



تغذیه با شیر مادر

دکتر مرجان گودرزی

(WHO) توصیه می‌کند که در شش ماه اول، تغذیه به صورت انحصاری با شیر مادر (تنها شیر مادر بدون آب، سایر مایعات یا مواد جامد) انجام شود و سپس برای دو سال یا بیشتر، تغذیه با شیر مادر به همراه تغذیه تکمیلی ادامه یابد.

تفاوت شیر مادر با شیر خشک چیست؟

شیر خشک صرفاً یک غذا است، در صورتی که شیر مادر یک مایع مغذی زنده و پیچیده، حاوی آنتی‌بادی‌ها، آنزیم‌ها و هورمون‌هاست که همگی آن‌ها برای سلامت سودمند هستند. علاوه بر این برخی از روش‌های دادن شیر خشک، کودک را در معرض خطر جدی ابتلا به عفونت قرار می‌دهد. دریافت زود هنگام «آغوز» (کلستروم) که غنی از آنتی‌بادی است، اهمیت ویژه‌ای در کشورهای در حال توسعه دارد و حجم اندک آغوز به پیش‌گیری از فزون‌باری کلیوی، هنگامی که کودک در حال تنظیم تعادل مایعات بدن خود است، کمک می‌کند.

منافع تغذیه با شیر مادر

در جداول ۱ و ۲ منافع کوتاه مدت و بلند مدت شیردهی و تأثیر آن بر سلامت نوزاد و مادر خلاصه شده است.

جدول ۱. منافع کوتاه مدت و بلند مدت تغذیه با شیر مادر بر سلامت کودک

بیماری	کاهش بروز یا خطر
عفونت‌های گوارشی	کاهش خطر اسهال در اولین سال برای نوزادانی که با شیر مادر تغذیه شده‌اند، در مقایسه با آن‌هایی که با شیر مادر تغذیه نشده‌اند.

نقش تغذیه در سلامت، یادگیری و کارایی کودکان غیرقابل انکار است. نخستین سال و به‌ویژه ماه‌های اول زندگی، برای بنانهادن پایه تندرستی آینده بحرانی است. در این زمان برای اطمینان از بقا و تکامل مناسب شیرخوار امروز و بزرگسالان آینده، نیازهای زیستی وی را باید تأمین کرد.

در دوران جنینی، دوران شیرخوارگی و اوایل کودکی، مغز به سرعت تکامل می‌یابد. سریع‌ترین افزایش یاخته‌های مغز در زندگی جنینی و در پنج تا شش ماه پس از تولد صورت می‌پذیرد. سوء تغذیه شدید دوران بارداری و یا چند ماهه اول زندگی ممکن است به کاهش تعداد یاخته‌های مغزی بینجامد و پس از گذشت دوران بحرانی تقسیم یاخته، رژیم کافی، دیگر قادر به افزایش تعداد یاخته‌ها نخواهد بود.

بسیاری از افراد می‌دانند که تغذیه با شیر مادر برای سلامت نوزادان حیاتی است، ولی امکان دارد از مزایای بالقوه و درازمدت آن برای سلامت مادران و کودکان، به‌ویژه در ارتباط با چاقی، فشار خون، کلسترول و سرطان، آگاهی چندانی نداشته باشند. سازمان بهداشت جهانی

شیر خشک صرفاً یک غذا است، در صورتی که شیر مادر یک مایع مغذی زنده و پیچیده، حاوی آنتی‌بادی‌ها، آنزیم‌ها و هورمون‌هاست که همگی آن‌ها برای سلامت سودمند هستند



بیماری‌های مجاری تنفسی تحتانی	کاهش خطر بستری شدن در بیمارستان به علت بیماری تنفسی در نوزادان رسیده کمتر از یک سال که برای مدت بیشتر از چهار ماه منحصراً با شیر مادر تغذیه کرده‌اند، در مقایسه با آن‌هایی که با شیر خشک تغذیه شده‌اند.
اوتیت میانی حاد (عفونت گوش میانی)	کاهش خطر در مقایسه میان نوزادان همواره تغذیه شده با شیر مادر، با نوزادان هیچ‌گاه تغذیه نشده با شیر مادر و هم چنین شیردهی انحصاری با شیر مادر برای سه ماه یا عدم تغذیه با شیر مادر.
کلسترول	کاهش کلسترول LDL در بزرگسالانی که با شیر مادر تغذیه شده‌اند، در مقایسه با آن‌هایی که شیر خشک دریافت کرده بودند و کاهش کلسترول تام در بزرگسالانی که با شیر مادر تغذیه شده‌اند، در مقایسه با آن‌هایی که شیر خشک دریافت کرده بودند.
اضافه وزن و چاقی	کاهش خطر چاقی در نوجوانان و نیز در بزرگسالانی که همواره با شیر مادر تغذیه شده بودند، در مقایسه با آن‌ها که هرگز شیر مادر نخورده بودند. در دو بررسی یک کاهش خطر چهار درصدی برای اضافه وزن در بزرگسالان برای هر ماه اضافه‌تر تغذیه با شیر مادر در نوزادی گزارش شده است. افرادی که همواره از شیر مادر تغذیه کرده بودند، با احتمال کمتری در بزرگسالی دچار اضافه وزن یا چاقی می‌شوند.
دیابت نوع ۱	هر گونه تغذیه با شیر مادر برای بیش از سه ماه، در مقایسه با تغذیه کمتر از سه ماه، خطر دیابت نوع ۱ را در کودکی کاهش داد.
دیابت نوع ۲	هر گونه تغذیه با شیر مادر خطر ابتلا در سال‌های بعدی زندگی را در مقایسه با تغذیه انحصاری با شیر خشک کاهش داد.
لوسمی‌های دوران کودکی	هر گونه تغذیه با شیر مادر به مدت حداقل شش ماه، خطر لوسمی لنفوستیک حاد و لوسمی میلوژنی حاد (انواعی از سرطان خون) را کاهش داد.
درد در هنگام انجام اقدامات	تغذیه با شیر مادر یا شیر مادر کمکی، احساس درد هنگام انجام اقدامات دردناک منفرد را در مقایسه با دارونما یا تغییر وضعیت کودک یا عدم مداخله تخفیف داد.
درماتیت اتوپیک	کاهش خطر برای کودکان دارای سابقه خانوادگی اتوپیک که به صورت انحصاری به مدت بیش از ۳ ماه از شیر مادر تغذیه کرده بودند، در مقایسه با آن‌هایی که به مدت کمتر از سه ماه از شیر مادر تغذیه کرده بودند.



