

# طریقه

## روزنامه

تاریخ
۳۰
اردیبهشت
۱۴۰۲
شنبه

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

## این شماره: تاثیر شیر مادر

### مزایای شیر مادر برای نوزادان



سایت مادر شو می نویسد: شیر مادر علاوه بر این که تمام ویتامین‌ها و مواد مغذی مورد نیاز کودک شما را در شش ماه اول زندگی تأمین می‌کند، سرشار از موادی است که برای مبارزه با بیماری‌ها از کودک محافظت می‌کند. کارشناسان توصیه می‌کنند تغذیهٔ نوزاد به خصوص در شش ماه اول منحصراً و فقط با شیر مادر انجام شود، زیرا هیچ چیز جایگزین شیر مادر در طول این شش ماه نیست. در این مطلب می‌توانید با برخی از مزایای تغذیه با شیر مادر در نوزادان که دلیل اصرار کارشناسان و پزشکان برای تغذیه نوزاد با شیر مادر است، آشنا شوید.

**محافظت نوزاد از بیماری‌ها و خطرات دیگر**

مطالعات متعددی در سراسر جهان نشان داده است که ویروس‌های معده، اسهال، بیماری‌های دستگاه تنفسی تحتانی، عفونت‌های گوش و مننژیت در نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند کمتر رخ می‌دهد و زمانی هم که به وجود می‌آید خفیف است و تغذیهٔ نوزاد فقط با شیر مادر یعنی بدون غذای جامد، شیر خشک یا آب، به مدت حداقل شش ماه بیشتریز محافظت را از کودک به عمل می‌آورد. یک پژوهش وسیع دیگر نیز در نشان داد خطر مرگ در بین کودکانی که تا یک سالگی با شیر مادر تغذیه می‌شوند، کمتر از کودکانی است که با شیر مادر تغذیه نمی‌شوند و تغذیه با شیر مادر بعد از یک سالگی نیز باز هم به کمتر شدن خطر مرگ برای کودکان ارتباط داده شده است.

عامل اصلی ایمنی شیر مادر، ماده‌ای به نام ایمونوگلوبولین ترشحي A است که در مقادیر زیاد در آغوز یا همان اولین شیر مادر در ۴۸ ساعت اول بعد از زایمان وجود دارد و در غلظت‌های پایین‌تر نیز در شیر اصلی مادر به طور مرتب موجود است. این ماده با تشکیل یک لایه محافظ روی غشاهای مخاطی در روده، بینی و گلو ی کودک، از او در مقابل میکروب‌های مهاجم محافظت می‌کند. شیر شما به طور خاص برای کودکانی تولید می‌شود و بدن شما در پاسخ به عوامل بیماری‌زای موجود در بدن شما مثل ویروس‌ها و باکتری‌ها، یک ایمونوگلوبولین ترشحي A می‌سازد که ویژه مقابله با آن عوامل بیماری‌زاست و همان را به نوزاد انتقال می‌دهد. بدین ترتیب، بر این اساس که شما در معرض چه عوامل بیماری‌زایی هستید، شیر مادر محافظت لازم را برای کودکان فراهم می‌کند.

همچنین محافظتی که تغذیه با شیر مادر از کودک در برابر بیماری‌ها به عمل می‌آورد، تا مدت‌ها بعد از پایان شیردهی دوام می‌آورد. پژوهش‌ها نشان داده است که تغذیه با شیر مادر می‌تواند خطر ابتلای نوزاد به برخی سرطان‌های دوران کودکی یا بیماری‌های قلبی عروقی در بزرگسالی را کاهش دهد. دانشمندان دقیقاً نمی‌دانند که تغذیه با شیر مادر چگونه خطر ابتلا به این بیماری‌ها را کاهش می‌دهد، اما حدس می‌زنند که آنتی‌بادی‌های موجود در شیر مادر ممکن است سیستم ایمنی بدن نوزاد را تقویت کند.

تغذیه با شیر مادر همچنین ممکن است به کودکان کمک کند از گروهی بیماری‌ها که در مراحل بعدی زندگی بروز می‌کند مثل دیابت نوع یک و نوع دو، کلسترول بالا و بیماری‌های التهابی روده در امان بمانند و محققان در مورد کودکانی که با شیر مادر تغذیه نشده‌اند، ابتلا به بیماری کرون و کولیت اولسراتیو یا همان التهاب منجر به زخم رودهٔ بزرگ را به تغذیه نشدن با شیر مادر ارتباط داده‌اند.

