فواید شیردهی برای مادران

27 دی 1403

تغذیه با شیر مادر می‌تواند هر سال زندگی تعداد زیادی از کودکان زیر ۶ ماه را نجات دهد و البته خطر ابتلای مادران به سرطان‌های سینه و تخمدان، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی را نیز کاهش دهد.

تغذیه با شیر مادر روشی بی‌نظیر برای تغذیه شیرخواران است. دوران شیرخواری حساس‌ترین مرحله از مراحل رشد و تکامل کودک است و در این دوران شیر مادر تامین کننده نیازهای غذایی و مواد ایمنی بخش لازم برای شیرخوار است.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، شیر مادر کاملا برای تامین نیازهای تغذیه‌ای و ایمونولوژیکی کودک طراحی شده و می‌تواند فواید مختلفی برای مادر و کودک داشته باشد که شامل موارد زیر است:

_ شیر مادر تغذیه ایده آلی برای نوزادان است: توصیه‌ها بر این است که نوزادان حداقل تا ۶ ماه شیر مادر را دریافت کنند. بعد از آن، تا یک سالگی و در کنار سایر مواد غذایی می‌توان تغذیه با شیر مادر را ادامه داد. شیر مادر شامل تمام ریزمغذی‌هایی است که کودک تا شش ماه اول زندگی به آنها نیاز دارد. در اولین ساعات تولد کودک، سینه مادر مایع غلیظ و زردرنگی به نام آغوز تولید می‌کند که سرشار از پروتئین است و قند کمی دارد. خوردن آغوز به بهبود سلامت دستگاه گوارش کودک کمک می‌کند.

_ شیر مادر حاوی پادتن‌های مهم است: شیر مادر بخصوص آغوز حاوی آنتی‌بادی‌هایی است که کودک برای مبارزه با ویروس‌ها و باکتری‌ها به آنها نیاز دارد. هنگامی که مادر در معرض ویروس‌ها و باکتری‌ها قرار دارد، بدنش شروع به تولید آنتی بادی می‌کند و این آنتی بادی‌ها از طریق شیر دادن، به بدن کودک راه می‌یابند. ایمونوگلوبین A موجود در کلستروم یا همان شیر آغوز و شیر مادر از آلرژی کودکان پیشگیری می‌کند. این ایمونوگلوبولین با تشکیل یک لایه محافظ در بینی، گلو و دستگاه گوارش کودک، از بیمار شدن او جلوگیری می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد کودکانی که با شیر مادر تغذیه نمی‌شوند، بیشتر در معرض ذات‌الریه، اسهال و عفونت‌ها قرار می‌گیرند.

_ تغذیه با شیر مادر خطر بیماری‌ها را کاهش می‌دهد: تغذیه با شیر مادر دارای یک لیست چشمگیر از فواید سلامتی است و خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را در کودک از جمله عفونت گوش میانی، عفونت‌های دستگاه تنفسی، سرماخوردگی، عفونت‌های روده، آسیب به بافت روده، سندرم مرگ ناگهانی نوزاد، بیماری‌های آلرژیک، بیماری سلیاک، بیماری التهابی روده، دیابت و سرطان خون در دوران کودکی را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، به نظر می‌رسد اثرات حفاظتی شیردهی در کل دوران کودکی و حتی در بزرگسالی ادامه دارد.

_ شیر مادر، وزن نوزاد را در محدوده سالم نگه می‌دارد: تغذیه با شیر مادر باعث افزایش وزن سالم و جلوگیری از چاقی کودکان می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که نرخ ابتلا به چاقی در نوزادانی که با شیر

مادر تغذیه می‌کنند، ۱۵ تا ۳۰ درصد پایین‌تر از سایر نوزادان است. مدت زمان شیردهی هم مهم است زیرا هرماه شیردهی، خطر چاقی فرزندتان در آینده را ۴ درصد کاهش می‌دهد. نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌کنند، باکتری‌های مفید روده بیشتری دارند. تعداد این باکتری‌ها بر ذخایر چربی بدن تاثیر می‌گذارد. همچنین نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می‌شوند، نسبت به سایر نوزادان، دارای هورمون لپتین بیشتری هستند. لپتین یک هورمون کلیدی برای تنظیم اشتها و ذخیره چربی است.

تغذیه با شیر مادر ممکن است کودکان را باهوش‌تر کند: مطالعات نشان می‌دهد که تفاوت‌هایی در مغز کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند و سایر نوزادان وجود دارد. این تفاوت ممکن است به دلیل صمیمیت جسمی بین مادر و نوزاد، لمس و تماس چشمی مادر و نوزاد باشد. احتمال بروز مشکلات رفتاری و یادگیری این نوزادان در بزرگسالی کمتر می‌شود.

فواید شیردهی برای مادران

تغذیه با شیر مادر می‌تواند به شما در کاهش وزن کمک کند: تغذیه با شیر مادر، نیاز مادر به دریافت کالری را بیشتر می‌کند. به دلیل تغییرات هورمونی، در سه ماهه اول بعد از زایمان، زنان دچار اشتهای بیشتر شده و افزایش وزن پیدا می‌کنند اما بعد از گذشت این سه ماه، آنها به احتمال زیاد شاهد افزایش چربی سوزی خواهند شد. به طوری که ۳ تا ۶ ماه بعد از زایمان، مادرانی که شیر می‌دهند، نسبت به مادرانی که شیر نمی‌دهند وزن بیشتری از دست خواهند داد. نکته مهم این است که رژیم غذایی سالم و ورزش را نباید برای کاهش وزن فراموش کرد چه فرایند شیردهی برقرار باشد و چه متوقف شود.

مادران شیرده، کمتر افسرده می‌شوند: خطر ابتلا به افسردگی پس از زایمان بسیار رایج است. این بیماری ۱۵ درصد از مادران را درگیر می‌کند. به نظر می‌رسد زنان شیرده در مقایسه با سایر مادران کمتر دچار این نوع افسردگی می‌شوند. تغییرات هورمونی با روند شیردهی، خطر ابتلا به این نوع افسردگی را کاهش می‌دهد. یکی از مهمترین این تغییرات، افزایش میزان اکسی توسین در هنگام تولد و شیردهی است. اکسی توسین اثرات طولانی مدت ضد اضطرابی دارد.

مادران شیرده، کمتر به بیماری مبتلا می‌شوند: به نظر می‌رسد فرایند شیردهی از مادران در برابر ابتلا به سرطان‌های سینه و تخمدان، سندرم متابولیک، بیماری‌های قلبی و سایر مشکلات سلامتی محافظت می‌کند. شیردهی برای مدت یک تا ۲ سال، خطر ابتلا به فشار خون بالا، آرتریت، چربی خون بالا و

دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد.