

در مورد مزایای شیرمادر و مضرات شیر مصنوعی

است و سایر روش‌های جایگزین تغذیه، باید با توجه به رشد، تکامل، سلامت و همه پیامدهای کوتاه و بلند مدت با آن سنجیده شوند. به علاوه نوزادان نارس که با شیرمادر تغذیه می‌کنند در مقایسه با نوزادانی که شیرخشک می‌خورند از مزایای قابل توجهی از لحاظ رشد و تکامل بهره‌مند می‌شوند. متخصصین کودکان و والدین باید آگاه باشند که تغذیه انحصاری با شیرمادر برای رشد و تکامل مطلوب کودک در شش ماه اول زندگی کافی بوده و مستمراً

۱ آکادمی طب کودکان آمریکا (AAP) بر تغذیه شیرخوار با شیرمادر تأکید دارد.

شیر هر انسان مختص فرزند انسان است و همه فرآورده‌هایی که به عنوان جایگزین ساخته می‌شوند اصلاً قابل مقایسه با آن نیستند و همین امر موجب می‌شود که شیر انسان عالی‌ترین و منحصرترین ماده غذایی برای تغذیه شیرخوار باشد.

تغذیه انحصاری با شیرمادر یک الگوی طبیعی تغذیه

ترجمه:
زیبا محمدخانلو؛
کارشناس مامایی، مشاور
شیردهی انجمن علمی
ترویج تغذیه با شیرمادر
و نادیا فکری؛
کارشناس ارشد اطلاع‌رسانی
اصلاح و ویرایش:
دکتر ناهید عزالدین زنجانی،
متخصص کودکان



کودک را در مقابل بیماری‌های اسهالی و عفونت دستگاه تنفسی محافظت می‌نماید. تغذیه با شیرمادر باید حداقل تا پایان سال اول زندگی کودک و سپس تا هر زمانی که مادر و کودک راضی باشند، ادامه داشته باشد.

۲ انجمن تغذیه‌ای امریکا (ADA)، تغذیه با شیرمادر را ترویج می‌کند.

انجمن تغذیه‌ای امریکا هم معتقد است ارتباط عاطفی که بین مادر و کودک به هنگام تغذیه کودک از پستان مادر اتفاق می‌افتد، آن را تبدیل به یک انتخاب ویژه می‌کند. این انجمن نه تنها به طور گسترده تغذیه با شیرمادر را ترویج می‌کند که تلاش‌های گسترده‌ای نیز برای از بین بردن موانع شروع و ادامه شیردهی انجام می‌دهد. تغذیه انحصاری با شیرمادر تا شش ماه و پس از آن همراه با غذای کمکی حداقل به مدت یک سال یک الگوی ایده‌آل تغذیه‌ای برای شیرخواران است. برای دستیابی به مزایای بهداشتی، تغذیه ای، ایمنی، روانشناختی، اقتصادی و محیطی تغذیه با شیرمادر لازم است که شاخص‌های شروع شیردهی به محض تولد، همچنین طول مدت شیردادن، افزایش یابد.

۳ سازمان جهانی بهداشت (WHO) و یونسف اعلام داشتند که: تغذیه با شیرمادر یک روش بی نظیر برای رشد و تکامل مطلوب شیرخواران است.

به علاوه بخش جدایی ناپذیری است از مراحل تولید مثل که می‌تواند برای سلامتی مادران پیامدهای خوب به همراه داشته باشد. به عنوان یک توصیه جهانی سلامت همگانی، شیرخواران باید در شش ماه اول زندگی منحصرأ با شیرمادر تغذیه شوند تا به رشد و تکامل مطلوب و سلامت دست یابند. پس از آن برای رفع نیازهای تغذیه‌ای باید از غذای کمکی سالم و مناسب استفاده کنند و شیردهی تا پایان دو سالگی یا بیشتر از آن، ادامه یابد. تغذیه انحصاری با شیرمادر از بدو تولد به جز چند مورد پزشکی امکان‌پذیر است و اگر تغذیه انحصاری بدون محدودیت ادامه یابد منجر به افزایش تولید شیر می‌شود.

۴ شیر هر پستانداری مخصوص و متناسب با نیازهای تغذیه‌ای و رشد فرزند خود اوست.

شیر انسان نسبت به شیر سایر پستانداران حاوی

مقادیر متفاوتی از پروتئین، چربی و کربوهیدرات است. مثلاً شیرگاو طوری طراحی شده که سبب رشد سریع وزن گوساله می‌شود و ترکیبات آن برای رشد و تکامل مغز گوساله مناسب است نه مغز انسان. در حالی که شیر انسان مخصوص شیرخوار انسان بوده و برای تکامل مغز و رشد فیزیکی او بسیار مناسب است.

۵ شیرمادر حاوی هیچ ماده ژنتیکی دستکاری شده‌ای نیست.

اکثر مصرف‌کنندگان مواد غذایی از این که کدام ماده غذایی دستکاری ژنتیکی شده است اطلاع کامل ندارند. یک شرکت در Fair Field، چهار شیرخشک را که بر پایه سویا بودند مورد آزمایش قرار داد که هر چهار مورد یعنی Carnation Alsoy, Similac Neocare, Isomil and Enfamil Prosobee حاوی مواد دستکاری شده ژنتیکی بودند.

۶ شیرمادر همیشه حاوی مقادیر مناسبی از چربی، کربوهیدرات و پروتئین مورد نیاز کودک است.

