

شیر خشک یا شیرتر؟!



قدیم‌ها چیزی نه جای مادر را می‌گرفت و نه غذایی جای شیر مادر را. اما زندگی ماشینی و پیشرفت انسان‌ها موجب شد تصور کنند یک قوطی شیر خشک می‌تواند جای مادر را بگیرد. هر چند در ابتدا تصور می‌شد شیر خشک جای شیر مادر را می‌گیرد و حتی از آن بهتر است.

جام جم آنلاین: قدیم‌ها چیزی نه جای مادر را می‌گرفت و نه غذایی جای شیر مادر را. اما زندگی ماشینی و پیشرفت انسان‌ها موجب شد تصور کنند یک قوطی شیر خشک می‌تواند جای مادر را بگیرد. هر چند در ابتدا تصور می‌شد شیر خشک جای شیر مادر را می‌گیرد و حتی از آن بهتر است.

اما کم‌کم دانش بشری متوجه اشتباه خود شد. اما اصلاح وضعیت دیگر بسادگی ممکن نیست. به همین دلیل سازمان بهداشت جهانی هفته‌ای را در سال برای ترویج شیر مادر انتخاب و نامگذاری کرده تا شاید یادآور شود اهمیت شیر مادر تا چه اندازه است.

شهرنشینی مشکلات زیادی را برای انسان‌ها به وجود آورده است. زندگی مدرن انسان را از اصل خویش جدا می‌سازد و یکی از نمودهای آن را می‌توان در دوری از شیر مادر یافت. شیر مادر با داشتن همه مواد غذایی اصلی و حتی ریز مغذی‌ها، ترکیبات دفاعی و بسیاری مواد دیگر از قبیل آنزیم‌ها، هورمون‌های مختلف و اسیدهای چرب غیراشباع، از سوی سازمان بهداشت جهانی، به عنوان کامل‌ترین غذا برای شیرخواران معرفی شده است که مصرف آن، کودکان را در مقابل بسیاری از بیماری‌های عفونی، تنفسی و گوارشی ایمن می‌کند. ولی با وجود تمام این مزایا هنوز بسیاری از مادران کودک خود را از این موهبت محروم می‌کنند.

رابطه عاطفی

در 30 سال اخیر تحقیقات گسترده‌ای در زمینه روابط عاطفی - روانی مادر و فرزند صورت گرفته است که نتایج همه آنها بر اهمیت تغذیه زود هنگام و انحصاری با شیرمادر و در نتیجه تماس بسیار نزدیک و مستقیم مادر و نوزاد از لحظه تولد تاکید دارد. البته حتی قبل از انجام این تحقیقات نیز مهم‌ترین دلیلی که به خاطر آن تغذیه با شیرمادر ترویج می‌شد همان ارتباط عاطفی - روانی بسیار خاص و نزدیکی است که بر اثر تغذیه با شیرمادر بین مادر و فرزند برقرار می‌شود؛ به طوری که نه تنها آنان را سخت به هم پیوند می‌زند بلکه آثار روانی آن برای ده‌ها سال زندگی فرزند را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

طبق مطالعات انجام شده هر چه تماس مادر و نوزاد و در نتیجه تغذیه با شیرمادر زودتر شروع شود، احتمال موفقیت افزایش می‌یابد و دوران تغذیه با شیرمادر هم طولانی‌تر می‌شود. طبق مطالعاتی که در کشورهای فیلیپین، کاستاریکا، تایلند، روسیه و فرانسه صورت گرفت، خانواده‌هایی که کودکان خود را به مهدهای کودک فرستاده و آنها را با شیر خود تغذیه نمی‌کرده‌اند نسبت به مادران شیرده از روابط عاطفی ناپایدار میان خود و فرزندان‌شان رنج می‌بردند.

برای سلامت نوزاد

دفاع نوزاد در اوایل زندگی مقابل عوامل عفونی خارجی که بویژه در محیط بیمارستان به عنوان آلوده‌ترین محیط دنیا فراوانند، بسیار ناچیز است. به همین علت نوزاد در برابر میکروب‌ها، ویروس‌ها، انگل‌ها و قارچ‌های پراکنده در این محیط هیچ‌گونه قدرت دفاعی ندارد و بسرعت به بیماری‌های گوناگون مبتلا می‌شود که آمار مرگ نوزادان در بیمارستان‌ها با این عوامل بسیار بالاست.

