



نقش تغذیه ای شیرمادر در رشد نوزاد

آسانا اسماعیلی¹، زهرا روزگار²

1. کارشناس مامایی

2. دانشجوی کارشناسی مامایی، عضو باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زاهدان، ایران

چکیده

مقدمه؛ در ارتباط با نقش تغذیه ای شیر مادر در نوزادان می توان ادعا کرد بهترین روش برای نوزادان تغذیه با شیر مادر است، لذا موجب رشد جسمی و تکامل روانی بهتر می شود. شیر مادر به علت داشتن عوامل ایمنونولوژیکی، هورمونی و مغذی یک غذای محافظت کننده و بهینه برای نوزاد محسوب می شود.

روش تحقیق؛ اطلاعات مربوطه از پایگاه های اطلاعاتی Pub med، Google scholer جستجو شد. و تجزیه و تحلیل داده ها به صورت کیفی انجام شد.

یافته؛ تغذیه با شیر مادر می تواند اثرات بلند مدتی برای نوزاد داشته باشد. این نوع تغذیه سبب کاهش بیماری های مزمن نظیر چاقی، دیابت و سرطان در بزرگسالی است. تغذیه با شیر مادر علاوه بر نوزاد مزایای زیادی برای مادران نیز دارا می باشد که می توان به عواملی نظیر کاهش خونریزی، بازگشت سریع تر به وزن قبل از بارداری و کاهش ابتلا به پوکی استخوان اشاره کرد.

نتیجه؛ تغذیه مکرر نوزاد با شیر مادر، با توجه به حجم معده او که در روز دهم به اندازه یک تخم مرغ بزرگ و در روز سی ام (به اندازه 60-120 سی سی) می شود، نیاز های تغذیه ای وی را تامین می کند. ویزیت سه تا پنج روزگی مادر و نوزاد برای ارزیابی وضعیت سلامت و کیفیت تغذیه اش از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

کلیدواژگان؛ تغذیه، تکامل روانی، شیر مادر، نوزاد



مقدمه؛ شیر مادر تامین کننده نیاز های ابتدایی نوزادان است. شیر مادر مناسب ترین، قابل هضم ترین و کامل ترین روش تغذیه ای در نوزادان محسوب می شود و سلامت نوزاد به کیفیت و کمیت آن وابسته است. تغذیه با شیر مادر باعث رفع نیازهای جسمانی و روانی نوزاد و حفظ سلامت مادر می شود. از دیگر مزایا تغذیه ای با شیر مادر می توان به کاهش اسهال به دلیل انتروکوکسی، استفراغ و به طور کلی کاهش عفونت های دستگاه تنفسی و ادراری اشاره کرد.

یافته؛ شیر مادر موجب کاهش مرگ و میر نوزادان می شود و تمام نیازهای شیرخوار در 6 ماه اول تولد به غذا و مایعات را به تنهایی تامین می کند. هنگام شروع تغذیه تکمیلی نیز از اهمیت خاصی برخوردار است به طوری که در سال اول زندگی غذای اصلی شیرخوار محسوب شده و در سال دوم نیز یک سوم نیاز های تغذیه ای کودک را فراهم می کند. عوامل ضد عفونت موجود در این مایع از بسیاری از بیماری های نوزادی مانند اگزما، آلرژی، عفونت های گوش و اسهال حفاظت می کنند. می توان اذعان کرد در نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند امکان تکلم بهتر، هوش بالاتر و کسب مهارت های تکاملی و تحصیلی بهتر در آینده وجود دارد.

نتیجه؛ حفظ و ارتقای سلامت کودکان در همه ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی نیازمند تغذیه مناسب و پیشگیری به موقع از بیماری ها، کاهش تنش های روانی و ایجاد تقویت رابطه عاطفی می باشد. با توجه به بررسی های انجام شده تغذیه با شیر مادر مناسب ترین و کم هزینه ترین راه برای رسیدن به اهداف است. بدین منظور لازم است آموزش های لازم جهت آگاهی مادران از این موهبت صورت گیرد و تمامی قوا برای بهبود وضعیت رشد و تکامل نوزادان و در نتیجه آینده آنان به کار گرفته شود.

منابع؛

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK52687/>

2. <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/breastfeeding->

3. <https://www.sid.ir>

4. <http://www.cilivica.com>

5. McCrory C, Layte R. (2012). Breastfeeding and risk of overweight and obesity at nine-years of age. Journal of Social Science & Medicine; 75(2):323–330.

6. Kelishadi R, Ardalan G, Gheiratmand R, Majdzadeh R, Hosseini M, Gouya M, et al. (2015). Thinness, overweight and obesity in a national sample of Iranian children and adolescents: CASPIAN Study. Child: Care, Health Dev; 34(1):44-54.

7. Behpaghoh A. (2010). The role of breastfeeding on infant and child development. Transplant; (382,383): 68-65. (In Persian).

Abstract

Introduction; Regarding the nutritional role of mother's milk in babies, it can be claimed that the best method for babies is feeding with mother's milk, therefore, it leads to better physical growth and mental development. Breast milk is considered a protective and optimal food for babies due to its immunological, hormonal and nutritional factors.

Research Method; Relevant information was searched from Pub med, Google Scholer databases; And data analysis was performed qualitatively.

Found; Breastfeeding can have long-term effects on the baby. This type of feeding reduces chronic diseases such as obesity, diabetes and cancer in adulthood. In addition to the baby, breastfeeding also has many benefits for mothers, such as reducing bleeding, returning to pre-pregnancy weight faster, and reducing osteoporosis.

Result; Frequent feeding of the baby with mother's milk, according to the volume of his stomach, which on the 10th day becomes as big as an egg and on the 30th day (60-120 cc), provides his nutritional needs. The three- to five-day visit of mother and baby is of particular importance to assess the health status and quality of nutrition.

key words; Nutrition, mental development, breast milk, baby