تولیدکنندگان شیر مصنوعی (شیرخشک) همیشه در تلاش بوده‌اند تا مقدار و تناسب ترکیبات فرآورده‌های خود را به شیرمادر نزدیک کنند. ولی واقعیت این است که ترکیب شیرمادر در طول دوران شیردهی و بسته به نیاز شیرخوار تغییر می‌کند لذا هیچ شیرخشکی نمی‌تواند مشابه آن باشد. طبق گزارش انجمن تغذیه آمریکا: شیرمادر با ترکیب خاص و متعادلی که از مواد مغذی دارد به راحتی قابل هضم بوده و کاملاً در دسترس است.

۷ شیرمادر در دستگاه گوارش کودک نسبت به شیرخشک بهتر هضم می‌شود.

در سال‌های اخیر، متخصصین تغذیه بابت میزان بالای پروتئین در رژیم غذایی آمریکایی‌ها ابراز نگرانی کرده‌اند. از آن جایی که پروتئین شیرگاو دو برابر پروتئین شیرانسان (مادر) می‌باشد، شیرخورانی که شیرخشک می‌خورند پروتئین بیشتری نسبت به نیازشان دریافت می‌کنند که بیشتر آن فرم دیرهضم (کازئین) است. مدفوع شیرخوار حجیم‌تر است زیرا نمی‌تواند پروتئین اضافی را جذب کند و بیشتر آن توسط مدفوع دفع می‌شود. در حالی که شیرخواران تغذیه شده با شیرمادر تقریباً ۱۰۰٪ پروتئین شیرمادر را جذب می‌کنند.

۸ شیرمادر حاوی مواد ایمنی‌بخش در مقابل بیماری‌هاست و به تکامل سیستم ایمنی کودک کمک می‌کند.

کودکانی که شیرمادر می‌خورند کمتر بیمار می‌شوند زیرا آنتی‌بادی‌های بدن مادر از طریق شیر به آن‌ها منتقل می‌شود.

حدود ۸۰٪ سلول‌های شیرمادر، ماکروفاژها هستند که باکتری‌ها، قارچ‌ها و ویروس‌ها را از بین می‌برند. شیرخوارانی که شیرمادر می‌خورند در مقابل بسیاری از انواع بیماری‌ها از جمله: پنومونی، بوتولیسم، برونشیت، عفونت‌های استافیلوکوکی، آنفلوآنزا، عفونت‌های گوش و سرخک محافظت می‌شوند. به علاوه در بدن مادران نیز آنتی‌بادی‌هایی در برابر هر بیماری که در محیط زندگی آنان باشد، ایجاد می‌شود که سبب ایمنی شیرخواران در مقابل این بیماری‌ها می‌گردد. **در حالی که شیرخشک‌ها هیچ کدام از این مزایا را ندارند.**

۹ تغذیه با شیرمادر نیازهای عاطفی شیرخوار را برآورده می‌کند و ارتباط بین آن دو را افزایش می‌دهد.

همه شیرخواران نیاز دارند که در آغوش گرفته شوند. برای یک شیرخوار در هر سنی که باشد هیچ احساس امنیتی بیشتر از این نیست که کنار مادر و یا برای شیرخوردن در آغوش مادر باشد. این امر یک واقعیت است و تحقیقات هم نشان داده احتمال مرگ و میر در نوزادان نارس که در آغوش گرفته نشده بودند بیشتر بوده است. تغذیه با شیرمادر آزاد شدن هورمون اکسی‌توسین را در بدن مادر تحریک می‌کند. به علاوه در حال حاضر کاملاً ثابت شده که اکسی‌توسین علاوه بر تحریک انقباضات رحم و جاری شدن شیر، موجب افزایش رفتارهای مادرانه همچنین پیوند عاطفی بین مادر و فرزند می‌شود.

۱۰ شیر مادران دارای نوزاد نارس برای نوزاد آن‌ها مناسب‌ترین شیر است.

شیری که توسط مادرانی که زایمان زودرس دارند تولید می‌شود با شیرمادرانی که نوزاد ترم به دنیا می‌آورند متفاوت است. ترکیب شیر مادران دارای نوزاد نارس در ماه اول تولد تقریباً شبیه آغوز (کلستروم) است. جدیدترین تحقیق انجام شده در اسرائیل، تأیید می‌کند که هر چه

نوزادان نارس بیشتر شیرمادر را دریافت کنند بیشتر و بهتر نسبت به رفلکس‌ها عکس‌العمل نشان می‌دهند. شیرخوارانی که مقدار قابل ملاحظه‌ای شیرمادر دریافت می‌کنند پاسخ‌های عصبی رفتاری بهتری به ویژه از جهت تکامل حرکتی نشان می‌دهند. این شیرخواران در برقراری روابط اجتماعی هوشیارتر هستند و مادرانشان نیز آنان را بیشتر لمس و نوازش می‌کنند. به علاوه چون ارزش غذایی شیرمادر بالاتر است در بهبود روحیه مادران و رفتار متقابل بین مادر و کودک مؤثر بوده و به این ترتیب می‌تواند به طور غیرمستقیم در تکامل نوزادان نارس نقش داشته باشد.

۱۱ تغذیه با شیرمادر شیرخوار را در مقابل بیماری کرون محافظت می‌کند.