به همین دلیل نوزادان در روزهای اول تولد نیاز مبرم به تغذیه شیر از آغوش مادران دارند زیرا از این طریق میکروب‌های غیر بیماری‌زای بدن مادر به سطح پوست و مخاط دستگاه گوارش و تنفس منتقل می‌شوند و بدن شیرخوار را در مقابل میکروب‌های بیماری‌زای محیط مقاوم می‌کنند.

ترکیب و غلظت آغوز شیر مادر، محتوی سلول‌های زنده‌ای است که شمار آنها به هزاران برابر شیر ترش‌چی در روزهای بعد می‌رسد. سلول‌های زنده‌ای که نقش دفاعی نوزاد را در برابر عوامل بیماری‌زا ایفا می‌کنند. به همین خاطر آغوز شیر مادر آب حیات برای نوزادان در چهار هفته اول تولد محسوب می‌شود. زیرا با پوشاندن کامل سطح دستگاه گوارشی موجب می‌شود که میکروب‌ها و ویروس‌ها به سطح مخاط این دستگاه بچسبند و به سایر اعضای بدن نوزاد نفوذ نکنند در حالی که در کودکانی که شیر خشک مصرف می‌کنند این مقاومت وجود نداشته و به همین خاطر این کودکان به طور متوالی بیمار می‌شوند زیرا مواد عفونی به کمک شیر خشک و آب از بین نمی‌روند و با گذر از پوست و جداره دستگاه گوارش وارد خون شیر خوار می‌شوند.

نکته جالب توجه این است که حتی اگر مادر خود به یک بیماری مبتلا باشد، مواد مقاومت‌زا در بدن مادر تولید پادتن می‌کنند و این پادتن‌ها از طریق شیر به بدن شیرخوار منتقل می‌شود. بنابراین در آغوش گرفتن و تغذیه نوزاد با شیر مادر از ساعت اول عمر نقش عظیمی را در افزایش قدرت دفاعی و پیشگیری از بسیاری بیماری‌های عفونی در بدن کودک ایفا می‌کند. شیر مادر نه تنها بر عفونت‌های دستگاه تنفسی بلکه بر عفونت‌های فراوان دستگاه ادراری، عفونت‌های گوارشی از جمله اسهال و استفراغ، عفونت گوش، مننژیت و بسیاری بیماری‌های دیگر نقش مهارکننده دارد. به این صورت که یا از پیدایش آنها جلوگیری می‌کند یا پس از ابتلا، شدت آنها را تضعیف کرده و به این ترتیب آمار مرگ نوزادان را تا حد بسیار بالایی کاهش می‌دهد. از سوی دیگر، شیر مادر غذایی استریلیزه و بدون آلودگی است، در حالی که تغذیه کودک با شیرخشک احتمال عفونت و آلودگی از طریق سرشیشه و شیشه را افزایش می‌دهد. باید توجه داشت که بسیاری از مواد دفاعی زنده و غیرزنده‌ای را که در شیر مادر وجود دارد، هرگز نمی‌توان در شیرهای خشک گنجانده.

هفته‌ای برای شیر مادر

پس از جنگ جهانی دوم استفاده از شیر خشک و غذاهای کودک به صورت گسترده جایگزین شیر مادر شد؛ این امر در کشورهای توسعه یافته رشد بیشتری داشت و باعث نگرانی جوامع جهانی شد. ترویج تغذیه با شیر مادر و افزایش آگاهی عموم از خواص منحصر به فرد این شیر در سلامت کودک و حفظ و تداوم شیردهی مادران، نیازمند گامی بزرگ و اساسی بود. بر این اساس در اول آگوست 1990 سازمان بهداشت جهانی با همکاری یونیسف طی اجلاسی در شهر فلورانس ایتالیا، بیانیه‌ای را در تداوم، ترویج و حمایت از تغذیه با شیر مادر به امضا رساند. در این بیانیه بر اهمیت تغذیه نوزاد با شیر مادر در 6 ماه اول زندگی و تأثیر آن بر تندرستی کودک و مادر تأکید شده است.

