

# شیر مادر؛ هنر باستانی و معجزه مدرن

شیر مادر را به دلایلی «هنر باستانی و معجزه مدرن» می‌نامند. اهمیت تغذیه نوزاد تازه متولد شده با شیر مادر مدتهاست که مورد توجه است و هرچه دانشمندان بیشتر در مورد این روش سنتی تغذیه نوزادان تحقیق کنند، فواید آن نیز بیشتر نمایان می‌شود.

تحقیقات همچنان تایید می‌کنند که شیر مادر تغذیه ایده آل برای نوزادان است. بر اساس بررسی سال ۲۰۲۱ در مورد این موضوع در مجله Nutrients، شیر مادر غذای بی نظیری است که تمام نیازهای تغذیه‌ای یک نوزاد را در مراحل مختلف رشد تا ۶ ماه پس از تولد پوشش می‌دهد.

در ۶ ماهگی، علاوه بر شیر مادر، غذاهای دیگر نیز باید به تدریج وارد رژیم غذایی نوزادان شود. این زمانی است که غذاهای غنی از آهن مانند غلات غنی شده با آهن، گوشت پوره شده و مرغ، همراه با سبزیجات و میوه‌های نرم و پوره شده برای رشد کودک بسیار مهم هستند.

**چرا شیر مادر همچنان «استاندارد طلایی» است که تولیدکنندگان فرمول‌های شیرخشک به دنبال تقلید از آن هستند؟**

فهرست دلایل همچنان در حال افزایش است. علاوه بر اینکه شیر انسان ترکیب کاملی از مواد مغذی برای نوزادان است، به طور منحصر به فردی برای محافظت از آنها در برابر عفونت‌های باکتریایی، ویروسی یا انگلی طراحی شده است. به طور خلاصه، نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، نسبت به نوزادانی که با شیرخشک تغذیه می‌شوند، مشکلات سلامتی کمتری دارند.

مقاله‌ای در سال ۲۰۲۲ در Annals of Nutrition and Metabolism بیان می‌کند که در محیط‌های کم درآمد، مزایای قابل اندازه‌گیری اصلی شیر مادر برای کودک شامل کاهش اسهال و عفونت‌های تنفسی است. در میان خانواده‌های با درآمد بالاتر، شیردهی در برابر اوتیت میانی (عفونت گوش) محافظت می‌کند و احتمالاً از دیابت نوع ۲ جلوگیری می‌کند.

**مادران چطور؟**

مادری که صاحب چندین فرزند است، می‌گوید: یکی از نکاتی که وقتی از فرزندانم پرستاری کردم متوجه شدم این بود که زمان شیردهی بین من و نوزادم چقدر خاص بود.

در همین زمینه دانشمندان دریافته‌اند که پرستاری از نوزادان باعث ترشح هورمون‌ها می‌شود که یکی از آنها به کاهش احساس استرس و اضطراب کمک می‌کند.

آنها تعامل بین مادران شیرده و نوزادانشان را به عنوان یکی از مزایای روانی-عصبی-ایمونولوژیکی برای مادران تشخیص می‌دهند.

مادران شیرده پس از زایمان سریعتر به وزن و اندام ایده‌آل خود باز می‌گردند. بخشی از آن به این دلیل است که او روزانه حدود ۵۰۰ کالری اضافی (از ذخایر چربی تولید شده در دوران بارداری) را برای تولید شیر برای کودک خود می‌سوزاند.

تحقیقات همچنین نشان می‌دهند مادرانی که یک یا چند کودک را با شیر خود تغذیه کرده‌اند در مقایسه با زنانی که هرگز کودکی را شیر نداده‌اند در معرض خطر کمتری از نظر ابتلا به سرطان سینه یا تخمدان قرار دارند.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، همچنین چند خبر خوب دیگر وجود دارد: مادرانی که شیر می‌دهند بیشتر از آنهایی که باید شیرخشک برای نوزادان خود تهیه کنند، می‌خواهند. شیر مادر همیشه در دسترس، همیشه در دمای مناسب و قابل حمل است. به دلیل تمام ویژگی‌های خوب شیر مادر، دانشمندان آن را معجزه مدرن می‌نامند.

در حالی که مزایای تغذیه با شیر مادر برای سلامتی نسبتاً به خوبی شناخته شده است، برای کسانی که قادرند فرزند خود را با شیر مادر تغذیه کنند، مزایای زیست‌محیطی چشمگیر آن چندان شناخته شده نیست.