بیماری کرون یکی از اختلالات مزمن روده است. یک فرم از بیماری‌های التهابی که التهاب در لایه‌های عمقی دیواره روده ایجاد می‌شود. درمان آن دشوار است اما چندین مطالعه انجام شده نشان داده که، تغذیه با شیرمادر ممکن است از پیشرفت بیماری در سال‌های بعد زندگی کودک جلوگیری نماید.

۱۲ تغذیه با شیرمادر کودک را در مقابل عفونت‌های اسهالی محافظت می‌کند.

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که عفونت‌های اسهالی در کودکان تغذیه شده با شیرخشک بسیار شایع و برای کودکان سراسر جهان صادق است. همیشه تصور می‌شد که فقط افرادی که به آب تمیز دسترسی ندارند گرفتار می‌شوند، بدیهی است که این گونه عفونت‌ها در کشورهای در حال توسعه کشنده‌تر است اما همه کودکانی که با شیرخشک تغذیه می‌شوند نسبت به کودکانی که شیرمادر می‌خورند بیشتر در معرض ابتلا هستند.

۱۳ تغذیه با شیرمادر شیرخوار را در برابر ابتلا به مننژیت محافظت می‌کند.

مننژیت عفونتی است که سبب التهاب پرده پوشاننده مغز و نخاع شده و معمولاً توسط باکتری به نام هموفیلوس آنفلوآنزای تیپ B ایجاد می‌شود. شیرمادر، کودک را در برابر این باکتری و ابتلا به مننژیت محافظت می‌کند.

۱۴ شیرمادر شیرخوار را در برابر عفونت‌های تنفسی محافظت می‌کند.

تغذیه با شیرمادر به طور مؤثر شیرخواران را از بسیاری عفونت‌های تنفسی تهدیدکننده زندگی از جمله روتاویروس‌ها محافظت می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند نوزادانی که از شیرمادر تغذیه می‌کنند در مقایسه با نوزادانی که شیرخشک می‌خورند احتمال بستری شدن آنان به دلیل پنومونی و برونشیت، نصف و احتمال ابتلا به عفونت‌های دستگاه تنفسی _ تحتانی حدود یک پنجم است. بر اساس متاآنالیز مطالعه جدیدی که در کشورهای توسعه یافته انجام شد، خطر ابتلا به عفونت‌های تنفسی شدید که منجر به بستری شدن در بیمارستان شده بود در کودکان تغذیه شده با شیرخشک، سه برابر بیشتر از کودکانی بود که برای ۴ ماه منحصراً شیرمادر خورده بودند.

۱۵ در کودکانی که با شیرمادر تغذیه می‌شوند احتمال ابتلا به سرطان‌های خاص دوران کودکی کمتر است.

در یک مطالعه انجام شده توسط محققان دانشگاه مینه سوتانتیجه گیری شد در مقایسه با کودکان شیرخشک‌خوار، نوزادانی که حداقل برای یک ماه با شیرمادر تغذیه شده بودند حدود ۲۱٪ و کودکانی که ۶ ماه شیرمادر خورده بودند حدود ۳۰٪ کمتر دچار لوسمی شده بودند.

۱۶ شیردهی شانس ابتلا به آرتریت روماتوئید را کاهش می‌دهد.

طبق نتایج جدید یک مطالعه در سوئد، کودکان تغذیه شده با شیرمادر در بزرگسالی، کمتر به بیماری آرتریت روماتوئید مبتلا شده بودند. نتیجه مطالعه جدید دیگری که در کارولینای شمالی انجام شد، نشان داد کودکان شیرمادر خوار فقط ۴۰٪ احتمال دارد به روماتوئید نوجوانی مبتلا شوند.

۱۷ تغذیه با شیرمادر شانس ابتلا کودک به بیماری هوچکین را کاهش می‌دهد.

بیماری هوچکین نوعی لنفوما یا سرطان سیستم لنفاوی است. این بیماری ممکن است در کودکان اتفاق بیفتد ولی شانس ابتلا کودکانی که با شیرمادر تغذیه می‌شوند بسیار پایین است.

۱۸ تغذیه با شیرمادر کودک را در مقابل برخی اختلالات بینایی محافظت می‌کند.

طبق نتایج یک مطالعه انجام شده در بنگلادش، تغذیه با شیرمادر یک عامل محافظتی در مقابل شب‌کورگی در سنین پیش از دبستان در کودکان مناطق شهری و روستایی بوده است. شیرمادر در طول ۲۴ ماه اول زندگی کودک یا در طی دوران شیرخوردن اگر به‌عنوان تنها منبع تأمین ویتامین A کودک نباشد یک منبع اصلی آن خواهد بود.

۱۹ شیرمادر به تکامل مناسب سیستم گوارشی کودک کمک می‌کند.

سیستم گوارشی نوزاد هنگام تولد کامل نیست و چون نفوذپذیر است باکتری‌ها، ویروس‌ها و سموم می‌توانند از جدار آن عبور کنند. این نفوذپذیری روده در کودکانی که با شیرخشک تغذیه می‌شوند بسیار آهسته تر کاهش می‌یابد. طبق گفته دکتر جک نیومن هورمون‌های خاص مانند کورتیزول و پروتئین‌های کوچک مانند فاکتور رشد، اپیدرم، فاکتور رشد عصبی، فاکتور رشد شبه انسولین و سوماتومدین C که در شیرمادر وجود دارند سوراخ‌های غشای مخاطی روده نوزادان را مسدود می‌کنند تا از نفوذ پاتوژن‌ها و عوامل بالقوه مضر جلوگیری شود. در واقع، مطالعات انجام شده در پستانداران نشان می‌دهد که تکامل روده پس از تولد در آن‌هایی که از شیرمادرشان تغذیه می‌کنند سریع‌تر است به‌ویژه آن‌هایی که آغوز را هم دریافت کرده باشند زیرا بیشترین غلظت فاکتور رشد اپیدرم در آغوز است که سبب رشد سریع‌تر دستگاه گوارش می‌شود.

