|  |  |
| --- | --- |
| **مزایای تغذیه با شیر مادر**  | تازه کردنچاپ |

|  |  |
| --- | --- |
| [علوم طبیعت](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-browse_categories.php?parentId=546) > [علوم پزشکی (طب)](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-browse_categories.php?parentId=186) > [تغذیه](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-browse_categories.php?parentId=320) | (cached)  |

**مقدمه**

ترکیب و نوع مواد غذایی در شیر مادر و تناسب بین مواد مزبور در حد ایده‌آل است، هضم آن خیلی آسانتر بوده و جذب آن نیز تقریبا کامل می‌باشد.

**مزایای شیر مادر**

* یکی از مزایای شیر مادر در بالا بودن مقدار کلسترول آن است که خود موجب تشکیل [آنزیمهایی](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%A2%D9%86%D8%B2%DB%8C%D9%85) برای متابولیزه نمودن کلسترول و در نتیجه یکی از بهترین روشهای پیش‌گیری از بیماریهای قلبی و عروقی می‌باشد.
* تغذیه با شیر مادر جلوی بروز عده بسیار زیادی از اختلالات را می‌گیرد، از جمله اینکه تغذیه با شیر مادر احتمال بروز علائم کمبود ویتامین A در کوردک را کاهش می‌دهد. این ویتامین نه تنها در رشد و تکامل بینایی دخالت دارد بلکه در جلوگیری از عفونتهای تنفسی نیز نقش با اهمیتی بازی می‌کند. دردهای کولیکی (قولنجهای کودکی) از شکایات شایع در کودکان هستند، این دردها در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند به نحو محسوسی کمتر است.
* در گذشته اعتقاد نادرستی وجود داشت و آن این بود که فکر می‌کردند باقی ‌ماندن شیر مادر در پستان باعث فساد شیر می‌شود. مقایسه‌های انجام شده صحیح نبودن این ادعا را نشان داده است. طبیعتا شیر مادر فاقد مواد نگاهدارنده و افزودنی‌های ساختگی و مصنوعی است.
* حرارت شیر مادر همیشه مناسب بوده و نیاز به تنظیم و تغییر ندارد. تغذیه از شیر مادر موجب کاهش هزینه درمان نوزاد شده، مهمترین علت این است که کودکی از شیر مادر تغذیه می‌کند کمتر بیمار می‌شود و ارتباط عاطفی آن با مادر بهتر از سایر اطفال است. در چنین کودکانی کام ، دندانها ، دهان و فک شکل بهتر و متناسب‌تری خواهد داشت.
* تغذیه با شیر مادر سبب می‌شود که در جریان حوادث و سوانح و آوارگیها کودکان منبع غذایی خود را از دست ندهند.
* تغذیه با شیر مادر نقش بسیار مهمی در کنترل جمعیت دارد و آنچه که دنیا به برکت تغذیه با شیر مادر در امر کنترل جمعیت کسب می‌کند، برابر جمع کل فوائد مصرف قرصهای ضد بارداری و آی یو دی و کاندوم و سایر روشها و حتی بیشتر از آنهاست. راه رفتن و دندان در آوردن در چنین کودکانی سریعتر صورت می‌گیرد و ضریب هوشی و قدرت فراگیری این کودکان در تمام مقاطع سنی بیشتر است.
* تغذیه با شیر مادر نه تنها باعث کاهش بروز و شیوع بیماریهای متعددی می‌گردد، بلکه ابتدا به بسیاری از بیماریهای دوران نوجوانی و جوانی و حتی سالمندی از قبیل افزایش فشار خون شریانی ، بیماری کبدی و [دیابت](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%AF%DB%8C%D8%A7%D8%A8%D8%AA) جوانان و ... را کاهش می‌دهد.
* مکیدن نوزاد باعث ترشح پرولاکتین می‌شود که منجر به ترشح شیر می‌گردد همزمان با آن از هیپوفیز خلفی هم اکسی توسین ترشح می‌گردد که باعث انقباض رحم و کاهش و قطع خونریزی مادر و بازگشت سریعتر رحم به اندازه طبیعی شده و در نهایت احتمال بروز کم خونی مادر را کاهش می‌دهد. نکته جالب توجه این است که در مواردی که هم احتمال می‌رود بلافاصله بعد از زایمان انجام گرفته باشد و احتیاج به مصرف داروهای جمع کننده رحم ، داروهای بند آورنده خونریزیهای بعد از زایمان نبوده و مکیدن نوزاد باعث ترشح هورمونهای هیپوفیز خلفی به مقدار کافی می‌گردد. رحم بزودی و بخوبی جمع شده و از خونریزیهای بی‌مورد جلوگیری می‌گردد.
* در یک مادر شیرده اضافه وزن کسب شده در حاملگی سریعتر بر طرف شده و اندام مادر به سرعت به حالت عادی بر می‌گردد.
* در مورد سرطانها نشان داده شده که سرطان پستان و سرطان تخمدان در مادران شیرده کمتر از سایرین می‌باشد و عوارضی از قبیل شکستگی لگن کمتر از سایرین دیده می‌شود.

