



فواید تغذیه انحصاری با شیرمادر در شش ماه اول زندگی

دوران تکرارنشده کودکی دوران شکل‌گیری و رشد جسمی و روانی است و دوران شیرخواری حساس‌ترین مرحله از رشد و تکامل کودک است لذا در این مرحله از زندگی باید به تغذیه و سلامت کودک بیشتر توجه نمود. در چنین شرایطی **شیرمادر به‌تنهایی تأمین‌کننده نیازهای غذایی و به‌طور همزمان فراهم‌کننده مواد ایمنی‌بخش لازم برای کودک است و این دو ویژگی به‌طور یک‌جا از هیچ‌طریقی قابل دسترسی نیست.** ناگفته نماند که ارتباطات عاطفی مادر و کودک به‌هنگام شیردادن از پستان نیز یک امتیاز استثنایی است و تأثیر شگفت‌انگیزی بر رشد عاطفی، ذهنی و روانی کودک دارد. مطالعات زیادی نشان داده‌اند که شیرمادر نه تنها تأمین‌کننده تندرستی در دوران شیرخواری است بلکه حتی تأثیر مثبت آن در دوران نوجوانی و سالمندی هم آشکارا قابل توجه است. ترکیب شیرمادر از هنگام تولد تا پایان دوره شیرخواری به تناسب نیاز کودک تغییر می‌کند،

در سال اول زندگی شیرمادر منبع اصلی انرژی و مواد غذایی کودک است. ترکیب آن به سن بارداری بستگی دارد **به‌طوری که شیرمادران دارای نوزاد نارس، با شیر مادران نوزاد ترم متفاوت و دارای پروتئین، سدیم و کلر بیشتر و لاکتوز و چربی کمتری است که مناسب با نیاز نوزاد نارس می‌باشد.** در سال دوم هم شیرمادر تأمین‌کننده یک‌سوم انرژی موردنیاز شیرخوار می‌باشد. ترکیب شیرمادر در مراحل مختلف یک تغذیه نیز متفاوت است به‌طوری که ابتدای شیر (Fore milk) دارای چربی و کالری کمتر و انتهای شیر (Hind milk) دارای چربی بیشتر است. در مطالعات اخیر دیده شده Fore milk ترشح شده از پستان دوم با Fore milk پستان اول متفاوت است یعنی حاوی چربی بیشتری است (احتمال دارد به‌دلیل اثر رفلکس جهش شیر در طول تغذیه با پستان اول باشد). این تغییر در ترکیب شیر سبب می‌شود همواره کودک از مطمئن‌ترین و مناسب‌ترین

نویسندگان:

- دکتر عباس تقوی اردکانی،
فوق تخصص گوارش کودکان
- دکتر ناهید عزالدین زنجانی،
متخصص کودکان

نوع تغذیه بهره‌مند باشد و از آن‌جا که شیرمادر همه مواد مغذی موردنیاز شیرخوار را تا پایان شش‌ماهگی به نسبت‌های صحیح همراه با مواد ایمنی‌بخش در اختیار او قرار می‌دهد، **یک غذای بی‌نظیر برای رشد و تکامل شیرخوار به حساب می‌آید.** علی‌رغم کوشش‌های انجام‌شده در صنعت شیرخشک‌سازی و با وجود تکنولوژی پیشرفته صنایع غذایی که در اختیار کمپانی‌های بزرگ قرار دارد، **شیرمادر همچنان بی‌همتا و بدون جانشین باقی مانده** و در رابطه با اهمیت شیرمادر همین نکته کافی است که **شیرمادر به‌عنوان یک، استاندارد تغذیه‌ای طلایی برای شیرخواران شناخته شده است.** به‌دلیل وجود مواد مغذی و نیز مواد ایمنی‌بخش در

شیرمادر، مرگ و میر (مورتالیتی) و بیماری (موربیدیتی) در شیرمادرخواران کمتر است، به‌طوری که اگر همه مادران جهان، شیرخوار خود را در ۶ ماه اول زندگی، شیر بدهند، سالانه از مرگ و میر حدود ۱ میلیون شیرخوار کاسته می‌شود. **شانس مرگ و میر ناشی از اسهال در شیرخوارانی که از شیرمادر تغذیه می‌کنند حدود ۱۴/۲ برابر، شانس مرگ و میر ناشی از عفونت‌های تنفسی حدود ۳/۶ برابر و شانس مرگ و میر ناشی از سایر عفونت‌ها حدود ۲/۵ برابر کمتر از شیرخوارانی است که با فرمولا تغذیه می‌شوند.** این شیرخواران اگر هم به بیماری مبتلا شوند معمولاً بیماری آنان خفیف‌تر بوده و زودتر هم بهبود می‌یابند.

اخیرا ثابت شده است:



1

شرایط تغذیه انحصاری با شیرمادر:

- ۱ تغذیه فقط با شیرمادر باشد.
- ۲ تغذیه با شیرمادر ظرف ساعت اول زندگی و پس از تماس پوست با پوست مادر و نوزاد هرچه زودتر شروع شود.
- ۳ بر اساس نیاز شیرخوار بوده و فواصل زمانی خاصی برای آن تعیین نشود.
- ۴ حتماً آغوز (کلستروم) به شیرخوار داده شود.
- ۵ شیردهی شبانه فراموش نشود و تغذیه مکرر در عرض ۲۴ ساعت، ۱۰ تا ۱۲ بار باشد.
- ۶ طول مدت تغذیه با شیرمادر به تنهایی، حداقل ۶ ماه ادامه پیدا کند.

4

هفته اول زندگی:

هفته اول پس از تولد نوزاد مرحله بحرانی در موفقیت تغذیه با شیرمادر است و دیده شده در مواردی که تغذیه با شیرمادر در بیمارستان با موفقیت انجام شده احتمال تداوم شیردهی بدون مشکل، بیشتر بوده است بنابراین برای رفع موانع موجود در شروع تغذیه موفقیت‌آمیز با شیرمادر باید تلاش نمود و از مواردی که سبب تأخیر در شروع تغذیه با شیرمادر می‌شوند اجتناب ورزید.

تماس مادر و نوزاد بلافاصله پس از تولد علاوه بر شروع موفق تغذیه با شیرمادر و تداوم، سبب برقراری و استحکام روابط عاطفی بین مادر و کودک هم می‌شود.

ثابت شده هرچه تغذیه با شیرمادر زودتر شروع شود و به دفعات مکرر و به‌روشنی صحیح انجام گیرد برقراری جریان شیر زودتر اتفاق می‌افتد و سبب کاهش خطر عفونت و مرگ و میر نوزادان هم می‌شود.

2

فواید تغذیه بر اساس نیاز شیرخوار (On Demand Feeding):

- ۱ شیرمادر زودتر جریان پیدا می‌کند.
- ۲ تولید شیر افزایش می‌یابد.
- ۳ شیرخوار وزن کمتری از دست می‌دهد.
- ۴ از بروز مشکلات پستان از جمله احتقان پیشگیری می‌شود.

3

خطرات تغذیه با Pre lactal:

- ۱ مانع از تغذیه نوزاد با کلستروم می‌شود.
- ۲ احتمال ابتلاء به عفونت‌ها و زردی را افزایش می‌دهد.
- ۳ احتمال بروز عدم تحمل شیر و تشدید سایر آلرژی‌ها را بیشتر می‌کند.
- ۴ سبب کاهش مکیده شدن پستان و در نتیجه اشکال در تولید و برقراری شیر و کاهش تداوم شیردهی می‌شود.