**شیردهی برای جسم و روان مادر نیز مفید است**

**مادران شیرده کمتر سرطان سینه می ‌گیرند، احتمال ابتلا به حمله قلبی در آنان کم تر است، کمتر از دیگر مادران در معرض ابتلا به دیابت هستند و دیگر این که تغذیه با شیر مادر آزردگی ناشی از زایمان را برطرف می ‌کند و احساسات مثبت مادرانه را جلوه‌ گر می ‌سازد.**

اگرچه تاکنون تاثیر مفید و سودمند تغذیه از شیر مادر بر سلامت و رشد کودک اثبات شده است، اما نتایج تحقیقات جدید نشان داده است که شیردهی در عین حال برای سلامت جسم و روان مادر نیز حائز اهمیت است و نقش مهمی دارد. در ادامه برخی از آن ها آورده شده است....

**مادران شیرده کمتر سرطان سینه می ‌گیرند**

تغذیه با شیر مادر علاوه بر نوزاد برای خود مادر نیز فواید زیادی را به همراه دارد. به این ترتیب احتمال ابتلا به سرطان پستان، احتمال شکستگی ‌های استخوانی در سال ‌های پیری، احتمال بروز چاقی و همچنین ابتلا به سرطان تخمدان در مادران شیرده نسبت به دیگر مادران کمتر است.

**شیردهی احتمال ابتلا به حمله قلبی را در مادران کاهش می‌ دهد**

دکتر الانور بیملا شوارتز که سرپرستی تحقیق در این زمینه را در دانشگاه پیتزبورگ آمریکا بر عهده داشته در این باره خاطر نشان ساخت: هرچه مادر مدت بیشتری به نوزاد خود شیر بدهد برای سلامت هر دوی آن ها مفیدتر است. در واقع هر چه طول مدت شیردهی به نوزاد بیشتر باشد خطر ابتلا به حمله قلبی، سکته مغزی و بیماری های قلبی عروقی در مادر کاهش پیدا می ‌کند.

نتایج این پژوهش که در مجله مامایی و طب زنان منتشر شده است حاکی از آن است زنانی که حداقل یک ماه در طول عمر خود به کودک خود شیر داده ‌اند پس از یائسگی کمتر با خطر ابتلا به دیابت، فشار خون بالا و افزایش کلسترول مواجه می‌شوند. این فاکتورهای خطرزا همگی عوامل بروز بیماری ‌های قلبی هستند.

گفتنی است در این پژوهش 139 هزار و 681 زن یائسه مورد مطالعه قرار گرفته ‌اند و نتایج بررسی آن ها برای متخصصان قابل توجه بوده است.

**شیردهی، احتمال ابتلا به دیابت را در مادر کاهش می دهد!**

بررسی های دانشگاه پیستبورگ آمریکا بر روی بیش از 2000 زن نشان داد مادرانی که نوزادشان را با شیر خود تغذیه نمی کنند، دو برابر بیشتر از مادرانی که نوزاد را با شیر خود تغذیه می کنند و یا آن هایی که هرگز بچه دار نشده اند، به دیابت نوع دوم مبتلا می شوند.

پژوهشگران در این بررسی بیش از 2000 زن 40 تا 78 ساله را آزمایش کردند. از این تعداد 56 درصد مادران دست کم یک ماه نوزادشان را با شیر خود تغذیه کرده بودند.

دانشمندان دریافتند 27 درصد مادرانی که نوزاد خود را شیر نداده بودند، به دیابت نوع دو مبتلا شدند. میزان ابتلا تقریبا دو برابر زنانی بود که فرزندشان را با شیر خود تغذیه کرده بودند و یا هیچ زایمانی نداشته اند.

از سوی دیگر مادرانی که تمامی فرزندانشان را با شیر خود تغذیه کرده بودند بیشتر از زنانی که هرگز بچه دار نشده بودند، در معرض خطر ابتلا به دیابت نبودند. این تفاوت ها حتی پس از در نظر گرفتن سن، نژاد، فعالیت بدنی و مصرف دخانیات و الکل به قوت خود باقی بود.