تغذیه بین بارداری در کاهش مرگ و میر مهم است. هر قدر این فاصله از دو سال کمتر باشد خطر عوارض و مرگ برای کودک و مادر بیشتر خواهد بود.

شروع مصرف شیر مادر برای نوزاد در واقع اولین واکسناسیون محسوب می‌شود. مصرف شیر مادر نه تنها اثر واکسنها را تقویت می‌کند بلکه مستقلا در مقابل میکروبها و ویروسهای عدیده دیگر هم اثر پیش گیری از بیماریزایی دارد. جنین که در داخل رحم در یک محیط استریل بوده است به هنگام زایمان از مجرای زایمانی عبور کرده و مواجه با محیطی می‌شود که می‌تواند او را به عفونت آلوده کند. مادر دارای آنتی بادیهای این میکروبها بوده و می‌تواند آنها را به نوزاد منتقل کند.

شیر چنین مادری حاوی این آنتی بادیها به مقدار کافی بوده و خوشبختانه این مواد به مقدار خیلی بیشتر از مقداری که در شیر وجود دارد در آغوز یافت می‌شود. علاوه بر این محتوای گلبول سفید آغوز هم بیشتر از شیر می‌باشد. به این دلیل مصرف آغوز و شیر مادر را نوعی واکسیناسیون اولیه محسوب کرده اند. در صورتی که مصرف آغوز و شیر از اولین ساعات تولد شورع شود آمنوره برقرار شده و ادامه آن هم قطعی خواهد بود. تغذیه چنین نوزادی باید مستمرا ادامه بیابد، در روزها و هفته‌های اول ممکن است نوزاد بخواهد زود به زود پستان بگیرد و شیر بخورد، این امر هیچ مانعی نداشته و حتی تشویق کننده است.

در مورد مدت شیردهی هم باید کودک را مختار گذاشت. هر چند 8 - 7 دقیقه طول می کشد تا پستان تخلیه شود، ولی بهتر است در مورد طول مدت مکیدن تابع میل کودک باشیم. در جریان تغذیه با شیر مادر خصوصا در شش ماه اول از دادن هر نوع غذای دیگری به کودک باید خودداری کرد، البته مصرف آب و سایر مایعات به مقدار کم تاثیر مضر چندانی ندارند. زیرا حتی در گرمترین مناطق اسمولاریته خون کودکی که منحصرا از شیر مادر تغذیه می‌کند حفظ شده و کودک مطلقا نیازی به مصرف آب اضافی ندارد.

**چهار ضابطه به امر مطمئن شدن در باروری کمک می کند**

1. تغذیه با شیر مادر در شب هم ادامه داشته باشد.
2. عادت ماهانه صورت نگرفته باشد.
3. تغذیه با شیر مادر مطابق میل درخواست کودک صورت گیرد.
4. بیش از شش ماه از زایمان نگذشته باشد.

علت انتخاب شش ماهگی این است که در این هنگام مصرف غذاهای اضافی برای کودک شروع شده و در نتیجه به جای آمنوره عادت ماهیانه صورت گرفته و احتمال باروری افزایش می‌یابد. شیر دادن مرتب و منظم و پرهیز از غذای جامد و یا مایعات به نوزاد و کودک می‌تواند آمنوره ایجاد کرده و بخوبی مانع بارداری و آبرفت شده و در چنین حالتی نه فقط احتیاج به مصرف قرص نیست بلکه مصرف آن نیز اشتباه می‌باشد، زیرا قرصهای حاوی استروژن چربیهای اشباع شده شیر را افزایش داده و از طرف دیگر حجم شیر را به شدت کم می‌کند.

**توصیه‌ها**

1. هرگز نباید آغوز را دور ریخت، آغوز بهترین و مهمترین قسمت شیر مادر است. بعضی از علما و مجتهدان و صاحبنظران در گذشته حتی در مورد آغوز مسئله وجوب مصرف را طرح کرده‌اند.
2. مادر شیرده اصولا دارویی مصرف نکند، زیرا ممکن است حتی مقادیر بسیار جزیی دارو وارد شیر و از آن طریق وارد بدن کودک شود و عارضه‌ای رخ دهد. مانند [داروهای ضد سرطان](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D9%88%D9%87%D8%A7%DB%8C+%D8%B6%D8%AF+%D8%B3%D8%B1%D8%B7%D8%A7%D9%86) ، آنتی متابولیتها و مواد رادیواکتیو و بعضی داروها بخصوص آنها که از مولکولهای بزرگ تشکیل شده‌اند، مثل [انسولین](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%A7%D9%86%D8%B3%D9%88%D9%84%DB%8C%D9%86) وارد شیر نمی‌شود.
3. مدت کل تغذیه با شیر مارد مورد بحثهای گوناگون است. اخیرا سازمان جهانی بهداشت و یونیسف مدت دو سال یا بیشتر را توصیه می‌نمایند. جالب اینکه این مدت همان مدتی است که در [کلام اللّه مجید](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D9%82%D8%B1%D8%A2%D9%86) در 1500 سال پیش مذکور افتاده است.
4. پرداختن به تغذیه مادر مطالب در خور توجهی می‌باشد. آنچه در تغذیه اهمیت دارد، تنوع تغذیه و تناسب آن با امکانات مادر است.