



بهشتی  
شهید  
شاهی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

# تأثیر تغذیه با شیر مادر برای شیرخواران – در دوران کودکی و بزرگسالی

پروین محمد قاسم پور

کارشناس شیر مادر و سلامت نوزادان معاونت بهداشت

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

## اهمیت تغذیه با شیر مادر در دین مبین اسلام: «شیر دادن عبادت است».

✓ شیر مادر بویژه آغوز، حق نوزاد و اولین تغذیه حلال و طیب از مائده الهی برای شیرخواران است.

✓ در قرآن کریم

در ۸ آیه مستقیماً بحث شیر مادر مطرح شده که مهم ترین آن ها آیه ۲۳۳ سوره بقره است.

✓ طبق این آیه: مادرانی که می خواهند به نحو کامل به فرزندان خود شیر دهند، لازم است ۲ سال تمام آن ها را از پستان خود شیر بدهند.

✓ اگر پدر و مادر با مشورت و رضایت یکدیگر خواستند کودک را زودتر از شیر بگیرند، گناهی برای آنها محسوب نمی شود و هر گاه خواستند برای شیر دادن دایه بگیرند، در صورتی که خوراک و پوشاک او را در حد متعارف و نیکو تامین کنند مانعی نیست.

✓ در صورت طلاق لازم است پدر خوراک و پوشاک مادر را به طور شایسته در مدت شیر دادن فراهم نماید.

# فواید تغذیه با شیر مادر برای مادر

- پیشگیری از کم خونی مادر (جمع شدن رحم به دنبال زایمان و در نتیجه کاهش خونریزی)
- کاهش سرطان های پستان، تخمدان و دهانه رحم
- کاهش خطر چاقی (به واسطه مصرف شدن تدریجی مقدار چربی که در دوران بارداری در بدن آنان ذخیره شده، زودتر به وزن قبل از بارداری خود برمی گردند)
- کنترل بهتر دیابت و پیشگیری از دیابت نوع ۲
- کاهش استرس، اضطراب و افسردگی (به دلیل ترشح هورمون اکسی توسین)
- کاهش خطر استئوپروزیس و شکستگی استخوان ران
- کاهش بروز و عود آرتریت روماتوئید و MS
- ایجاد رابطه عاطفی مستحکم و دو طرفه بین مادر و فرزند
- احتمال کودک آزاری و خشونت مادر
- کاهش هزینه برای خانواده (به لحاظ سالم بودن کودک و کمتر بیمار شدن او و عدم خرید تغذیه جایگزین)

# فواید تغذیه با شیر مادر برای کودک

- رشد و تکامل مطلوب و بقاء کودک
- اولین ایمن سازی کودک (کلستروم، آغوز یا ماک حاوی بیشترین مواد ایمنی بخش و حفاظتی برای مقابله در برابر بیماری هاست).
- تحکیم پیوند عاطفی مادر و نوزاد
- تکامل سریع بینایی و راه رفتن در کودک
- افزایش ضریب هوشی و رشد و تکامل بهتر
- تقویت عملکرد زبان و عضلات دهانی صورت، تکامل دهان (این امر به ویژه برای شیرخوارانی که مشکل ضعف عضلانی دارند مفید است).
- سلامت دهان و دندان، تکلم سلیس تر و کاهش عفونت گوش

# فواید تغذیه با شیر مادر برای کودک

○ کاهش بروز عفونت های تنفسی، عفونت های کلیه و مجاری ادراری

○ کاهش ۲۵ برابری مرگ و میر ناشی از عفونت های گوارشی و بیماری های

اسهالی (نسبت به شیرخوارانی که با شیر مصنوعی تغذیه می شوند) 

○ کاهش خطر مرگ و میر و معلولیت، کاهش خطر مرگ ناگهانی شیرخوارو ....

○ پیشگیری از زردی نوزاد (آغوز ملین است و به دفع مدفوع سیاه و

چسبنده ابتدایی (مکونیوم) کمک می کند.

# فواید تغذیه با شیر مادر برای کودک

○ پیشگیری از آلرژی ( آسم و ویزینگ, اگزما اتوپیک و..)

