

## نتایج پژوهش های انجام شده در سال ۲۰۲۵ در زمینه شیر مادر

انتشار به مناسبت هفته جهانی شیر مادر (۱۶-۱۰ مرداد ماه)

### تأثیر سلامت روحی و روانی مادر بر سلامت نوزاد و ترکیبات شیر مادر

در یک مطالعه انجام شده به روش مرور نظام مند با روش جستجوی مقالات در پایگاه‌های Web of Science و PubMed در سال ۲۰۲۵ میلادی با عنوان تاثیر استرس و سلامت روان مادر بر ترکیب بیوشیمیایی شیر مادر و سلامت نوزاد انجام شد.

- شیر مادر یک مایع کامل و پیچیده ای است که برای رشد، تغذیه، و حمایت ایمنی و عصبی نوزادان حیاتی است. یافته‌های اخیر نشان می‌دهند که عوامل مرتبط با سلامت روان، مانند استرس، اضطراب، و افسردگی پس از زایمان (PPD) ممکن است بر ترکیب شیر مادر تأثیر بگذارند.
- یافته‌ها نشان داد که استرس مادر و افسردگی پس از زایمان (PPD) با تغییرات در ترکیب شیر مادر مرتبط هستند. سطوح بالای کورتیزول و تغییراتی در سطوح ملاتونین و پرولاکتین مشاهده شده است که بر اجزای ایمنی مانند ایمونوگلوبولین A ترشحی و فاکتور رشد، ترانسفورمینگ بتا ۲ پاسخ‌های متغیری بر حسب نوع و مدت استرس را نشان می‌دهند. در مادران مبتلا به افسردگی، غلظت‌های پایین‌تر اسید دوکوزاهگزانوئیک و اسیدهای چرب غیراشباع مشاهده شده است. علاوه بر این، ناراحتی روانی مادر ممکن است بر ترکیب میکروبیوتای روده نوزادان تأثیر بگذارد و به‌طور بالقوه بر پیامدهای سلامت درازمدت اثر داشته باشد. در نهایت وضعیت روانی مادر نقش اساسی در ترکیب شیر مادر ایفا می‌کند. درک این ارتباطات، نیاز به حمایت از سلامت روان در دوره پس از زایمان را برای بهینه‌سازی رشد نوزاد برجسته می‌کند. (۱).

### آیا توصیه‌های تغذیه‌ای در دوران شیردهی نقشی در تسکین کولیک نوزاد دارد؟

#### یک مطالعه با روش ترکیبی

در بیش از چهار دهه کولیک نوزادان به گریه بیش از ۳ ساعت در سه روز در هفته توسط والدین تعریف می‌شد. تعریف جدید، یک اختلال عملکردی دستگاه گوارش (FGID) اشاره دارد که با دوره‌های طولانی و یا مکرر گریه یا بی‌قراری در یک نوزاد سالم کمتر از ۵ ماه مشخص می‌شود. در مطالعه انجام شده در بریتانیا به روش مطالعه ترکیبی، داده‌های کمی را از طریق یک نظرسنجی و داده‌های کیفی را از طریق سه مصاحبه نیمه ساختار یافته جمع‌آوری شد. **گروه هدف**: شامل مادرانی که در ۳ سال گذشته به نوزادی با علائم کولیک شیر داده یا در حال حاضر شیر می‌دادند.

یافته های بررسی :

۶۶ مادر در این نظرسنجی شرکت کردند. جزئیات آنها در زیر ارائه شده است. سن زایمان بین ۲۶ تا ۴۲ سال بود. اکثر نوزادان پسر (۳۸n، ۵۸٪) و فرزند اول (۴۰n، ۶۱٪) بودند. بارداری عمدتاً طبیعی (۶۳n، ۹۵٪) و برنامه‌ریزی شده (۵۶n، ۸۵٪) بود. اکثریت قریب به اتفاق نوزادان به صورت واژینال (۴۶n، ۷۰٪) و بدون نیاز به کمک پزشکی اضافی (۵۷n، ۸۵٪) متولد شدند. میزان شیردهی انحصاری در ۳ ماهگی بالا بود (۶۶n، ۷۴٪) با وجود این واقعیت که

شروع شیردهی (۳ هفته اول) برای بیش از نیمی از زنان (n = ۳۷۸، ۵۶٪) آسان نبود. اکثر مادرانی که این نظرسنجی را تکمیل کردند، رژیم غذایی خود را در دوران شیردهی به دلیل ابتلا نوزاد به قولنج تغییر دادند (n = 46، ۷۰٪). دلیل اصلی این تصور بود که برخی غذاها مسئول گریه/رفتار بی‌قراری نوزادانشان هستند (۶۲٪). لبنیات (شیر و فرآورده‌های لبنی) و سبزیجات خانواده کلم بیش از نیمی از گروه‌های غذایی که معمولاً کاهش/حذف می‌شوند ۲۰٪ و ۲۹٪ در کل زنان اظهار داشتند: "من معتقدم دلیل گریه/بی‌قراری نوزادم، مشکل در هضم لاکتوز موجود در شیرم بود."