**نقش شیردهی در سلامت روان مادر**

یکی از مشکلات فکری خانم‌ ها به ‌خصوص آن ها که برای اولین‌ بار مادر می ‌شوند، روش مادری کردن و چگونگی تربیت فرزند است. تغذیه با شیر مادر، طبیعی‌ ترین و موثرترین راه پی بردن به نیاز طفل و اطمینان از برآورده‌ شدن آن و مهم ‌ترین قدم برای یاد گرفتن روش مادری است. مادری کردن خسته ‌کننده است ولی تغذیه با شیرمادر برقرارکننده تعادل بین مراقبت کردن و مراقبت گرفتن است.

در حقیقت شیر دادن پلی بین مادر و کودک محسوب می ‌شود. تغذیه با شیرمادر به ویژه شب‌ها برای مادران مناسب ‌تر از تغذیه کودک با شیر مصنوعی است زیرا نیاز به آماده‌ کردن شیر نیست. مسافرت و رفت‌ و آمد مادر در این روش تغذیه راحت ‌تر است و در اورژانس ‌ها و معطلی در ترافیک، مادر نگرانی ندارد زیرا شیر او همیشه و در همه جا در دسترس است. چون مادران هنگام شیر دادن می‌ نشینند یا دراز می‌ کشند در حقیقت به استراحت اجباری دعوت می ‌شوند که این استراحت برای حفظ سلامت آن ها لازم است.

تغذیه با شیر مادر آزردگی ناشی از زایمان را برطرف می ‌کند و احساسات مثبت مادرانه را جلوه‌ گر می ‌سازد.

شیرمادر نه تنها در تامین سلامت جسمی و روانی شیرخوار ارزش و اهمیت فوق ‌العاده ‌ای دارد، بلکه برای سلامت جسمی و روانی مادری که شیر می ‌دهد نیز مهم است.

شیر دادن،‌ آزردگی ناشی از زایمان را برطرف و احساسات مثبت مادرانه را جلوه‌ گر می ‌کند. رابطه مادر و فرزندی ناشی از شیردهی فرصتی با ارزش و استثنایی است زیرا مادرانی که خود شیر می ‌دهند علاوه بر این که کمتر به سرطان پستان، استئوپوروز، آرتریت روماتویید و کم‌ خونی بعد از زایمان، مبتلا می‌ شوند، استرس، افسردگی، خستگی و واپس ‌گرایی نیز در آن ها کمتر است.

**تغذیه با شیرمادر تماس بدنی صمیمی و مطلوبی ایجاد می ‌کند. مادر و**

**کودک از لحاظ روانی احساس یکی بودن می ‌کنند و علاوه بر رفع نیاز**

**شیرخوار، نیازهای روانی مادر نیز برآورده می‌ شود**

شیر دادن منجر به رفتارهای بهداشتی ‌تر مادر می ‌شود. به عنوان نمونه او را وادار به ترک سیگار و با افزایش حس تندرستی، مراقبت وهمچنین وادار به ایجاد محیطی پرنشاط می ‌کند که می ‌تواند با آرامش بیشتر، درک بهتری از کودک خود داشته باشد و نیازهای او را برآورده کند.

شیر دادن کمک می‌ کند تا مادر، مادر بودن را بیاموزد و با نرمی و انعطاف، پاسخگوی نیازهای کودک از قبیل نیازهای او به تغذیه، مراقبت و محبت باشد.

تغذیه با شیرمادر تماس بدنی صمیمی و مطلوبی ایجاد می ‌کند. مادر و کودک از لحاظ روانی احساس یکی بودن

می ‌کنند و علاوه بر رفع نیاز شیرخوار، نیازهای روانی مادر نیز برآورده می‌ شود.

مادرانی که خود به فرزندان ‌شان شیر می‌ دهند او را بهتر درک می ‌کنند و برای آن ها محدویت کمتری قائل می‌ شوند.

درجه حساس بودن این مادران به نیاز فرزندان ‌شان بالا است. این حساسیت به مادر کمک می ‌کند که نیازهای شیرخوار را سریع ‌تر برآورده کند و رفتار درست را به موقع از خود نشان دهد.

نزدیکی و صمیمیت زیاد ناشی از شیر دادن، حس تشخیص و نیروی دریافت سریع ‌تر و مطمئن ‌تر احساسات و احتیاجات کودک و چگونگی تامین آن را نشان می‌ دهد.

**:**