فواید شیر مادر

فواید شیر مادر بر هیچ کسی پوشیده نیست، اما همچنان چیزهایی هست که شاید در مورد شیر مادر ندانید. احتمالا بعد از خواندن این مقاله شگفت زده خواهید شد که شیر مادر تا چه اندازه برای نوزاد ارزشمند و ضروری است. شیر مادر نخستین غذاییست که به نوزاد تازه متولد شده داده می شود، بنابراین کیفیت آن از اهمیت زیادی برخوردار است. شیردهی ممکن است به صورت مستقیم توسط مادر و یا غیر مستقیم و از طریق شیردوش به نوزاد انجام شود. طبق توصیه های سازمان جهانی بهداشت بهتر است کودک در ۶ ماه اول از طریق شیر مادر تغذیه شود و سپس در صورت آمادگی لازم از مواد غذایی جامد استفاده کند.

املاح و ویتامین های شیرمادر

شیر مادر بهترین منبع مواد مغذی برای نوزاد است. بسیاری از عناصر موجود در شیر مادر کودک را در مقابل عفونت و بیماری ها حفظ می کند. پروتئین های موجود در شیر مادر بسیار راحت تر از پروتئین موجود در شیر گاو هضم می شوند. در ادامه برخی از املاح موجود در شیر مادر، همراه با خواص آن برای نوزاد بیان شده اند.

انواع پروتئین

شیر انسان حاوی دو نوع پروتئین است. پروتئین وی و کازئین که نسبت آنها به هم ۶۰ به ۴۰ است. پروتئین وی، پروتئینی خالص، طبیعی و با کیفیت بالاست و پروتئین کازئین یکی از منابع اصلی تامین کلسیم مورد نیاز بدن انسان می باشد. این تعادل پروتئینی موجب هضم سریع و آسان آنها می شود. این دو نوع پروتئین به شدت کودک را در برابر عفونت ها محافظت می کند. از دیگر پروتئین های موجود در شیر مادر می توان به موارد زیر اشاره کرد:

لاکتوفرین : نام یک پروتئین در شیر مادر است که مانع رشد باکتری ها در دستگاه گوارش می شود.

کلستروم یا آغوز : اولین شیری است که توسط مادر تولید می شود. یک مایع زرد رنگ سرشار از آنتی بادی که سیستم ایمنی بدن نوزاد را تقویت و از او در برابر بیماری ها محافظت می کند. آنتی بادی نوعی پروتئین است که توسط سیستم ایمنی بدن ساخته می شود و به ویروس ها و باکتری ها حمله کرده، آنها را از بین می برد. این شیر به شکل گیری لوله گوارشی نوزاد نیز کمک می کند. کلستروم، نوزاد را در مقابل بیماری های باکتریایی و ویروسی به ویژه آنهایی که مادر، نوزاد و خانواده بیشتر در معرض آن هستند، حفظ و از ای کولی (نوعی باکتری) و آلرژی جلوگیری می کند. مصرف ماهی به تولید چنین پروتئین هایی در شیر مادر کمک می کند.

لیزوزیم : آنزیمی است که نوزاد را در برابر ای کولی و سالمونلا (یکی از شایع ترین مسمومیت های غذایی) حفظ می کند. به علاوه رشد باکتری های سالم روده را افزایش می دهد و کاربرد ضد التهابی دارد.

ویتامین

میزان ویتامین های موجود در شیر با مصرف ویتامین ها در مادران رابطه ی مستقیم دارند. به همین دلیل است که مادر باید از تغذیه ی صحیح از جمله ویتامین ها برخوردار باشد. ویتامین های محلول در چربی از جمله ویتامین A، D، E و K برای سلامت نوزاد بسیار اهمیت دارند. ویتامین های محلول در آب مثل ویتامین C، ریبوفلاوین، نیاسین و اسید پانتونیک نیز برای نوزاد ضروری هستند. به همین دلیل است که بسیاری از مشاوران شیردهی مصرف ویتامین های پیش از تولد را توصیه می کنند.

چربی

شیر انسان حاوی چربی هاییست که برای سلامت نوزاد شما ضروری هستند. این چربی ها برای رشد مغز، جذب ویتامین های محلول در چربی و تامین منابع اولیه ی کالری مفید می باشند. به علاوه در ایجاد شبکیه ی چشم و شکل گیری سیستم عصبی مورد استفاده قرار می گیرند. این چربی ها در آخرین سه ماهه ی دوره ی بارداری در مغز ذخیره می شوند و در شیر مادر هم وجود دارند.

