

شیردهی به نوزاد یک تصمیم شخصی است که فقط شما می توانید بگیرید، اما مزایای آن بی پایان است.

اگر فقط نیاز به اطمینان دارید که شیر مادر انتخاب مناسبی برای شماست، بیایید تمام مزایای آن برای شما و کودک را بررسی کنیم. شیر مادر تغذیه بهینه را برای نوزادان فراهم می کند. مقدار مناسبی از مواد مغذی دارد، به راحتی هضم می شود و به راحتی در دسترس است.

آکادمی اطفال آمریکا (AAP) تغذیه انحصاری با شیر مادر را به مدت ۶ ماه توصیه می کند، و حتی توصیه میکند پس از شروع غذاهای جامد، حداقل تا یک سالگی یا تا زمانی که مادر و نوزاد تمایل داشته باشند، ادامه یابد.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) تغذیه با شیر مادر را تا ۲ سالگی یا بیشتر توصیه می کند، زیرا فواید آن برای مدت طولانی ادامه دارد. این سازمان توصیه می کند که از یک ساعت پس از تولد شیردهی شروع شود تا بیشترین مزایا را داشته باشد.

در ادامه این مقاله که توسط بهترین آزمایشگاه سرطان پستان، تهیه شده است به مزایای شیردهی که برای شما و کودکتان شگفت انگیز است، اشاره شده است:

### ۱. شیر مادر تغذیه ایده آلی برای نوزادان فراهم می کند

اکثر متخصصان تغذیه انحصاری با شیر مادر را برای حداقل ۶ ماه یا بیشتر توصیه می کنند.

شیر مادر حاوی همه چیزهایی است که کودک در ۶ ماه اول زندگی به آن نیاز دارد، به نسبت های مناسب. ترکیب آن حتی با توجه به نیازهای در حال تغییر کودک، به ویژه در ماه اول زندگی، تغییر می کند.

در روزهای اول پس از تولد، پستان های شما مایع غلیظ و زرد رنگی به نام آغوز تولید می کنند. سرشار از پروتئین، کمی قند و سرشار از سایر ترکیبات مفید است. این واقعا یک غذای شگفت انگیز است و با شیر خشک قابل مقایسه نیست.

آغوز اولین شیری است که نوزاد با آن تغذیه میشود و به رشد دستگاه گوارش نابالغ نوزاد کمک می کند. پس از چند روز اول، پستان ها با رشد معده نوزاد، شروع به تولید مقادیر بیشتری شیر می کنند.

تنها چیزی که ممکن است در شیر جادویی مادر کم باشد ویتامین D است که برای جبران کمبود آن معمولاً مصرف قطره ویتامین D برای نوزاد توصیه می شود.

### ۲. شیر مادر حاوی آنتی بادی های مهمی است

شیر مادر مملو از آنتی‌بادی‌هایی است که به کودک کمک می‌کند با ویروس‌ها و باکتری‌ها مقابله کند، که در ماه‌های اولیه تولد بسیار مهم است.

این امر به ویژه در مورد آغوز، صدق می‌کند. آغوز حاوی مقادیر بالایی ایمونوگلوبولین A (IgA) و همچنین چندین آنتی‌بادی دیگر است.

وقتی در معرض ویروس یا باکتری قرار می‌گیرید، شروع به تولید آنتی‌بادی می‌کنید که این آنتی‌بادی‌ها وارد شیر می‌شود و مصونیت ایجاد می‌کند.

IgA با تشکیل یک لایه محافظ در بینی، گلو و سیستم گوارش کودک از بیمار شدن کودک محافظت می‌کند.

شیر خشک آنتی‌بادی برای نوزادان فراهم نمی‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که نوزادانی که از شیر مادر تغذیه نمی‌کنند در برابر ذات‌الریه، اسهال و عفونت آسیب‌پذیرتر هستند.

### ۳. تغذیه با شیر مادر ممکن است خطر بیماری را کاهش دهد

تغذیه انحصاری با شیر مادر، به این معنی که شیرخوار فقط شیر مادر را دریافت می‌کند. این امر ممکن است خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را در کودک کاهش دهد، از جمله:

عفونت گوش میانی: تغذیه با شیر مادر، به ویژه منحصراً و تا زمانی که ممکن است، از عفونت‌های گوش میانی، گلو و سینوس‌ها در دوران نوزادی محافظت کند.

