

شیر مادر بهترین غذای کودک است

نویسنده : شراره انصار

به مناسبت روز جهانی شیر مادر

تغذیه ی صحیح و کافی در دوران بارداری، علاوه بر تأمین رشد کافی و ایجاد ذخایر غذایی در جنین، باعث تشکیل ذخایر مواد مغذی در بدن نیز می شود. ایجاد این ذخایر در بدن مادر، یکی از شرایط توفیق در شیردهی، به خصوص در شش ماه اول آن است. مادری که طفل خود را شیر می دهد، نیاز به غذای خوب، کافی و کامل دارد؛ به ویژه اگر این مادر فعالیت هایی در خارج از خانه نیز داشته باشد. بدین لحاظ در دوران شیردهی، احتیاج مادر برای دریافت انرژی، پروتئین و بعضی از ویتامین ها و مواد معدنی افزایش می یابد.

برخی از گیاهان نیز با مکانیسم های مختلف و از طریق تحریک غدد تولید شیر، باعث افزایش شیر مادران می شوند؛ مانند ریحان، زیره، رازیانه و سیب زمینی ترشی.

تغذیه ی نوزادان و شیرخواران

شیر مادر غذایی ایده آل برای کودک است و توازن صحیحی از مواد غذایی را برای نیازهای او فراهم می کند. احتیاجات کودک به انرژی و پروتئین در شش ماهه ی اول حیات به طور طبیعی تأمین می شود و تا زمانی که مادر رژیم غذایی کاملی را دریافت کند، به هیچ ماده ی غذایی تکمیل کننده ای احتیاج نیست.

برتری شیر مادر بر دیگر شیرها، تنها از نظر ترکیب و مقدار مواد غذایی نیست؛ بلکه آب حیاتی است با اثرهای عاطفی و روانی فراوان و حاوی فاکتورها و مواد مصنوعیت بخش بی شمار. نوزادی که در بین بازوان مادر مشغول نوشیدن شیر است، در وضعیتی است که اجباراً به صورت مادر می نگرد و نگاه او توأم با مبادله ی نگاه پرمهری است حاکی از مهربانی و دل جویی مادری و همین نگاه های محبت آمیز است که زیربنای ارتباط شخص با دیگران در زندگی آینده می شود.

فواید تغذیه با شیر مادر

در صورتی که مادر سالم باشد، شیر او بهترین غذای نوزاد است و فایده های زیادی دارد.

*تغذیه با شیر مادر، از نظر روحی سبب پیوند عاطفی بین مادر و شیرخوار می شود که در وابستگی مادر و فرزند به یک دیگر بسیار مؤثر است.

* شیر مادر استریل بوده و از نظر اقتصادی ارزان و همیشه در دسترس و از نظر دما مناسب است.

* شیر مادر پروتئین و چربی مناسب برای کودک دارد و مواد مغذی و ویتامین های آن کامل ترین فرمول برای نوزاد است.

* کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، کم تر از اطفالی که شیر گاو یا شیرخشک می خورند به اسهال و اختلال های گوارشی مبتلا می شوند.

* مقدار پروتئین شیر گاو بیش تر از شیر مادر است و تغذیه با آن، فشار بیش تری به کلیه ی کودک وارد می آورد؛ در حالی که هضم و جذب پروتئین شیر مادر برای نوزاد راحت است.

* نسبت کلسیم به فسفر در شیر مادر به ترتیبی است که رشد و نمو و سلامت کودک را بهتر تأمین می کند.

* کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، در برابر بیماری ها مقاوم تر هستند و مرگ و میر آن ها بسیار کم تر است.

* ریسک خطر عفونت از طریق شیر مادر، کم تر از تغذیه با بطری است.

* کودک از طریق آنتی بادی و دیگر مواد موجود در شیر مادر حفاظت می شود. در زمانی که سیستم ایمنی کودک به طور کامل توسعه نیافته، تغذیه از شیر مادر خطر اسهال را در نتیجه ی مصرف شیر آلوده، به دلیل آن که شیر از سیستم تغذیه ی مادر به کودک بدون تماس خارجی منتقل می گردد کاهش می دهد.

علاوه بر این، مادرانی که خود به کودک شان شیر می دهند کم تر به سرطان سینه، پوکی استخوان، استرس و افسردگی مبتلا می شوند.

تنظیم فواصل تغذیه ی شیرخوار

در مورد دفعات و مدت هر بار تغذیه ی نوزاد، باید امکان هر نوع تغییر و تعدیل را در نظر گرفت؛ زیرا نوزادان، خود به خوبی می توانند در تنظیم مدت و فواصل تغذیه سهم مهمی داشته باشند. معمولاً نوزادان رسیده به وزن سه کیلوگرم، به خوبی برنامه ی غذایی هر چهار ساعت یک بار را می پذیرند؛ ولی بعضی از نوزادان، ممکن است برنامه ی سه ساعته را بهتر تحمل می کنند. در مورد نوزادان کم وزن و نارس که هربار مقدار کم تری شیر می خورند، فاصله ی دو ساعت برای تغذیه در نظر گرفته می شود. مدت تغذیه معمولاً بیست دقیقه است. به طور کلی، مدت شیردهی در مورد نوزادان متفاوت بوده و بهتر است مدت هر وعده ی تغذیه به دل خواه آنان تنظیم شود. معمولاً هر کودک پس از دوماهگی از برنامه ی منظمی پیروی خواهد کرد. تغذیه ی نوزاد از شیر مادر، مستلزم توجه دقیقی نیز است؛ از جمله این که در هنگام تغذیه، نوزاد باید گرسنه و جایش خشک باشد. مادر هم

باید با رغبت به فرزندش شیر دهد و بهتر است در حالت نشسته و وضع کاملاً راحتی باشد. پس از هر وعده شیرخوردن، باید هوایی که بلعیده شده است خارج گردد تا از درد معده و استفراغ شیرخوار جلوگیری شود.

منابع:

۱. حلم سرشت، پیوش و دل پیشه، اسماعیل (۱۳۷۹)؛ اصول تغذیه و بهداشت مواد غذایی، تهران: انتشارات چهر.
۲. محمودزاده، سیدعلی و همکاران (۱۳۷۸)؛ علوم غذایی، سلامت و تغذیه، انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی.