

## ◀ ضریب هوشی در کودکان شیر مادرخوار بالاتر است

شیر مادر سرشار از مواد مغذی و دارای انواع ویتامین ها می باشد و بهتر از هر چیز دیگری رشد فرزند دلنبد شما را تضمین می کند، کودکی که در دوران اولیه زندگی خود تغذیه مناسب داشته باشد به رشد و پرورش جسمانی کامل دست یافته، در آینده تندرست و شاداب خواهد بود. تغذیه با شیر مادر سالم ترین راه برای مراقبت از نوزاد است که هم برای کودک و هم برای مادر سودمند است. بهترین و کامل ترین غذا برای کودک تا سن ۶ ماهگی فقط شیر مادر است .

### مزایای مربوط به کودک :

شیر مادر از شیرهای دیگر مغذی تر است. همیشه استریل و در دسترس می باشد. بیش از ۲۰۰ نوع عامل ضد میکروبی در شیر مادر وجود دارد که مانع بروز بیماری در کودک خواهد شد از این رو میزان شیوع اسهال در کودکانی که شیر مادر می خورند ۳ تا ۱۴ بار کمتر از کودکان شیر مصنوعی خوار است و به دلیل وجود همین عوامل ضد میکروبی، شیر مادرخواران کمتر به عفونت تنفسی، عفونت ادراری و عفونت گوش میانی مبتلا می شوند. مکیدن سینه توسط شیرخوار باعث رشد فك و دندان های کودک می شود. میزان ابتلا به آسم، اگزما و انواع آلرژی در شیر مادرخواران بسیار کمتر گزارش شده است و در خانواده هایی که یکی از افراد مبتلا به حساسیت هستند، حتما باید کودک با شیر مادر تغذیه شود. در شیر مادرخواران به علت متابولیسم بهتر کلسترول، مشکل افزایش کلسترول و احتمال خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی کمتر است. چربی و پروتئین شیر مادر بهتر از چربی و پروتئین دیگر انواع شیرها هضم و جذب می شود به همین دلیل دردهای قولنجی جمع شدن گاز، استفراغ و حساسیت نسبت به پروتئین در این شیرخواران کمتر مشاهده می شود. ترکیب شیر مادر همراه با رشد شیرخوار تغییر پیدا می کند، چربی شیر مادر در ابتدای شیردهی کمتر و سپس میزان آن تدریجا بیشتر می شود، این تغییرات کمک بزرگی به سیر نکه داشتن شیرخوار می کند. به علت اختلاف در ترکیب چربی شیر مادر، شیرخوار پر خوری نمی کند و کمتر چاق می شود. جاقی این دوران زمینه ساز عوارض قلبی عروقی، مفصلی و بیماری قند در بزرگسالی است. به علت وجود آب کافی در شیر مادر به خصوص ابتدای شیر، تشنگی شیرخوار برطرف شده و اشتهاى او تحريك می شود و نیازی به دادن آب یا آب قند حتی در مکان های بسیار گرم و خشک نیست. تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی بین مادر و فرزند را بیشتر می کند، تماس و توجه مادر هنگام شیر دادن اثر مطلوبی بر رشد شیرخوار دارد.

### مزایا برای مادر:

در صورت تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی کودک، حاملگی در مادر به تاخیر می افتد . بازگشت وزن مادر به وزن قبل از بارداری. کمک به اقتصاد خانواده. جمع شدن سریع عضلات رحم پس از زایمان. کاهش ابتلا به سرطان پستان و تخمدان.

### آغوز چیست و چرا اهمیت دارد؟

شیری که در ابتدای تولد تولید می شود (۲۴ تا ۴۸ ساعت اول تولد) را آغوز یا کلوستروم یا ماک می نامند. این شیر زرد رنگ و غلیظ است و شباهتی به شیر معمولی ندارد آغوز به دلیل داشتن مواد مغذی و مفید از ابتلا شیرخوار به عفونت های تنفسی و اسهالی و بسیاری از بیماری های دیگر مانند بیماری های چشمی جلوگیری می کند به همین دلیل به آغوز اولین واکسن نیز می گویند.

مرکز بهداشت شهرستان سمنان- واحد سلامت خانواده