چرا تغذیه با شیرمادر توصیه می شود؟

تغذیه با شیرمادر بعنوان بهترین غذای شیرخواران، نیازهای تغذیه ای آنان را تأمین نموده و بهترین الگوی رشد و تکامل مطلوب کودکان را فراهم می کند.

شیرمادر یک مایع بی نظیر و زنده حاوی عوامل ضد عفونت است که شیرخوار را در مقابل بسیاری از بیماری ها و عفونت ها ( مثل اسهال و عفونت های گوارشی و تنفسی، عفونت گوش، آسم، اگزما، آلرژی و...) محافظت می‌کند و مرگ و میر ناشی از این بیماری ها را کاهش می دهد و همچنین احتمال چاقی و بیماری های مزمن از جمله بیماری های قلبی و عروقی، پرفشاری خون، سرطان ها، دیابت و ... را در بزرگسالی کاهش می دهد.

تغذیه با شیرمادر تأمین کننده گرما، صمیمت، نزدیکی و تماس مادر و کودک است که نتیجه آن ارتقا تکامل جسمی و عاطفی کودک است.

شیر هر مادری برای فرزند خودش بهترین است و ترکیب آن بر اساس تغییر نیازهای او بر حسب سن شیرخوار و حتی در هر وعده تغییر می کند. شیر روزهای اول یا آغوز حاوی عوامل ضدعفونت بسیاری برای محافظت نوزاد در برابر بیماری هاست که هنوز سیستم ایمنی او تکامل نیافته است.

تغذیه با شیرمادر به تکامل فک و صورت کمک کرده و از پوسیدگی دندان پیشگیری می کند. امکان تکلم بهتر، هوش بالاتر و کسب مهارت های تکاملی و تحصیلی بهتر را در آینده فراهم می کند.

شیردهی برای مادران نیز مزایای فراوانی دارد؛ از جمله: پیشگیری از کم خونی، سرطان پستان، شکستگی گردن استخوان ران در سنین کهولت و تاخیر در شروع قاعدگی از مزایای شیردهی برای مادران است و وزن اضافی دوران بارداری را زودتر از دست می دهد.