



تاریخ
۱۵
مرداد
۱۴۰۳
دوشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: شیر مادر

تفاوت شیر مادر با شیر خشک



اما بین خود شیر خشک‌های تجاری هم تفاوت‌هایی هست ومعمولا سه نوع هستند: شیرخشک‌های مبتنی بر پروتئین شیر گاو اکثر نوزادان با این نوع شیرها مشکلی ندارند، اما برخی از نوزادان – مانند آن‌هایی که به پروتئین‌های موجود در شیر گاو حساسیت دارند – به انواع دیگری از شیرخشک نیاز دارند.

شیرخشک‌های مبتنی بر سویا

پودر شیرهای صنعتی حاوی سویا برای نوزادانی که نسبت به شیر گاو یا لاکتوز حساسیت دارند، ممکن است مناسب باشد.
بااین حال، نوزادانی که به شیر گاو حساسیت دارند ممکن است به شیر سویا نیز حساسیت داشته باشند.

شیرخشک‌های هیدرولیز پروتئین

این نوع شیرهای صنعتی، حاوی پروتئینی هستند که به اندازه‌های کوچک‌تر از شیر گاو و سویا تجزیه‌شده (هیدرولیز شده) است. پودر شیرهای هیدرولیز پروتئین، برای نوزادانی است که شیر گاو یا شیرخشک‌های حاوی سویا را تحمل نمی‌کنند و به پروتئین حساسیت دارند.

تفاوت‌های شیر مادر و شیر خشک

بسیاری از متخصصان سلامت، استدلال می‌کنند اکنون که بهبود زیادی در فرمولاسیون شیرهای صنعتی کودکان انجام شده، تفاوت شیر مادر با شیر خشک بسیار کم شده یا اصلا وجود ندارد.
بااین حال، در سطح بیوشیمیایی، باز هم پودر شیر به پای شیر انسان که دقیقا مطابق با ساختار ژنتیکی نوزادان تغییر می‌کند، نمی‌رسد.
هیچ فرمولی هنوز حتی نزدیک به شیر مادر نیست.

این شیر حاوی سلول‌های زنده، سلول‌های بنیادی، گلبول‌های سفید، فاکتورهای ایمنی و آنتی‌بادی‌هایی است که نمی‌توان آن‌ها را به شیر خشک اضافه کرد.
همچنین، در لیست مواد تشکیل‌دهنده موجود در شیرهای صنعتی پودرشده، می‌توان مواد نامطلوبی مانند سطوح بالا و غیرقابل قبول آلومینیوم، آرسنیک و کادمیوم را مشاهده نمود، اما بسیاری از مردم نیاز عاطفی دارند که باور کنند شیرخشک‌های تجاری تفاوتی با شیر انسان ندارد.

تبلیغات شرکت‌های سازنده نیز سال‌ها تلاش می‌کند تا والدین و متخصصان سلامت را متقاعد کنند که شیر خشک‌های آن‌ها مانند شیر طبیعی مادر است.
آن‌ها می‌گویند شیر خشک، نوعی شیر استریل شده مشابه شیر مادر است، درحالی‌که اتفاقا شیری که در بدن یک زن تولید می‌شود، استریل نبوده و حاوی باکتری‌های مختلف و برای رشد مناسب میکروبیوم (فلور روده) کودک ضروری است.

ازسوی‌دیگر، فقط افزودن موادمغذی ضروری به شیرهای بسته‌بندی‌شده نوزادان، دلیل بر این نیست که این مواد دقیقا به همان روشی که در شیر مادر عمل می‌کند، عمل کنند.
شیر خشک‌ها هنوز درداشتن برخی از موادمغذی ضروری مانند نوکلتوتیدها، پروبیوتیک‌ها و الیگوساکاریدها که به‌طور طبیعی در شیر مادر موجود است، ضعف دارند.
حتی عوامل ایمنی در شیری که مادر تولید می‌کند نیز بسیار بیشتر از آنتی‌بادی‌ها است.
آن‌ها با یکدیگر تعامل دارند تا از کودک دربرابر بیماری‌ها محافظت کنند.

