

نقش شیر مادر در سلامت و پایداری جمعیت

21 مرداد 1404

شیردهی منظم می تواند موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری ها همچون سرطان پستان، تخمدان، رحم و حتی بهبود خلق و خو در مادران شود.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: شیر مادر تنها یک ماده غذایی نیست، بلکه ترکیبی بی نظیر از صدها ترکیب زیستی فعال است که می تواند پایه گذار سلامت جسمی، ایمنی و ذهنی نوزاد هم در دوران نوزادی و هم در دوره های بعدی زندگی باشد.

دکتر زهره سادات سنگ سفیدی افزود: شیر مادر حاوی مقادیر مناسبی از ترکیبات سلامت بخش متعدد از جمله ایمونوگلوبولین ها و سایر عوامل ایمنی بخش، آنزیم ها، الیگوساکاریدها، لاکتوفرین، فاکتورهای رشد و اسیدهای چرب ضروری می باشد که می تواند در تقویت عملکرد سیستم دفاعی نوزاد، محافظت نوزاد از بیماری ها و همچنین کمک به رشد مطلوب نوزاد و سلامت جسمانی وی موثر باشد.

وی با اشاره به تأثیرات بلندمدت شیر مادر، اظهار کرد: کودکانی که در شش ماه اول زندگی به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه می شوند و تا دو سالگی نیز ادامه آن را دارند، نه تنها از نظر جسمی سالم ترند، بلکه عملکرد شناختی بهتری نیز دارند و حتی در دوره های بعدی زندگی و بزرگسالی نیز از سلامت جسمانی بالاتری برخوردار هستند.

سنگ سفیدی همچنین تأکید کرد که شیردهی تنها به نفع نوزاد نیست، بلکه سلامت مادر را نیز بهبود می بخشد.

این عضو هیات علمی دانشگاه خاطرنشان کرد: شیردهی منظم می تواند موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری ها همچون سرطان پستان، تخمدان، رحم و حتی بهبود خلق و خو در مادران شود. این پیوند عاطفی بین مادر و نوزاد، زیرساخت سلامت روانی نسل آینده را نیز تقویت می کند.

وی با اشاره به نام گذاری روز جهانی تغذیه با شیر مادر با عنوان "شیر مادر؛ نسل سالم و جوانی جمعیت"، گفت: در شرایطی که کشور با کاهش نرخ باروری و افزایش بیماری های مزمن مواجه است، حمایت از تغذیه با شیر مادر یک اقدام هوشمندانه برای ساختن نسلی سالم، باهوش و پویا محسوب می شود. هزار روز اول زندگی که از دوران بارداری آغاز می شود، نقش تعیین کننده ای در سلامت کودکی و همچنین بزرگسالی دارد و تغذیه با شیر مادر، یکی از کلیدی ترین بخش های این دوره حیاتی می باشد.

به گزارش ویدا، سنگ سفیدی توصیه کرد: تقویت آموزش مناسب مادران در دوران بارداری و سپس شیردهی، حمایت روانی، فرهنگی و قانونی از شیردهی و بهره گیری از مشاوره تخصصی تغذیه در مراکز بهداشتی و درمانی، از ارکان اصلی تحقق این هدف مهم ملی به حساب می آیند.

این متخصص تغذیه عنوان کرد: تغذیه با شیر مادر نه تنها به عنوان یک منبع غذایی، بلکه به عنوان یکی

از مهم‌ترین ابزارهای سلامت‌محور برای ساختن آینده‌ای سالم و همچنین یک سرمایه‌گذاری سلامت‌محور بلندمدت برای فرد و جامعه به‌شمار می‌رود که نیازمند توجه ویژه در تمامی سطوح در جامعه است.