

احتمالاً شما هم می دانید که شیر مادر بهترین غذا برای نوزاد است ولی آیا این را هم می دانید که شیر مادر مزایای بیشتری از یک ماده غذایی صرف دارد؟

شیر مادر علاوه بر اینکه حاوی تمام ویتامین ها و مواد غذایی لازم برای نوزاد در ۶ ماه اول زندگی است حاوی مواد ضد بیماری نیز بوده و کودک شما را از بیماری ها مصون میدارد. به همین دلیل است که انجمن کودکان آمریکا شیر مادر را تنها غذای لازم برای کودک در ۶ ماهه اول زندگی می داند. مطالعات علمی نشان می دهند که شیر دادن برای سلامت مادر نیز مفید است.

فواید شیر مادر:

- شیر مادر سه برابر بیشتر از شیر گاو پروتئین دارد. این پروتئین ها حاوی نیمی از کازئین و برخی اسیدهای آمینه خاص (پروتئینی که از مجموعه ای از اسیدهای آمینه ساخته شده است) موجود در شیر گاو هستند و شیر مادر را قابل هضم تر می سازند.
- در رابطه با اسیدهای چرب چرب (یا لیپیدها) شیر مادر از ۸۰٪ تری گلیسیرید ساخته شده و کلسترول بیشتری دارد، و برای عملکرد بدن نوزاد بسیار مناسب است.
- علاوه بر این، شیر مادر ۴ برابر بیشتر از شیر گاو اسید لینولئیک دارد، این اسید برای ساخت سلول های مغزی ضروری است.
- شیر مادر از شیر گاو شیرین تر است.
- شیر مادر حاوی ۹۰٪ لاکتوز است که برای رشد مغز نوزاد ضروری است. برخی قندها (مانند الیگوساکاریدها) به طور ویژه ای برای رشد دستگاه گوارش نوزاد مفیدند.
- شیر مادر یک چهارم شیر گاو املاح معدنی دارد، در نتیجه کلیه نیاز به کار کردن کمتری خواهد داشت.



- میزان کلسیم و رابطه میان میزان کلسیم و فسفر در شیر مادر بسیار ایده آل است، تا به این ترتیب کلسیم به بهترین نحو جذب شود.

- آهن موجود در شیر مادر بسیار کم است، این عنصر به راحتی و به کمک یک مولکول ویژه یعنی ترانسفرین جذب میشود.

- میزان ویتامین های موجود در شیر مادر بازتابی از وفور یا کمبود آن ویتامین در بدن مادر است. به همین علت است که طی دوران بارداری ویتامین D و بعد از زایمان ویتامین K توصیه می شوند.

- محافظت در مقابل مشکلات گوارشی، تنفسی و عفونت های گوش: مطالعات زیادی نشان دادند که اسهال، مشکلات دستگاه تنفس تحتانی (ریه) و عفونتهای گوش در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند کمتر رخ داده و در صورتی که رخ دهد شدت کمتری دارد. محققین دریافتند که فاکتورهای ایمنی موجود در کلوستروم یا آغوز (اولین شیری که در بدن مادر تولید می شود) از طریق ایجاد یک لایه دفاعی بر روی مخاط روده، بینی و گلو کودک را در مقابل ارگانیسم های بیماری زا محافظت می کنند.

- محافظت در مقابل ایجاد آلرژی: در صورتی که کودکان با شیر مادر تغذیه شوند کمتر به آگزما مبتلا می شوند. همچنین در مطالعه دیگری نشان داده شده است تغذیه منحصرأ با شیر مادر حداقل در ۴ ماه اول زندگی احتمال ابتلا به آسم را در سنین حدود ۶ سالگی کاهش می دهد.

- تقویت هوش نوزاد:

چندین مطالعه نشان داده اند که ممکن است میان تغذیه با شیر مادر و ضریب هوشی بالا رابطه ای وجود داشته باشد. به نظر می رسد که کودکانی که به مدت ۶ ماه یا بیشتر از شیر مادر تغذیه می کنند بیشترین بهره را می برند.

متخصصین می گویند تماس عاطفی که حین شیر دادن شکل می گیرد احتمالاً در افزایش ضریب هوشی نقش دارد ولی نقش اصلی احتمالاً به عهده اسیدهای چرب است که در تکامل مغزی نقش خود را ایفا می کنند.