۲۰ احتمال بروز بیماری‌های قلبی - عروقی در شیرخوارانی که با شیرمادر تغذیه می‌شوند بسیار کمتر است.

شیرخوارانی که با بطری (شیرخشک) تغذیه می‌شوند چون به دلیل بلع مکرر، راه هوایی آنان طولانی تر بسته می‌شود و تنفس قطع می‌شود، بیشتر در معرض خطر بروز مشکلات قلبی، عروقی هستند. مطابق یک تحقیق انجام شده، شیرخواران تغذیه شده با شیرخشک سطح اشباع اکسیژن خون پایین تر از ۹۰٪ را تجربه می‌کنند. در یک تحقیق از ۵۰ کودک سالم و ترم ۹ کودک در طول مدت تغذیه با بطری دچار برادی کاردی شدند که

۶ مورد دچار آبنه، ۳ مورد هیپوپنه (کاهش قابل توجه در ونتیلیسیون) و یک مورد آبنه مرکزی (بدون هیچ‌گونه تلاش تنفسی) شده بودند.

۲۱ کودگانی که با شیرمادر تغذیه می‌شوند شانس کمتری برای ابتلا به کولیت اولسراتیو دارند.

کولیت اولسراتیو یک بیماری مزمن و التهابی روده است که سبب زخم و التهاب در لایه درونی کولون و رکتوم می‌شود. تعدادی از مطالعات انجام شده نشان داده در شیرخوارانی که با شیرمادر تغذیه می‌شوند احتمال ابتلا به این بیماری کمتر است.

۲۲ شیرمادر کودک را در مقابل ابتلا به باکتری هموفیلوس نوع B محافظت می‌کند.

هموفیلوس آنفلوانزا نوع B یک نوع باکتری است که می‌تواند بدون هیچ علامتی در راه‌های هوایی رشد کند اما ممکن است به حلق (گلو)، گوش‌ها یا خون انتشار یافته و سبب بیماری‌های خطرناک شود. کودگانی که با شیرمادر تغذیه می‌شوند در مقابل این بیماری و انتشار آن مقاوم‌تر هستند. نتیجه تحقیقات انجام شده در کشور سوئد در سال ۱۹۹۹ نشان داد کودگان تغذیه شده با شیرمادر حتی بعد از ۵-۱۰ سال نیز در مقابل این باکتری مصون‌تر بودند.

۲۳ زمان منع تغذیه قبل و بعد از جراحی برای کودگانی که با شیرمادر تغذیه می‌شوند کوتاه‌تر است.

در کودگان سالمی که تحت جراحی الکتیو قرار می‌گیرند تغذیه با شیرمادر ممکن است حتی تا ۳ ساعت قبل از ورود به بیمارستان همچنان ادامه داشته باشد.

۲۴ احتمال ابتلا به انتروکولیت نکروران در نوزادانی که شیرمادر می‌خورند کمتر است.

این بیماری در نوزادان نارس یا نوزادان بیمار شایع‌تر است. در این بیماری، پوشش‌های دیواره روده می‌میرند و خلع سلاح می‌شوند. یک ششم تا یک دهم نوزادان نرسی که با شیرمادر خود یا شیر موجود در بانک شیر تغذیه می‌شوند احتمال دارد که به NEC مبتلا شوند در حالی که طبق یک بررسی انجام شده در استرالیا برآورد شده است که ۰.۸۳٪ موارد NEC ممکن است در صورت عدم تغذیه کودک با شیرمادر به وجود آید.

۲۵ تغذیه با شیرمادر ایمنی واکسن را در بدن شیرخواران افزایش می‌دهد.

این شیرخواران نسبت به شیرخواران تغذیه کننده با شیرخشک واکنش سرمی و ترشحاتی بهتری در مقابل واکسن خوراکی و تزریقی نشان می‌دهند.

۲۶ شیرمادر یک آرام بخش طبیعی است.

شیرمادر چون حاوی مواد شیمیایی است برای یک شیرخوار خسته مانند یک قطره آرام بخش عمل می‌کند. حتی اگر کودک به خواب هم نرود، شیرخوردن او توأم با لذت و آرامش خواهد بود.

۲۷ کودگانی که شیرمادر می‌خورند از هر جهت سالم‌تر هستند.

طبق تحقیقات انجام شده، کودگانی که با شیرمادر تغذیه می‌شوند نسبت به کودگان تغذیه شده با شیرخشک از سلامتی بیشتری برخوردار هستند و مراجعه پزشکی کمتری دارند لذا والدینشان روزهای کمتری را مجبورند مرخصی بگیرند تا صرف پرستاری برای بهبودی آنان کنند.

۲۸ احتمال مرگ و میر قبل از سه سالگی در کودگانی که شیرمادر می‌خورند، خیلی کمتر است.

