

## بررسی نتایج پژوهش‌های انجام شده در خصوص اهمیت تغذیه با شیر مادر بر اساس آخرین مقالات چاپ شده در سال ۲۰۲۴ میلادی



هفته جهانی شیر  
مادر

۱۰ مرداد الی ۱۶  
مرداد ماه

گرامی باد

مزایای تغذیه با شیر مادر به طور گسترده پذیرفته شده است، به طوری که بسیاری از سازمان‌ها، از جمله سازمان بهداشت جهانی، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، و آکادمی اطفال آمریکا، شیردهی انحصاری با شیر مادر را برای ۶ ماه اول زندگی و ادامه تغذیه با شیر مادر توصیه می‌کنند. در (شیر اولیه) آغوز مادری میکروبیهای متنوعی وجود دارد نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند ممکن است در معرض این میکروب‌ها قرار بگیرند و از نظر تقویت سیستم ایمنی بسیار مفید می‌باشد. مطالعات نشان داده‌اند که در ماه‌های اول زندگی، تعدادی از باکتری‌ها ممکن است به عنوان بخشی از میکروبیوتای بالغ باقی بمانند که از نظر تقویت سیستم ایمنی نقش مهمی دارند و همچنین ثابت شده است که نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، عوارض ناشی از انواع بیماری‌های عفونی و خودایمنی و چاقی در مقایسه با نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می‌شوند کمتر می‌باشد. نتایج مطالعه ای که در جنوب شرقی سوئد که بر روی کودکان ۱ تا ۳ ساله با حجم نمونه ۱۶۴۱۵ نفر در خصوص نقش تغذیه انحصاری با شیر مادر در کاهش ابتلا به بیماری پسوریازیس (یک بیماری پوستی ژنتیکی است) انجام شد، نشان می‌دهد کودکانی که کمتر از ۴ ماه با شیر مادر تغذیه شده بودند و کودکانی که قبل از ۴ ماهگی با شیر مصنوعی تغذیه شده بودند بیشتر در معرض خطر ابتلا به پسوریازیس بودند، شانس ابتلا به بیماری پسوریازیس ترتیب  $OR=1.84$  و  $OR=1.88$  بود (۱).

### تغذیه با شیر مادر در نوزادان نارس

نوزادانی که نارس متولد می‌شوند (قبل از حدود هفته ۳۴ بارداری) قادر به تغذیه مستقیم از پستان نیستند. با این حال، راه‌های زیادی برای تغذیه نوزاد نارس از شیر مادر وجود دارد. تا زمانی که امکان شیردهی فراهم شود، استفاده از شیر (شیر دوشیده شده با دست یا با استفاده از پمپ الکتریکی) اغلب بهترین راه‌حل است. البته رعایت بهداشت و تمیزی دستها و وسایل نیز در هنگام دوشیدن شیر نباید

فراغوش گردد. در روزهای اول شاید مقدار آن بسیار اندک باشد ولی هر قطره آن بسیار اهمیت دارد. تغذیه با شیر مادر منجر به کاهش خطر انتروکولیت نکروزان، یک بیماری التهابی حاد روده ها و شایع ترین اورژانس پزشکی دستگاه گوارش نوزادان نارس است می شود. همچنین چربی های موجود در شیر مادر به راحتی هضم می شوند. آنزیم های محافظ، هورمون ها و فاکتورهای رشد برای رشد و بلوغ روده مهم هستند. الیگوساکاریدها (کربوهیدرات های غیرقابل هضم) موجود در شیر مادر از ایجاد یک میکروبیوتای سالم روده حمایت می کنند. شیر مادر در نوزادان نارس به خوبی قابل تحمل و هضم است. تاثیر شیر مادر نیز بر روی مغزو سیستم عصبی نوزاد نارس از دیگر فایده های شیر مادر می باشد نوزاد نارس متولد شده مغز این نوزادان کامل تکامل نیافته به دلیل اینکه سه ماهه آخر بارداری زمان رشد سریع مغز است. شیر مادر بسیار نقش مهم لیپیدها و اسیدهای چرب برای رشد عصبی و بینایی مهم هستند. (۲)

### نقش شیر مادر در پیشگیری از بیماریهای مزمن

تغذیه با شیر مادر در اوایل دوره پس از تولد تأثیر زیادی بر رشد نوزاد و سلامتی در مراحل بعدی زندگی دارد. شیر مادر، حاوی لاکتوفرین، پروتئینی پویا) که نقش مهمی در رشد سیستم های مختلف بیولوژیکی و پیشگیری از بیماری های مزمن متعدد ایفا می کند. بر اساس رابطه بین رشد اولیه نوزاد و بیماری های مزمن در مراحل بعدی زندگی، اثرات لاکتوفرین در اوایل زندگی بر دستگاه روده، سیستم ایمنی، سیستم عصبی، رشد سلول های چربی و ایجاد میکرو فلور روده در مراحل اولیه حایز اهمیت می باشد. و نقش پیشگیرانه و بالقوه ی لاکتوفرین در پیشگیری از آلرژی در دوره بزرگسالی، بیماری التهابی روده، افسردگی، سرطان و چاقی بسیار مهم و تاثیر گذار می باشد (۳).