آهن

هرچند به میزان ناچیز، اما آهن نیز در شیر مادر وجود دارد. همین میزان آهن کم برای نوزاد کافیست، چرا که نوزاد، آهن شیر مادر را به خوبی جذب می کند. آهن یک ماده ی ضروری برای رشد و تکامل نوزاد است. در صورت فقر آهن یک نوزاد ممکن است به مشکلاتی چون کم خونی، ضربان قلب بالا، رنگ پریدگی و ضعف دچار شود.

فلوراید

از دیگر ترکیبات موجود در شیر مادر می توان به فلوراید اشاره کرد. فلوراید یک ماده ی معدنی ضروری است که مینای دندان را تقویت و از پوسیدگی دندان ها جلوگیری می کند.

کربوهیدرات

لاکتوز اولین کربوهیدراتیست که در شیر مادر یافت می شود و ۴۰ درصد کالری مورد نیاز برای تولید شیر را فراهم می کند. لاکتوز بسیاری از باکتری های ناسالم موجود درمعده را که از جذب کلسیم، فسفر و منیزیم جلوگیری می کنند، کاهش می دهد. به علاوه با بیماری ها مقابله می کند و به رشد باکتری های سالم موجود در معده کمک می کند.

فواید شیرمادر

شیر مادر یکی از بهترین غذاها برای رشد فکری و جسمی کودک است. این ماده ی غذایی نه تنها فواید زیادی برای نوزاد دارد، بلکه برای مادر نیز بسیار مفید است. برخی از فواید آن را در ادامه می توانید مطالعه کنید.

فواید شیر مادر برای نوزاد

موجب افزایش هوش نوزاد می شود : شیر مادر با کمک به رشد مغز نوزاد و کاهش مشکلات مربوط به یادگیری موجب افزایش هوش کودک می شود. طبق مطالعات، کودکانی که از شیر مادر تغذیه کرده اند، در امتحانات هوش نمره بهتری را کسب می کنند.

سرشار از مواد مغذی است : شیر مادر بهترین منبع پروتئین، کربوهیدرات، چربی، ویتامین و املاح معدنی برای نوزاد است و تا زمانی که نوزاد نیاز به غذای کمکی نداشته باشد می تواند تمامی نیازهای او را تامین کند. شیر مادر سرشار از آنتی بادی هاییست که بدن نوزاد را در برابر ویروس ها و عفونت ها محافظت می کند.

در برابر بیماری ها بدن نوزاد را حفاظت می کند : شیر مادر از بیماری هایی نظیر ذات الریه، آنفولانزا، آلرژی، عفونت گوش میانی، اسهال، سرخجه، مسمومیت غذایی، عفونت معده، سلیاک (نوعی بیماری گوارشی)، دیابت، آسم، آسیب بافت روده، سندروم مرگ ناگهانی نوزاد، بیماری روده التهابی، بیماری قلبی و سرطان جلوگیری می کند.

موجب سلامت دندان ها می شود : کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، دندان های سالم تری خواهند داشت. مکیدن سینه علاوه بر تقویت فک نوزاد به تقویت دندان های او نیز کمک می کند.

از اختلالات روانی جلوگیری می کند : نوزادانی که شیر مادر مصرف می کنند، در آینده کمتر به اختلالات روانشناختی دچار خواهند شد. در زمان تولد، نوزاد تنها می تواند تا فاصله ۳۸ سانتی متری خود را ببیند و این فاصله ای است که نوزاد با مکیدن شیر با صورت مادر ایجاد می کند. کودکی که با مکیدن شیر از عواطف مادر برخوردار می شود، از نظر روانشناختی در آینده کودک سالم تری خواهد بود.

منبعی در دسترس است : شیر مادر همیشه در دسترس است و نیازی به آماده شدن یا گرم کردن ندارد.

از بیماری ها در آینده جلوگیری می کند : نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند در آینده کمتر دچار افزایش وزن، فشار خون، کلسترول خون و اگزما (نوعی بیماری پوستی) می شوند.

فواید شیر مادر برای مادر

به کاهش وزن مادر کمک می کند : در سه ماه اول پس از زایمان به دلیل افزایش اشتها و تمایل بدن به ذخیره چربی ها، کاهش وزن چندانی در مادران شیرده مشاهده نمی شود. اما بین ۳ تا ۶ ماه پس از زایمان، مادران شیرده بیش از دیگر مادران دچار کاهش وزن می شوند. از آنجا که بدن مادر برای تولید شیر ۵۰۰ کالری می سوزاند، شیردهی به کاهش وزن مادر کمک می کند.