شیرهای صنعتی، حاوی هیچ‌گونه آنتی‌بادی نیست که از نوزادان یا کودکان نپوا دربرابر عفونت محافظت کند و آنتی‌بادی‌ها تنها یکی از عوامل ایمنی متعدد موجود در شیر مادر هستند که در شیر خشک‌ها وجود ندارند.
این عوامل ایمنی، باهم هماهنگی زیبایی دارند و مانند سازه‌ای ارکستر سمفونیک، در واکنش به باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌های مختلفی که کودک در معرض آن‌ها قرار می‌گیرند و با هارمونی خاصی عمل می‌کنند.

این ایمنی، هدفمند است و مصونیت بسیار خاصی نسبت به آن‌چه در محیط می‌تواند سلامت کودک را تهدید کند، ایجاد می‌نماید.
حتی اگر عوامل ایمنی را بتوان به این شیرها اضافه کرد، آن‌ها نمی‌توانند این هارمونی و هماهنگی را داشته باشند.

علاوه‌براین، شیر مادر حاوی آلفا-لاکتالبومین است که درصورت وجود چربی در معده نوزاد به HAMLET (آلفا لاکتالبومین انسانی که برای سلول‌های تومور کشنده است) تغییر می‌کند.
تعداد زیادی باکتری خوب در دستگاه روده کودک شیرخوار وجود دارد که با کمک شیر مادر به جلوگیری از التهاب کمک می‌کنند.
به این ترتیب، این شیر خطر آسیب بافتی روده را کاهش داده و احتمالا یکی از دلایلیست که نوزادان نارس تغذیه شده با آن کمتر احتمال دارد به یک بیماری جدی و تهدیدکننده زندگی به نام انتروکولیت نکروزان مبتلا شوند.
همچنین میکروبیوم موجود در شیر مغذی مادر، فواید زیر را برای نوزاد دارد:

بهبود عملکرد سیستم ایمنی

محافظت دربرابر عوامل بیماری‌زا

بهبود عملکرد گوارشی

کاهش استرس

ممکن است بسیار عجیب به‌نظر برسد، اما شیرهای مخصوص نوزادان گاهی حاوی موارد زیر هستند:

آلومینیوم

ذرات شیشه

براده‌های فلز

ذرات ملامین

آرسنیک

کادمیوم

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

این شماره: شیر مادر

صفحه
۶
شماره
۳۹۸۱
سال
سی ام



فرق بچه‌های شیر خشکی با شیر مادر



محدودیتی ندارد.
مادران کم‌شیر می‌توانند از شیر خشک به‌عنوان کمکی برای سیر کردن نوزادشان استفاده کنند.

• دفعات شیردهی نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می‌شوند، کم‌تر است.
زیرا این نوع شیر دیرهضم‌تر است و نوزاد را برای مدت بیشتری سیر نگه می‌دارد.

تفاوت بچه‌های شیر خشکی با شیر مادر

در حالت کلی باید بدانید که بچه‌هایی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، رویین‌تَن نیستند و بچه‌هایی که شیر خشک می‌خورند هم ضعیف نیستند.
تنها نکته مهم این است که نوزاد شما مواد مغذی مورد نیاز را دریافت کند، به‌اندازه کافی غذا بخورد و منحنی رشد او متعادل باشد.

در ادامه به تعدادی از تفاوت‌هایی که بین بچه‌های شیر خشکی با شیر مادر وجود دارد، اشاره می‌کنیم:

• در شیر مادر مواد مورد نیاز برای رشد و تقویت سیستم عصبی و مغز نوزاد وجود دارد، اما در شیر خشک این مواد موجود نیست.
به همین دلیل بسیاری از پزشکان اطفال بر این باورند که شیر مادر کودک را باهوش‌تر می‌کند.

تشریح خشک آنتی‌بادی‌های مورد نیاز برای سیستم ایمنی نوزاد را در اختیار آن قرار می‌دهد.
در نتیجه بدن نوزادانی که شیر خشک می‌خورند در برابر عفونت‌ها و بیماری‌های مختلف میکروبی مقاومت بیشتری دارد.

• نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می‌کنند، تا قبل از یک سالگی بیشتر از نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌کنند، وزن می‌گیرند.
در اکثر آن‌ها میزان رشد قدشان نیز بیشتر از نوزادانی است که شیر مادر می‌خورند.

• نوزادانی که شیر مادر می‌خورند، طعم‌های متفاوتی را تجربه می‌کنند.
به همین دلیل راحت‌تر طعم‌های غذاهای جامد را می‌پذیرند و معمولا ذائقه غذایی بهتری دارند.