شیر مادر فاکتورهای بیواکتیو بسیاری از جمله اجزای تعدیل کننده ایمنی، ضد میکروبی ها و پرو بیوتیک ها را برای نوزاد فراهم می کند که به تکامل سیستم ایمنی کمک می کنند. در نتیجه، تغذیه با شیر مادر می تواند بر سلامت نوزاد از دوران نوزادی، تا نوجوانی و تا بزرگسالی تأثیر بگذارد. از محافظت از نوزاد در برابر عفونت ها گرفته تا کاهش خطر چاقی، دیابت نوع ۱ و لوسمی دوران کودکی، بسیاری از پیامدهای سلامتی مثبت در نوزادانی که شیر مادر دریافت می کنند مشاهده می شود. برای مادر، تغذیه با شیر مادر در برابر خونریزی و افسردگی پس از زایمان محافظت می کند، کاهش وزن را افزایش می دهد و در درازمدت خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، سرطان سینه و تخمدان و بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد (۴).

### نقش تغذیه با شیر مادر در کاهش سرطان تخمدان در مادر

شواهد اپیدمیولوژیک ارتباط معکوس بین تغذیه با شیر مادر و خطر ابتلا به سرطان تخمدان را نشان می دهد. طول مدت طولانی شیردهی و شیر دهی پایدار با کاهش قابل توجه احتمال تغییرات تخمدانی مرتبط است مکانیسم های تاثیر شیردهی بر پیشگیری از سرطان تخمدان با تعدیل هورمونی و تغییرات سلولی همراه است. تغذیه با شیر مادر به کاهش چرخه های تخمک گذاری و قرار گرفتن در معرض استروژن کمک می کند و تأثیرات هورمونی مرتبط با رشد سرطان تخمدان را کاهش می دهد. تغذیه با شیر مادر نه تنها فواید سلامتی فوری را به همراه دارد، بلکه نشان دهنده یک استراتژی عالی در پیشگیری از سرطان تخمدان مادام العمر است که مسیری امیدوارکننده به سوی افزایش سلامت و رفاه زنان ارائه می دهد (۵).

در نهایت برای یک شیر دهی موفق و حفظ و تامین سلامت سلامت مادر و نوزاد نیاز به حمایت همه جانبه از سوی مسئولین و خانواده و نقش پدران و سیاست گذاران برنامه می باشد. ادغام حمایت از شیردهی در سیاست ها و ابتکارات بهداشت عمومی ضروری است. اجرای سیاست هایی مانند ایجاد محیط های دوستدار شیردهی در محیط های کار، فضاهای عمومی و امکانات بهداشتی لازم و ضروری به نظر می رسد که می تواند شیوه های پایدار شیردهی را تسهیل کند. ترویج تغذیه با شیر مادر به عنوان یک اولویت بهداشت عمومی می تواند پیامدهای گسترده تری برای کاهش بار بیماری های مزمن و بهبود و ارتقای سلامت مادر و نوزاد را به همراه داشته باشد.

1. Das D, Thimjo J, Lebena A, Guo A, Enerbäck C, Ludvigsson J. Breastfeeding decreases the risk of developing psoriasis through to early adulthood. *British Journal of Dermatology*. 2024 Feb 2;ljae043.
2. Breastfeeding a preterm baby(european foundation for the care of newborn infants).
3. Wang W, An Q, Huang K, Dai Y, Meng Q, Zhang Y. Unlocking the power of Lactoferrin: Exploring its role in early life and its preventive potential for adult chronic diseases. *Food Research International*. 2024 Feb 28:114143.
4. Masi AC, Stewart CJ. Role of breastfeeding in disease prevention. *Microbial Biotechnology*. 2024 Jul;17(7):e14520.
5. Obeagu EI, Obeagu GU. Breastfeeding's protective role in alleviating breast cancer burden: A comprehensive review. *Annals of Medicine and Surgery*. 2024 May 1;86(5):2805-11