یک مطالعه وسیع دیگر هم نشان داد که تغذیه به طور انحصاری با شیر مادر یا همراه با شیر خشک به عنوان مکمل شیردهی، با کاهش خطر ابتلا به سندرم مرگ ناگهانی نوزاد در ارتباط است. محققان نتیجه گرفتند که تغذیه انحصاری با شیر مادر در یک ماهگی، خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد را کاهش می‌دهد. بنابراین کارشناسان، تغذیه طولانی‌مدت با شیر مادر را برای کاهش خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد توصیه می‌کنند.

**محافظت نوزاد از ابتلا به آلرژی و حساسیت**

نوزادانی که با شیر خشک‌های مبتنی بر شیر گاو یا سویا تغذیه می‌شوند، بیشتر از نوزادان تغذیه‌شده با شیر مادر، واکنش‌های آلرژیک نشان می‌دهند. دانشمندان فکر می‌کنند که عوامل ایمن‌ساز مانند ایمونوگلوبولین ترشحي A که فقط در شیر مادر موجود است، با ایجاد یک لایهٔ محافظتی در مجرای روده‌ای کودک به جلوگیری از واکنش‌های آلرژیک به مواد غذایی کمک می‌کند. بدون این لایهٔ محافظتی، کودک ممکن است دچار حساسیت و مشکل دیوارهٔ روده شود. این وضعیت اجازه می‌دهد تا پروتئین هضم‌نشده به روده نفوذ کند و در آنجا باعث واکنش‌های آلرژیک و عوارض دیگر شود. نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می‌شوند، این لایهٔ حفاظتی را ندارند و در نتیجه در برابر التهاب، آلرژی‌ها

و دیگر عوارض سلامت در آینده آسیب‌پذیرتر هستند.

**تقویت و افزایش هوش نوزاد**

محققان همچنین تغذیه با شیر مادر را با رشد شناختی کودک ارتباط داده‌اند. در پژوهشی که هزاران نوزاد را از بدو تولد تا شش و نیم سالگی دنبال کرد، با گرفتن تست هوش و دیگر آزمون‌های هوش به این نتیجه رسیدند که تغذیهٔ طولانی‌مدت و فقط با شیر مادر، رشد شناختی کودک را به میزان قابل توجهی بهبود می‌دهد. نوزادان نارس یا وزن تولد بسیار پایین که از مدت کوتاهی پس از تولد با شیر مادر تغذیه شدند، در مقایسه با نوزادان زودرسی که شیر مادر دریافت نکردند، در ۱۸ ماهگی میزان رشد ذهنی بالاتری داشتند.

در یک پژوهش دیگر نیز محققان دریافتند که این نوزادان زودرس تغذیه‌شده با شیر مادر در ۳۰ ماهگی نیز نمرات بالاتری در رشد ذهنی داشتند و همچنین نوزادانی که شیر مادر دریافت کردند احتمال کمتری برای بستری شدن دوباره به دلیل عفونت‌های تنفسی داشتند. کارشناسان معتقدند که پیوند عاطفی‌ای که در طول شیردهی ایجاد می‌شود، احتمالاً در برخی از مزایای تغذیه با شیر مادر برای قوای مغزی مؤثر است، اما احتمالاً اسیدهای چرب موجود در شیر مادر بزرگ‌ترین نقش را در این میان ایفا می‌کنند.

**پیشگیری از چاقی کودک**

برخی کارشناسان، تغذیه با شیر مادر را به عنوان راهی برای کمک به کاهش خطر ابتلای فرزندتان به اضافه وزن یا چاقی توصیه می‌کنند. تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که تغذیه با شیر مادر، خطر ابتلا به چاقی یک کودک در نوجوانی یا بزرگسالی را کاهش می‌دهد و بیشترین تأثیر در کودکانی مشاهده شد که به طور انحصاری فقط با شیر مادر تغذیه شده‌اند. همچنین هرچه تغذیه با شیر مادر طولانی‌تر بود، ارتباط بین کاهش خطر چاقی و شیر مادر قوی‌تر بود. به‌طورکلی کارشناسان فکر می‌کنند که تغذیه با شیر مادر ممکن است به چند دلیل در افزایش وزن کودک در آینده تأثیر بگذارد که این تحقیقات همچنان ادامه دراد.

برخی از این دلایل شامل موارد زیر است:

الگوی غذایی مناسب: نوزادانی که از سینه مادر تغذیه می‌شوند، بهتر یاد می‌گیرند که به اندازهٔ برطرف شدن گرسنگی‌شان غذا بخورند که این بعدها منجر به الگوهای غذا خوردن سالم‌تری می‌شود.