در شیرخواران تغذیه شده با شیرمادر نه تنها احتمال ابتلا به بیماری‌های تهدید کننده زندگی بسیار کم است بلکه قدرت مقابله آنان با بیماری‌ها نیز بیشتر است.

۲۹ شیرمادر همیشه درست‌ترین درجه حرارت را دارد.

بسیار اتفاق افتاده به دلیل دمای نامناسب شیرخشک آماده شده، سوختگی‌های شدید در دهان شیرخواران ایجاد شده است. حتی اگر دمای آن هم مناسب باشد، یک کودک گرسنه و بی‌قرار نمی‌تواند منتظر آماده شدن شیر بماند.

۳۰ شیرمادر چون همیشه براساس تغذیه و تقاضای کودک تولید و در دسترس قرار می‌گیرد نیازی به نگهداری در یخچال ندارد.

شیر تازه دوشیده شده نیز می‌تواند چند ساعت خارج از یخچال نگهداری شود.

علاوه بر داشتن آنتی‌بادی بر علیه این بیماری‌ها به دلیل هضم آسان، از تشکیل موکوس زیاد نیز جلوگیری به عمل می‌آورد.

۳۵ تغذیه با شیرمادر تسکین‌دهنده طبیعی درد کودک است.

شیرمادر حاوی مواد طبیعی مانند اندروفین است که درد را سرکوب می‌نماید. گذشته از این، کودک هنگامی که در آغوش مادر است و شیر می‌خورد کاملاً احساس راحتی و امنیت می‌کند. خیلی از دردها و ناراحتی کودک با چند دقیقه شیرخوردن برطرف می‌شود. بهترین کار برای آرام کردن کودک بعد از انجام واکسیناسیون در آغوش گرفتن و شیردادن به او است. با این روش کودک هم آرام می‌شود و هم اثربخشی واکسن افزایش می‌یابد.

۳۱ تغذیه با شیرمادر ممکن است خطر ابتلا به کلسترول بالا را کاهش دهد.

طبق جدیدترین مطالعه انجام شده در بریتانیا به نظر می‌رسد که تغذیه با شیرمادر ممکن است همراه با سطح پایین "کلسترول بد" در بزرگسالی باشد. محققین عقیده دارند که شیرمادر می‌تواند فواید طولانی مدت برای سلامت قلب و عروق داشته باشد.

۳۲ شیرمادر به تکامل دستگاه گوارش کودک کمک می‌کند.

ساختار سلول‌های روده‌ای بالغ به گونه‌ای هست که چنان به هم متصل هستند که آلرژن‌ها نمی‌توانند از داخل روده به جریان خون نفوذ کنند اما در ماه‌های اولیه، پوشش سلول‌های روده نابالغ نوزاد، مانند یک صافی است که اجازه ورود به همه آلرژن‌ها و عوامل عفونی را می‌دهد. شیرمادر حاوی یک پروتئین خاص به نام ایمونوگلوبولین A است که مانند یک پوشش محافظ در دستگاه گوارش عمل می‌کند. همچنین دارای عاملی به نام فاکتور رشد اپیدرم است که علاوه بر رشد سایر سلول‌های پوششی از جمله سلول‌های پوستی، سبب رشد و تکامل سلول‌های دیواره روده نیز می‌شود.

۳۳ عفونت‌های گوارشی در کودکانی که شیرمادر می‌خورند کمتر است.

طبق تحقیقی که بین ۱۷۰۴۶ مادر و نوزاد در بلاروس انجام شد، خطر ابتلا به عفونت‌های معدی - روده‌ای در شیرخوارانی که شیرمادر می‌خورند کاهش قابل ملاحظه‌ای نشان داد.

۳۴ شیرمادر برای یک کودک بیمار، مناسب‌ترین غذا است.

برای کودکانی که با شیرخشک تغذیه می‌شوند، هنگام ابتلا به بیماری‌های دستگاه گوارش از قبیل اسهال چون هضم شیرخشک برای آنان مشکل است توصیه می‌شود که از الکترولیت‌های صنعتی استفاده کنند. اما به دلیل سهل‌الهضم بودن شیرمادر، کودکانی که شیرمادر می‌خورند نیازی به خوردن این گونه مایعات صنعتی گران‌قیمت ندارند. همین‌طور اگر کودکی به بیماری تنفسی دچار شود، خوردن شیرخشک ممکن است سبب ایجاد موکوس بیشتری شود. در حالی که شیرمادر



۳۶ تغذیه با شیرمادر تکامل فک و فرآیند دندان درآوردن را تسهیل می‌کند. این کودکان، کمتر از کودکان دیگر دچار پوسیدگی دندان می‌شوند.

هنگامی که شیرخوار پستان مادر را به دهان می‌گیرد مکیدن و دوشیدن شیر از پستان، همانند یک ورزش برای فک کودک بوده و سبب تقویت، رشد، تکامل و خوب شکل گرفتن فک و رویش دندان‌هایی سالم و متناسب می‌شود. هرچه طول مدت شیردهی بیشتر باشد به احتمال زیاد رشد فک و مرتب بودن دندان‌های کودک متناسب‌تر می‌شود. وقتی دندان‌ها به‌طور متناسب و صاف رشد می‌کنند نیازی به ترمیم و ارتودنسی (مرتب‌سازی دندان‌ها) و صرف هزینه‌های گزاف نخواهد بود. اگر قبل از خواب بطری حاوی شیرخشک، شیر، آب میوه یا دیگر مایعاتی که حاوی کربوهیدرات بالا هستند در اختیار کودکی که در رختخواب است قرار داده شود، او بیشتر در معرض پوسیدگی دندان خواهد بود.