عفونت‌های دستگاه تنفسی: تغذیه با شیر مادر می‌تواند در برابر بیماری‌های حاد تنفسی و گوارشی محافظت ایجاد کند.

سرماخوردگی و عفونت: نوزادانی که به مدت ۶ ماه به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه می‌شوند، ممکن است کمتر در معرض خطر ابتلا به سرماخوردگی جدی و عفونت گوش یا گلو باشند.

تغذیه با شیر مادر با کاهش عفونت‌های روده مرتبط است.

آسیب بافت روده. تغذیه نوزادان نارس با شیر مادر با کاهش بروز انتروکولیت نکروزان مرتبط است.

**سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS).** تغذیه با شیر مادر با کاهش خطر ابتلا به SIDS مرتبط است، به خصوص زمانی که به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه می‌شود.

بیماری‌های آلرژیک. تغذیه با شیر مادر با کاهش خطر ابتلا به آسم، درماتیت آتوپیک و اگزما مرتبط است.

بیماری های روده. نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند ممکن است کمتر به بیماری کرون و کولیت اولسراتیو مبتلا شوند.

دیابت. تغذیه با شیر مادر با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۱ و دیابت غیر وابسته به انسولین (نوع ۲) مرتبط است.

لوسمی دوران کودکی: تغذیه با شیر مادر با کاهش خطر ابتلا به سرطان خون در دوران کودکی مرتبط است.

#### ۴. شیر مادر به وزن گیری متناسب کودک کمک می کند

تغذیه با شیر مادر باعث تناسب وزن و جلوگیری از چاقی در دوران کودکی می شود.

شیردهی بیش از ۴ ماه با شیر مادر باعث کاهش قابل توجهی در شانس ابتلای نوزاد به اضافه وزن و چاقی می شود. این ممکن است به دلیل رشد باکتری های مختلف روده باشد. نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند دارای مقادیر بیشتری از باکتری های مفید روده هستند که ممکن است بر ذخیره چربی تأثیر بگذارد.

نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، لپتین بیشتری نسبت به نوزادانی که از شیر خشک تغذیه می کنند، در بدن خود دارند. لپتین یک هورمون کلیدی برای تنظیم اشتها و ذخیره چربی است.

#### ۵. تغذیه با شیر مادر ممکن است روی هوش کودکان موثر باشد

برخی از مطالعات نشان می دهد که ممکن است تفاوتی در رشد مغز بین نوزادانی که با شیر مادر و شیر خشک تغذیه می شوند وجود داشته باشد.

این تفاوت ممکن است به دلیل صمیمیت فیزیکی، لمس و تماس چشمی مرتبط با شیردهی و همچنین محتوای مواد مغذی باشد.

مطالعات نشان می دهد که نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، نمرات هوش بالاتری دارند و با افزایش سن، کمتر دچار مشکلات رفتاری و مشکلات یادگیری میشوند.

با این حال، بارزترین اثرات در نوزادان نارس دیده می شود که در معرض خطر بالاتری برای مشکلات رشد هستند.

مطالعات به وضوح نشان می دهد که تغذیه با شیر مادر اثرات مثبت قابل توجهی بر رشد طولانی مدت مغز نوزادان دارد.

#### ۶. تغذیه با شیر مادر ممکن است به کاهش وزن مادر کمک کند

در تغذیه با شیر مادر، مادر کالری بیشتری می سوزاند، و پس از ۳ ماه شیردهی، احتمالاً در مقایسه با مادران غیر شیرده، افزایش چربی سوزی را تجربه خواهد کرد.

#### ۷. شیردهی به انقباض رحم کمک می کند

در دوران بارداری، رحم به شدت رشد می کند و تقریباً تمام فضای شکم را پر می کند.

پس از زایمان، رحم فرآیندی را طی می کند که به رحم کمک می کند به اندازه قبلی خود بازگردد. اکسی توسین، هورمونی که در طول بارداری افزایش می یابد، به پیشبرد این فرآیند کمک می کند.