موجب بازگشت رحم به حالت اول می شود : اکسی توسین هورمونیست که در هنگام زایمان در بدن مادر ترشح می شود تا روند زایمان را آسان تر و از خونریزی جلوگیری کند. در طول بارداری سایز رحم از یک هلو به اندازه کل فضای شکم تغییر می کند. شیردهی با افزایش هورمون اکسی توسین موجب انقباض رحم و بازگشت آن به حالت اول می شود.

خطر سرطان سینه و رحم را کاهش می دهد : طبق مطالعات، شیردهی به مدت ۱۲ ماه خطر ابتلا به سرطان سینه، تخمدان و رحم را تا ۲۸ درصد کاهش می دهد. علاوه بر آن زنانی که به مدت ۱ تا ۲ سال به نوزادان خود شیر داده اند، ۱۰ تا ۵۰ درصد کمتر به فشار خون بالا، آرتریت (یک اختلال التهاب مزمن که با درد، تورم مفاصل و خستگی همراه است)، سلیاک، چربی خون، بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ دچار می شوند.

از افسردگی مادر جلوگیری می کند : افسردگی پس از زایمان نوعی افسردگیست که کمی پس از تولد نوزاد رخ می دهد و ۱۵ درصد از مادران را تحت تاثیر قرار می دهد. ترشح هورمون اکسی توسین در مادران شیرده از افسردگی مزمن جلوگیری می کند. چنین مادری کمتر احساس خستگی و اضطراب می کند و حس قویتری برای ارتباط با نوزاد خود دارد.

روش هایی برای افزایش شیر مادر

- برای افزایش شیر مادر نه تنها تغذیه سالم و صحیح، بلکه سبک زندگی سالم و رعایت چندین نکته بسیار اهمیت دارد.
- برای افزایش شیر در میان وعده های خود از مغزیجات و میوه های خشک استفاده کنید.
- مصرف سبزیجات و گیاهانی چون اسفناج، کدو سبز، شنبلیله، کاهو، ذرت، شوید، برگ ریحان، سیب زمینی، نخود سبز، زیره سیاه و سبز، هویج، سیب زمینی، چغندر، زنجبیل، رازیانه (یا دم کرده ی آن) به افزایش شیر مادر کمک می کنند.
- آب، زیاد بنوشید. مصرف آب فراوان در دوران شیردهی به تولید شیر کمک می کند.
- از غذاهای مقوی و کامل مثل آبگوشت، سوپ و آش استفاده کنید.
- ماهی ها به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا ۳ منبع مفیدی در افزایش کیفیت شیر مادر محسوب می شوند.
- مصرف غلات کامل مثل برنج قهوه ای، نان سبوس دار و جو به تولید شیر بیشتر کمک می کنند.

- سبزی، گوشت بره، ران مرغ، برنج و چربی های مفید مثل روغن زیتون، کنجد و کلزا را در تمامی وعده های غذایی خود بگنجانید.
- مصرف ادویه هایی مثل زیره سیاه، زردچوبه، شوید خشک و نعناع در افزایش کمیت و کیفیت شیر موثر است.
- تعداد دفعات شیردهی را افزایش دهید. هنگامی که نوزاد سینه مادر را می مکد، هورمون های تولید شیر آزاد می شوند. این عمل موجب انقباض ماهیچه های سینه و حرکت شیر در لوله های تولید شیر می شود. ۸ تا ۱۲ مرتبه شیردهی به نوزاد در طول روز به افزایش شیر مادر کمک می کند.
- از هر دو سینه شیردهی را انجام دهید. تحریک سینه ها به این روش به افزایش تولید شیر کمک می کند.
- سینه را ماساژ دهید. ماساژ سینه موجب افزایش حجم و چربی های موجود در شیر مادر می شود. از نزدیکی قفسه سینه به سمت نوک سینه ها ماساژ دهید. این کار را برای هر دو سینه اجرا کنید.
- استرس را کنار بگذارید. هرچند استرس نمی تواند تولید شیر را محدود کند، اما بر روی آزاد شدن آن در مجاری شیر موثر است. حتی الامکان از خانواده ی خود بخواهید در کارها کمکتان کنند تا استرس شما به حداقل برسد.

مطالب ارائه شده در این مقاله به هیچ عنوان جایگزین پزشک و تشخیص و تجویز آن نیست

گروه پاتوبیولوژی رهسا در این رابطه هیچ گونه مسئولیتی را برعهده نخواهد گرفت

دپارتمان علمی گروه پاتوبیولوژی رهسا