- جلوگیری از چاقی در سنین بالاتر:

متخصصین بر این باورند که تغذیه با شیر مادر به چند دلیل بر افزایش وزن در سنین بالاتر اثر دارد:

کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند نظم بهتری از نظر تغذیه دارند و این سبب می شود که در سنین بالاتر تغذیه سالم تری داشته باشند. شیر مادر نسبت به شیر خشک انسولین کمتری دارد (انسولین محرک تولید چربی هم هست) و میزان هورمون پروتئینی لپتین در بدن کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند بیشتر است و معتقدند که این ماده در تنظیم اشتها و چربی نقش دارد.

همچنین کودکانی که شیر خشک میخورند در مقایسه با آنهایی که از شیر مادر تغذیه می کنند در هفته های اول زندگی سریعتر وزن می گیرند و این وزن گیری سریع با چاقی در سنین بالاتر ارتباط دارد. - درجه حرارت شیر مادر همیشه به اندازه است.

- مزه شیر مادر بهتر از فرمولا است.

- بچه های تغذیه کننده با شیر مادر خوشبو هستند.

- بچه های تغذیه کننده با شیر مادر پوست بسیار خوبی دارند.

- شیر مادر واکسیناسیون طبیعی نوزاد است.



فواید شیر مادر



بیمارستان پارسیان شهرکرد

214-3150-38 (Rooming)

شهرکرد-جاده دانشگاه آزاد-منظریه

Parsianhospital-shk.ir

info@parsianhospital-shk.ir

- تغذیه با شیر مادر منجر به ایجاد رابطه عاطفی مستحکم و دو طرفه بین مادر و فرزند می گردد
- تکامل بینایی، تکلم و راه افتادن کودکانی که از شیر مادر تغذیه نمودند خیلی سریع تر صورت پذیرفته و این قبیل کودکان در آینده از تعادل روانی مناسب تری برخوردارند.
- همیشه در دسترس می باشد.
- شیر مادر ریسک آسم را در کودک کاهش می دهد.
- شیردهی شانس حاملگی ناخواسته را در مادر کاهش می دهد.



جلوگیری از ابتلا به دیابت تیپ ۱:

- به نظر می رسد تغذیه از شیر مادر به مدت بیش از شش ماه خطر ابتلا به دیابت غیر وابسته به انسولین (تیپ ۱) را کاهش می دهد. در یک مطالعه کودکانی که مدت کمتر از سه ماه با شیر مادر تغذیه شده اند و نیز کودکانی که قبل از ماه چهارم با شیرگاو تغذیه شده بودند ۱/۵ برابر بیشتر به این نوع دیابت مبتلا شدند.
- مکانیسم محافظت شیر مادر در مقابل این بیماری مشخص نیست ولی محققین احتمال می دهند که فاکتورهای ایمنی موجود در شیر مادر ممکن است در این زمینه نقش داشته باشند.
- محافظت در مقابل لوسمی کودکان (نوعی سرطان خون)
- جلوگیری از ابتلا نوزادان نارس به عفونت و فشار خون بالا در سنین بالاتر

- کمک به کاهش وزن مادر:

شیردهی به کاهش سریع وزن مادر به ویژه در سال اول کمک می کند. دلیل این امر این است که بدن مادر با ساختن شیر کالری می سوزاند.

- کاهش استرس و خونریزی پس از زایمان:

از آنجا که شیردهی سبب آزاد شدن هورمون اکسی توسین از بدن مادر می شود مادر احساس راحتی و آرامش بیشتر هنگام شیر دادن دارد. مطالعات متعدد در حیوانات و انسان ها نشان داده اند که اکسیتوسین به آرامش کمک میکند.

در یک مطالعه از این مطالعات نشان داده شده که زنانی که میزان اکسی توسین در بدنشان بالا بوده هنگامی که از آنها خواسته شد درباره مشکلات شخصی شان صحبت کنند استرس و فشار خون کمتری داشتند.

همچنین کمک می کند تا رحم منقبض شده و زودتر به اندازه قبل از حاملگی برسد انقباض سبب کاهش خونریزی پس از زایمان هم میشود.



- کاهش خطر ابتلا به بعضی از انواع سرطان ها
- کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان (استئوپروز) در سنین بالا
- مشکلات ناشی از روییدن دندان ها و نیز کرم خوردگی دندان در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند به مراتب کمتر است.
- کاهش احتمالی خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد