



"دهم مرداد ماه، روز جهانی شیر مادر"

همه ساله اول آگوست که بنام روز جهانی شیر مادر نامگذاری شده، در کشورهای مختلف جهان گرمی داشته می شود. هدف از نامگذاری این روز تشویق مادران به تغذیه فرزندان خود از این موهبت الهی است.

مدیر اجرایی یونیسف: «هفته جهانی تغذیه با شیر مادر همچنین به ما فرصتی می دهد تا خانواده ها و مردم را از مزایای تغذیه زود هنگام و انحصاری با شیر مادر آگاه کنیم و یونیسف به حمایت، ترویج و پشتیبانی از تغذیه با شیر مادر متعهد است.»

اهمیت تغذیه با شیر مادر:

شیر مادر به لحاظ داشتن مواد پروتئینی و ویتامینی بسیار، بیش از سایر غذاها برای نوزادان توصیه شده است.

تغذیه نوزادان و کودکان با شیر مادر به مدت دوسال به دلیل فراهم کردن منبع انرژی و مواد مغذی با کیفیت بالا باعث جلوگیری از گرسنگی و سوء تغذیه در نوزادان شود. تحقیقات نشان داده است در صورت تغذیه با شیر مادر خطر ابتلا به انواع بیماریها کاهش می یابد و باعث افزایش رشد ذهنی و ارتقاء سطح یادگیری در کودکان می شود.

تغذیه مناسب و استراحت مادر، در افزایش و تداوم شیر مادر نقش موثری دارد.



دوران شیردهی، یکی از با اهمیت ترین دوران زندگی است که تغذیه ی کامل و متنوع طی آن، نقش مهمی در سلامت کودک و مادر ایفا می کند. از این رو باید توجه ویژه ای به تغذیه ی مادر داشت.

تغذیه ی مادر شیرده، تاثیر قابل توجهی بر کیفیت شیر مادر دارد؛ تا آنجا که دریافت ناکافی ویتامین ها و مواد معدنی توسط مادر شیرده سبب کاهش کیفیت شیر وی و بروز کمبود در نوزاد می شود.

در این دوران باید پروتئین، ویتامینها و املاح معدنی بیشتری دریافت شود:

کلیه ویتامین های محلول در آب از جمله ویتامین C، فولات (اسید فولیک)، ویتامین های گروه B و ... به علت ورود مستقیم آن ها به شیر باید در رژیم غذایی مادر افزایش یابد.

در مورد ویتامین های محلول در چربی نیز میزان نیاز بدن به ویتامین A افزایش می یابد. در صورتی که مادر خانه نشین است و از تماس مستقیم با نور خورشید محروم است، نیاز به مصرف ویتامین D نیز افزایش می یابد.

همچنین رژیم غذایی مادر شیرده، باید غنی از کلسیم، آهن و روی باشد.



طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، در ۶ ماه نخست، نوزاد در صورت امکان و خشک نشدن شیر مادر تنها باید شیر مادر بخورد که البته اگر آمادگی آن دیده شد به تدریج مواد جامد هم افزوده شود. تا سن دوسالگی توصیه می‌شود به عنوان یک خوراک تکمیلی به نوزاد شیر مادر هم داده شود.

سال‌ها تحقیقات و بررسی‌های متخصصان حوزه سلامت نشان داده است که شیردهی برای مادر و نوزاد، سودمند است و اثر مثبت آن حتی در دوران کودکی هم دیده می‌شود.

شیر مادر علاوه بر اینکه از سندروم خطرناک مرگ ناگهانی نوزاد تا حد امکان جلوگیری می‌کند، باعث تقویت عملکرد ریه‌های نوزاد نیز می‌شود و از مشکلات تنفسی و تنگی نفس جلوگیری می‌کند.

بر اساس آخرین بررسی‌های انجام شده، ۸۸ درصد کودکان تا یک سالگی و ۴۴ درصد کودکان زیر ۶ ماه به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه می‌شوند. به لحاظ نقش بی‌نظیر شیر مادر در پیشگیری از بیماری‌ها، مرگ و میر شیرخواران، تامین رشد مطلوب و سلامت کودکان، سلامت مادران به دلیل مزایای تغذیه‌ای، بهداشتی، ایمنولوژیکی، روانی، عاطفی، اقتصادی شیر برای مادر و کودک، خانواده و جامعه، برنامه‌ی ترویج تغذیه با شیر مادر از سیاست‌ها و اولویت‌های بهداشتی وزارت بهداشت محسوب می‌شود. مطالعات نشان داده که خطر ابتلاء به اسهال حتی تا ۲۵ برابر، در شیرمادرخواران نسبت به شیرخشک‌خواران کمتر است، ابتلا به عفونت‌های تنفسی در اثر تغذیه با شیر خشک بیش از ۲ برابر عفونت گوش میانی ۳ تا ۴ برابر و خطر بستری شدن در بیمارستان ۱۰ برابر بیشتر از شیرمادرخواران است. شیر مادر در دوران بعدی زندگی نیز تاثیر دارد، به طوری که ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی و برخی سرطان‌ها در شیرخواران کمتر است.

