**تغذیه با شیر مادر: زیر بنای زندگی سالم**

شیرمادر اولین واکسن برای کودک است، زیرا سرشار از آنتی بادی ها و مواد مغذی است. به همین دلیل است که نوزادان باید در اولین ساعت پس از تولد با شیر مادر تغذیه شوند. زیرا این کار باعث ایجاد لایه دفاعی قدرتمندی در آنها می شود.

 طبق گزارش جدید یونیسف و سازمان بهداشت جهانی با نام "لحظه را دریاب" از هر5 کودک 3 کودک در دنیا در اولین ساعت پس از تولد با شیر مادر تغذیه نمی شوند و این آنها را در معرض خطر مرگ و بیماری قرار داده واحتمال تغذیه با شیر مادر را تضعیف می کند. شیرمادر از نظر تغذیه ای، ایمنولوژیکی، نوولوژیکی، اندوکرینولوژی و اقتصادی و اکولوژیکی برتر از شیرهای مصنوعی است و با تغذیه با شیر مادر در هرسال از مرگ 823000 کودک و 20000 مادر جلوگیری می شود و 300 میلیارد دلار صرفه جویی اقتصادی دارد.در یک تحقیق با بررسی آماری از 76 کشور به این نتیجه رسیده اند که با وجود اهمیت آغاز زود هنگام تغذیه با شیر مادر بسیاری از نوزادان به سه دلیل برای دریافت شیر مادر زمان زیادی معطل می مانند.

* دلیل اول: دادن مابعات و تغذیه جایگزین مثل شیرخشک به نوزاد است. رسوم رایج برخی از خانواده ها مانند دور ریختن آغوز و یا دادن قندداغ و شیرخشک در بدو تولد مانع از تماس اولیه مهم نوزاد با شیر مادر می شود.
* دلیل دیگر به تأخیر افتادن تغذیه زودهنگام با شیر مادر، افزایش آمار سزارین انتخابی است. برای مثال در مصر، آمار سزارین از سال 2005 تا 2014 از 20% به 52% رسید. در همین بازه زمانی آمار تغذیه با شیر مادر از 40% به 27% رسید . یک مطالعه بر روی 51 کشور نشان می دهد که آمار تغذیه زودهنگام با شیر مادر در میان نوزادان سزارینی بسیار پایین تر است.
* بالاخره عدم آگاهی کارکنان پزشکی و بخش بهداشت دراطلاع رسانی به مادران و نوزادان در بسیاری از موارد نوزاد پس از تولد از مادر جدا می شود و کارکنان مرکز درمانی چندان اطلاعی در مورد عواقب این موضوع ندارند.

**مزایای شیر مادر**

* کاهش بیماریهای عفونی و غیر عفونی در نوزادی و شیر خوارگی

در نورادان نارس و کم وزن شیر مادرخوار بیماری آنتروکولیت نکروزان 61% و میزان مرگ و میر 18% کمتر است.

به ازای هر cc/kg/day 10 استفاده بیشتر از شیر مادر احتمال بستری شدن مجدد نوزاد در بیمارستان 5% کمتر می شود. در امریکا 13.4 میلیارد دلار در سال هزینه بستری نوزادان VLBW است و با تغذیه با شیر مادر این هزینه کاهش می یابد.عدم تغذیه با شیر مادر موجب افزایش مورتالیتی و موربیدیتی نوزاد و کودک می شود.

 نتیجه یک تحقیق در امریکا نشان می دهد اگر 90% شیرخواران فقط 6 ماه تغذیه انحصاری با شیر مادر داشته باشند از 911 مرگ کودک زیر یک سال پیشگیری می شود. در شیر خوارانی که شیر مادر می خورند در کشورهای با درآمد بالا خطر مرگ ناگهانی شیرخوار به میزان یک سوم کمتر است و در کشورهای با درآمد کم تا متوسط از یک دوم تمام موارد اسهال و یک سوم موارد عفونت های تنفسی کودکان پیشگیری می شود.

کودکانی که هر مقدار شیر مادر خورده باشند، نسبت به آنان که اصلا شیر مادر نخورده باشند، 50% کمتر دچار خس خس سینه می شوند.

تغذیه طولانی با شیر مادر بیش از 6 ماه اثر حفاظتی در تمام طول دوران کودکی و بلوغ در برابر اگزما، آسم تنفسی و آلرژی غذایی دارند.

* تحریکات حسی مانند تماس پوست با پوست، چشم در چشم و غریزی مادرانه سبب رشد و تکامل در نوزاد می شود.

بررسی ها نشان داده اسیدهای چرب غیر اشباع با زنجیره بلند موجود در شیر مادر بر تکامل مغز بسیار مؤثرند. کودکان شیر مادرخوار ضریب هوشی 8.3 درجه بالاتر از سایر کودکان دارند.

* ارزش اقتصادی

شیر دادن سبب نجات زندگی و صرفه جویی کلان مالی در کشورها می شود. ارزش شیر دادن در اقتصاد جهان میلیاردها دلار در سال است. اگر 70% شیرخواران ایرانی، فقط تا 6 ماهگی تغذیه انحصاری با شیر مادر داشته باشند، با احتساب 150000 تولد در سال 1209,600,000,000 تومان صرفه جویی خواهد شد. این رقم به جز هزینه های مربوط به خرید شیرهای رژیمی برای کودکان مبتلا به آلرژی به پروتئین شیرگاو و هزینه های مربوط به بیماری و بستری است.

* پیشگیری از بیماریهای مزمن بزرگسالی

تغذیه با شیر مادر در 6 ماه اول زندگی در پیشگیری اولیه بیماریهای غیر واگیر مثل بیماریهای قلبی و عروقی دیابت و آلرژی ها از طریق تنظیم تغذیه ای در اوایل زندگی مؤثرند.

* کاهش متوسط در شیوع چاقی و اضافه وزن در کودکان(حدود10%)
* کاهش اندک در فشارخون سیستولیک در کودکان و نوجوانان(1 میلیمتر جیوه)
* کاهش کلسترول تام خون
* تغذیه با شیر مادر و سلامت مادر

 هر1سال شیردهی توسط مادر، کاهش 6 درصدی ابتلا به سرطان پستان را در بر دارد. میزان فعلی شیردهی سالانه حدود 20 هزار مورد مرگ ناشی از سرطان تخمدان را پیشگیری می کند و با بهبود عملکرد شیردهی می توان از 20000مرگ دیگر جلوگیری نمود.

* افزایش فاصله بین بارداری ها
* کاهش خونریزی بعد از زایمان
* کاهش بیماریهای قلبی و عروقی
* کاهش ابتلا به سرطانهای پستان و تخمدان