گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۲۹۹۳
شنبه ۱۶ مرداد ۱۴۰۰ ۱۲:۱۶

ارزشمندی بی شمار شیر مادر!

یک متخصص زنان و زایمان با حیاتی دانستن شیر مادر برای تغذیه نوزادان، فواید تغذیه نوزادان با این ماده غذایی با ارزش را تشریح کرد

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، دکتر فاطمه نجف زاده به مناسبت هفته جهانی شیر مادر (۱۱ تا ۱۷ مرداد) در گفت و گویی، با اشاره به اهمیت شیر مادر در تغذیه نوزادان، گفت: از ابتدای تولد تا پایان دو سالگی استفاده از شیر مادر برای نوزاد ضروری و حیاتی است.
وی افزود: این ماده غذایی با ارزش ضمن تغذیه مناسب نوزاد و تقویت سلامت جسمی او اثرات بسیار مثبتی بر سلامت روان او دارد.نجف زاده به تاثیرات تغذیه با شیر مادر در افزایش ایمنی بدن نوزاد هم اشاره کرد وافزود: شیر مادر حاوی آنتی بادی هایی است که نقش موثری در ارتقا ایمنی بدن نوزاد دارد و به همین علت نوزدانی که با شیر مادر تغذیه شده اند نسبت به سایر نوزادان کمتر دچار بیماری می شوند.
وی افزود: تحقیقات نشان می‌دهد که ابتلا به زردی در این کودکان به دلیل دفع مدفوع بهتر که حاصل زودهضم بودن شیر مادر است، کمتر مشاهده می شود.
این متخصص زنان و زایمان گفت: همچنین این کودکان به دلیل زودهضم بودن شیر مادر کمتر دچار نارسایی های کبد و کلیه خواهند شد.
وی افزود: علاوه بر این تحقیقات نشان می دهد نوزدانی که با شیر مادر تغذیه شده اند در آینده نسبت به سایر نوزدان از هوش بالاتری برخوردار هستند.
نجف زاده خاطرنشان کرد: حتی در آغوش گرفتن نوزاد هنگام شیر دادن هم در هوش هیجانی و هوش عاطفی نوزاد نقش بسزایی دارد.
این متخصص زنان و زایمان در ادامه به فواید استفاده از شیر دادن برای مادران اشاره کرد وافزود: شیر دادن موجب می شود وزن مادران خیلی زود کاهش یابد و آنها به شرایط پیش از بارداری برگردند.
وی افزود: از طرفی شیردادن موجب ترشح هورمون اکسی توسین می شود که هورمون عشق نام دارد و شادی آور است، ترشح این هورمون در مادران شیرده از افسردگی های پس از زایمان در آنها پیشگیری می کند.
نجف زاده تصریح کرد: همچنین ترشح این هورمون نقش موثری در زودتر جمع شدن رحم دارد.
این متخصص زنان و زایمان خاطرنشان کرد: شیر مادر با ترشح هورمون پرولاکتین همراه است که تخمک گذاری را مهار کرده و از بارداری های بعدی در فاصله کوتاه جلوگیری می کند.
نجف زاده در ادامه با بیان اینکه برخی مادران به بهانه اینکه نوزاد آنها خیلی سریع گرسنه می شود و احساس می کنند شیر آنها برای سیر کردن نوزاد کافی نیست، شیردادن به نوزاد خود را کنار گذشته و از شیرخشک استفاده می کنند، افزود: مادران باید بدانند معده نوزاد بسیار کوچک است و هر وعده نهایتا یک قاشق غذاخوری شیر در آن جای می گیرد، بنابراین هر یک ساعت در روزهای اول نیاز به شیر مادر خود دارند و شیردادن در دفعات مکرر به نوزاد موجب افزایش شیر مادر می شود.
نجف زاده تصریح کرد: هورمون پرولاکتین نقش موثری در افزایش شیردهی مادران دارد و این هورمون زمانی ترشح می شود که پستان تخلیه شده باشد، بنابراین هربار که نوزاد شیر می خورد با ترشح این هورمون مجددا شیر تولید می شود، اما اگر مادران شیر خود را از نوزاد دریغ کنند به مرور سطح این هورمون کاهش یافته و تولید شیر قطع می شود.
این متخصص زنان و زایمان از تمام مادران خواست که نوزادان خود را از این نعمت بزرگ محروم نسازند.
وی افزود: این ماده غذایی به حدی برای نوزادان حیاتی است که بسیاری کشورها بانک شیر راه اندازی کرده اند که حتی نوزادانی که از شیر مادر خود محروم مانده اند بتوانند از شیر مادران دیگر استفاده کنند و نیازی به استفاده از شیرخشک نداشته باشند.