○ کاهش سرطان های دوران کودکی

○ کاهش احتمال چاقی کودک و هم چنین در سنین بزرگسالی

○ کاهش احتمال بروز دیابت نوجوانان، پرفشاری خون در سنین بزرگسالی

□ تغذیه با شیر مادر از بروز بسیاری از بیماری ها در دوران کودکی محافظت می کند:

❖ مشکلات حاد

❖ مشکلات مزمن

# فواید تغذیه با شیر مادر برای کودک

## ❖ مشکلات حاد:

- اسهال و عفونت های گوارشی
- عفونت های تنفسی و بستری شدن در بیمارستان
- اوتیت مدیای حاد و مزمن
- عفونت دستگاه ادراری
- سپتی سمی و مننژیت با کتریال
- انتروکولیت نکروزان
- سندرم مرگ ناگهانی شیرخوار
- مرگ شیرخوار بعد از دوران نوزادی

# فواید تغذیه با شیر مادر برای کودک

❖ مشکلات مزمن:

- دیابت ملیتوس وابسته به انسولین (تیپ ۱)
- دیابت ملیتوس غیر وابسته به انسولین (تیپ ۲)
- چاقی و اضافه وزن
- آسم و آلرژی
- بیماریهای التهابی روده (بیماری سلیاک و کرون)
- لوکمی دوران کودکی (لوکمی حاد لنفوسیتی و لوکمی حاد میلوژنوس)



# چرا شیر مادر بهترین تغذیه شیرخوار است؟

□ ترکیب شیر مادر متناسب:

- با سن و نیاز هر شیرخوار
- از شروع تا پایان هر وعده تغذیه با شیر مادر
- مابین دفعات مختلف شیردهی و نیز در طول روز تغییر می کند.

□ شیر مادر تمام نیازهای تغذیه ای شیرخواران را در ۶ ماه اول تأمین می کند و شیرخوار حتی به آب هم نیاز ندارد.

□ هضم شیر مادر بسیار خوب و آسان است.

□ کلستروم یا آغوز بسیار مغذی و حاوی مواد ایمنی بخش فراوان است.

□ تمام مواد مغذی مورد نیاز شیرخوار و موادی که به هضم، رشد و تکامل و پیشگیری از عفونت ها کمک می کند، در شیر مادر موجود است.

# چرا شیر مادر بهترین تغذیه شیرخوار است؟

❑ فاکتورهای بیوشیمیایی و فیزیکی را فراهم می کند که از فعالیت عوامل عفونی جلوگیری نموده و ایمنی و دفاع شیرخوار را افزایش می دهد.

❑ نه تنها میزان بروز بیماری در شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند کمتر است، بلکه طول مدت بیماری و شدت آن نیز کوتاه تر است.



❑ تغذیه با شیر مادر، امکان تماس شیرخوار با پاتوژن های محیطی (میکروارگانیسم ها و مواد شیمیایی) را که ممکن است از طریق شیر مصنوعی، غذا و مایعات یا وسایل خورانش آلوده منتقل شوند، محدود می کند.

❑ شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، به واکسیناسیون در مقابل BCG، هموفیلوس آنفلولانزای تیپ b، پولیو، کزاز و توکسوئید دیفتری پاسخ ایمنی بهتری می دهند.

# تغذیه انحصاری با شیر مادر

- یعنی شیرخوار از تولد تا پایان ۶ ماهگی فقط با شیر مادر تغذیه شود.
- به هیچ وجه نباید آب، آب قند، شیر مصنوعی و یا جوشانده ها و سایر مایعات دیگر و مواد گیاهی سنتی را به شیرخوار داد.
- فقط دادن قطره ویتامین (AD) از ۳-۵ روزگی توصیه می شود.
- از بطری و پستانک (گول زنک) نباید استفاده شود.
- در تغذیه انحصاری با شیر مادر دفعات تغذیه و مدت مکیدن در هر وعده نباید محدود شود.
- تغذیه بطور مکرر در روز و شب **مطابق نیاز شیرخوار** انجام شود.
- اگر شیرخوار بیدار نشود، باید بعد از ۳ ساعت او را بیدار کرده و شیر بدهند تا با تغذیه مکرر وی، جریان شیر برقرار شود.

**با تشکر از حسن توجه شما**