### نتایج مطالعه:

اکثر زنان (۷۰٪) رژیم غذایی خود را در حین شیردهی به نوزاد مبتلا به کولیک تغییر دادند و تأثیر مثبتی بر نوزادان خود (۶۳٪) مشاهده کردند. لذا تغییر رژیم غذایی مادر می‌تواند نقش مثبتی در تسکین نوزادان شیرخوار مبتلا به کولیک داشته باشد. یافته‌های جدید این مطالعه نشان داد که زیرگروه‌های مختلف نوزادان با حذف غذاهای مختلف تسکین یافتند (۲).

### نقش شیر مادر در کاهش چاقی و اضافه وزن

در سال ۲۰۲۲ میلادی، سازمان بهداشت جهانی (WHO) افزایش شیوع چاقی در کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۹ ساله را از ۲ به ۸ درصد در سطح جهان از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۲ گزارش کرد، در حالی که شیوع آن در بزرگسالان از ۷ به ۱۶ درصد افزایش یافته است، که انتقال بین نسلی چاقی را تداوم می‌بخشد. در کلمبیا، شیوع گزارش شده اضافه وزن و چاقی در جمعیت بزرگسال ۵۶٫۵ درصد و در زنان ۵۹٫۶ درصد است؛ با شیوع چاقی ۶٫۳ درصد در کودکان زیر ۵ سال در سال ۲۰۱۵.

شواهد رو به رشدی وجود دارد که نقش تغذیه با شیر مادر در پیشگیری از چاقی را تأیید می‌کند. یک بررسی سیستماتیک و متاآنالیز از ۲۵ مطالعه (n = 226508؛ ۱۰ مطالعه مقطعی و ۱۵ مطالعه کوهورت) ۲۲ درصد خطر کمتر چاقی دوران کودکی را در کودکانی که با شیر مادر تغذیه شده‌اند در مقایسه با کودکانی که هرگز با شیر مادر تغذیه نشده‌اند، گزارش کرده است. یک متاآنالیز جدیدتر نشان داد که شیردهی حتی پس از کنترل وضعیت اجتماعی-اقتصادی، شرایط تولد و آنتروپومتری والدین، از اضافه وزن یا چاقی محافظت می‌کند. با این حال، تلاش‌های هماهنگ، از جمله مشاوره، قانون‌گذاری و بسیج اطلاع‌رسانی، برای دستیابی به توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی برای شیردهی انحصاری (EBF) در ۶ ماه اول زندگی مورد نیاز است.

### اضافه وزن مادر یک عامل خطر برای چاقی کودک است. شیردهی ممکن است این خطر را کاهش دهد.

در سال ۲۰۱۹ یک کارآزمایی تصادفی را در ۹۰ زن باردار دارای اضافه وزن/چاق در بوگوتا-کلمبیا انجام شد تا اثرات یک مداخله مشاوره‌ای جدید تغذیه انحصاری با شیر مادر (EBF) را برای مادران دارای اضافه وزن/چاق، بر اساس نظریه کارل راجرز، ارزیابی شوند. این مداخله شامل مشاوره شیردهی فردی، جلسات توانمندسازی و مجموعه‌ای از استراتژی‌های حل مسئله بر اساس نظریه کارل راجرز بود. که در اواخر بارداری، هفته اول پس از زایمان، ۱ و ۳ ماه پس از زایمان انجام شد. پیامدهای اولیه شامل افزایش تغذیه انحصاری با شیر مادر (EBF) در ۲۴ ساعت گذشته در ۴ ماه پس از زایمان، رشد نوزاد و کاهش وزن مادر در ۴ ماه پس از زایمان بود. پیامدهای ثانویه شامل غلظت پرولاکتین سرم و شیر مادر، مقدار انرژی و درشت مغذی‌های شیر مادر، حجم تخمینی شیر مادر در ۱ و ۴ ماهگی و شیوع EBF در مقاطع زمانی موقت بود. مادران

در اواخر بارداری به صورت تصادفی به دو گروه مداخله (مشاوره جدید شیردهی) یا گروه کنترل (حمایت استاندارد شیردهی) تقسیم شدند.

