

# کلیات تغذیه با شیر مادر

دکتر احمد قاسمیان

فوق تخصص نوزادان

## چرا شیر مادر

- شیر مادر موهبتی الهی است که خداوند عالم در اختیار انسان قرار داده است.
- بشر نتوانسته جایگزینی برای شیر مادر و تغذیه با سینه مادر آنگونه که هست پیدا کند.
- در تمامی متون و مکاتب تاکید بر شیر مادر شده است.
- غذای آماده و کامل با تمام مشخصات دلخواه نوزاد و شیرخوار است.

# چرا شیر مادر

- جان بیش از ۱,۵ میلیون انسان را در دنیا سالانه نجات میبخشد.
- میلیونها شیرخوار از ابتلا به بیماریهای شایع و قابل پیشگیری مثل اسهال (کاهش ۶-۲۵ برابر)، عفونت های تنفسی (کاهش ۴ برابر) و عفونت گوش محافظت می شوند.
- امنیت غذایی شیرخواران در ۶ ماه اول زندگی تامین می شود.
- منبع مهم تغذیه شیرخواران در ۲ سال اول زندگی می باشد.
- باعث بهبود روابط عاطفی بین مادر و شیرخوار می گردد.

## چرا شیر مادر

- کاهش سرطان پستان, رحم و تخمدان, و استئوپوروز در زنان میگذرد.
- کاهش هزینه های خانواده
- کاهش خطر SIDS در شیرخواران
- کاهش هزینه های پزشکی در خانواده
- بهبود تکامل شناختی و محافظت در برابر بیماریهایی نظیر چاقی و دیابت تیپ ۱, بیماری کرون, کولیت اولسراتیو, لوسمی و لنفوم
- محافظت و کاهش عوامل خطر ساز در برابر بیماری قلبی و فشارخون

# آثار فرهنگی اجتماعی

- ثبات روحی در دوران کودکی
- افزایش ارتباط عاطفی، روانی و تکامل عصبی
- در دوره نوزادی هوشیارتر ، سرزنده تر و عکس العمل بهتری دارند
- افزایش قدرت تشخیص مکالمه ، حافظه و ضریب هوشی
- کاهش بزهکاری، اعتیاد، اضطراب و اختلالات عصبی

# عدم تغذیه انحصاری با شیر مادر

● افزایش احتمال:

۱. ۴۰٪ ابتلا به دیابت تیپ ۱
۲. ۲۵٪ ابتلا به چاقی
۳. ۶۰٪ ابتلا به عفونت های مکرر گوش میانی
۴. ۳۰٪ ابتلا به لوسمی
۵. ۱۰۰٪ ابتلا به اسهال
۶. ۲۵٪ ابتلا به عفونتهایی مثل پنومونی و آسم

# خطرات عدم تغذیه با شیر مادر

- آلودگی میکروبی و غیر میکروبی اولیه در کارخانه سازنده شیر مصنوعی
- عدم دریافت ترکیبات حیاتی و ضروری شیرخوار
- استفاده از آب آلوده در تهیه شیر
- خطادر تهیه شیر و تغذیه با شیر رقیق یا غلیظ
- مصرف بیش از حد شیر جهت آرام کردن شیرخوار و ایجاد چاقی
- تحمیل هزینه اضافی برای تهیه شیر
- تحمیل هزینه های بستری و درمان بدلیل بیماری
- شانس حاملگی بیشتر

## بخشی از اقدامات بین المللی

- راه اندازی بیمارستان های دوستدار کودک در سال ۱۹۹۱ اجرای برنامه حفظ، حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر را تسهیل نمود.
- این اقدام باعث کاهش بیماری و مرگ و میر در شیرخواران شد.
- اعلام اول آگوست هر سال به عنوان روز جهانی شیرمادر
- اعلام تغذیه با شیر مادر به عنوان بخشی از اصول اساسی حقوق بشر در سال ۲۰۰۱
- تاکید بر تغذیه با شیر مادر در اجلاسهای سازمان جهانی بهداشت
- نهضت جهانی حمایت از مادران

در مجموع روند شیردهی در جهان رو به گسترش است ولی تا نیل کامل به اهداف فاصله زیاد است



واین راه بهتر زیستن پایانی ندارد.....