مادر احتمال ابتلا به آسم و آلرژی را کاهش می دهد. دیده شده که احتمال ابتلا به دیابت، چاقی و حتی سرطان ها ممکن است در نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند کمتر باشد.

هم چنین تغذیه با شیر مادر، باعث رشد و نمو بهتر نوزاد شده و ارتباط چشمی و عاطفی بهتری بین مادر و فرزند ایجاد می کند. شیر مادر حاوی مواد مورد نیاز شیرخوار تا ۶ ماهگی است؛ از ۶ ماهگی به بعد که مصرف مواد غذایی شروع می شود و تغذیه با شیر مادر همچنان باید ادامه یابد.

نزدیک شدن فیزیکی نوزاد به مادر باعث می شود نوزاد صدای قلب مادر و حضور عاطفی اش را حس کند و حس آشنایی را که در زمان جنینی در رحم مادر داشته است دوباره برایش زنده شود که باعث آرامش روحی و روانی نوزاد خواهد شد. این حس هم چنین امنیت لازم را برای رشد و بالیدن نوزاد فراهم خواهد کرد.

تحقیقات نشان می دهد کودکانی که از شیر مادر تغذیه می شوند دارای روحیه ی شاد و ملایم تری نسبت به کودکانی هستند که از شیر مصنوعی استفاده می کنند. کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، در آینده با فشارهای روانی به نحو بهتری کنار می آیند. هم چنین کودکانی که در دوران نوزادی و کودکی از شیر مادر استفاده کرده اند در مقایسه با کودکانی که از شیر خشک تغذیه شده اند، در بزرگسالی کمتر دچار حالات شدید اضطرابی و عصبانیت می شوند. شیر مادر تغذیه ای طبیعی برای شیرخوار است و شیری مناسب برای نوزاد می باشد. شیر مادر همیشه در دمای مناسب قابل دسترس است و نیاز به زمانی برای تهیه کردن ندارد. این شیر، تازه و عاری از هرگونه آلودگی باکتریال است. بنابراین خطر ابتلا به مشکلات گوارشی را کاهش می دهد و بیماری در شیرخوارانی که شیر مادر دریافت می کنند کمتر است.

تغذیه با شیر مادر با مشکلات تغذیه‌ای آلرژیک و گوارشی کمتری همراه است. این مشکلات شامل اسهال، خونریزی گوارشی، کولیک، اگزما و ... می‌باشد و این شیرخواران در سنین بالاتر نسبت به بیماری‌های آلرژیک و مزمن مقاومت بیشتری دارند.

شیر مادر حاوی آنتی‌بادی‌های ضد ویروس و آنتی‌باکتریال است و همچنین شامل مواردی است که مانع رشد بسیاری از ویروس‌های شایع می‌شود.

شیر مادر که رژیم غذایی مناسبی برای نوزاد محسوب می‌شود، تمام نیازهای تغذیه‌ای شیرخوار جز فلوراید و ویتامین D را تامین می‌کند. میزان آهن شیر مادر پایین است اما شیرخواران ذخایر آهن تا سن ۴ تا ۶ ماهگی را دارند و پس از آن تحت نظر پزشک متخصص باید از تغذیه‌ی کمکی حاوی آهن و یا آهن خوراکی استفاده کنند.

شیرخواران محروم از تغذیه با شیر مادر به علت عدم دریافت مواد محافظتی و مواد مغذی مناسب منحصر به فرد موجود در شیر مادر که ضامن رشد مناسب و سلامتی کامل شیرخوار می‌باشد که در صورت مصرف جانشین شونده‌هایی از قبیل شیر مصنوعی و یا شیر گاو به غیر از بروز بیماری‌های عفونی، آلرژی، ناتوانی و حتی مرگ و میر بیشتر، با خطرات و مشکلات زیر نیز رو به رو هستند:

مشکلات ناشی از مصرف شیر مصنوعی برای نوزاد

- آلودگی میکروبی و غیر میکروبی اولیه در کارخانه‌ی سازنده‌ی شیر مصنوعی
- عناصر و ترکیبات نامناسب و فقدان ترکیبات حیاتی و ضروری مورد نیاز شیرخوار
- مصرف شیر مصنوعی رقیق و ایجاد سوءتغذیه
- خطر ابتلا به بیماری‌های تنفسی و گوارشی (اسهال، استفراغ، دل دردهای قولنجی) ، عفونت گوش، عفونت ادراری، مننژیت، اگزما، آسم و ...
- خطر ابتلا به چاقی و بیماری‌های قلبی و عروقی

فواید شیردهی به نوزاد برای مادر

- کاهش سطح استرس مادر
- کاهش خونریزی پس از زایمان
- کاهش خطر ابتلا به افسردگی
- کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان و تخمدان
- تقویت سیستم قلبی و عروقی
- جلوگیری از پوکی استخوان
- کاهش کم خونی
- کاهش وزن
- جلوگیری طبیعی از بارداری مجدد
- کاهش خطر ابتلا به دیابت
- افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن

واحد آموزش سلامت
مرکز آموزشی و درمانی بوعلی سینا