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 خلق‌وخو در مادران شود.

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

دکتر زهره سادات سنگ سفیدی افزود: شیر مادر حاوی مقادیر مناسبی از ترکیبات سلامت بخش متعدد از جمله ایمونوگلوبولین‌ها و سایر عوامل ایمنی بخش، آنزیم‌ها، الیگوساکاریدها، لاکتوفرین، فاکتورهای رشد و اسیدهای چرب ضروری می‌باشد که می تواند در تقویت عملکرد سیستم دفاعی نوزاد، محافظت نوزاد از بیماری‌ها 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 به‌طور انحصاری با شیر مادر تغذیه می‌شوند و تا دو سالگی نیز ادامه آن را دارند، نه‌تنها از نظر جسمی سالم‌ترند، بلکه عملکرد شناختی بهتری نیز دارند و حتی در دوره های بعدی زندگی و بزرگسالی نیز از سلامت جسمانی بالاتری برخوردار هستند.

سنگ‌سفیدی همچنین تأکید کرد که شیردهی تنها به نفع نوزاد نیست، بلکه سلامت مادر را نیز بهبود می‌بخشد.

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 خلق‌وخو در مادران شود. این پیوند عاطفی بین مادر و نوزاد، زیرساخت سلامت روانی نسل آینده را نیز تقویت می‌کند.

وی با اشاره به نام‌گذاری 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 بیماری‌های مزمن مواجه است، حمایت از تغذیه با شیر مادر یک اقدام هوشمندانه برای ساختن نسلی سالم، باهوش و پویا محسوب می‌شود. هزار روز اول زندگی که از دوران بارداری آغاز می‌شود، نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت کودکی و همچنین بزرگسالی دارد و تغذیه با شیر مادر، یکی از کلیدی‌ترین بخش های این دوره حیاتی می‌باشد.

به گزارش وبدا، سنگ‌سفیدی توصیه کرد: تقویت آموزش مناسب مادران در دوران بارداری و سپس شیردهی، حمایت روانی، فرهنگی و قانونی از شیردهی و بهره‌گیری از مشاوره تخصصی تغذیه در مراکز بهداشتی و درمانی، از ارکان اصلی تحقق این هدف مهم ملی به حساب می‌آیند.

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.