**مزایای شیر مادر برای نوزادان**

**شیر مادر علاوه بر این که تمام ویتامین‌ها و مواد مغذی مورد نیاز کودک شما را در شش ماه اول زندگی تأمین می‌کند، سرشار از موادی است که برای مبارزه با بیماری‌ها از کودک محافظت می‌کند. کارشناسان توصیه می‌کنند تغذیۀ نوزاد به خصوص در شش ماه اول منحصراً و فقط با شیر مادر انجام شود، زیرا هیچ چیز جایگزین شیر مادر در طول این شش ماه نیست**.

**محافظت نوزاد از بیماری‌ها و خطرات دیگر**

**مطالعات متعددی در سراسر جهان نشان داده است که ویروس‌های معده، اسهال، بیماری‌های دستگاه تنفسی تحتانی، عفونت‌های گوش و مننژیت در نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند کمتر رخ می‌دهد و زمانی هم که به وجود می‌آید خفیف است و تغذیۀ نوزاد فقط با شیر مادر یعنی بدون غذای جامد، شیر خشک یا آب، به مدت حداقل شش ماه بیشترین محافظت را از کودک به عمل می‌آورد. یک پژوهش وسیع دیگر نیز در نشان داد خطر مرگ در بین کودکانی که تا یک سالگی با شیر مادر تغذیه می‌شوند، کمتر از کودکانی است که با شیر مادر تغذیه نمی‌شوند و تغذیه با شیر مادر بعد از یک سالگی نیز باز هم به کمتر شدن خطر مرگ برای کودکان ارتباط داده شده است**

**عامل اصلی ایمنی شیر مادر، ماده‌ای به نام ایمونوگلوبولین ترشحی A است که در مقادیر زیاد در**[**آغوز یا همان اولین شیر مادر**](https://madarsho.com/node/1240#%D8%B2%D9%85%D8%A7%D9%86_%D8%AA%D9%88%D9%84%DB%8C%D8%AF_%D8%A7%D9%88%D9%84%DB%8C%D9%86_%D8%B4%DB%8C%D8%B1_%D8%A8%D8%B9%D8%AF_%D8%A7%D8%B2_%D8%B2%D8%A7%DB%8C%D9%85%D8%A7%D9%86)**در ۴۸ ساعت اول بعد از زایمان وجود دارد و در غلظت‌های پایین‌تر نیز در شیر اصلی مادر به طور مرتب موجود است. این ماده با تشکیل یک لایۀ محافظ روی غشاهای مخاطی در روده، بینی و گلوی کودک، از او در مقابل میکروب‌های مهاجم محافظت می‌کند. شیر شما به طور خاص برای کودکتان تولید می‌شود و بدن شما در پاسخ به عوامل بیماری‌زای موجود در بدن شما مثل ویروس‌ها و باکتری‌ها، یک ایمونوگلوبولین ترشحی A می‌سازد که ویژۀ مقابله با آن عوامل بیماری‌زاست و همان را به نوزاد انتقال می‌دهد. بدین ترتیب، بر این اساس که شما در معرض چه عوامل بیماری‌زایی هستید، شیر مادر محافظت لازم را برای کودکتان فراهم می کند.**

**همچنین محافظتی که تغذیه با شیر مادر از کودک در برابر بیماری‌ها به عمل می‌آورد، تا مدت‌ها بعد از**[**پایان شیردهی**](https://madarsho.com/node/1247)**دوام می‌آورد. پژوهش‌ها نشان داده است که تغذیه با شیر مادر می‌تواند خطر ابتلای نوزاد به برخی سرطان‌های دوران کودکی یا بیماری‌های قلبی عروقی در بزرگسالی را کاهش دهد. دانشمندان دقیقاً نمی‌دانند که تغذیه با شیر مادر چگونه خطر ابتلا به این بیماری‌ها را کاهش می‌دهد، اما حدس می‌زنند که آنتی‌بادی‌های موجود در شیر مادر ممکن است سیستم ایمنی بدن نوزاد را تقویت کند.**

[**تغذیه با شیر مادر**](https://madarsho.com/node/1284) **همچنین ممکن است به کودکان کمک کند از گروهی بیماری‌ها که در مراحل بعدی زندگی بروز می‌کند مثل دیابت نوع یک و نوع دو، کلسترول بالا و بیماری‌های التهابی روده در امان بمانند و محققان در مورد کودکانی که با شیر مادر تغذیه نشده‌اند، ابتلا به بیماری کرون و کولیت اولسراتیو یا همان التهاب منجر به زخم رودۀ بزرگ را به تغذیه نشدن با شیر مادر ارتباط داده‌اند.**

**یک مطالعه وسیع دیگر هم نشان داد که تغذیه به طور انحصاری با شیر مادر یا همراه با**[**شیر خشک به عنوان مکمل شیردهی**](https://madarsho.com/node/1296)**، با کاهش خطر ابتلا به سندرم مرگ ناگهانی نوزاد در ارتباط است. محققان نتیجه گرفتند که تغذیۀ انحصاری با شیر مادر در یک ماهگی، خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد را کاهش می‌دهد. بنابراین کارشناسان، تغذیه طولانی‌مدت با شیر مادر را برای کاهش خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد توصیه می‌کنند**.

**محافظت نوزاد از ابتلا به آلرژی و حساسیت**

**نوزادانی** **که با شیر خشک‌های مبتنی بر شیر گاو یا سویا تغذیه می‌شوند، بیشتر از نوزادان تغذیه‌شده با شیر مادر، واکنش‌های آلرژیک نشان می‌دهند. دانشمندان فکر می‌کنند که عوامل ایمن‌ساز مانند ایمونوگلوبولین ترشحی A که فقط در شیر مادر موجود است، با ایجاد یک لایۀ محافظتی در مجرای روده‌ای کودک به جلوگیری از**[**واکنش‌های آلرژیک به مواد غذایی**](https://madarsho.com/node/1250#%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%AF_%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C_%D8%A2%D9%84%D8%B1%DA%98%DB%8C%E2%80%8C%D8%B2%D8%A7)**کمک می‌کند. بدون این لایۀ محافظتی، کودک ممکن است دچار حساسیت و مشکل دیوارۀ روده شود. این وضعیت اجازه می‌دهد تا پروتئین هضم‌نشده به روده نفوذ کند و در آنجا باعث واکنش‌های آلرژیک و عوارض دیگر شود. نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می‌شوند، این لایۀ حفاظتی را ندارند و در نتیجه در برابر التهاب، آلرژی‌ها و دیگر عوارض سلامت در آینده آسیب‌پذیرتر هستند**.

**تقویت و افزایش هوش نوزاد**

**محققان همچنین تغذیه با شیر مادر را با رشد شناختی کودک ارتباط دا‌ده‌اند. در پژوهشی که هزاران نوزاد را از بدو تولد تا شش و نیم سالگی دنبال کرد، با گرفتن تست هوش و دیگر آزمون‌های هوش به این نتیجه رسیدند که تغذیۀ طولانی‌مدت و فقط با شیر مادر، رشد شناختی کودک را به میزان قابل ‌توجهی بهبود می‌دهد. نوزادان نارس با وزن تولد بسیار پایین که از مدت کوتاهی پس از تولد با شیر مادر تغذیه شدند، در مقایسه با نوزادان زودرسی که شیر مادر دریافت نکردند، در ۱۸ ماهگی میزان رشد ذهنی بالاتری داشتند.**

**در یک پژوهش دیگر نیز محققان دریافتند که این نوزادان زودرس تغذیه‌شده با شیر مادر در ۳۰ ماهگی نیز نمرات بالاتری در رشد ذهنی داشتند و همچنین نوزادانی که شیر مادر دریافت کردند احتمال کمتری برای بستری شدن دوباره به دلیل عفونت‌های تنفسی داشتند. کارشناسان معتقدند که پیوند عاطفی‌ای که در طول شیردهی ایجاد می‌شود، احتمالاً در برخی از مزایای تغذیه با شیر مادر برای قوای مغزی مؤثر است، اما احتمالاً اسیدهای چرب موجود در شیر مادر بزرگ‌ترین نقش را در این میان ایفا می‌کنند**.

