

تغذیه با شیرمادر، فرصتی بی بازگشت

دکتر ناهید عزالدین زنجانی

متخصص کودکان

مدیر اجرایی انجمن علمی ترویج تغذیه با شیرمادر ایران

شیرمادر یک ماده الهی است که نقش بی بدیلی در سلامت کودکان امروز و جوانان فردا دارد. شیرمادر حاوی درشت مغذی ها و ریزمغذی ها با مقدار و نسبت متعادل، لنفوسیت ها و ماکروفاژها، آنتی بادی ها، سایتوکین ها، فاکتورهای رشد، هورمون های مختلف، سلول های ایمنی، سلول های بنیادی، اولیگوساکاریدهای پریبیوتیک و باکتری های پروبیوتیک است که علاوه بر رشد و تکامل مناسب شیرخواران، آنان را از بسیاری بیماری های دوران کودکی و بزرگسالی محافظت می کند و بی جهت نیست که شیرمادر را (خون سفید) و آن را نوعی اکسیر حیات می دانند. شیرمادر نه تنها برای نوزادان ترم که برای نوزادان نارس و حتی نوزادان بسیار کم وزن (با وزن کمتر ۱۵۰۰ گرم) بهترین و مناسب ترین تغذیه است زیرا مرگ و میر، شیوع بیماری هایی نظیر مشکلات روده ای، سپسیس دیررس، بیماری های مزمن ریه، اختلالات چشمی ناشی از نارسی و اختلالات تکامل عصبی در این نوزادان در صورت تغذیه با شیرمادر خودشان بسیار کمتر است لذا امروزه مجامع علمی جهان از جمله یونیسف و WHO برای همه نوزادان ترم و نارس، تغذیه با شیرمادر خودشان را توصیه می کنند و بر تغذیه زودهنگام با شیرمادر ظرف ساعت اول تولد و تغذیه انحصاری با شیرمادر در شش ماه اول زندگی و سپس ارائه غذاهای کمکی از پایان ۶ ماهگی همراه با ادامه شیرمادر تا پایان دو سالگی و بیشتر تاکید دارند تا سالیانه از مرگ ۸۲۳۰۰۰ کودک و ۲۰۰۰۰ مرگ مادر جلوگیری و سلامت حال و آینده کودکان و مادران تضمین گردد.

در یک مطالعه نشان داده شده از هر ۱۰۰۰ کودکی که در سال اول شیرمادر نمی خورند در مقایسه با آن ها که حتی فقط سه ماه شیرمادر خورده اند مراجعه به مطب ها و مراکز بهداشتی ۲۰۳۲ بار بیشتر و طول مدت بستری آنان به علت بیماری ها بیش از ۲۰۰ روز و دریافت نسخه بیش از ۶۰۰ بار بوده است.

در شیرخوارانی که با شیرمادر تغذیه نمی شوند در مقایسه با آن ها که انحصارا تا شش ماه شیرمادر می خورند خطر مرگ از اسهال ۷ برابر و خطر مرگ از پنومونی ۵ برابر بیشتر است.

تغذیه انحصاری با شیرمادر به مدت ۶ ماه، بروز چاقی را ۴۳٪ کاهش می دهد و در شیرخوارانی که بیش از یک سال با شیرمادر تغذیه می شوند کاهش احتمال چاقی ۲۷٪ است همچنین به اثبات رسیده که برای هرماه تغذیه با شیرمادر ۴٪ احتمال چاقی کاهش می یابد. شیرمادر می تواند خطر بیماری سلولیک را ۵۳٪ و خطر بیماری های التهابی روده کودکان را ۳۱٪ کاهش دهد. به علاوه تغذیه با شیرمادر اثر حفاظتی بر علیه بسیاری بیماری ها نظیر عفونت های گوش میانی و دستگاه تنفسی فوقانی و تحتانی/گاستروآنتریت ها، عفونت ادراری دیابت نوع ۱ و ۲، باکتری، مننژیت میکروبی، سرطان خون، آسم و آلرژی و مرگ ناگهانی شیرخوار دارد. مطالعات اخیر نشان داده که عدم تغذیه با شیرمادر ابتلاء به اوتیسم را ۲/۵ برابر افزایش می دهد. اخیرا ثابت شده است شیرمادر به دلیل وجود فاکتورهای فراوان ضد میکروبی و فاکتورهای ایمنی بخش همچنین لاکتوفیرین و اینترفرون های گاما، آلفا و بتا و آنتی بادی های اختصاصی HIV فعالیت ضد HIV (ایدز) دارد.

تغذیه با شیرمادر سبب ثبات روحی دوران کودکی و تربیت پذیری بهتر، ارتباط عاطفی روانی بیشتر و پایدارتر، افزایش قدرت تشخیص، مطالعه، حافظه و افزایش ضریب هوشی دوران کودکی و بزرگسالی می شود.

یافته های جدید مطالعات اخیر، نشان دهنده اثرات انکارناپذیر شیرمادر در تکامل بینایی، تکامل مغزو ضریب هوشی شیرخواران است و ضریب هوشی شیرخوارانی که با شیرمادر تغذیه می شوند $2/6$ درجه بالاتر از شیرخوارانی است که از تغذیه با شیرمادر محرومند. بدیهی است هرچه مدت تغذیه با شیرمادربیشتر باشد ضریب هوشی هم بالاتر خواهد بود حتی مشاهده شده که این ضریب برای نوزادان کم وزن و نارس که با شیرمادر تغذیه شده بودند در مقایسه با نوزادان تغذیه شده با شیرمصنوعی $5/8$ درجه بوده است.

نکته قابل توجه دیگر این که شیرمادر حاوی **سلول های بنیادی** شبیه سلول های بنیادی جنین که پرتوان ترین سلول های بنیادی هستند می باشد که امید به درمان بیماری های گوناگون را به طریق غیرتهاجمی افزایش می دهد.

در نهایت می توان گفت شیر انسان فراتر از یک عامل تغذیه ای برای شیرخواران است. امیدی است برای پیشگیری، کاهش و یا درمان بیماری های گوناگون و سلامتی است بر علیه برخی سرطان ها . و این جاست که تشویق مادران به تغذیه کودکانشان با شیرمادر بسیار پررنگ تر شده و می توانند با آگاهی کامل از مزایای شیرمادر و اعتقاد و عملکرد خود، در ارتقاء سلامت فرزندان عزیزشان نقش ارزنده ای داشته و در پیشگاه خداوند متعال سرافراز تر باشند.