

## شیر مادر یا شیر خشک، انتخاب شما کدام است؟

### حضرت رسول اکرم (ص) "لیس للصبی لبن خیر من لبن امه" برای کودک شیری بهتر از شیر مادرش نیست"

شیر مادر با ارزش ترین هدیه الهی و بهترین و کامل ترین تغذیه برای شیرخواران است. که به تنهایی تمام نیازهای تغذیه ای شیرخواران را تا پایان ۶ ماهگی تامین میکند. آگاهی در مورد مزایا و معایب تغذیه با شیر مادر و شیر خشک می تواند به مادران کمک کند تا بهترین تصمیم را برای نحوه تغذیه شیرخوار خود اتخاذ نمایند. سازمان های بهداشتی – از جمله آکادمی اطفال آمریکا (AAP)، انجمن پزشکی آمریکا (AMA) و سازمان بهداشت جهانی – (WHO) شیردهی با شیر مادر را به عنوان بهترین انتخاب برای نوزادان توصیه می کنند. این شیر به تقویت سیستم ایمنی بدن نوزاد در برابر عفونت ها، های مزمن نیز کمک می کند. سایر مزایا و محاسن شیر مقوی مادر در مقایسه با شیر خشک عبارتند از:

**اثرات موادمغذی سالم در شیر مادر:** تفاوت بسیاری بین موادمغذی شیر مادر و شیر خشک وجود دارد ولی در مقایسه با شیر خشک، موادمغذی موجود در شیر مادر که شامل قند (کربوهیدرات) و پروتئین است، بهتر جذب بدن نوزاد شده و توسط سیستم رشد مغز و رشد سیستم عصبی مورد استفاده قرار می گیرد. مطالعات روی نوزادانی که با شیر مقوی مادرشان تغذیه می شوند، نشان داده که این کودکان وقتی بزرگ تر می شوند در تست های هوش بهتر عمل می کنند و از بینایی قوی تری برخوردارند.

**پیشگیری از عفونت با شیر مادر:** شیر مغذی مادر به جلوگیری از عفونت های خفیف تا شدید کمک می کند. نوزادانی که با این شیر تغذیه می شوند، عفونت های گوارشی، ریه و گوش بسیار کمتری دارند و نوزادان نارس نیز کمتر به عفونت جدی روده به نام (انتروکولیت نکرروزان) مبتلا می شوند

**سهولت هضم شیر مادر:** یک تفاوت شیر مادر با شیر خشک در این است که اجزای شیر مادر یعنی لاکتوز، پروتئین و چربی، برای دستگاه گوارش کودک بسیار مفید بوده و به راحتی توسط نوزاد هضم می شوند. نوزادانی که با این شیر تغذیه می شوند نسبت به نوزادانی که با پودر شیر صنعتی تغذیه می شوند، در هضم مشکل کمتری دارند

**ویتامین های موجود در شیر مادر:** شیر مادر سرشار از ویتامین های ضروری بدن نوزاد است و شیر خشک های تجاری نمی توانند به طور کامل با ترکیب دقیق شیر مادر مطابقت داشته باشند. زیرا شیر مغذی مادر، یک ماده است که به طور انحصاری برای هر نوزاد توسط مادر خودش ساخته می شود؛ فرآیندی که نمی توان آن را در یک کارخانه تکرار کرد. انتقال عواطف از طریق شیر مادر تماس پوست به پوست، می تواند ارتباط عاطفی بین مادر و نوزاد را تقویت کند

**مزایای شیردهی برای مادران:** عمل شیردهی با سوزاندن کالری، به کوچک شدن رحم و چربی های دور شکم کمک می کند. بنابراین مادران شیرده می توانند سریع تر به وزن قبل از بارداری برگردند. همچنین، مطالعات نشان می دهد تغذیه با شیر مقوی مادر به کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه، فشار خون بالا، دیابت، بیماری های قلبی – عروقی و ابتلا به سرطان رحم و تخمدان کمک می کند.

تهیه و تنظیم: واحد ترویج تغذیه با شیر مادر اداره مامائی معاونت درمان

|

.