

تغذیه با شیر مادر، رمز سلامت مادر و کودک

کارشناسان معتقدند که ایمن‌سازی کودک بدون تغذیه با شیرمادر ناقص است زیرا دستگاه ایمن‌سازی نوزادان هنوز از تکامل لازم برخوردار نیست



کارشناسان معتقدند که ایمن‌سازی کودک بدون تغذیه با شیرمادر ناقص است زیرا دستگاه ایمن‌سازی نوزادان هنوز از تکامل لازم برخوردار نیست بنابراین، نوزاد فقط مسلح به ایمونوگلوبولین‌هایی است که از مادر و از طریق جفت به دست آورده است و چون در زندگی داخل رحم که محیطی عاری از هرگونه عامل بیماری‌زاست، هیچ‌گونه تجربه‌ای از برخورد با عوامل عفونت‌زا ندارد،

حین عبور از مجرای زایمانی و با قدم گذاردن به عرصه وجود، ناگزیر با انواع باکتری‌ها و ارگانیس‌های بیماری‌زا روبه‌رو می‌شود که فقط یک راه مطمئن برای محافظت در مقابل آنها دارد و آن هم تغذیه با شیرمادر است. دکتر ناهید عزالدین زنجانی، متخصص کودکان به مناسبت هفته تغذیه با شیر مادر به همشهری گفت: شیرمادر حاوی انواع عناصر ضد عفونی‌کننده از عوامل اختصاصی نظیر لنفوسیت‌ها و آنتی‌بادی‌ها و عوامل غیراختصاصی است که شیرخواران را در مقابل بسیاری از بیماری‌های عفونی از جمله اوتیت‌میانی، باکتری‌می، مننژیت ناشی از هموفیلوس آنفلوآنزا و عوارض عفونی بیماری‌هایی نظیر آنتروکولیت نکروزان محافظت می‌کند. شیرمادر شیرخواران و کودکان را در مقابل بیماری‌های اسهالی و عفونت‌های حاد تنفسی محافظت می‌کند و مرگ‌ومیر ناشی از آنها را کاهش می‌دهد.

او افزود: تغذیه انحصاری با شیرمادر، امکان ابتلا به عفونت‌های حاد تنفسی را تا 5 برابر و احتمال مرگ ناشی از این بیماری‌ها را تا 4 برابر کاهش می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد احتمال مرگ‌ومیر ناشی از عفونت‌های گوارشی و بیماری‌های اسهالی در بین شیرخواران جوانی که به‌طور انحصاری از شیرمادر تغذیه می‌کنند تا 52 برابر کمتر از آن دسته از شیرخوارانی است که از شیر مصنوعی (خشک) تغذیه می‌کنند.

دکتر عزالدین گفت: تغذیه با شیرمادر خیلی کمتر موجب چاقی کودک می‌شود و به شدت از احتمال بروز هیپوترمی نوزادان می‌کاهد. شیرمادر به دلیل محدودیت مواد دفعی ناشی از متابولیسم آن برای نوزادان کاملاً قابل تحمل بوده و برای نوزادان نارس و کم وزن بهترین تغذیه است. جذب مواد مغذی موجود در شیرمادر از جمله جذب چربی‌ها، پروتئین، کلسیم و آهن فوق العاده مطلوب و مشکلات ناشی از روئیدن دندان‌ها و نیز پوسیدگی دندان در کودکانی که از شیرمادر تغذیه می‌کنند به مراتب کمتر است. سندروم مرگ ناگهانی شیرخوار در بین کودکانی که شیرمادر می‌خورند بسیار کمتر است.

در کودکانی که با شیرمادر تغذیه می‌شوند احتمال ابتلا به بیماری بد خیم لنفوم 6 بار کمتر از کودکانی است که شیر مصنوعی می‌خورند. همچنین احتمال بروز دیابت نوجوانی، بیماری کرون، کولیت اولسروو بعضی از بیماری‌های کبدی در آنان بسیار کمتر از کودکانی است که از شیر مصنوعی تغذیه می‌کنند. دکتر احمد رضا فرسار متخصص کودکان و معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نیز در این باره به همشهری گفت: امکان ابتلا به سرطان‌های پستان، تخمدان و دهانه رحم در مادرانی که فرزندان خود را با شیر مادر تغذیه می‌کنند کمتر از مادرانی است که فرزندان خود را با شیر مصنوعی تغذیه می‌کنند.

علاوه بر این، تحقیقات علمی نشان می‌دهد امکان ابتلا به بیماری‌ام اس در زنانی که فرزندان خود را با شیر خود تغذیه می‌کنند کمتر است. او افزود: بیماری‌های عفونی، اسهال و استفراغ، بیماری‌های گوارشی، دیابت نوجوانی، آسم آلرژی در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند کمتر است و علاوه بر این، کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، از نظر بهره‌های هوشی و ارتباطات اجتماعی در وضعیت مطلوب‌تری قرار دارند.

دکتر فرسار گفت: تغذیه نوزاد با شیرمادر باید بلافاصله بعد از تولد آغاز شود به گونه‌ای که مادر و نوزاد باید در تماس پوست به پوست و چشم به چشم هم قرار گیرند و تا هنگامی که نوزاد تمایل به شیر خوردن را در خود نشان می‌دهد ادامه یابد. دکتر فرسار با بیان اینکه مادر و نوزاد باید بلافاصله بعد از تولد در کنار هم قرار گیرند، گفت: متأسفانه بیمارستان‌ها و زایشگاه‌ها به دلایل اقتصادی از این تماس اولیه خودداری می‌کنند و به همین دلیل خانواده‌ها باید با بیمارستانی که نوزاد آنها قرار است در آنجا متولد شود شرط کنند که این مهم حتماً رعایت شود در غیر این صورت زایمان را در بیمارستان و یا زایشگاه دیگری که برنامه دوستدار مادر و کودک در آنجا رعایت می‌شود انجام دهند.

دکتر فرسار با بیان اینکه کودک باید تا 6 ماه اول تولد فقط از شیر مادر تغذیه کند، گفت: مادران باید از دادن شیشه شیر و پستانک به

کودک خودداری کنند چرا که در این صورت روند شیردهی به خطر می‌افتد. از طرف دیگر دادن ترنجبین، خاکشیر، بارهنگ، عرق نعنا و نمونه‌هایی از این قبیل همه با تداوم شیردهی منافات دارد و سلامت کودک را به خطر می‌اندازد. اوگفت: ثابت شده است اگر همه بچه‌ها با شیر مادر تغذیه شوند، سالانه از مرگ 7 میلیون مرگ بچه زیر 5 سال در دنیا کاسته خواهد شد.