

مزایای شیر مادر

الف : مزایای مربوط به کودک

۱. شیر مادر از لحظه اول تولد تا پایان ۶ ماهگی می تواند به تنهایی، تمام نیازهای غذایی شیر خوار را که برای رشد طبیعی او لازم است، تامین نماید. حتی در چند روز اول تولد که هنوز جریان عادی شیر برقرار نیست، نوزاد نیاز به غذا یا آشامیدنی دیگر نداشته و همان مقدار شیر برای رشد طبیعی او کافی است ولی باید توجه داشت که مکیدن های مکرر پستان توسط نوزاد در افزایش تولید شیر بسیار موثر خواهد بود .

۲. آغوز (کلستروم) یا شیر روزهای اول، زرد رنگ و غلیظ و بسیار مغذی و حاوی مواد مفید و ارزنده ای است که به منزله اولین و مهم ترین اقدام ایمن سازی برای حفاظت کودک بر ضد بیماریهای عفونی است .

۳. سلولهای زنده و عوامل مختلف ضد میکروبی موجود در شیر مادر (که باغلطت بیشتر در آغوز وجود دارند) می توانند باکتریها، ویروسها و انگلها را از بین ببرند و در نتیجه احتمال ابتلای شیرخوار را به بسیاری از عفونتها، بخصوص عفونتهای گوارشی و تنفسی و گوش میانی کاهش دهند. حتی در صورت ابتلا به بیماری، شدت و احتمال مرگ و میر ناشی از آن در شیر خواری که از شیر مادر تغذیه می کند به مراتب کمتر از سایرین شیر خواران است .

۴. میزان ابتلا به آسم، اگزما و انواع آلرژی در شیر خوارانی که از شیر مادر استفاده می کنند، بسیار کمتر است. از این رو خانواده هایی که یکی از اعضا بخصوص پدر یا مادر مبتلا به نوعی بیماری آلرژیک هستند تغذیه با شیر مادر باید تغذیه انتخابی باشد زیرا استفاده از هر نوع شیر دیگر، زیان آور و زمینه ساز ایجاد آلرژی در دورانهای بعدی زندگی خواهد بود.

۵. در شیر خوارانی که از شیر مادر تغذیه می کنند به علت متابولیسم بهتر کلسترول مشکل افزایش کلسترول در بزرگسالی و احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی، کمتر است .

۶. چربی و پروتئین شیر مادر بهتر از دیگر انواع شیرها هضم و جذب می شود به همین دلیل، دل دردهای قولنجی، جمع شدن گاز، استفراغ و حساسیت نسبت به پروتئین در این شیر خواران کمتر مشاهده می شود.

۷. با گذشت زمان، ترکیب شیر مادر متناسب با نیازهای رشدی شیر خوار تغییر پیدا می کند. چربی شیر مادر در شروع شیر دهی کمتر است و سپس میزان آن به تدریج بیشتر می شود. این تغییرات کمک بزرگی به سیر نگه داشتن شیر خوار و وزن گیری او می کند.

۸. به سبب وجود چربی بیشتر در شیر انتهایی هر بار شیر دهی، شیر خوار بطور کامل سیر شده، پر خوری نمی کند و در نتیجه کمتر چاق می شود. چاقی این دوران در شیر خوارانی که بطور مصنوعی تغذیه می شوند، زمینه ساز عوارض قلبی، عروقی، موضعی و بیماری قند در بزرگسالی است.

۹. به علت وجود آب کافی در شیر مادر بخصوص در ابتدای شیر، تشنگی شیر خوار برطرف و اشتهای او تحریک می شود و نیازی به دادن آب یا آب قند در ۶ ماه اول و قبل از شروع غذای کمکی حتی در مناطق بسیار گرم و خشک نیست. در این مناطق به جای دادن آب می توان وعده شیر دهی را افزایش داد.

۱۰. با مکیدن پستان مادر، ارضا غریزه مکیدن و احساس سیری، همزمان با هم در شیر خوار بوجود می آید در صورتی که با مکیدن سرشیشه، تنها معده کودک پر شده و غریزه مکیدن ارضا نمی گردد.

۱۱. شیر خواران بیمار به دلیل داشتن اشتهای کمتر، به یک ماده سهل الهضم و مغذی مانند شیر مادر نیازمندند در زمان بیماری با وجود کاهش میزان اشتهای آنان نسبت به شیر مادر معمولاً همانند قبل خواهد بود.

۱۲. شیر مادر به تنهایی تا یک سوم انرژی و مواد مغذی مورد نیاز در سال دوم زندگی را تامین می کند، پس بهتر است تا ۲ سالگی از شیر مادر همراه با غذای خانواده استفاده نمود.

۱۳. میزان سدیم و پروتئین شیر مادر به اندازه‌های است که به کلیه‌های هنوز کامل نشده نوزاد صدمه‌ای وارد نمی‌کند.

۱۴. شیر مادر پاکیزه، دارای درجه حرارت مناسب، عاری از آلودگی میکروبی و همه جا در دسترس شیر خوار می‌باشد.

۱۵. تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی بین مادر و فرزند را افزایش می‌دهد. تماس و توجه به شیر خوار در هنگام شیر دادن اثر مطلوبی بر رشد روانی، عاطفی شیر خوار دارد تا حدی که کودکان تغذیه شده با شیر مادر در دوران بلوغ نیز از امنیت روانی بیشتری برخوردارند.