باید پیش از بررسی این فواید، به این نکته توجه کنیم که بعضی از مادران و نوزادان به دلایل مربوط به سلامتی یا انتخاب شخصی نمی‌توانند (یا نمی‌خواهند) از مزیت بهره‌مند باشند. هیچ‌کس هرگز نباید برای انجام این کار تحت فشار قرار گیرد. همچنین، مهم است که درک کنیم این موضوع می‌تواند از نظر روحی برای آنهایی که دلشان می‌خواهد به فرزندشان شیر مادر بدهند ولی نمی‌توانند، دردناک باشد.

همچنین موانع زیادی مانند کارفرمایان غیر حامی بر سر راه تغذیه

با شیر مادر وجود دارد.

بنا به گزارش یونیسف، موانع دیگر عبارتند از فقدان خدمات حمایت‌گر در جامعه و اطلاعات نادرست. یونیسف گزارش می‌دهد که انگلیس یکی از پایین‌ترین آمار تغذیه با شیر مادر را در دنیا دارد و از هر ۱۰ مادر، هشت نفرشان پیش از آن که بخواهند، تغذیه نوزاد با شیر خود را متوقف می‌کنند. (البته این گزارش حاکی از آن است که اوضاع در حال بهتر شدن است.)

### مزایای زیست محیطی

در حالی که به خاطر تمام دلایلی که در بالا توضیح داده شد، شیر خشک گزینه‌ای کاملاً مناسب است، تاثیر آن بر کره زمین اغلب نادیده گرفته می‌شود. با قطع مصرف شیرخشک‌های با کربن زیاد، منافع زیست‌محیطی چشمگیری حاصل می‌شود زیرا تولید یک کیلوگرم شیرخشک جایگزین با انتشار حدود چهار کیلوگرم دی‌اکسید کربن (CO<sub>2</sub>) همراه است.

دیگر مزایای زیست‌محیطی تغذیه با شیر مادر نیز در زیر قید شده‌اند:

- اگر ۶۱۵ هزار نوزادی که سالانه در انگلیس به دنیا می‌آیند در اولین سالشان با شیر مادر تغذیه شوند، جلوی انتشار حدود ۸۲ هزار تن دی‌اکسید کربن در سال گرفته می‌شود.

- این میزان برابر است با کربنی که از تامین الکتریسیته حدود ۱۰۹ هزار خانه در سال منتشر می‌شود.

- این رقم کوه عظیمی از ۳۲ میلیون قوطی حلبی را به ازای هر هفته یک قوطی برای یک نوزاد، برای یک سال از بین می‌برد. (۰.۸ کیلوگرم دی‌اکسید کربن به ازای هر قوطی ضرب در ۵۲ هفته ضرب در ۶۱۵ هزار نوزاد متولد سال ۲۰۲۱)

- همچنین از آنجایی که دیگر لازم نخواهد بود نیم میلیارد لیتر در سال آب بجوشانیم تا شیرخشک را گرم کنیم (نیم لیتر آب، پنج بار در روز در کتری ۲ کیلوواتی به مدت ۹۰ ثانیه می‌جوشد) این میزان ۵۶ میلیون کیلووات در ساعت برای خانواده‌ها برق صرفه‌جویی می‌کند.

- رقم سرسام‌آور تقریبی ۱۲۰ میلیون لیتر آب برای تولید شیرخشک نیز صرفه‌جویی می‌شود زیرا برای یک کیلو پودر شیرخشک حدود ۴۷۰۰ لیتر آب مصرف می‌شود.

به این دلایل، شیر خشک را می‌توان برای محیط زیست مشکل‌زا در نظر گرفت و صنعت مذکور نیز در مجموع به دلیل روش بازاریابی «تهاجمی» اش به شدت مورد انتقاد قرار گرفته است.

صنعت شیرخشک توصیه‌های گمراه‌کننده‌ای را از طریق پلتفرم‌های گوناگون تبلیغ می‌کند تا به شکل برنامه‌ریزی شده، تصمیم والدین را در مورد تغذیه کودکان با شیر مادر تضعیف کند.

دکتر «آدهانوم قبریسوس»، دبیرکل سازمان جهانی بهداشت در این باره می‌گوید: بازاریابی شیرخشک بودجه هنگفتی پشت سر دارد و سوءاستفاده آشکار از علم، مصرف بیش از حد شیرخشک را رواج می‌دهد و تغذیه با شیر مادر را منع می‌کند.

قبریسوس افزود: این بازاریابی اطمینان زنان را تضعیف می‌کند و با بدطینتی، از سرشت والدین که بهترین‌ها را برای بچه‌های خود می‌خواهند، سوءاستفاده می‌کند.

همان‌طور که یونیسف اطلاعات نادرست را یکی از موانع تغذیه با شیر مادر برمی‌شمارد، این نکته نیز حیاتی است که دولت‌ها با تبلیغات تهاجمی شیرخشک برخورد و با اطلاع‌رسانی مسئولانه از والدین حمایت کنند.