**پیشگیری از چاقی کودک**

**برخی کارشناسان، تغذیه با شیر مادر را به عنوان راهی برای کمک به کاهش خطر ابتلای فرزندتان به اضافه ‌وزن یا چاقی توصیه می‌کنند. تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که تغذیه با شیر مادر، خطر ابتلا به چاقی یک کودک در نوجوانی یا بزرگسالی را کاهش می‌دهد و بیشترین تأثیر در کودکانی مشاهده شد که به طور انحصاری فقط با شیر مادر تغذیه شده‌اند. همچنین هرچه تغذیه با شیر مادر طولانی‌تر بود، ارتباط بین کاهش خطر چاقی و شیر مادر قوی‌تر بود. به‌طورکلی کارشناسان فکر می‌کنند که تغذیه با شیر مادر ممکن است به چند دلیل در افزایش وزن کودک در آینده تأثیر بگذارد که این تحقیقات همچنان ادامه دراد. برخی از این دلایل شامل موارد زیر است:**

**الگوی غذایی مناسب: نوزادانی که از سینه مادر تغذیه می‌شوند، بهتر یاد می‌گیرند که به اندازۀ برطرف شدن گرسنگی‌شان غذا بخورند که این بعدها منجر به الگوهای غذا خوردن سالم‌تری می‌شود.**

**انسولین کم: میزان انسولینی که بدن کودک پس از ورود شیر مادر تولید می‌کند کمتر از شیر خشک است. انسولین ایجاد چربی را تحریک می‌کند و باعث افزایش وزن می‌شود.**

**لپتین بیشتر: لپتین، هورمونی است که به باور محققان نقش مهمی در تنظیم اشتها و چربی ایفا می‌کند و نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، لپتین بیشتری در بدن خود دارند.**

**افزایش وزن آهسته‌تر: در مقایسه با نوزادان تغذیه‌شده با شیر مادر، نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می‌شوند، افزایش وزن سریع‌تری در هفته‌های اول زندگی دارند. این افزایش وزن سریع با چاقی در دوره‌های بعدی زندگی ارتباط داده شده است**.

**مزایای شیردهی برای نوزاد در صورت دیابت بارداری مادر**

**اگر مادری در دوران بارداری خود دچار**[**دیابت بارداری**](https://madarsho.com/node/329) **شده است، شیردهی برای نوزادش مزایای ویژه‌ای دارد. برخی از این مزایا شامل موارد زیر است:**

**تنظیم سطح قند خون: دیابت بارداری ممکن است باعث شود که کودک پس از تولد، قند خون پایینی در اثر بیماری افت قند خون داشته باشد. اگر کودک شما قند خون پایینی دارد، دریافت هرچه زودتر و منظم‌تر شیر مادر، با فراهم کردن گلوکزی که به راحتی جذب می‌شود به افزایش سطح قند خون او کمک می‌کند.**

**رشد دستگاه گوارش: آغوز یا همان شیری که سینۀ شما در دو روز اول پس از زایمان در مقادیر کم تولید می‌کند، به رشد و کامل شدن دستگاه گوارش کودک کمک می‌کند و هضم آن نیز برای کودک شما آسان است.**

**کمک به بهبود زردی یا یرقان: تغذیه با آغوز و دفعات شیردهی منظم می‌تواند در رفع زردی نوزاد مؤثر باشد، زیرا به بدن کودک شما کمک می‌کند تا بیلی‌روبین اضافی را با سرعت بیشتری دفع کند. بیلی‌روبین، رنگ‌دانه‌ای در خون کودک است که می‌تواند باعث زرد شدن پوست نوزاد شود و این احتمال وجود دارد که زردی یا یرقان در نوزادان مادرانی مبتلا به دیابت بارداری شایع‌تر است.**

**کاهش خطر ابتلا به دیابت بارداری نوع دو در کودک: کودک مادر مبتلا به دیابت بارداری، ریسک بالاتری برای ابتلا به دیابت نوع دو در سن‌های بالاتر دارد، اما شیردهی این خطر را کاهش می‌دهد. تغذیه با شیر مادر همچنین می‌تواند خطر ابتلای کودک به اضافه وزن را کاهش دهد که یک عامل خطر دیگر در ابتلا به دیابت نوع دو در سن بالاتر است.**

**همچنین مزایای بالقوۀ کوتاه‌مدت و بلندمدتی در صورت**[**شیردهی برای مادران مبتلا به دیابت**](https://madarsho.com/node/1274)**وجود دارد. مثلاً شیردهی ممکن است به شما کمک کند سریع‌تر از دیابت بارداری بهبود پیدا کنید و احتمال ابتلا به دیابت نوع دو را در شما کاهش می‌دهد، زیرا هورمون‌هایی که بدنتان هنگام شیردهی تولید می‌کند، می‌تواند به تعادل سطح قند خون کمک کند.**

**واحد سلامت خانواده و جمعیت- شهرستان فلاورجان**