۳۷ تغذیه با شیرمادر سبب تکامل بهتر تکلم می‌شود.

کودک‌انی که با شیشه شیر تغذیه می‌شوند چون باید به کمک زبان خود سرعت جاری شدن شیر از سر پستانک بطری را کم کنند حالت تف کردن (بیرون آوردن زبان) دارند. این امر ممکن است در آینده منجر به اختلالات گفتاری شود. از شیرگرفتن زود هنگام نیز احتمال دارد منجر به وقفه رشد و تکامل حرکتی فک و دهان، تغییر در وضعیت و قدرت ارگان‌های دخیل در حرف زدن هم چنین آسیب به عملکردهای جویدن، بلعیدن، تنفس و وضوح کلام به هنگام صحبت کردن شود. فقدان مکیدن فیزیولوژیک از پستان ممکن است بر تکامل حرکتی فک و دهان نیز تأثیر گذاشته و احتمالاً سبب به هم ریختگی ترتیب دندان‌ها، مشکلات تنفس دهانی و اختلالات حرکتی دهان شود.

۳۸ در کودکانی که شیرمادر می‌خورند احتمال ابتلا به آگما کمتر است.

تعدادی از مطالعات نشان داده‌اند که احتمال بروز خارش پوست و آگما در شیرخوارانی که شیرمادر می‌خورند کم‌تر است.

۳۹ کمتر با آوردن شیر (ریفلاکس گاستروازوفازیال)

اپیزود ریفلاکس گاستروازوفازیال در شیرخوارانی

که شیرمادر می‌خورند به‌طور قابل توجهی کمتر از شیرخوارانی است که با شیرخشک تغذیه می‌شوند.

۴۰ احتمال کمتر ابتلا به فتق در بزرگسالی

شیرمادر حاوی هورمون آزادکننده گنادوتروپین است که احتمال دارد بر تکامل بیضه‌های نوزاد پسر تأثیر بگذارد.

۴۱ تکامل شناختی بهتر در شیرخواران با وزن تولد کم

۷۷۱ نوزاد به دنیا آمده با وزن کم هنگام تولد، که مادران آنها تغذیه با شیرمادر را انتخاب کرده بودند در تست اندکس تکاملی بیلی (Bayley) ۸ امتیاز بیشتر از کودکانی داشتند که مادرانشان شیرخشک را انتخاب کرده بودند.

۴۲ روابط اجتماعی بهتر

تکامل سایکوموتور و اجتماعی کودکانی که با شیرمادر تغذیه می‌شوند کاملاً با کودکانی که شیرخشک می‌خورند متفاوت است و این نتایج و مزایای قابل توجه تا سن ۱۲ ماهگی نیز ادامه دارد.

۴۳ مکیدن پستان مادر هماهنگی بین چشم و دست

را افزایش می‌دهد.

هنوز معلوم نشده چرا ولی شیرخوارانی که شیرمادر می‌خورند نسبت به شیرخوارانی که با شیرخشک تغذیه می‌شوند بیشتر قادر به دیدن و ایجاد هماهنگی بین اشیا هستند. این مورد یکی از مزایای فراوان تغذیه با شیرمادر است که اخیراً به آن پی برده‌اند.

۴۴ تغذیه با شیرمادر عفونت چشم کودک را با

سرعت بیشتری بهبود می‌بخشد.

شیرمادر به‌طور طبیعی خاصیت آنتی‌بیوتیکی طبیعی دارد و اکثر مادران معتقدند شیرشان را حتی اگر به میزان کم داخل چشم تحریک شده شیرخوار بچکانند مشکل زودتر برطرف می‌شود.

۴۵ کودکان تغذیه شده با شیرمادر در دوران کودکی

دارای میزان فشارخون کمتری هستند.

تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۰۴ میلادی در بین ۴۷۶۳ کودک بریتانیایی نشان داد که هفت سال و نیم بعد، کودکانی که در دوران شیرخواری شیرمادر خورده بودند،

۵۰ شیردادن به کودک نیاز مادران دیابتی را به انسولین کاهش می‌دهد.

بعد از زایمان، میزان نیاز به انسولین در زنان مبتلا به دیابت که به فرزندان خود شیر می‌دهد نسبت به زنان مبتلا به دیابت که کودک خود را با شیرخشک تغذیه می‌کنند به طور مشخصی بسیار کمتر است.

۵۱ شیردادن به شیرخوار مانع پیشرفت اندومتروز در مادران می‌شود.

در بیماری اندومتروز بافت اندومتر رحم در نقاط دیگری از بدن مادر مانند تخمدان‌ها، لوله‌های فالوپ و سطح بیرونی رحم جایگزین می‌شود. این بافت همانند بافت اندومتر رحم فعالیت می‌کند و هر ماه در طی دوران قاعدگی، شروع به خونریزی می‌کند و چون این خونریزی‌ها راه خروج ندارند دردهای شدید و حتی نازایی ممکن است ایجاد شود. تحقیقات بالینی فراوانی نشان داده‌اند که در دوران بارداری پیشرفت بیماری اندومتروز موقتاً متوقف می‌شود و بسیاری از زنان می‌گویند به نظر می‌رسد که سیر بیماری نیز با شیردهی کند می‌شود. به تأخیر انداختن بازگشت چرخه قاعدگی در زنان از پیشرفت اندومتروزیس جلوگیری می‌کند به طوری که بعضی از زنان به عنوان درمان دائمی از این مورد استفاده می‌کنند.