انسولین کم: میزان انسولینی که بدن کودک پس از ورود شیر مادر تولید می‌کند کمتر از شیر خشک است. انسولین ایجاد چربی را تحریک می‌کند و باعث افزایش وزن می‌شود.

لپتین بیشتر: لپتین، هورمونی است که به باور محققان نقش مهمی در تنظیم اشتها و چربی ایفا می‌کند و نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، لپتین بیشتری در بدن خود دارند.

افزایش وزن آهسته‌تر: در مقایسه با نوزادان تغذیه‌شده با شیر مادر، نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می‌شوند، افزایش وزن سریع‌تری در هفته‌های اول زندگی دارند. این افزایش وزن سریع با چاقی در دوره‌های بعدی زندگی ارتباط داده شده است.

**مزایای شیردهی برای نوزاد در صورت دیابت بارداری مادر**

اگر مادری در دوران بارداری خود دچار دیابت بارداری شده است، شیردهی برای نوزادش مزایای ویژه‌ای دارد. برخی از این مزایا شامل موارد زیر است:

تنظیم سطح قند خون: دیابت بارداری ممکن است باعث شود که کودک پس از تولد، قند خون پایینی در اثر بیماری افت قند خون داشته باشد. اگر کودک شما قند خون پایینی دارد، دریافت هرچه زودتر و منظم‌تر شیر مادر، با فراهم کردن گلوکز که به راحتی جذب می‌شود به افزایش سطح قند خون او کمک می‌کند. رشد دستگاه گوارش: آغوز یا همان شیریی که سینهٔ شما در دو روز اول پس از زایمان در مقادیر کم تولید می‌کند، به رشد و کامل شدن دستگاه گوارش کودک کمک می‌کند و هضم آن نیز برای کودک شما آسان است.

کمک به بهبود زردی یا یرقان: تغذیه با آغوز و دفعات شیردهی منظم می‌تواند در رفع زردی نوزاد مؤثر باشد، زیرا به بدن کودک شما کمک می‌کند تا بیلی‌روبین اضافی را با سرعت بیشتری دفع کند. بیلی‌روبین، رنگ‌دانه‌ای در خون کودک است که می‌تواند باعث زرد شدن نوزادان مادرانی مبتلا به دیابت بارداری شایع‌تر است.

کاهش خطر ابتلا به دیابت بارداری نوع دو در کودک: کودک مادر مبتلا به دیابت بارداری، ریسک بالاتری برای ابتلا به دیابت نوع دو در سن‌های بالاتر دارد، اما شیردهی این خطر را کاهش می‌دهد. تغذیه با شیر مادر همچنین می‌تواند خطر ابتلای کودک به اضافه وزن را کاهش دهد که یک عامل خطر دیگر در ابتلا به دیابت نوع دو در سن بالاتر است. همچنین مزایای بالقوهٔ کوتاه‌مدت و بلندمدتی در صورت شیردهی برای مادران مبتلا به دیابت وجود دارد. مثلاً شیردهی ممکن است به شما کمک کند سریع‌تر از دیابت بارداری بهبود پیدا کنید و احتمال ابتلا به دیابت نوع دو را در شما کاهش می‌دهد، زیرا هورمون‌هایی که بدنتان هنگام شیردهی تولید می‌کند، می‌تواند به تعادل سطح قند خون کمک کند.

## شیر مادران گیاهخوار تفاوتی با سایر مادران ندارد

گیاه‌خواری (Vegetarian) به معنای پرهیز از خوردن گوشت جانوران است که ممکن است شامل پرهیز از غذاهایی مانند شیر، فراورده لبنی، تخم‌مرغ و عسل که خاستگاه جانوری دارند نیز بشود. چندین نوع گیاه‌خواری وجود دارد که بسته به نوع آن، جهت‌گیری گیاه‌خواران در برابر جانوران دامی و فراورده‌های دامی متفاوت است. عده‌ای از گیاه‌خواران در کنار نخوردن یا کمتر خوردن فراورده‌های جانوری با آزار و کشتن آن‌ها نیز می‌خالقند. وگانیزم یا گیاه‌خواری مطلق یک روش تغذیه و زندگی است که هدف آن حذف هر نوع فرآورده جانوری چه در غذا و چه در مواد مصرفی است. به عبارت بهتر، آنان تنها محصولاتِ رای می‌خورند که از زمین برویند و سبز شوند و این خوردن محصولاتِ همچون لبنیات، تخم‌مرغ، عسل و غیره که از زمین سبز نمی‌شوند، خورداری می‌کنند. روش تغذیه وگان زیرمجموعه‌ای از گیاه‌خواری است. مهم‌ترین دلایل وگان (گیاه‌خوار مطلق) شدن افراد، مسائل اخلاقی یا

رعایت حقوق جانوران، حفاظت از محیط زیست و حفظ سلامتی است. اگرچه برخی از افراد به دلیل تفکرات معنوی رو به گیاه‌خواری کامل می‌آورند، اما پایه و هدف اصلی وگان‌ها مبارزه با مفهوم عرضه و تقاضا در محصولات صنعتی است که در روند تولید آن‌ها به جانوران و محیط‌زیست و در نهایت به صورت غیرمستقیم به دیگر انسان‌ها آسیب وارد می‌کند. بسیاری از افراد وگان با پرورش صنعتی جانوران و آزمایش روی جانوران مخالفت می‌کنند.

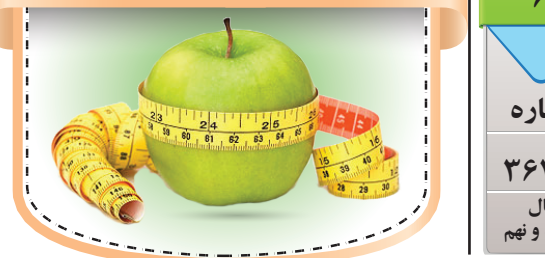
پژوهشگران مرکز پزشکی دانشگاه آمستردام به دنبال مطالعه بیشتر تغذیه گیاهخواری و ارتباط آن با کودکان، مطالعه‌ای را برای بررسی اثرات رژیم گیاهخواری بر مادران شیرده انجام دادند. از آنجایی که رژیم‌های وگان اغلب کمبود ویتامین B۲ و ترکیب متابولیک کارنیتین دارند، تصور بر این بود که چنین کمبودهایی به طور طبیعی در شیر مادر ظاهر می‌شود. با این حال این مطالعه چنین چیزی را نشان نداد.

در واقع حتی با وجود اینکه مادران وگان مورد مطالعه، سطوح خونی B۲ و کارنیتین پایین‌تری داشتند، شیر آنها در مقایسه با مادرانی که رژیم غذایی همه‌چیزخواری داشتند، تفاوتی در تامین مواد مغذی نشان نداد. هانا یونگر، پژوهشگر ارشد این مطالعه می‌گوید: نتایج مطالعه ما نشان می‌دهد که غلظت ویتامین B۲ و کارنیتین در شیر انسان تحت تأثیر مصرف رژیم وگان نیست. این نتایج نشان می‌دهد که رژیم وگان در مادران شیردهی خطرناک برای ایجاد کمبود ویتامین B۲ یا کارنیتین در نوزادان شیرخوار نیست. این اطلاعات برای مادران شیرده و همچنین برای بانک‌های شیر اهدایی که شیر برای نوزادان نارس جمع‌آوری می‌کنند، بسیار مفید است.

این یافته‌ها باید برای مادران وگان دارای نوزاد شیرخوار هیجان‌انگیز

صفحه
۶
شماره
۳۶۳۹
سال
بیست و نهم

## سلامت



باشد، زیرا هر دو ماده مغذی برای نوزادانی که شیر مادر را در ماه‌های اول زندگی خود می‌خورند، حیاتی هستند.

ویتامین B۲ که ریبوفلاوین نیز نامیده می‌شود، به وفور در گوشت گاو یافت می‌شود، اما می‌توان آن را در غذاهای غنی‌شده مانند توفو (پنیر سویا) و در برخی سبزیجات مانند قارچ، اسفناج و آووکادو نیز یافت. هنگامی که در رژیم غذایی نوزادان کمبود ویتامین B۲ وجود داشته باشد، کم‌خونی و مشکلات عصبی ممکن است ایجاد شود.

کارنیتین نیز که در فرآیند تبدیل چربی به انرژی نقش دارد، به وفور در گوشت گاو، مرغ و ماهی وجود دارد. هنگامی که نوزادان شیرخوار به اندازه کافی این ترکیب را دریافت نکنند، علاوه بر کاهش قند خون، ممکن است اختلالات عملکرد قلب و مغز نیز برای آنها رخ دهد. سطوح پایین کارنیتین در مراحل بعدی زندگی نیز با افسردگی مرتبط است. نتایج این مطالعه به تازگی در پنجاه و پنجمین نشست سالانه انجمن اروپایی گوارش، کبد و تغذیه کودکان (ESPGHAN) ارائه شده است.