نکاتی برای مربیان و خانواده‌ها

- هر زمانی که فرصت دست داد، زنان باردار و مادران شیرده را از منافع شیردهی و تأثیر آن بر سلامت نوزادشان تا شش ماهگی آگاه کنید
 - مادران را به شیردهی تشویق کنید و اعتماد آن‌ها را نسبت به توانایی‌شان در شیردهی تقویت کنید.
 - بهترین کار، تغذیهٔ انحصاری با شیر مادر، بدون هر گونه خوراکی جامد یا سایر مایعات برای مدت شش ماه و سپس تغذیهٔ تکمیلی همراه با شیر مادر برای مدت دو سال یا بیشتر است.
 - تغذیه با شیر مادر سبب کاهش خطر عفونت در کودکان و کاهش خطر سرطان‌های پستان و تخمدان در مادران می‌شود.
 - تغذیه با شیر مادر دارای منافع دراز مدت بالقوه‌ای برای سلامت کودکان است؛ از جمله کاهش فشار خون، غلظت کلسترول و چاقی.
 - ارزیابی زود هنگام شیردهی و کمک ماهرانه، کلید پیش‌گیری از وقوع مشکلات است.
 - نمودارهای رشد جدید WHO، نوزادان تغذیه شده با شیر مادر را به عنوان معیار طبیعی قرار می‌دهد و تمامی کودکان با آن مقایسه می‌شوند.
- ※ این مقاله به مناسبت روز شیر مادر، ۱۰ مرداد، نوشته شده است.

منابع

1. Hoddinott, p, et al. Breast feeding Bmj April 19, 2008
۲. فروزانی، م. (۱۳۷۱). تغذیه در دوران بارداری، شیردهی و شیرخواری و کودکی.
۳. مرندی، علیرضا. (۱۳۷۳). تغذیه با شیر مادر.

آسم دوران کودکی	کاهش خطر برای نوزادان فاقد سابقهٔ خانوادگی آسم در کودکان زیر ۱۰ سال که با شیر مادر (مختلط یا انحصاری) برای مدت بیشتر از سه ماه تغذیه شده بودند، در مقایسه با آن‌هایی که شیر مادر نخورده بودند.
تکامل شناختی در نوزادان	فقدان هر گونه نتیجه‌گیری قطعی در نوزادان رسیده یا زودرس. عملکرد در آزمون‌های هوشی دوران کودکی در کسانی که برای مدت بیشتر از یک ماه با شیر مادر تغذیه شده بودند، بالاتر بود.
نشانگان مرگ ناگهانی نوزاد	هر گونه تغذیه با شیر مادر با کاهش خطر در مقایسه با تغذیهٔ انحصاری با شیر خشک همراه بود.

جدول ۲. منافع کوتاه مدت و بلند مدت شیردهی، برای سلامت مادر

بیماری	کاهش بروز یا خطر
سرطان پستان	کاهش خطر به میزان ۴/۳ درصد برای هر سال شیردهی در یک فرابرسی و ۲۸ درصد کاهش برای بیشتر از ۱۲ ماه شیردهی در یک فرابرسی دیگر. یکی از فرابرسی‌ها کاهش خطر را عمدتاً در زنان یائسه گزارش کرد.
سرطان تخمدان	هرگونه تغذیه با شیر مادر در مقایسه با عدم تغذیه با شیر مادر، با کاهش خطر سرطان تخمدان همراه بود.
دیابت نوع ۲	برای زنان فاقد سابقهٔ دیابت بارداری، هر سال شیردهی اضافی با کاهش خطر همراه بود.
افسردگی پس از زایمان	سه مطالعه، میان توقف زودرس شیردهی و یا عدم شیردهی با افزایش خطر افسردگی پس از زایمان، ارتباط معنی‌دار پیدا کردند.

تغذیه با شیر مادر هم چنین تخمک‌گذاری را متوقف می‌کند. از این رو زنانی که به نوزادان خود شیر می‌دهند، با احتمال کمتری نسبت به آن‌هایی که شیردهی ندارند، باردار می‌شوند. از مزایای دیگر، جلوگیری از کم‌خونی مادر به دلیل برگشت سریع رحم به حالت طبیعی و دیرتر شروع شدن عادت ماهانه و از دست دادن سریع‌تر وزن اضافه به دلیل استفاده از چربی ذخیره شده در دوران بارداری برای ساختن شیر است. افزایش طول مدت تغذیه با شیر مادر باعث افزایش رشد شاخص مغزی و توانایی تکاملی کودک می‌شود. هم چنین دیده شده است، شیر خورانی که تا سه ماه یا بیشتر با شیر مادر تغذیه شده‌اند، در مقایسه با هم‌گروه‌های شیر خشک‌خوار در سنین ۵ و ۱۰ سالگی، دارای نمرات بسیار بالاتری در آزمون‌های کلامی، استدلالی و ادراکی بوده‌اند.