۵۲ شیر دادن ریسک ابتلا به سرطان آندومتر را در مادران کاهش می‌دهد.

یک مطالعه انجام شده در WHO نشان داده که هرچه طول مدت شیردهی زنان بیشتر باشد، احتمال ابتلا به سرطان آندومتر کمتر است.

۵۳ شیردادن شانس ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می‌دهد.

طبق مطالعات زیادی که در این زمینه انجام شده، تغذیه شیرخوار با شیرمادر شانس ابتلا به این بیماری را هم در مادر و هم در کودک کاهش می‌دهد. نتیجه یک تحقیق نشان داد، احتمال ابتلا به استئوپروزیس در مادری که به فرزند خود شیر نمی‌دهد ۴ برابر بیش از گروه کنترل است. تراکم مواد معدنی استخوان در طول دوران شیردهی کاهش می‌یابد اما پس از، از شیر گرفتن تراکم استخوانی آنان نسبت به افراد غیرشیرده بیشتر می‌شود.

در مقایسه با کودکانی که هرگز شیرمادر نخورده بودند فشارخون کمتری داشتند. در تحقیق جدید دیگری که در انگلیس انجام شد، یک کاهش کم اما مهم در فشارخون دیاستولی بزرگسالانی که در دوره شیرخواری با شیرمادر تغذیه شده بودند، دیده شد.

۴۶ شیرمادر به دفع مکنیوم از بدن نوزاد کمک می‌کند.

هنگام تولد، روده نوزاد حاوی ماده چسبناکی، به نام مکنیوم است. کلسیوم یا آغوز (اولین شیر تولید شده در پستان مادر) به تنهایی به حرکت و دفع این ماده از بدن نوزاد کمک می‌کند.

۴۷ کودکانی که با شیرمادر تغذیه می‌شوند پوست درخشان تری دارند.

برای اینکه تأثیر شیرمادر را روی پوست کودک ببینید نیازی نیست که به دنبال نتایج تحقیقات و مطالعات زیاد باشید که نشان دهد راش و اگزما در آنها کمتر است. بهتر است از نزدیک پوست کودکان تغذیه شده با شیرمادر را ببینید و بعد قضاوت کنید.

۴۸ شیردادن سبب کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان در مادران می‌شود.

بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند مادرانی که به فرزندان خود شیر می‌دهند ریسک پاییینی برای ابتلا به سرطان پستان دارند. اخیراً داده‌های ۴۷ مطالعه در ۳۰ کشور مجدداً مورد بررسی قرار گرفته و محققان به این نتیجه رسیدند که اگر زنان کشورهای پیشرفته، همانند زنان کشورهای در حال توسعه، تعداد تولدها و طول مدت شیردهی بیشتری داشته باشند میزان سرطان پستان در آنان به نصف کاهش می‌یابد. بر اساس آنالیزهای انجام گرفته تغذیه با شیرمادر می‌تواند تقریباً میزان بروز سرطان پستان را به دو سوم کاهش دهد.

۴۹ شیر دادن خطر ابتلا به سرطان تخمدان را در مادران کاهش می‌دهد.

بر اساس تحقیقات انجام شده، اگر مادران به مدت ۱۲-۲۴ ماه شیر بدهند خطر ابتلا به سرطان تخمدان در آنان حدود یک سوم کاهش می‌یابد.

تحقیق دیگری که توسط پزشک مرکز تحقیقات تغذیه کودک در انگلیس انجام گرفت نشان داد کودکان ۸ ساله‌ای که از شیرخشک استفاده کرده بودند نسبت به کودکانی که با شیرمادر تغذیه شده بودند میزان تراکم استخوانی آنان کمتر بود.

۵۴ شیر دادن سبب می‌شود رحم مادر زودتر به شکل و اندازه طبیعی برگردد.

اندازه رحم در مادرانی که به فرزندشان شیر نمی‌دهند هرگز به اندازه قبل از بارداری خود بازمی‌گردد و همیشه بزرگ‌تر از طبیعی باقی می‌ماند. اندازه رحم که در دوران بارداری تقریباً بیست برابر اندازه طبیعی شده است با مکیدن پستان توسط نوزاد جمع شده و خیلی سریع‌تر به اندازه قبلی خود می‌رسد.

۵۵ شیر دادن سبب کاهش سریع تروژن مادر می‌شود.

مادران برای شیردادن، به طور متوسط به ۵۰۰ کالری اضافی در روز نیاز دارند و مادرانی که شیر می‌دهند و رژیم غذایی متعادلی دارند، نسبت به مادرانی که کودکشان را با شیرمصنوعی تغذیه می‌کنند وزن اضافی را که در دوران بارداری به دست آورده‌اند سریع‌تر از دست می‌دهند. نتیجه یک مطالعه نشان داد مادرانی که کودک خود را انحصاراً و با بیشتر با شیرمادر تغذیه کرده بودند، در مقایسه



با مادرانی که کودک خود را فقط با شیرخشک تغذیه کرده بودند یک ماه پس از زایمان کاهش قابل توجهی در اندازه دور باسن داشتند و وزن آنان کمی بالاتر از زمان قبل از بارداریشان بود. مطالعات دیگر نیز نشان داده‌اند زنانی که در طی دوران بارداری، وزن زیادی داشتند بعد از زایمان با یک برنامه ورزشی متوسط و شیردادن به کودک خود توانسته‌اند وزن ایده‌آل را به دست آورند.

