

بسمه تعالی

**کاری از انجمن علمی دانشجویی مامایی دانشکده پرستاری و مامایی شرق گیلان**

**تغذیه در شش ماه اول زندگی**

**بر اساس توصیه ی سازمان جهانی بهداشت ، شیرخواران باید در شش ماه اول زندگی به منظور تأمین رشد ، تکامل و سلامتی فقط با شیر مادر تغذیه شوند و هیچ نوع مایعات یا غذای جامد دیگری ( به جز قطره یا شربت حاوی مکمل های ویتامین ها و مواد معدنی و در صورت لزوم دارو ) دریافت نکنند . این شیوه ی تغذیه ی شیر خواران ، تغذیه انحصاری با شیر مادر نامیده می شود . هضم شیر مادر آسان بوده و مواد مغذی کامل را داراست . اگرچه سایر شیر ها ( شیر دام و شیر مصنوعی ) حاوی چربی برای تأمین انرژی ، پروتئین برای رشد و قند شیر ( لاکتوز ) برای تأمین انرژی می باشند اما هنوز فاصله ی زیادی بین مزایای شیر مادر و سایر شیر ها وجود داشته و فقط شیر مادر بهترین و کامل ترین غذا برای تأمین نیاز های تغذیه ای و عاطفی شیر خوار محسوب می شود . به عنوان مثال شیر های دام ، پروتئین بیش تری نسبت به شیر مادر داشته و دفع این مقدار پروتئین توسط کلیه های تکامل نیافته ی شیر خوار بسیار دشوار است .**

**علاوه بر این شیر مادر حاوی اسید های چرب ضروری مورد نیاز برای رشد مغز ، چشم و سلامت عروق خونی شیر خوار می باشد اما شیرهای دام فاقد این اسید های چرب ضروری می باشند ولی ممکن است این مواد به شیر مصنوعی اضافه شده باشند . شیر مادر بهترین الگوی رشد و تکامل را برای کودکان فراهم می کند و سبب افزایش ضریب هوشی کودکان می شود . شیر مادر به حفاظت شیرخوار در مقابل ابتلا به عفونت ها و بیماری های دوران کودکی کمک می کند . شیر مادر حاوی گلبول های سفید است که 90 درصد آن ها را نوتروفیل ها و ماکروفاژ ها تشکیل می دهند . این گلبول ها در فعالیت های ضد میکروبی از طریق فاگوسیتوز و مرگ درون سلولی مشارکت دارند . لاکتوفرین و لیزوزیم شیر مادر نیز فعالیت ضد میکروبی به عهده دارند و از تخریب پروتئین ها جلوگیری می کنند . تغذیه با شیر مادر ، شیرخوار را در مقابل بسیاری از بیماری ها از جمله بیماری های اسهالی و تنفسی ، عفونت گوش ، مننژیت ، عفونت مجاری ادراری،درماتیت آتوپیک (اگزما) و لوسمی حفاظت می کند . تغذیه با شیر مادر علاوه بر حفاظت شیرخوار در برابر بیماری های عفونی ، خطر ابتلای کودک به بیماری های غیر واگیر سال های بعد عمر نظیر بیماری های قلبی عروقی ، دیابت ، چاقی و سرطان ها را کاهش می دهد .**

**همچنین شیر مادر حاوی ترکیبات بایواکتیو ( زیست فعال) مانند IgA ، لاکتوفرین ، الیگو ساکارید ها ( پروبیوتیک ها ) ، لیزوزیم و سایتوکاین ها می باشد که برخی از آنان نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن شیرخوار دارند .**

|  |  |
| --- | --- |
| **زیست فعال** | **عملکرد** |
| **IgA** | **ضد عفونت ، محافظت در برابر پاتوژن های روده ای** |
| **لاکتوفرین** | **تنظیم سیستم ایمنی بدن ، جذب و انتقال آهن** |
| **لیزوزیم** | **تنظیم سیستم ایمنی بدن ، جذب و انتقال آهن ، تجزیه و تخریب دیواره ی باکتری** |
| **الیگوساکارید ها(پروبیوتیک ها** | **تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت فراوانی باکتری های مفید روده** |
| **سیتوکاین ها ( اینترلوکین های 5،7،8،10 و TNF alpha )** | **ضد التهاب** |
| **نوکلئتید ها** | **تقویت سیستم ایمنی بدن** |
| **ویتامین های A، E، C** | **آنتی اکسیدان** |
| **لیپید ها** | **ضد عفونت** |
| **لپتین** | **دخالت در کنترل اشتها** |

 **برخی از ترکیبات بایواکتیو ( زیست فعال ) در شیر مادر**

**منبع : کتاب تغذیه ی تکمیلی کودکان ویژه کارشناسان تغذیه**