

اهمیت تغذیه انحصاری با شیر مادر

# تغذیه ای

- ترکیب شیر تغییر میکند
- کلاستروم ۲ تا ۵ روز
- پروتئین محلول در چربی سدیم روی
- کمتر چربی لاکتوز محلول در آب
- شیر انتقالی
- شیر رسیده
- پیشین پروتئین لاکتوز آب بی رنگ
- پسین چربی ۳ برابر انرژی سفید رنگ

- لاکتوز بیشترین مقدار بین پستانداران
- شیر گاو پروتئین بیشتر رشد کند کلیه نارس کازیین
- کازیین مادر کمتر آلفالاکتالبومین دلمه نرم تر هضم آسانتر
- اسید آمینه سیستئین رشد نوزاد تورین رشد مغز
- چربی تری گلیسرید مهمترین اسید چرب آراشیدونیک اسید و دوکوزاهگزانوییک اسید
- ویتامین دی رژیم مادر کافی نرمال ۳۰ دقیقه ۲ ساعت ۴۰۰ واحد
- بی ۱۲ منحصر در گوشت و غذای حیوانی

- مقدار آهن شیرمادر کم است جذب خوب است ۴۱٪
- جذب گاو ۱۰٪
- شیر خشک ۰/۴٪
- جذب روی ۴۱٪
- شیر گاو ۲۸٪
- حاوی بافت زنده است نوتروفیل ماکروفاژ لنفوسیت

# ایمنی شناختی

- عوامل ضد عفونت
- ترکیبات محلول: ایمنوگلوبولین لیزوزیم لاکتوفرین فاکتور بیفیدوس
- عوامل سلولی: ماکروفاژ لنفوسیت گرانولوسیت نوتروفیل
- igA متصل به پرزهای روده
- شیر مادر ۰/۵ gr/kg برابر هیپوگاماگلوبولینمی کلاستروم بیشتر
- مجددا دومین سال زندگی میزان افزایش میابد
- لاکتوفرین متصل آهن میشود
- لیزوزیم اشک کشنده باکتری
- ماکروفاژ میبلعد
- لنفوسیت آنتی بادی میسازد
- فاکتور بیفیدوس رشد لاکتوباسیلوس بیفیدوس

- تکامل مخاط روده
- عوامل رشد موجود در کلستروم
- اگر قبل از تکامل شیر گاو بخورد وارد مخاط روده میشود  
آلرژی ایجاد میکند

# اقتصادی

- خانوار مستقیم و غیر مستقیم
- بیمارستان طول اقامت هزینه خرید شیر NEC sepsis  
ROP
- ملی ۹۰% مادران حداقل ۶ ماه ۱۳ میلیارد دلار صرفه جویی میشود و غیر مستقیم پیشگیری از مرگ یک میلیون کودک در سال اسهال سوء تغذیه

# رشد تکامل و بقا

جلوگیری از مرگ  $1/3$  میلیون کودک در سال  
عفونت گوارشی و اسهال ۲۵ برابر کمتر  
آغوز اولین قدم احتمال بیماری در ۲ ماه اول ۱۶ برابر کمتر  
تکامل مغز ار اشیادونیک اسید و دوکوزت هگزانوییک اسید



- پیشگیری از بارداری / کاهش سرطان تخمدان / کاهش خونریزی بعد از زایمان / کاهش هیپوترمی نارس / کم کاری مادرزادی تیروئید / اوتیت حاد و مزمن / الرژی / اسهال / عفونت تنفسی / ضریب هوشی ۳.۱ و نارس ۵.۱ / مننژیت / سپسیس نوزادی / عفونت ادراری / لوسمی / سلپاک / کرون / زخم معده / کم خونی آهن / تاخیر رشد / سروتونین / تریپتوفان

# آلرژی

- آلرژی به پروتئین شیر گاو
- آسم شایع ترین مشکل مزمن کودکان سال ۲۰۰۱ ۶.۳ میلیون مبتلا
- شناسایی آتوپی IGE ابند ناف > ۱۰۰ ۵ تا ۱۰ برابر بیشتر  
و شرح حال خانوادگی
- تغذیه با شیر مادر مستقیم حذف پروتئین شیر گاو غیرمستقیم تولید IgA  
پیشگیری از عفونت راجعه مجاری تحتانی  
نورادان در کانال کلونیزه میشوند
- شیر مادر حاوی لاکتوباسیل و بیفیدو باکتریوم (پره بیوتیک طبیعی)  
کاهش آتوپی

- ۴ تا ۶ ماهگی پنجره تحمل تماس با آلرژن ها تغذیه با شیر مادر این تحمل را افزایش میدهد
- پروکتوکولیت آلرژیک شدید FTT خون در مدفوع کاهش هموگلوبین
- متوسط و خفیف حذف شیر گاو مصرف کلسیم و ویتامین ها ۷۲ تا ۹۶ ساعت بهبودی

# جلوگیری از بارداری

- LAM روش آمنوره شیردهی ۹۸٪ در ۶ ماه اول
- ۱. عادت ماهیانه برنگشته باشد خونریزی ۵ روز اول عادت نیست
- ۲. انحصار شیر مادر
- ۳. فاصله وعده ها ۴ ساعت روز ۶ ساعت شب
- ۴.  $> 6$  ماه

# سلامت روانی

- سلامت روانی جسمی شیرخوار و مادر هر دو
- خستگی زایمان/ سرطان پستان/ استیوپروز/ آرتروز
- روماتوئید/ کم خونی و همچنین افسردگی استرس و خستگی
- رفتارهای بهداشتی تر مادر ۱. ترک سیگار ۲. افزایش حس تندرستی ۳. آرامش
- شیر دادن باعث میشود مادر مادر بودن را بیاموزد و با نرمی و انعطاف پاسخگوی نیازهای کودک از قبیل نیاز او به مراقبت تغذیه و محبت باشد

