

مزایای تغذیه با شیر مادر

شیر مادر مناسبترین غذای کودک است و از نظر میزان انرژی ، مقادیر و نوع پروتئین ، چربی ها، لاکتوز ، املاح و ویتامین ها تماما کافی و واجد بهترین کیفیت از نظر غذایی است لذا منجر به مناسبترین وضعیت رشد و تکامل در کودکان می شود. شیر مادر سهم الهضم است و اگر چندین روز هم در پستان مادر بماند فاسد نمی شود .

تغذیه با شیر مادر به شدت از بروز آلرژی ، آسم و اگزما و... می کاهد . شیر مادر همیشه گرم و تمیز و پیوسته در دسترس می باشد . تغذیه با شیر مادر در زمان شب و در طول مسافرت بسیار آسانتر و کم درد سر تر است . تغذیه با شیر مادر کمتر موجب چاقی کودک می شود و از بروز هیپوترمی نوزادان می کاهد .

شیر مادر به دلیل محدودیت مواد دفعی ناشی از متابولیسم آن برای نوزادان کاملا قابل تحمل بوده و برای نوزادان نارس و کم وزن بهترین غذا است .

جذب مواد مغذی موجود در شیر مادر از جمله چربی ها ، پروتئین ، کلسیم و آهن فوق العاده مطلوب و مشکلات ناشی از روئیدن دندان ها و پوسیدگی دندان در کودکان شیر مادر خوار کمتر است .

سندرم مرگ ناگهانی شیر خوار (SIDS) (sudden infant death synddom) در بین کودکانی که شیر مادر می خورند بسیار کمتر است . تغذیه با شیر مادر در جلوگیری و یا کاهش احتمال بروز پاره ایی از بیماریها در سنین بلوغ و بالاتر نیز نقش دارد از جمله در کودکانی که با شیر مادر



تغذیه می شوند احتمال ابتلاء به بیماری بد خیم لنفوم ۶ بار کمتر از کودکانی است که شیر مصنوعی می خورند. همچنین احتمال بروز دیابت، بیماری کرون، کولیت اولسرا و بعضی بیماریهای کبدی در آنان کمتر از کودکانی است که با شیر مصنوعی تغذیه شده اند.

تغذیه با شیر مادر منجر به ایجاد رابطه عاطفی مستحکم و دو طرفه بین مادر و فرزند می گردد. تکامل بینایی، تکلم و راه افتادن کودکانی که از شیر مادر تغذیه نموده اند خیلی سریع تر صورت پذیرفته و این قبیل کودکان در آینده، از تعادل روانی مناسب تری برخوردارند و ضریب هوشی بالاتری دارند. شیر مادر محرک تکامل سیستم ایمنی است. تعداد گلبولهای سفید و مقدار عناصر ضد عفونت و آنتی بادی های موجود در آغوز، دهها، صدها و بعضا هزاران برابر شیر مادر است لذا آغوز به عنوان اولین دوز واکسیناسیون به حساب آمده و احتمال ابتلا به بیماری در ۱۲ ماه اول زندگی ۱۶ بار کمتر می شود. تغذیه با شیر مادر در پیشگیری از بارداری، کاهش احتمال ابتلا به سرطان تخمدان، کاهش خونریزی مادر بعد از زایمان نقش دارد.

کم کاری مادرزادی تیروئید، اوتیت حاد و مزمن، آلرژی، اسهال عفونتهای تنفسی، مننژیت و سپسیس نوزادی، عفونت ادراری، لوسمی، سلیاک، کرون، زخم معده، کم خونی، فقر آهن، FTT... در کودکان شیر مادر خوار کمتر است.