

## شیر مادر در حفظ سلامت نوزاد از اهمیت به سزایی برخوردار است

تغذیه با شیر مادر در حفظ سلامت نوزاد از اهمیت به سزایی برخوردار است تا به آنجایی که از سوی سازمان‌های بهداشت جهانی و یونسف همه ساله از ۱۰ تا ۱۶ مرداد به‌عنوان هفته جهانی شیر مادر تعیین شده است. همچنین در ایران نیز روز ۱۰ مرداد به‌عنوان روز جهانی شیر مادر به رسمیت شناخته شده است. شیر مادر از لحاظ تغذیه ای یکی از غنی‌ترین مواد غذایی می‌باشد که تمام مواد مغذی مورد نیاز برای رشد و نو کامل نوزاد را در بردارد.



به گزارش روابط عمومی دانشکده تغذیه و علوم غذایی، دکتر مهدیه عباسعلیزاد فرهنگی متخصص تغذیه و استادیار دانشکده تغذیه و علوم غذایی طی مصاحبه ای در خصوص اهمیت تغذیه با شیر مادر گفت:

تغذیه با شیر مادر در حفظ سلامت نوزاد از اهمیت به سزایی برخوردار است تا به آنجایی که از سوی سازمان‌های بهداشت جهانی و یونسف همه ساله از ۱۰ تا ۱۶ مرداد به‌عنوان هفته جهانی شیر مادر تعیین شده است. همچنین در ایران نیز روز ۱۰ مرداد به‌عنوان روز جهانی شیر مادر به رسمیت شناخته شده است. شیر مادر از لحاظ تغذیه ای یکی از غنی‌ترین مواد غذایی می‌باشد که تمام مواد مغذی مورد نیاز برای رشد و نو کامل نوزاد را در بردارد همچنین ایشان افزودند: از مهم‌ترین مزایای تغذیه با شیر مادر برای نوزاد، حفظ تعادل سیستم ایمنی و رشد آن در نوزاد به دلیل دارا بودن آنتی‌بادیها و ایمونوگلوبولینهای اختصاصی، پیشگیری از اسهال و عفونت‌های گوارشی و تنفسی، پیشگیری از چاقی در دورانی بعدی زندگی، کمک به رشد و نمو ذهنی نوزاد و افزایش ضریب هوشی و رشد و تکامل بهینه نوزاد می‌باشد. افزون بر این، شیردهی برای خود مادر نیز منافع چشم‌گیری داشته و در حفظ سلامت وی، کمک به کاهش وزن پس از زایمان، پیشگیری از برخی سرطانهای وابسته به جنس و نیز کاهش احساس خستگی، اضطراب و استرس در مادر به دلیل برقراری رابطه عاطفی بین مادر و نوزاد اثر فوق‌العاده ای دارد. در آیات مقدس قرآن مجید نیز به کرات به اهمیت تغذیه با شیر مادر و نیز مدت زمان شیردهی اشاره شده است و این زمان برای شیردهی ۲ سال تمام قید شده است (سوره بقره آیه ۲۳۳). انجمن رژیم‌شناسان آمریکا و انجمن کودکان آمریکا نیز توصیه می‌کنند که نوزادان در ۶ ماه اول تولد تغذیه انحصاری با شیر مادر داشته باشند و حداقل مدت شیردهی باید دو سال باشد. بنابراین شیر مادر را می‌توان ضامن سلامتی مادر و کودک دانست و ترویج این مهم در هفته جهانی تغذیه با شیر مادر می‌تواند یکی از مهم‌ترین رسالت‌های مروجین تغذیه و سلامت در کشور باشد.

لینک مطلب در سایت : <http://www.tbzmed.ac.ir/?MID=21&Type=News&id=2559>