### فواید و مزایای شیر مادر چیست؟

دکتر پاتنه آ شیروبه



و کاهش حجم خونریزی بعد از زایمان و همچنین بازگشت رحم به اندازه قبل از بارداری می‌شود.

**۲-تأخیر در شروع مجدد قاعدگی و تخمک گذاری:**

شیردهی موجب تأخیر در شروع مجدد قاعدگی و تأخیر در تخمک گذاری می‌شود و به عدم بارداری و فاصله‌گذاری مناسب بین بارداری‌ها کمک می‌کند. هرچند اثر شیردهی در جلوگیری از بارداری مانند سایر روش‌های جلوگیری از بارداری نیست ولی کمک‌کننده است.

**۳-کاهش وزن و حفظ نمایه توده بدنی مطلوب:**

شیردهی به علت نیاز به کالری بیشتر به کاهش وزن مادر و حفظ نمایه توده بدنی (BMI) مادر کمک می‌کند.

**۴-محافظت از تراکم استخوان مادر:**

۱۰-۵ درصد مواد معدنی استخوان طی ۲ تا ۶ ماه شیردهی انحصاری با شیر مادر کاهش می‌یابد ولی ۶- ۱۲ ماه بعد از اتمام شیردهی این مواد معدنی جایگزین می‌شود. پس شیردهی موجب افزایش خطر پوکی استخوان مادر نمی‌شود و اثری بر تراکم استخوان مادر ندارد، بلکه موجب حفظ تراکم استخوانی مادر می‌شود.

**۵-کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌ها در مادر:**

شیردهی موجب کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌هایی مانند افزایش فشار خون، افزایش چربی خون، آرتریت روماتوئید، بیماری‌های قلبی و دیابت تیپ دو می‌شود. همچنین شیردهی به کنترل قند خون مادر دیابتی کمک می‌کند.

**۶-کاهش احتمال ابتلا به سرطان:**

شیردهی موجب کاهش ابتلای مادر به سرطان تخمدان و پستان می‌شود.

**۷-اثرات مثبت روحی- روانی:**

شیردهی موجب کاهش احتمال افسردگی پس از زایمان، افزایش اعتماد به نفس مادر و کاهش استرس مادر و برقراری ارتباط سریع‌تر مادر با نوزاد می‌شود.

**۸-ذخیره وقت و هزینه:**

برای تهیه شیرخشک، تبدیل کردن دمای شیر خشک، تمیز و استریل کردن شیشه شیر، آماده کردن شیرخشک در نیمه شب وقت زیادی صرف می‌شود ولی شیرمادر همیشه با دمای مناسب و به راحتی در دسترس است.

**فواید شیر مادر از نظر طب ایرانی:**

از نظر طب ایرانی نیز بهترین شیر برای کودک شیر مادر است. از نظر طب ایرانی دوران شیرخوارگی تأثیرگذارترین مرحله در رشد و نمو کودک است و شیرمادر موجب تقویت اعضای کودک، قوت مزاج کودک و بهبود رشد و نمو کودک می‌شود و ضامن سلامتی کودک است. از نظر طب ایرانی حتی میکیدن بی شیر سینه مادر نیز مفید است.

**خلاصه**

شیرمادر همه مواد غذایی لازم برای تغذیه کودک را به میزان لازم دارد و کمیت و کیفیت شیر مادر متناسب با الگوی رشد و توانایی هضم کودک تغییر می‌کند. شیر مادر همیشه با دمای مناسب و به راحتی در دسترس است و فواید فراوان یا به عبارتی بی انتهایی برای مادر و نوزاد دارد. به همین دلیل استاندارد طلایی تغذیه کودک، تغذیه با شیر مادر است و به عنوان مایع طلایی معرفی می‌شود. بنابراین برای حفظ سلامتی و پیشگیری از انواع بیماری‌های حاد و مزمن از کودکی تا پایان عمر و همچنین حفظ و نگهداری سلامت مادر توصیه به تغذیه کودک با شیر مادر می‌کنیم.

**موارد منع تغذیه با شیر مادر:**

مادران مبتلا به ایدز، مادران تحت شیمی درمانی و رادیوتراپی، مادران الکلی، مادران دارای نوزاد مبتلا به گالاکتوزمی، مادران مبتلا به سل فعال درمان نشده و بعضی بیماریهای دیگر نباید به نوزاد خود شیر دهند و حتما با پزشک خود مشورت کنند.