

## شیر مادر یا شیر خشک؟

دین مبین اسلام بر تغذیه با شیر مادر بعنوان بهترین منبع تغذیه تاکید نموده است. از این رو قرآن کریم تغذیه با شیر مادر را درسوره های بقره، احقاف، لقمان، نساء، طلاق، حج، قصص و احادیث دیگر تاکید کرده است. حضرت رسول اکرم (ص) فرمود: «لیس للصبی لبن خیر من لبن امه» یعنی برای کودک هیچ شیری بهتر از شیر مادرش نیست. تغذیه با شیر مادر یکی از موثرترین راه ها برای تضمین سلامت و بقای کودک است. آکادمی کودکان، حدود ۶ ماه شیردهی منحصر به فرد را برای کودک توصیه می کند و سپس ادامه تغذیه با شیر مادر را به همراه غذاهای مکمل تا دو سالگی یا بالاتر را ضروری می داند. با این حال، بر خلاف توصیه های WHO، کمتر از نیمی از نوزادان زیر ۶ ماه به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه می شوند. مزایا و محاسن شیر مقوی مادر در مقایسه با شیر خشک عبارتند از :

### اثرات مواد مغذی سالم در شیر مادر:

کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند در تست های هوش بهتر عمل می کنند، از بینایی قویتری برخوردارند، کمتر احتمال دارد اضافه وزن یا چاقی داشته باشند و در آینده کمتر مستعد ابتلا به دیابت هستند.

### سلامت نوزاد:

شیر مادر آنتی بادی های مادر را با نوزادش به اشتراک می گذارد که این آنتی بادی ها به نوزادان کمک می کند تا سیستم ایمنی قوی داشته باشند و از آنها در برابر بیماری ها محافظت کنند. شیر مادر علاوه بر تامین مواد مغذی اساسی برای نوزاد در حال رشد، منبعی از باکتری های مشترک است که مانع از اتصال باکتری های بیماریزا شده و از طرفی سبب اتصال و رشد میکروب های مفید روده می شود که سلامت نوزاد را بیشتر می کند. نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند کمتر در معرض ابتلا به آسم، چاقی، عفونتهای گوارشی، ریه، عفونت گوش، دیابت نوع ۱ و سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) قرار دارند.

### سهولت هضم شیر مادر:

یک تفاوت شیر مادر با شیر خشک در این است که اجزای شیر مادر یعنی لاکتوز، پروتئین و چربی، برای دستگاه گوارش کودک بسیار مفید بوده و به راحتی توسط نوزاد هضم می شوند. نوزادانی که با این شیر تغذیه می شوند نسبت به نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می شوند، در هضم مشکل کمتری دارند.

### ویتامینهای موجود در شیر مادر:

شیر مادر سرشار از ویتامینهای ضروری بدن نوزاد است و شیر خشکهای تجاری نمی توانند به طور کامل با ترکیب دقیق شیر مادر مطابقت داشته باشند. زیرا شیر مغذی مادر، یک ماده است که به طور انحصاری برای هر نوزاد توسط مادر خودش ساخته می شود؛ فرآیندی که نمی توان آن را در یک کارخانه تکرار کرد. از طرفی با رشد کودک، شیر مادر برای تامین نیازهای تغذیه ای نوزاد تغییر می کند.

### ایجاد رابطه:

تغذیه با شیر مادر با انتقال عواطف از طریق شیر و تماس پوست به پوست از رابطه مادر و نوزاد و سلامت روان کودک و مادر حمایت می کند.

### مزایای شیردهی برای مادران:

عمل شیردهی با سوزاندن کالری، به کوچک شدن چربیهای دور شکم کمک میکند. بنابراین مادران شیرده می توانند سریعتر به وزن قبل از بارداری برگردند. همچنین، مطالعات نشان می دهد تغذیه با شیر مادر می تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، فشار خون بالا بیماریهای قلبی عروقی و ابتلا به سرطانسینه، رحم و تخمدان را در مادر کاهش دهد.

### مزایای جهانی:

این مزایا در کشورهای با درآمد بالا و پایین دیده می شود، با مطالعه ای که در سال ۲۰۱۶ منتشر شد، نشان داد که افزایش نرخ شیردهی در سراسر جهان می تواند از ۸۲۳۰۰۰ مرگ سالانه در کودکان کمتر از پنج سال و مرگ سالانه ۲۰۰۰۰ مادر در اثر سرطان سینه جلوگیری کند.

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی لرستان

ستاد جوانی جمعیت