**یافته ها:** شیوع EBF (تغذیه انحصاری) در ۴ ماهگی در گروه مداخله (۸۲٫۸٪) و در گروه مقایسه یا کنترل (۳۰٫۶٪) بود و به طور قابل توجهی تغذیه انحصاری در گروه مداخله بالاتر بود نسبت شیوع (PR = 2.7؛ ۹۵٪ CI = 1.6-4.5). در نهایت این مداخله که می‌تواند در مراکز مراقبت‌های اولیه اجرا شود، در افزایش شیوع EBF در مادران دارای اضافه وزن/چاق در ۴ ماه پس از زایمان بسیار مؤثر می‌باشد (۳).

### تأثیر تغذیه با شیر مادر بر رشد مغز در نوزادان و کودکان

یک مطالعه انجام شده بر روی کودکان و نوجوانان با حجم نمونه ۶۷۰ نفر در برزیل نشان می‌دهد:

تغذیه با شیر مادر با چندین مزیت سلامت کوتاه‌مدت و بلندمدت، از جمله پیامدهای مثبت شناختی و رفتاری، مرتبط می‌باشد. با این حال، تأثیر تغذیه با شیر مادر بر رشد ساختاری مغز در طول زمان هنوز مشخص نیست. هدف این بررسی ارزیابی ارتباط بین مدت زمان تغذیه با شیر مادر در دوران کودکی و رشد ضخامت کلی قشر مغز، مساحت قشر مغز و حجم کل داخل جمجمه در طول گذار از کودکی به اوایل بزرگسالی بود. شرکت‌کنندگان شامل ۶۷۰ کودک و نوجوان با ۱۳۲۶ اسکن MRI بودند، در که طی ۸ سال از گروه پرخطر برزیلی برای بیماری‌های روانی (BHRCS) به دست آمده بود. تغذیه با شیر مادر با استفاده از پرسشنامه‌ای که توسط والدین پاسخ داده شده بود، ارزیابی شد. اندازه‌های مغز با استفاده از تصاویر MRI T1-weighted در سه نقطه زمانی، با فواصل ۳ ساله، تخمین زده شدند. داده‌ها با استفاده از مدل‌های جمعی تعمیم یافته که برای چندین متغیر مخدوش‌کننده کنترل شده بودند، ارزیابی شدند. یافته‌ها نشان داد که مدت زمان طولانی‌تر شیردهی مستقیماً با ضخامت کلی قشر مغز در نیمکره‌های چپ ( $p = 0.01$ ,  $F = 6.07$ ,  $edf = 1.0$ ) و راست ( $p = 0.03$ ,  $F = 4.70$ ,  $edf = 1.0$ ) مرتبط است. برای حجم کل داخل جمجمه، ارتباط بین مدت زمان شیردهی و مرحله رشد مشاهده شد ( $p = 0.009$ ,  $F = 6.81$ ,  $edf = 1.0$ ). هیچ ارتباطی بین مدت زمان شیردهی و مساحت مغز یافت نشد. مطالعه نشان داد که مدت زمان شیردهی بر ضخامت کلی قشر مغز و رشد حجم کل مغز تأثیر می‌گذارد، اما بر مساحت آن تأثیری ندارد. این مطالعه به شواهد مربوط به تأثیر بالقوه شیردهی بر رشد مغز می‌افزاید و نظرات مرتبطی را در مورد مکانیسم‌هایی که شیردهی که ممکن است مزایای شناختی و سلامت روان را به همراه داشته باشد، ارائه می‌دهد (۴).



## Reference

1. Skowron K, Lichoeki I, Godziszewski F, Orczyk-Pawilowicz M. From Mind to Milk: The Influence of Psychological Factors on the Composition of Human Breast Milk. *Nutrients*. 2025 Mar 20;17(6):1093.
2. Vázquez B, Barrow M, Neil J, Seidler K. Is there a role for nutritional advice during breastfeeding for infant colic relief? A mixed-method study. *Heliyon*. 2025 Jan 15;11(1).
3. Aldana-Parra, F., Olaya Vega, G. and Fewtrell, M., 2025. Effectiveness of a new breastfeeding counselling intervention on breastfeeding prevalence, infant growth velocity and postpartum weight loss in overweight women: a randomized controlled trial. *International Breastfeeding Journal*, 20(1), p.14.
4. Grevet, L.T., Teixeira, D.S., Pan, P.M., Jackowski, A.P., Zugman, A., Miguel, E.C., Rohde, L.A. and Salum, G.A., 2024. The association between duration of breastfeeding and the trajectory of brain development from childhood to young adulthood: an 8-year longitudinal study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(6), pp.1863-1873.

با سپاس

واحدآموزش و ارتقای سلامت و سلامت خانواده و جمعیت

مرکز بهداشتت شهرستان همدان

مرداد ماه ۱۴۰۴