

## ترویج تغذیه با شیر مادر

مطابق با اطلاعات موجود در جهان از کل 10/9 میلیون مرگ کودکان زیر 5 سال ، تقریباً 4 میلیون نوزاد در طول ماه اول عمر می میرند. مطالعات اخیر نشان داده است که اگر تمام مادران ظرف یک ساعت اول تولد تغذیه نوزادان خود را با شیر مادر شروع کنند ، جان یک میلیون از 4 میلیون نوزادی که هر سال در جهان می میرند حفظ میشود.

تغذیه با شیر مادر تمامی نیازهای تغذیه ای شیرخواران را تامین نموده و بهترین الگوی رشد و تکامل مطلوب کودکان را فراهم می کند. شیرمادر یک مایع بی نظیر و زنده حاوی عوامل ضد عفونت است که شیرخوار را در مقابل بسیاری از بیماریها و عفونت ها ( مانند اسهال و عفونتهای گوارشی و تنفسی ؛ عفونت گوش ، آسم و اکزما و آلرژی ... ) محافظت می کند و مرگ و میر ناشی از این بیماریها را کاهش می دهد و همچنین احتمال چاقی و بیماریهای مزمن از جمله : بیماری های قلبی عروقی ، پرفشاری خون ، سرطانها و دیابت بزرگسالی کاهش می دهد.

شیر هر مادری برای فرزند خودش بهترین است و تا پایان 6 ماهگی جوابگوی تمامی نیازهای کودک است و به هیچ نوع ماده غذایی و آشامیدنی دیگری حتی آب نیاز ندارد . ترکیب شیر مادر بر اساس تغییر نیازهای او و بر حسب سن شیرخوار و حتی در هر وعده تغییر می کند . شیر روزهای اول یا آغاز حاوی عوامل ضد عفونت بسیاری برای محافظت نوزاد در برابر بیماری هاست که هنوز سیستم ایمنی او تکامل نیافته است.

تغذیه با شیر مادر به رشد و تکامل فک و صورت کمک کرده و از پوسیدگی دندان پیشگیری می کند . امکان تکلم بهتر ، هوش بالاتر و کسب مهارتهای تکاملی و تحصیلی بهتر را در آینده فراهم می کند.

تغذیه با شیر مادر تامین کننده گرما ، صمیمیت ، نزدیکی و تماس مادر و کودک است که نتیجه آن ارتقاء تکامل جسمی و عاطفی کودک است . بعلاوه شیر مادر همیشه و همه جا در دسترس است و نیازی به خریدن ، آماده کردن ندارد . چنانچه شیرخوار با شیر مادر تغذیه نشود ابتلاء او به بیماریها موجب صرفه هزینه های درمان و مراقبت کودک ، غیبت والدین از کار و به خطر افتادن سلامت وی در دهه های بعدی زندگی به ویژه در دوران میانسالی و سالمندی می گردد.

شیردهی برای مادران نیز مزایای فراوانی دارد : پیشگیری از کم خونی ، سرطان پستان ، شکستگی کردن استخوان ران در سنین کهولت ، پیشگیری از بارداری مجدد پس از زایمان و کاهش وزن اضافه شده در دوران بارداری از مزایای شیردهی برای مادران است.