در نهایت؛ کدام نوع شیر را به نوزاد بدهیم؟

گاهی اوقات شرایط پزشکی مادر مانند بیماری‌های خاص یا کمبود شیر، ایجاب می‌کند نوزاد شیر خشک بخورد و امکان تغذیه از شیر مادر وجود ندارد؛اما در سایر موارد انتخاب نوع شیردهی یک تصمیم شخصی برای مادران است.
هر کدام از روش‌های شیردهی مزایا و معایب خاص خودشان را دارند.
برای تصمیم‌گیری بهتر است هر روش را بررسی کنید و با پزشک فرزندتان مشورت داشته باشید تا بهترین تصمیم‌گیری را انجام دهید.

نکته مهمی که وجود دارد این است که اگر قصد دارید فرزندتان را با شیر خشک تغذیه کنید، حتما از شیر خشک‌های معتبر و استاندارد داروخانه‌ها استفاده کنید.
همچنین در انتخاب برند و نوع شیر خشک با پزشک فرزندتان مشورت داشته باشید.
شیر خشک‌ها انواع مختلفی دارند و پزشک به شما نوعی را معرفی می‌کند که برآورنده نیازهای بدن فرزند شماست.

تفاوت‌های شیرمادر با شیر خشک

می‌کند.
همچنین تناسب اندام آن‌ها هم زودتر به حالت قبل از بارداری بازمی‌گردد.

مدیر سلامت جمعیت و خانواده مرکز بهداشت آذربایجان شرقی با اشاره به قرارگیری در هفته جهانی شیر مادر (۱۰ مرداد تا ۱۶ مرداد)، گفت: شعار هفته جهانی شیر مادر امسال « نگاهی نو به شیردهی مادران شاغل در خانواده، محل کار و جامعه» است.
مادران شیره به خصوص مادران شیرده شاغل معمولا یکسری مشکلات در داخل خانواده، محل کار و جامعه دارند و این امر بر کیفیت شیردهی تاثیر می‌گذارد زیرا یک مادر هنگام شیردهی به فرزند خود باید از بابت تمامی شرایط آسوده باشد و در تمامی محیطها مورد حمایت قرار گیرد.

وی خاطر نشان کرد: شیردهی برای زنان شاغل در محیط کار چالش‌های بسیاری دارد که قانون نیز یکسری از آن‌ها را پیش بینی کرده است.
از جمله این‌که در قانون آمده، ادارات و کارفرماها موظف هستند مرخصی زایمان را تا ۹ ماه به مادران اعمال کنند که متأسفانه گاهای این موضوع چندان رعایت نمی‌شود.
هم‌چنین مقرر شده که روزانه یک ساعت زنان مرخصی به مادران شاغل جهت شیردهی به فرزندانشان داده شود اما گاهی دیده می‌شود که بنا به دلایلی از جمله این‌که اگر این مادر در محل کار نباشد، خط تولید و یا ارائه خدمات و امور اداری مربوطه متوقف می‌شود، این مرخصی اعمال نمی‌شود.

وی تأکید کرد: یکی دیگر از چالش‌های مهم مادران شاغل امنیت شغلی پس از بازگشت از مرخصی زایمان هست که بعضا، پست و سمت قبلی خود را از دست داده‌اند.
این موضوع به خصوص در مادران دارای فرزندان چندقلو بیشتر آسیب می‌زند.
هم‌چنین بایستی مهدکودکی در کنار محل کار مادران فراهم شود تا مادر بتواند فرزندش را در کنار خود حساس کرده و در صورت نیاز در باین فرزندش حاضر شود.
رهبری با تأکید بر لزوم حمایت اعضای خانواده از مادر شیرده، گفت: گاهی گریه کودک موجب آزار اذیت سایر اعضای خانواده شده و به همین دلیل فوری آب قند و یا شیر خشک و گاه محلول‌های دمنوش آماده کرده و به کودک می‌دهند تا صدای کودک قطع شده و بتوانند استراحت کنند.
در این مورد آب قند و یا پستونک بیشترین استفاده را دارد.وی افزود: کودکی که از شیشه شیر استفاده می‌کند، به سختی سینه مادر را به دهان می‌گیرد.
کودک برای شیر خوردن باید سینه مادر را فک بزند و این امر انرژی می‌برند در حالی که کودک، راحتی را دوست دارد و به جای صرف انرژی برای فک زدن، ترجیح می‌دهد از شیشه شیر استفاده کند.