اتحادیه جهانی شیردهی در سال 1991 برای حمایت، پشتیبانی و افزایش تغذیه با شیرمادر تشکیل شده است.

این اتحادیه به عنوان بخشی از طرح عمل خود برای تسهیل تقویت بسیج اجتماعی در زمینه تغذیه با شیر مادر یک استراتژی پیشبردی منسجم جهانی برای شیردهی در نظر گرفت.

در ابتدا پیشنهادی مبنی بر اختصاص دادن یک روز در سال به مساله شیردهی در تقویم رویدادها و مراسم بین‌المللی ارائه شد؛ اما سپس ایده یک روز به یک هفته تبدیل شد. بر این اساس هفته اول ماه آگوست مصادف با 17-11 مرداد ماه هر سال به عنوان هفته جهانی تغذیه با شیر مادر نام گرفته است.

نکته: نوزادان در روزهای اول تولد نیاز مبرم به تغذیه شیر از آغوش مادران دارند زیرا از این طریق میکروب‌های غیر بیماری‌زای بدن مادر به سطح پوست و مخاط دستگاه گوارش و تنفس منتقل می‌شوند و بدن شیرخوار را در مقابل میکروب‌های بیماری‌زای محیط مقاوم می‌کنند.

اولین بار مراسم این هفته در سال 1992 برگزار شد و در حال حاضر 120 کشور در این مراسم شرکت می‌کنند و این مراسم از سوی سازمان‌هایی چون یونیسف، سازمان بهداشت جهانی و فائو حمایت می‌شود.

مراسم هفته جهانی شیردهی هر سال از سوی اتحادیه جهانی اقدام برای شیردهی برای پیشبرد اقدامات و حمایت از تغذیه با شیرمادر در همین تاریخ برگزار می‌شود.

در این هفته موفقیت‌هایی به دست آمده در این زمینه گرامی داشته می‌شود و همچنین اقداماتی که هنوز برای بهبود وضعیت تغذیه با شیر مادر در سراسر جهان مورد نیاز است، مورد توجه قرار خواهد گرفت.

نقش پدر

همیشه در تصاویری که تغذیه با شیرمادر تبلیغ می‌شود، مادر و شیرخواری که در حال تغذیه است، نشان داده می‌شود. در حالی که پدر نقش غیرمستقیم، ولی بسیار با اهمیت در انتخاب و ادامه نوع تغذیه شیرخوار دارد. نتایج مطالعات انجام شده نشان داده یکی از عوامل عمده و اصلی موفقیت در شیردهی مادر، دارا بودن همسری حامی و حساس در امر شیردهی مادر است.

پدری که از مزایای تغذیه با شیر مادر آگاه باشد، می‌داند که بهترین نوع تغذیه شیرخوار تغذیه‌ای طبیعی، یعنی تغذیه با شیر مادرش است، بنابراین افزون بر مادران، پدران و بویژه آنان که برای اولین بار پدر می‌شوند نیز لازم است که قبل از انتخاب نوع تغذیه شیرخوار، اطلاعات کافی از تغذیه با شیرمادر داشته باشند. با کسب اطلاعات و آگاهی لازم بویژه در مورد مزایای فراوان شیرمادر به احتمال زیاد والدین، این نوع تغذیه را برای فرزند خود انتخاب خواهند کرد. علاوه بر این که چنین پدری همسر خود را نیز در تغذیه با شیرمادر

تشویق و از ارتباط سالم بین همسر و فرزندش حمایت خواهد کرد. با این انتخاب پدر مهم‌ترین و با ارزش‌ترین سرمایه‌گذاری را برای سلامت جسمی و روانی و رفاه آینده فرزندش انجام داده است.

نیاز به آموزش

تغذیه با شیر مادر یک هنر است و نیاز به مهارت دارد. شیردهی رفتاری است که نیازمند آگاهی، کسب مهارت و حمایت از مادر و ایجاد اعتماد به نفس در اوست. بنابراین توصیه می‌شود کارکنان در اولین فرصت یعنی از دوران بارداری مادر به ترویج تغذیه با شیر مادر بپردازند، در این دوران مادر باید از نظر روانی برای شیر دهی آماده شود.

