



مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت ا... طالقانی

ارزش تغذیه ای شیر مادر



نوبت بازنگری: اول

تاریخ تصویب: ۹۹/۱۲/۲۰

شماره سند: PF-DW-03

تهیه کننده:

واحد آموزش سلامت به بیمار

ارزش تغذیه ای شیر مادر

شیر مادر یک نعمت بزرگ و بی همتای خداوند است که تمام نیاز های یک انسان را در بدود تولد برای او آماده کرده است و ترکیب آن بر اساس تغییر نیاز های او بر حسب سن ... تغییر می کند و طی دو سال اول سالم ترین و کاملترین فرآورده غذایی کودک است.

آغوز چیست ؟

شیر غلیظ و زرد رنگی که در روز های اول تولد تولید میشود آغوز نام دارد .

میزان پروتئین های محلول در چربی، پتاسیم و سدیم و مواد معدنی آغوز نسبت به شیری که بعداً تولید میشود بیشتر و مقدار چربی و قند آن کمتر است .

آغوز هم چنین دارای مقادیر بیشتری عوامل

ایمنی بخش است .

- ویژگی های شیر مادر
- تامین نیاز های تغذیه ای شیر خوار
- برقراری رابطه عاطفی بیشتر بین مادر و نوزاد
- محافظت شیر خوار در مقابل بسیاری از بیماریها و عفونت ها
- کاهش احتمال مرگ و میر در نوزاد
- کاهش احتمال چاقی در بزرگسالی

- کاهش بیماری های قلبی و فشار خون در بزرگسالی
- کاهش احتمال دیابت در کودکی و بزرگسالی
- کاهش احتمال ابتلا به انواع آلرژی و آسم
- رایگان و در دسترس بودن در همه جا
- سهل الهضم تر بودن نسبت به بقیه شیر ها
- افزایش ضریب هوشی شیر خوار
- تکامل بهتر فک و صورت نوزاد
- کاهش افسردگی پس از زایمان مادر
- کاهش خطر بروز بعضی از سرطان ها در مادر و نوزاد

مزایای تغذیه ای شیر مادر

- ۸۹٪ شیر مادر را آب تشکیل میدهد .
- بهترین منبع انرژی آن چربی است .
- ابتدای شیر آب و انتهای آن چربی است و باعث رفع گرسنگی و احتیاجات کودک می شود.
- چربی شیر حاوی مقادیر زیادی چربی های مفید مثل امگا ۳ و امگا ۶ است .
- شیر حاوی آنزیم های هضم کننده شیر است که به جذب بهتر آن کمک میکند
- پروتئین شیر مادر سهم الهضم تر از سایر شیر ها است .

- با وجود پایین بودن آهن شیر مادر، جذب آن ۵ برابر بیشتر از آهن شیر خشک است .
- شیر مادر بهترین منبع ویتامین A است. این ویتامین در پیشگیری از شب کوری و عفونت موثر است .
- جذب چربی شیر نسبت به شیر گاو تا حدی بیشتر است .
- قند شیر لاکتوز است که ۴۰٪ انرژی آن را تامین می کند. شیر مادر سرشار از مواد ضد التهابی است.
- کلسیم شیر مادر جذب بهتری نسبت به شیر گاو دارد.
- شیر خوارانی که شیر مادر می خورند کمتر به کمبود روی مبتلا می شوند .
- قند شیر باکتری های بیماری زای روده را کم می کند .

شیر مادر سرشار از عوامل ایمنی ضد میکروبی، ویروسی، انگلی و قارچی است.

نکات کلی در تغذیه با شیر مادر

- شیر خوار در ۶ ماهه اول زندگی به هیچ چیز جز شیر مادر نیازی ندارد .
- شیر دهی باید بر اساس تقاضای نوزاد باشد .
- مادر باید رژیم غذایی سالم و متنوعی داشته باشد . مایعات به اندازه کافی مصرف شود .
- گیاهان شیر افزا باید با مشورت پزشک مصرف شوند . بهتر است مصرف مواد محرک مانند کافئین، چای، کولا، قهوه و شکلات کاهش یابد.
- غذا های نفاخ و پرادویه بهتر است حذف شوند .

معایب استفاده از شیر خشک

شیر خشک فاقد آنتی بادی و مواد زنده ایمنی است. احتمال آلودگی و عفونت در تغذیه با شیشه شیر بیشتر است. ترکیب شیر خشک از ابتدا تا انتها ثابت است. در صورتی که شیر خشک خیلی رقیق شود می تواند باعث سوء تغذیه شود. تهیه شیر خشک غلیظ نیز موجب اضافه وزن، فشار بر روی کلیه ها و ناراحتی های گوارشی می شود.

هزینه استفاده از شیر خشک نسبت به شیر مادر بیشتر است. نوزادانی که از شیر خشک استفاده می کنند بیشتر دچار نفخ روده و یبوست می شوند. هضم و جذب چربی و ویتامین های محلول در شیر خشک به آسانی شیر مادر نیست. پروتئین شیر خشک سنگین تر از پروتئین شیر مادر و هضم آن مشکل تر است . خطر ابتلا به کم خونی در شیر خواران شیر خشک خوار بیشتر است. استفاده شیر خشک حتی به صورت کم ، ترشح شیر مادر را کاهش می دهد. مشکل دندان های غیر طبیعی و پوسیدگی دندان در کودکانی که از طریق شیشه شیر تغذیه میکنند، شایعتر است .

تغذیه با شیر مادر طبیعی ترین روش تغذیه، بهترین سرمایه گذاری و ضامن سلامت مادر و کودکان است . شیر مادر حق طبیعی هر کودکی است . با جایگزین کردن آن با شیر خشک کودک را از این حق طبیعی محروم نکنیم.