

چرا شیر مادر برای نوزاد مفید است؟

غذیه با شیر مادر یکی از موثرترین راه‌ها برای تضمین سلامت و بقای کودک است. با این حال، بر خلاف توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت، کمتر از نیمی از نوزادان زیر 6 ماه به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه می‌شوند.

1. شیر مادر برای نوزاد، ایمن، تمیز و حاوی آنتی بادی (پادتن)هایی است که به محافظت در برابر بسیاری از بیماری‌های رایج دوران کودکی کمک می‌کند.
2. شیر مادر تمام انرژی و مواد مغذی مورد نیاز نوزاد را در ماه‌های اول زندگی تامین می‌کند و تا نیم یا بیشتر از نیازهای تغذیه‌ای کودک را در نیمه دوم سال اول زندگی و تا یک سوم نیازهای نوزاد را در طول سال دوم تامین می‌کند.
3. مطالعات نشان داده که کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند در تست‌های هوش بهتر عمل می‌کنند، کمتر احتمال دارد اضافه وزن یا چاقی داشته باشند و در آینده کمتر مستعد ابتلا به دیابت هستند.
4. خطر مرگ و میر ناشی از اسهال و سایر عفونت‌ها ممکن است در نوزادانی که اصلاً از شیر مادر تغذیه نمی‌کنند، افزایش یابد.
5. شروع زودهنگام شیردهی، در عرض یک ساعت پس از تولد، نوزاد را از ابتلا به عفونت محافظت می‌کند و مرگ و میر نوزادان را کاهش می‌دهد.
6. سوء تغذیه کودکان در سال‌های اول زندگی علت 45 درصد مرگ و میر کودکان است و تغذیه با شیر مادر باعث جلوگیری از مرگ و میر بر اثر سوء تغذیه می‌شود.
7. مکیدن سینه مادر به رشد فک نوزاد کمک می‌کند و کودکی که دارای فک محکمی باشد، دندان‌های سالمی خواهد داشت.
8. مشکلات روانشناختی و رفتاری و یادگیری در کودکانی که شیر مادر می‌خورند کمتر است.
9. تغذیه با شیر مادر نیازهای عاطفی شیرخوار را برطرف می‌کند و ارتباط عاطفی مادر و نوزاد را افزایش می‌دهد. در آغوش گرفتن نوزادان به آنها احساس امنیت و آرامش می‌دهد؛ به علاوه تغذیه با شیر مادر باعث آزاد شدن هورمون «اوکسی توسین» در بدن

مادر می‌شود که این هورمون علاوه بر تحریک انقباضات رحم و جاری شدن شیر، باعث افزایش پیوند عاطفی بین مادر و فرزند می‌شود؛ شیر دادن مادر و برقراری این پیوند عاطفی بین نوزاد و مادر، به قدری اهمیت دارد که مطالعات نشان داده احتمال مرگ و میر نوزادانی که در آغوش گرفته نشده بودند بیش از نوزادانی است که ارتباط پوست به پوست با مادر خود داشته‌اند.

10. شیر مادر حاوی مقادیر مناسبی از ویتامین A است که برای حفظ و ارتقای سلامت بینایی کودک ضروری است به همین دلیل تغذیه با شیر مادر نوزاد را در برابر اختلالات بینایی محافظت می‌کند.

شیرمادر همچنین فوایدی برای مادر نیز دارد از جمله این که خطر ابتلا به [سرطان سینه](#) و تخمدان در زنانی که شیر می‌دهند کمتر است.