سایت برتا می نویسد: شیر مادر به‌صورت طبیعی برای تغذیه نوزاد تولید می‌شود و تمام نیازهای بدن او را برآورده می‌کند؛ اما گاهی اوقات بخاطر شرایط ویژه، امکان تغذیه نوزاد با شیر مادر وجود ندارد.
در چنین شرایطی مادرها و پدرها نگران می‌شوند که فرزندشان بخاطر خوردن شیر خشک آسیب ببیند یا نیازهای بدنش برآورده نشود.
شیر خشک‌ها فرمولاسیون استاندارد و متناسب با نیازهای کودک دارند و می‌توانند نیازهای بدن او را برآورده کنند.
پس اگر بنا به هر دلیلی باید به فرزندتان شیر خشک بدهید، نگران نشوید و از محصولات استاندارد موجود در بازار برای تغذیه او استفاده کنید.

در این گزارش توضیحاتی درباره مزیت‌های هر کدام از روش‌های شیردهی (شیر خشک و شیر مادر) صحبت می‌کنیم.
همچنین توضیحاتی درباره فرق بچه‌های شیر خشکی با شیر مادر صحبت می‌کنیم.
بر اساس اطلاعاتی که در ادامه ارائه می‌دهیم و همچنین با توجه به توصیه‌های پزشک اطفالی که فرزندتان تحت نظارت اوست، می‌توانید تصمیم بگیرید که فرزندتان را با شیر مادر تغذیه می‌کنید یا شیر خشک را ترجیح می‌دهید.

مزیت‌های شیر مادر برای کودک

نهادهایی مثل آکادمی اطفال آمریکا (AAP)، انجمن پزشکی آمریکا (AMA) و سازمان بهداشت جهانی (WHO) شیر مادر را به‌عنوان بهترین منبع غذایی برای نوزادان معرفی می‌کنند.
بسیاری از متخصصان اطفال توصیه می‌کنند نوزادان تا ۶ ماهگی فقط از شیر مادر تغذیه کنند و حداقل تا ۱۲ ماهگی به مصرف شیر مادر ادامه دهند.

به گفته بنیاد ملی خواب، تا شش ماهگی، نوزادان از نظر جسمی قادرند هشت ساعت کامل بدون غذا بخوابند.
همانطور که در سایت سلام آگاهی آمده است، در این سن، بیشتر نوزادان غذای کافی در طول روز برای رشد و تکامل سالم دریافت می‌کنند.
اگر شروع به از شیر گرفتن کودک خود کرده اید، پس از شروع غذاهای کمکی، او نیز کمتر هوس شیر می‌کند.
اما به عنوان یک قاعده کلی وقتی نوزاد شروع به وزن‌گیری می‌کنه و وزنی بالای ۶-۵ کیلو داره میتونیم شیر شب رو قطع کنیم.

مهم‌ترین مزیت‌های تغذیه نوزاد با شیر مادر در در ادامه نام می‌بریم:
تقویت سیستم ایمنی بدن و ورود آنتی‌بادی‌های مورد نیاز نوزاد به بدن او

• سهولت هضم برای سیستم گوارش نوزاد

• تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز برای بدن نوزاد (البته در شیر مادر ویتامین D وجود ندارد و پزشکان مصرف مکمل این ویتامین را توصیه می‌کنند)

• نشئیدن طعم‌های مختلف از طریق شیر مادر (طعم شیر مادر وابسته به تغذیه او تغییر می‌کند)

بعضی از تحقیقات نشان می‌دهند نوزادانی که به‌صورت کامل از شیر مادر تغذیه می‌کنند، ریزش هوشی بالاتر از نوزادانی که شیرخشک می‌خورند، دارند.

مزیت‌های شیر خشک

شیرخشک فرمولاسیونی طراحی‌شده برای نوزادان است و به‌عنوان بهترین جایگزین برای شیر مادر محسوب می‌شود.
حتی در فرمول بعضی از شیرخشک‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی وجود دارد که در شیر مادر یافت نمی‌شود و نوزادانی که شیر مادر می‌خورند، باید از طریق مکمل آن‌ها را دریافت کنند.
پس برخورداری از انواع مواد مغذی مورد نیاز، اولین مزیت تغذیه با شیر خشک است.

سایر مزیت‌های تغذیه با شیر خشک عبارتند از:

• نیازی به حضور مادر نیست و هر کسی می‌تواند نوزاد را تغذیه کند.