این کارشناس تاکید کرد: تغذیه کودک با شیر مادر در سلامت مادران از طریق کاهش خطر سرطان، کم خونی، فقر آهن، پوکی استخوان، به تاخیر انداختن حاملگی بعدی موثر است.

وی افزایش ضریب هوش کودکان، تکامل روانی و شخصیتی متعادل‌تر را از دیگر فواید شیر مادر دانست و تاکید کرد: شروع موفق شیردهی و تداوم آن نیاز به عواملی دارد.

احتمال مرگ کودکانی که از شیر مادر تغذیه نمی کنند در شش ماه اول زندگی خود چهارده برابر کودکانی است که منحصر از شیر مادر تغذیه می کنند. آغاز تغذیه کودک با شیر مادر در روز بعد از تولد، خطر مرگ کودک را تا ۴۵ درصد کاهش میدهد.



تغذیه با شیر مادر همچنین به توانایی کودک برای یادگیری کمک کرده و از ابتلای کودک به چاقی و بیماری های مزمن در زندگی جلوگیری می کند. مطالعاتی که اخیراً در کشورهای آمریکا و کانادا انجام گرفته به این نکته اشاره می کند که تغذیه با شیر مادر به پس انداز های مالی زیادی در نظام مراقبت های بهداشتی منجر می شود چراکه کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند کمتر از کودکانی که از شیر مادر تغذیه نمی کنند به بیماری های مختلف مبتلا می شوند.

استفاده از مزایای تغذیه با شیر مادر تنها مختص کودکان نیست، مادرانی هم که به کودکانشان بطور انحصاری شیر خود را میدهند از این مزایا سود می برند. احتمال باردار شدن این مادران در شش ماه بعد از زایمان بسیار کم است، بهبودی آنها بعد از زایمان بسیار سریعتر است و زودتر به وزن قبل از بارداری خود باز می گردند. شواهد نشان میدهد که این مادران کمتر افسردگی بعد از زایمان را تجربه می کنند و احتمال ابتلای آنها به سرطان سینه و تخمدان کمتر است.

علیرغم وجود مزایای مستند تغذیه با شیر مادر در جهان، در سال ۲۰۱۲، تنها ۳۹ درصد کودکان زیر شش ماه بطور انحصاری از شیر مادر تغذیه کرده اند. آمار جهانی در این رابطه در طول دهه های اخیر

پیشرفت بسیار کمی داشته، که بخشی از آن مربوط به میزان پایین تغذیه با شیر مادر در کشورهای بزرگ و بطور کلی فقدان محیط های حمایتی برای مادران شیرده است.

با اینحال کشورهایی که قوانین حمایتی و برنامه های جامعی را در این زمینه برای جامعه مخاطب وضع کرده اند، توانسته اند میزان تغذیه با شیر مادر را بطور چشمگیری افزایش دهند.

در کشور چین، که اخیراً توجه رسانه ها را بدلیل تقاضای زیاد شیر خشک در این کشور به خود جلب کرده است، میزان تغذیه انحصاری با شیر مادر تنها ۲۸ درصد است. تقاضای زیاد در این کشور باعث کمبود شیر خشک در کشورهای دیگر شده است.

در تلاش برای افزایش میزان تغذیه با شیر مادر در پرجمعیت ترین کشور جهان، یونیسف و مرکز ملی سلامت مادران و کودکان چین نهضتی را با نام " ۱۰متر مربع عشق" در ماه می میلادی سال جاری به راه انداختند. در این نهضت برای افزایش آگاهی عمومی و حمایت از تغذیه با شیر مادر، اتاق هایی برای شیردهی تعیین، تایید و به ثبت رسید و در زمینه آن اطلاع رسانی شد.

تغذیه با شیر مادر یک سرمایه گذاری هوشمندانه است، نه فقط در سلامت کودکان بلکه در ثروت کشورها. گزارش امسال یونیسف در زمینه تغذیه با شیر مادر نشان می دهد که هر یک دلاری که کشورها در ترویج تغذیه با شیر مادر سرمایه گذاری کنند، ۳۵ دلار برگشت سرمایه در اقتصاد خواهد داشت. مزایای شیر مادر برای کودکان و مادران می تواند اقتصاد یک کشور را با کاهش هزینه های سلامت و درمان و ایجاد نیروهای کاری قوی و توانمند بهبود ببخشد.