

هفته شیر مادر (10-16 مرداد ماه)

با شعار

"تغذیه با شیر مادر: یک عمر سلامتی"

مزایای تغذیه با شیر مادر

شیر مادر بهترین و سالم ترین غذای شیر خوار است، اثرات مفید تغذیه با شیر مادر برای کودکان شامل کاهش خطر عفونتهای گوش، گوارشی، تنفسی، حساسیت، آسم و کاهش خطر مرگ و میر در نوزادان می باشد. تغذیه انحصاری با شیر مادر به مدت ۶ ماه تمامی نیازهای مواد غذایی کودک را برآورده می کند و کودک در این زمان حتی به آب هم نیاز ندارد.

مزایای شیر مادر در مقایسه با شیر خشک

در تغذیه با شیر مادر، این کودک است که تصمیم می گیرد چه زمانی مکیدن را رها کند. علاوه بر این کودکانی که از طریق شیر مادر تغذیه می شوند، پس از خالی شدن سینه، به مادر می فهمانند که زمان مکیدن سینه دیگر است اما در تغذیه با شیر خشک، این مادر است که مقدار شیر را مشخص می کند و در کنترل آن هرگز کودک نقشی ندارد. شکی نیست زمانی که مادر جهت شیر دادن نوزاد را در آغوش خود می گیرد، نه تنها به او شیر می دهد، بلکه بدن خود و بوی خود را نیز در اختیار کودک قرار می دهد. لمس و تماس انگشتان کوچک نوزاد با پوست مادر در شناختن هر چه سریع تر مادر و بوی او تأثیر فراوانی دارد.

گروهی از امتیازات شیردهی مادر عبارتند از: نیاز به گرم کردن ندارد، عاری از میکروب است، نیازی به ظرف و سرشیشه تمیز ندارد، خطر حساسیت و آلرژی به پروتئین شیر گاو را کاهش می دهد، حاوی اجزای ایمنی (ایمونوگلوبین)، (ماکروفاژ ضد باکتری و ویروس است)، آهن شیر مادر بهتر از آهن شیر گاو جذب می شود، پروتئین آن قابلیت هضم و جذب بیشتری از شیر گاو دارد و حاوی ماده پیشگیری کننده از رشد میکروب خاصی است که عامل اسهال و بیمار یهای وخیم می باشد. همچنین شیر دادن از ابتلا به سرطان سینه تا حد زیادی جلوگیری می کند و چربی اضافی که مادر در دوران حاملگی پیدا کرده، با شیر دادن از بین می رود. اگر مادر مدت ۲ سال شیر بدهد. اضافه وزن ناشی از بارداری وی برطرف خواهد شد.

آمار مرگ شیر خشک خوران بیش از ۱۸ برابر شیر مادر خوران است. هر ساله ۱۵ میلیون کودک زیر ۵ سال در جهان از بین می روند که علت عمده این مرگ و میر، بیماری های عفونی است.

گردآوری: رقیه قاسمی کارشناس برنامه سلامت کودکان - شبکه بهداشت و درمان رباط کریم

مراجعه گرد آوری: کتاب کودک من ، salamatnews