۱۶. به نوزاد نارس و کم‌وزنی که قادر به مکیدن پستان مادر نیست باید شیر دوشیده شده مادرش، بویژه آغوز را با قطره چکان، قاشق چایخوری و یا حتی از طریق لوله معده خوراند. این امر به دلیل ویژگی‌های خاص موجود در شیر مادرانی که نوزاد نارس به دنیا می‌آورند منجر به پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری‌های عفونی و مرگ و میر ناشی از آن که در نوزادان نارس شایع است، می‌شود.

۱۷. تماس پوستی مادر و نوزاد در گرم نگه داشتن و بهبود رشد و تکامل نوزادان نارس و بیمار نقش حیاتی دارد.

۱۸. شیر خوار، کلسیم شیر مادر را به نسبت متناسب کلسیم و فسفر آن بهتر از شیر مصنوعی جذب می‌کند بنابراین کمبود کلسیم در شیر مادر خواران کمتر گزارش شده است.

۱۹. به دلیل وجود عواملی مانند لاکتوفرین و اسیدیته بیشتر شیر مادر، جذب آهن آن در مقایسه با شیر مصنوعی به مراتب بهتر صورت می‌گیرد و در شیر خواران سالم که زمان مقرر متولد شده‌اند، نیازی به دادن قطره آهن تا زمان شروع غذای کمکی نیست.

۲۰. اسهال در این شیر خواران به مراتب کمتر است و نیز به سبب نوع مدفوع، سوختگی ناحیه تناسلی و با سن کمتر دیده می‌شود.

۲۱. چون تعداد دفعات ابتلاء به بیماری در شیر خوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند کمتر است، نیاز به بستری شدن آنان در بیمارستان و در نتیجه جدایی از مادر نیز کمتر خواهد بود..

۲۲. شیر خوارانی که از شیر مادر تغذیه می کنند کمتر دچار مشکلات دندانی ناشی از پستانک و تغذیه مصنوعی و پوسیدگی دندانها می شوند.

۲۳. بهره هوشی شیر خوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند بالاتر از شیر خوارانی است که بصورت مصنوعی تغذیه می شوند .

ب: مزایای مربوط به مادر

۱. جمع شدن و برگشت رحم به اندازه طبیعی در مادرانی که به نوزاد شان شیر می دهند، سریع تر انجام می گیرد. برگشت رحم به حالت طبیعی و دیرتر شروع شدن عادت ماهیانه به دلیل تداوم شیردهی، باعث جلوگیری از کم خونی مادر می شود.

۲. تغذیه انحصاری و مکرر شیر خوار با شیر مادر در شبانه روز، عادت ماهیانه مادر و امکان تخمک گذاری وی را به تعویق انداخته و احتمال حاملگی های زودرس را کاهش می دهد. استفاده از شیر کمکی و یا سایر مواد غذایی قبل از پایان ۶ ماهگی و مصرف آب یا آب قند و حتی پستانک می تواند به این ویژگی مهم شیر مادر لطمه بزند.

۳. مادرانی که به فرزند شان شیر می دهند چون از چربی ذخیره شده دوران بارداری، برای ساختن شیر استفاده می کنند، زودتر وزن اضافی خود را از دست می دهند و پستان ها و اندامشان نیز به همین دلیل زودتر به حالت طبیعی قبل از بارداری بر می گردد.

۴. احتمال ابتلا به سرطان پستان و نخمدان، شکستگی لگن، پوکی استخوان، دیابت و مولتیپل اسکلروزیس در زنانی که خود به فرزندشان شیر می دهند بسیار کمتر است .

۵. تماس های مکرر کودک با بدن مادر در جریان شیر دهی، موجب احساس آرامش مادر شده و رضایت حاصل از این تماس، بخصوص در مادران سزارین شده، سبب بهتر شدن وضع روحی و عاطفی مادر می گردد.

۶. به دلیل ترشح هورمون مخصوص در مادرانی که خود فرزندشان را شیر می دهند اینگونه مادران، از امنیت خاطر و شادابی بیشتری برخوردار بوده و کمتر افسرده می شوند.

ج: مزایای اقتصادی - اجتماعی شیر مادر

۱. با توجه به افزایش نیاز غذایی مادر در طول دوران شیردهی تغذیه کودک با شیر مادر از هر شیوه دیگر تغذیه به مراتب ارزاتر است. به عبارت دیگر، هزینه خرید شیر مصنوعی برای شیر خواران محروم از شیر مادر چندین برابر میزان هزینه ای است که مادر برای تغذیه صحیح خود و شیر دهی موفق نیاز دارد.

۲. کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، بدلیل کمتر بیمار شدن، هزینه درمان کمتری نیز به خانواده تحمیل می کنند.

۳. در بیمارستانهایی که از شیوه مراقبت هم اتاقی مادر و نوزاد استفاده می شود، میزان بروز عفونت و همه گیر شدن آن در بین نوزادان به مراتب کمتر است و طبق محاسبات دقیق، هزینه بیمارستانها و نیروی انسانی مورد نیاز نیز کاهش می یابد.

۴. تغذیه شیر خوار با شیر مادر علاوه بر کمک به رشد و تکامل مناسب نسل آینده، از خروج مقادیر هنگفتی ارز به خارج از کشور برای ورود شیر مصنوعی نیز جلوگیری نموده و از این طریق باعث توسعه اقتصادی کشور می گردد.