

نگاهی نو به شیردهی مادران شاغل در خانواده، محل کار و جامعه

World
Breastfeeding Week

۱۰ الی ۱۶ مرداد ۱۴۰۲



روز شمار هفته ملی تغذیه با شیرمادر

- | | | |
|----------|----|--|
| سه شنبه | ۱۰ | مادران شاغل و شیردهی |
| چهارشنبه | ۱۱ | قانون جوانی جمعیت حامی تغذیه با شیر مادر |
| پنج شنبه | ۱۲ | شیردهی و نقش حمایتی پدران |
| جمعه | ۱۳ | نگاه اسلام به حمایت از تغذیه با شیر مادر |
| شنبه | ۱۴ | شیردهی و آینده سالم |
| یکشنبه | ۱۵ | رسانه و شیرمادر |
| دوشنبه | ۱۶ | محیط کار حامی شیر مادر |

"نگاهی نو به شیر دهی زنان شاغل در خانواده، محل کار و جامعه"

شیردهی یا تغذیه با شیر مادر (Breastfeeding) عمل تغذیه نوزاد یا طفل خردسال توسط شیر مادر به طور مستقیم توسط پستانهای زن، به جای استفاده از شیشه شیر یا ظروف دیگر است. نوزادان قادر به انجام عملی غیرارادی با نام رفلکس مکیدن می‌باشند که آن‌ها را قادر به مکیدن و بلعیدن شیر می‌کند. بیشتر مادران بدون افزودن شیر جانشین یا مواد غذایی دیگر قادر به شیردهی برای مدت ۶ ماه یا بیشتر از آن هستند. سازمان بهداشت جهانی روی ارزش بالای شیردهی برای مادر و کودک تأکید می‌کنند. این سازمان تغذیه انحصاری کودک با شیر مادر تا شش ماهگی و بعد از آن شیردهی به همراه غذاهای دیگر را برای حداقل یک سال و تا دو سال و بیشتر پیشنهاد می‌کند. از جمله این فواید تغذیه با شیر مادر برای نوزاد می‌توان به مقاومت بیشتر در برابر امراض گوناگون شامل بیماری اسهال، عفونت دستگاه تنفسی فوقانی، عفونت‌های دستگاه ادراری، کاهش شدید عفونت دستگاه تنفسی، محافظت در برابر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد، هوش بالاتر، دیابت کمتر، چاقی کمتر در دوران کودکی، گرایش کمتر برای توسعه بیماری‌های آلرژیک، عفونت‌های کمتر روده‌ای در نوزادان نارس و تأثیرات بهداشتی درازمدت دیگری همانند کاهش بیماری سلیاک، سرطان پستان و بیماری‌های قلبی عروقی اشاره کرد. از سوی دیگر، فوایدی که برای مادر مشخص شده است و پایدار می‌باشد شامل کاهش وزن بعد از زایمان، خطر ابتلای کمتر به سرطان پستان، سرطان تخمدان و سرطان آندومتر، دوباره-معدنی‌سازی استخوان‌ها، خطر کمتر ابتلا به روماتیسم مفصلی و غیره می‌باشد. نوزادها در طول تغذیه با شیر مادر آنتی‌بادیهایی را دریافت می‌کنند که از آن‌ها محافظت می‌نماید. این یکی از مهمترین ویژگی‌های آغوز شیرینی که برای نوزادان ایجاد شده است می‌باشد. شیر مادر دربرگیرندهٔ عوامل متعددی از ضد-عفونتها می‌باشد که نوزاد را در آینده مقاوم می‌کند. برخی از این ضد-عفونتها شامل لیپاز تحریک‌شده نمک صفرا (حفاظت در برابر عفونت‌های آمیبی)، لاکتوفرین (که متصل به آهن است و باعث مهار رشد باکتریهای روده‌ای می‌شود) و ایمنوگلوبولین نوع A که در برابر میکروارگانیسمها محافظت می‌کند، می‌باشد. در میان پژوهش‌های دانشمندان، نشان داده می‌شود که نوزادهایی که با شیر مادر تغذیه کرده‌اند بسیار کمتر از آن‌هایی که به غیر از شیر مادر تغذیه کرده‌اند به خطرهای عفونتی مبتلا می‌شوند. نوزادانی که با شیر مادر تغذیه کرده‌اند تا ماه‌های ۲ تا ۳ انگیزش بیشتری در خواب دارند. این مصادف با اوج بروز سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) می‌باشد. مطالعه‌ای در دانشگاه مونستر نشان می‌دهد که تغذیه با شیر مادر خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد در کودکان را تا سن ۱ سالگی، به نیم برابر کاهش می‌دهد. شیر مادر، خطر ابتلا به دیابت نوع اول نموکندرها تا حد قابل توجهی در نوزادانی که به طور منحصربه‌فرد از آن تغذیه کرده باشند کاهش می‌دهد؛ این در مقایسه با نوزادانی است که استفاده کمتری از شیر مادر داشته‌اند و زودتر به شیرهای دیگری همانند شیر گاو، شیر خشک یا غذاهای جامد روی آورده‌اند. همچنین این مسئله ثابت‌شده که تغذیه با شیر مادر به علت تأثیرش بر وزن نوزاد باعث کاهش چشم‌گیر ابتلا به دیابت نوع دوم می‌شود.

ترجمه نشریه‌های معتبر علمی و پایگاه ساینس دایرکت (Science Direct)

(مقالات ISI سایت دانشیار)