

نقش مایعات و لبنیات در افزایش میزان شیر مادر

26 مرداد 1404

عضو هیات علمی گروه تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، مصرف مایعات و لبنیات به میزان کافی را موجب افزایش میزان شیر مادران در دوران شیردهی عنوان کرد.

دکتر زهرا سهرابی - عضو هیات علمی گروه تغذیه جامعه در دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز با بیان این که در سال های اخیر به دلایل متعدد اجتماعی، شاهد کاهش گرایش مادران به شیر دادن به نوزاد هستیم، گفت: مزایای فراوان شیر مادر برای سلامت نوزاد و خود، ضرورت توجه جدی تر به این موضوع از سوی بانوان را مطرح می سازد.

آغوز؛ هدیه مادر به سلامتی نوزاد

او با اشاره به اینکه شیر مادر به ویژه در شش ماه نخست تولد، می تواند همه نیازهای نوزاد به منابع غذایی لازم برای رشد و سلامتی را فراهم آورد، افزود: به ویژه نخستین شیر مادر پس از تولد نوزاد که به نام «آغوز» شناخته می شود، می تواند با دارا بودن الکترولیت های مفید و مواد موثر بر ایمنی زایی بالا، ضامن سلامت نوزاد باشد و از سویی دیگر در یک تماس پوست با پوست، رابطه عاطفی مادر و نوزاد را به نحوی موثر شکل دهد.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز همچنین به یافته های علمی در زمینه اثربخشی آغوز بر کاهش بروز کولیک در نوزادان، دفع بهتر مدفوع و جلوگیری از کاهش وزن اشاره کرد که موجب توصیه پزشکان برای تغذیه نوزاد با آغوز شده است.

سهرابی نوع پروتئین موجود در شیر مادر را اغلب از نوع «وی» عنوان کرد که هضم مناسب تری دارد و ادامه داد: همچنین ترکیبات موجود در شیر مادر به جذب منابعی مانند آهن در بدن نوزاد کمک کرده و بدن او را از ایمنی بالایی در برابر بیماری ها، به ویژه اختلالاتی مانند اسهال و آلرژی برخوردار می سازد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز نتایج بررسی های علمی مبنی بر اثربخشی تغذیه با شیر مادر در کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن در بزرگسالی را دیگر عاملی برشمرد که لازم است مادران نسبت به آن آگاهی داشته باشند.



شیر دادن به نوزاد؛ تلاشی موثر در دستیابی به وزن متعادل مادر پس از بارداری

به گفته این دانشیار گروه تغذیه جامعه در دانشگاه علوم پزشکی شیراز، علاوه بر حمایتی که مادر به کمک تغذیه با شیر خود از فرزند دارد، نقش این فرآیند در سلامت مادر نیز دیگر عامل افزایش گرایش به این تغذیه است که بر اساس پژوهش های انجام شده، از بروز برخی سرطان های هورمونی مانند سرطان پستان و سرطان تخمدان پیشگیری می کند و از سویی دیگر، راهکاری مناسب برای دستیابی به وزن متعادل مادر پس از بارداری و زایمان است.

سهرابی یکی از موارد نگران کننده برای مادران در فرآیند شیر دادن به نوزادان را حجم کم شیر مادر عنوان کرد و در این زمینه توصیه کرد: افزایش میزان مایعات و لبنیات؛ دریافت کافی منابع پروتئینی شامل پروتئین های حیوانی نظیر گوشت، مرغ و ماهی و پروتئین های گیاهی مانند عدس و ماش؛ همچنین مصرف مغزها مانند مغز بادام، می تواند در افزایش شیر مادر موثر بوده و این دغدغه را برطرف سازد.

او در بخش دیگری از صحبت های خود با بیان اثرگذاری مستقیم تغذیه مادر بر شیر گفت: مواد غذایی مانند سیر و پیاز موجب تغییر بوی شیر شده و مصرف مواد غذایی نفاخ نیز می تواند بروز مشکلاتی مانند کولیک را در نوزاد ایجاد کند.

لزوم پرهیز از مصرف کافئین در دوران شیردهی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز همچنین مصرف کافئین را دارای اثرگذاری مستقیم بر شیر مادر دانست و از مادران خواست تا در دوران شیر دادن، استفاده از نوشیدنی حاوی کافئین را تا حد ممکن کاهش دهند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، مصرف داروهای بیماری های خاص، داروهای مربوط به بیماری های هورمونی مانند تیروئید و یا داروهای شیمی درمانی، دیگر مواردی بود که این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز به آنها به عنوان مواردی اشاره کرد که در دوران شیر دادن به نوزاد، لازم است با نظارت پزشک انجام شود.

سهرابی تاکید کرد: با توجه به اهمیت بالای تغذیه با شیر مادر در افزایش ایمنی بدن نوزاد در برابر بیماری ها، توصیه می شود تغذیه انحصاری با شیر مادر طی شش ماه نخست بعد تولد صورت پذیرد و برای حفظ اثرات ایمنی زا، دست کم به مدت سه ماه شیر دادن به نوزاد ضروری است.