بدن در طول زایمان مقادیر زیادی اکسی توسین ترشح می کند تا به زایمان نوزاد و کاهش خونریزی کمک کند. همچنین می تواند به شما کمک کند تا با نوزاد خود ارتباط برقرار کنید.

اکسی توسین در دوران شیردهی نیز افزایش می یابد. به انقباضات رحم را کمک می کند و خونریزی را کاهش می دهد و به رحم کمک می کند تا به اندازه قبلی خود بازگردد.

#### ۸. مادرانی که شیر می دهند کمتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند

افسردگی پس از زایمان (PPD) نوعی افسردگی است که می تواند مدت کوتاهی پس از زایمان ایجاد شود.

بر اساس مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۲، احتمال ابتلا به افسردگی پس از زایمان در زنانی که شیر می دهند، در مقایسه با مادرانی که شیر نمی دهند، کمتر است.

با این حال، کسانی که افسردگی پس از زایمان را پس از زایمان تجربه می کنند، به احتمال زیاد در شیردهی مشکل دارند و این کار را برای مدت کوتاه‌تری انجام می دهند.

#### ۹. شیردهی خطر ابتلا به بیماری سرطان پستان در مادر را کاهش می دهد

به نظر می رسد تغذیه با شیر مادر برای مادر محافظت طولانی مدت در برابر سرطان پستان و چندین بیماری فراهم می کند. کل زمانی که یک زن صرف شیردهی می کند با کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان و تخمدان مرتبط است.

زنائی که شیر می دهند کمتر در معرض خطر ابتلا به موارد زیر هستند:

- فشار خون بالا
- آرتروز
- چربی خون بالا
- بیماری قلبی
- دیابت نوع ۲

#### ۱۰. تغذیه با شیر مادر ممکن است از قاعدگی جلوگیری کند

تداوم شیردهی نیز باعث توقف تخمک گذاری و قاعدگی می شود. تعلیق چرخه های قاعدگی در واقع ممکن است راهی طبیعی برای اطمینان از فاصله زمانی بین بارداری باشد.

#### ۱۱. شیردهی باعث صرفه جویی در زمان و هزینه می شود

شیر مادر رایگان است و با انتخاب شیردهی، مجبور به انجام اقدامات زیر نخواهید بود:

- خرید شیر خشک
- محاسبه کنید که کودک شما چقدر در روز نیاز به نوشیدن دارد
- وقت خود را صرف تمیز کردن و استریل کردن بطری ها نمیکند
- شیر مادر همیشه در دمای مناسب و آماده نوشیدن است.

به طور کلی میتوان گفت که شیردهی هورمون های اکسی توسین و پرولاکتین را تولید می کند که باعث کاهش استرس و احساسات مثبت در مادر شیرده می شود.

افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس مادر را در پی دارد، زیرا نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، به طور کلی کمتر گریه می کنند و شیوع کمتری برای بیماری دوران کودکی دارند. تغذیه با شیر مادر می تواند از سلامت جسم، ذهن و روح برای کل خانواده حمایت کند.

پیوند جسمی/عاطفی بین مادر و کودک افزایش می یابد. تغذیه با شیر مادر باعث افزایش تماس پوستی مادر و نوزاد و نوازش بیشتر می شود. پیوند محبت آمیز در سال های اول زندگی به کاهش مشکلات اجتماعی و رفتاری در کودکان و بزرگسالان کمک می کند.

مادران شیرده یاد می گیرند که رفتارهای نوزاد خود را بشناسند و نوزادان یاد می گیرند که به مادر خود اعتماد کنند. این به شکل گیری رفتار اولیه نوزاد کمک می کند.

منابع:

[/https://my.clevelandclinic.org](https://my.clevelandclinic.org)

[/https://www.healthline.com](https://www.healthline.com)

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%D9%A6%D8%AF%D8%B1%D9%A5%D9%A5%D8%01%D8%00%D9%A6%D8%07%D8%07%D9%A7%D8%07%D9%A6%D8%00%D9%A6%D9%A8%D8%B2%D8%A7%D8%AF>

<https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer.html>