آموزش مادر می‌تواند هم به صورت چهره به چهره و هم انفرادی باشد. این آموزش‌ها در 3 ماه آخر بارداری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در این جلسات مشاور باید از مادر درباره تصمیم او برای تغذیه کودکش سوال کند و او را برای شیردهی به کودکش تشویق کند. همچنین می‌بایست از مادر در مورد تجربه قبلی‌اش در شیردهی سوال کرد تا اگر در این زمینه مشکلی داشته او را راهنمایی نماید.

رو به کاهش

براساس استانداردهای موجود جهانی همه کودکان باید تا 6 ماهگی منحصراً با شیر مادر تغذیه شوند بر این اساس در کشور ما تا دو، سه سال پیش حدود 50 درصد مادران نوزادان خود را تا 6 ماهگی منحصراً با شیر مادر تغذیه می‌کردند اما این میزان طی سال‌های اخیر بشدت کاهش یافته که نگران‌کننده است.

بنا بر آمار وزارت بهداشت، میزان تداوم تغذیه با شیر مادر به مدت یک سال از 65 درصد در سال ۷۶ به ۹۰ درصد در سال 79 رسید و تغذیه انحصاری با شیر مادر در کودکان زیر 6 ماه از حدود ۹ درصد در سال 70 به 45 درصد در سال 79 رسید. اما این شاخص نتوانست روند صعودی خود را طی کند.

در سال 85 مسوولان وزارت بهداشت اعلام کردند که میزان تغذیه انحصاری با شیر مادر در ایران به 29 درصد کاهش یافته است اما براساس آمار جدید امسال حدود 20 تا 25 درصد نوزادان از تغذیه انحصاری با شیر مادر برخوردارند یعنی هم‌اکنون حدود 20 درصد مادران نوزادان خود را تا 6 ماهگی فقط با شیر خود تغذیه می‌کنند. درباره ادامه تغذیه با شیر مادر تا 2 سالگی نیز اطلاعات موجود نشان می‌دهد که حدود 80 درصد نوزادان ایرانی تا 15 ماهگی از نعمت تغذیه با شیر مادر برخوردارند اما این شاخص برای سن 20 تا 23 ماهگی بین 50 تا 60 درصد است.

براساس اصول اعلام شده از سوی سازمان بهداشت جهانی حدود 98 درصد مادران باید بتوانند، نوزادان خود را تا 6 ماهگی منحصراً با شیر خود تغذیه کنند و در موارد بسیار محدودی این امکان وجود ندارد. اما آمارها نشان می‌دهد از بین 6 منطقه سازمان بهداشت جهانی، در منطقه ما که منطقه شرق مدیترانه است، کمترین میزان تغذیه با شیر مادر در دنیا انجام می‌شود؛ در حالی که اکثر کشورهای این منطقه مسلمان هستند.

دکتر علیرضا مصداقی‌نیا، معاون بهداشتی وزیر بهداشت در این خصوص می‌گوید: به‌رغم آن که سال‌ها در رابطه با اهمیت تغذیه با شیر مادر بحث می‌شود اما آمارهای موجود در کشور بویژه در مورد تغذیه انحصاری با شیر مادر تا 6 ماهگی چندان راضی‌کننده نیست. وی با بیان این‌که تنها 22 درصد مادران شیرده در کشور تا 6 ماهگی نوزاد از تغذیه انحصاری با شیر مادر استفاده می‌کنند، ادامه می‌دهد: این در حالی است که این رقم در کشورهای غربی بیشتر از این میزان و حدود 30 درصد است. مصداقی‌نیا با اشاره به بیمارستان‌های دوستدار کودک در کشور می‌افزاید: در حال حاضر بیش از 500 بیمارستان دوستدار کودک در کشور فعالند اما باید گفت که آیا نظارت کافی بر کار این بیمارستان‌ها وجود دارد؟ نظارت و ارزشیابی کار بیمارستان‌های دوستدار کودک بسیار لازم است. علاوه بر آن لازم است بیمارستان‌های دوستدار کودک در کشور افزایش یابند.

علی اخوان بهبهانی / جام‌جم