



## شیر مادر در حفظ سلامت نوزاد از اهمیت به سزایی برخوردار است

تغذیه با شیر مادر در حفظ سلامت نوزاد از اهمیت به سزایی برخوردار است تا به آنجایی که از سوی سازمان‌های بهداشت جهانی و یونیسف همه ساله از ۱۰ تا ۱۶ مرداد به‌عنوان هفته جهانی شیر مادر تعیین شده است. همچنین در ایران نیز روز 10 مرداد به‌عنوان روز جهانی شیر مادر به رسمیت شناخته شده است. شیر مادر از لحاظ تغذیه ای یکی از غنی ترین مواد غذایی می باشد که تمام مواد مغذی مورد نیاز برای رشد و نو کامل نوزاد را در بردارد.

به گزارش روابط عمومی دانشکده تغذیه و علوم غذایی، دکتر مهدیه عباسعلیزاد فرهنگی متخصص تغذیه و استادیار دانشکده تغذیه و علوم غذایی طی مصاحبه ای در خصوص اهمیت تغذیه با شیر مادر گفت:

تغذیه با شیر مادر در حفظ سلامت نوزاد از اهمیت به سزایی برخوردار است تا به آنجایی که از سوی سازمان‌های بهداشت جهانی و یونیسف همه ساله از ۱۰ تا ۱۶ مرداد به‌عنوان هفته جهانی شیر مادر تعیین شده است. همچنین در ایران نیز روز 10 مرداد به‌عنوان روز جهانی شیر مادر به رسمیت شناخته شده است. شیر مادر از لحاظ تغذیه ای یکی از غنی ترین مواد غذایی می باشد که تمام مواد مغذی مورد نیاز برای رشد و نو کامل نوزاد را در بردارد همچنین ایشان افزودند: از مهم ترین مزایای تغذیه با شیر مادر برای نوزاد، حفظ تعادل سیستم ایمنی و رشد آن در نوزاد به دلیل دارا بودن آنتی بادیها و ایمنوگلوبولینهای اختصاصی، پیشگیری از اسهال و عفونت های گوارشی و تنفسی، پیشگیری از چاقی در دورانهای بعدی زندگی، کمک به رشد و نمو ذهنی نوزاد و افزایش ضریب هوشی و رشد و تکامل بهینه نوزاد می باشد. افزون بر این، شیردهی برای خود مادر نیز منافع چشم گیری داشته و در حفظ سلامت وی، کمک به کاهش وزن پس از زایمان، پیشگیری از برخی سرطانهای وابسته به جنس و نیز کاهش احساس خستگی، اضطراب و استرس در مادر به دلیل برقراری رابطه عاطفی بین مادر و نوزاد اثر فوق العاده ای دارد. در آیات مقدس قرآن مجید نیز به کررات به اهمیت تغذیه با شیر مادر و نیز مدت زمان شیردهی اشاره شده است و این زمان برای شیردهی 2 سال تمام قید شده است (سوره بقره آیه 233).

انجمن رژیم شناسان آمریکا و انجمن کودکان امریکا نیز توصیه می کنند که نوزادان در 6 ماه اول تولد تغذیه انحصاری با شیر مادر داشته باشند و حداقل مدت شیردهی باید دو سال باشد. بنابراین شیر مادر را می توان ضامن سلامتی مادر و کودک دانست و ترویج این مهم در هفته جهانی تغذیه با شیر مادر می تواند یکی از مهم ترین رسالت های مروجین تغذیه و سلامت در کشور باشد.