۵۶ شیر دادن سبب کاهش خونریزی پس از زایمان در مادر می‌شود.

با شیردادن به کودک پس از زایمان، هورمون اکسی‌توسین در بدن مادر آزاد می‌شود که سبب تحریک انقباضات رحم شده و به خروج جفت و بازگشت اندازه رحم به سایز قبل از حاملگی کمک می‌کند. این انقباضات از خونریزی رگ‌هایی که قبلاً وظیفه خون‌رسانی به جنین را عهده‌دار بودند نیز جلوگیری به عمل می‌آورد که مانع خونریزی شدید می‌شود. مادرانی که به نوزادانشان شیر نمی‌دهند باید از اکسی‌توسین صناعی استفاده کنند تا خونریزی نداشته باشند.

۵۷ شیردهی، مادران را در برابر کم‌خونی محافظت می‌کند.

از آنجا که بسیاری از مادران که فرزند خود را به طور انحصاری با شیر خود تغذیه می‌کنند تا یک سال و بیشتر پررود نمی‌شوند. این امر سبب ذخیره آهن بدن آنان شده و مانع کم‌خونی فقر آهن می‌شود.

۵۸ شیردهی یک روش مطلوب پیشگیری از بارداری است.

گرچه در دوران شیردهی هم امکان بارداری وجود دارد، با این حال بسیاری از مادران در شش ماه اول پس از تولد کودکشان تخمک‌گذاری ندارند به شرطی که شیرخوار خود را منحصراً و مکرراً با شیرمادر تغذیه کنند و هنوز قاعدگی آنان بعد از زایمان شروع نشده باشد. ضمناً شب‌ها شیردادن نیز مدت این آمنوره را طولانی‌تر می‌کند. اگر خانمی واقعاً قصد بارداری نداشته باشد حتی اگر قاعدگی او هم شروع نشده باشد بهتر است از یکی از راه‌های پیشگیری از بارداری استفاده نماید زیرا هیچ راه مطمئنی وجود ندارد که نشان دهد زمان تخمک‌گذاری

۶۱ شیردهی به کودک سبب افزایش اعتماد به نفس مادر می‌شود.

نگاه کردن به کودک ۶ ماهه با توجه به این نکته که این مخلوق کوچک شگفت‌انگیز تنها با شیرمادر رشد می‌کند، تجربه بسیار جالب و شگفت‌انگیزی برای مادران است از طرف دیگر موضوع انتخاب بهترین شیر خشک برای مادرانی که کودکشان را با شیر خشک تغذیه می‌کنند بسیار استرس‌زا است ولی مادرانی که خودشان شیر می‌دهند این نگرانی‌ها را ندارند. همه مادران آگاهند که حتی بهترین شیرخشک هم نمی‌تواند قابل مقایسه و رقابت با شیرمادر که دارای سلول‌های زنده، آنزیم‌های فعال و هورمون‌ها و ایمونوگلوبولین‌ها است، باشد.

۶۲ تأمین شیرخشک برای دولت‌ها سالیانه میلیون‌ها دلار هزینه دارد.

دولت آمریکا هر سال بیش از ۲/۶۶۵/۷۱۵ دلار برای کودکانی که شیرخشک می‌خورند واز شیرمادر محروم هستند هزینه می‌کند. این مبلغ به جز هزینه‌هایی است که باید صرف مراقبت از شیرخواری شود که به دلیل این نوع تغذیه احتمال دارد بیشتر بیمار شده و یا بستری شود. به گفته آکادمی کودکان آمریکا، افزایش میزان (Rate) تغذیه با شیرمادر، می‌تواند هزینه مراقبت‌های بهداشتی کودکان را سالانه حدود ۳/۶ میلیارد دلار کاهش دهد.

۶۳ تولید کمتر قوطی‌ها

هر ساله میلیون‌ها تن قوطی فلزی و صدها هزار تن کاغذ برای بسته بندی و برچسب گذاری بر روی قوطی‌های شیرخشک مصرف می‌شود. در آمریکا اگر همه شیرخواران با شیرخشک تغذیه شوند تقریباً ۸۶،۰۰۰ تن قلع برای تولید ۵۵۰ میلیون قوطی در یک سال لازم است. اگر همه مادران در انگلستان شیر بدهند ۳۰۰۰ تن کاغذ (برای برچسب قوطی) در سال صرفه جویی می‌شود. علاوه بر هزینه تولید شیرخشک تولید شیشه شیر، سرپرستانک، شیشه شور و غیره نیاز به مصرف پلاستیک، شیشه، سیلیکون و دیگر موادی دارد که به راحتی در طبیعت قابل بازیافت نیستند. همه‌ی این تولیدات نه تنها منابع طبیعی را مصرف می‌کنند که کارخانه‌های تولید آنها نیز سبب آلودگی محیط زیست می‌شوند. بنابراین مصرف شیرخشک ضرر غیرقابل جبرانیه به محیط زیست و طبیعت وارد می‌کند.

در دوره شیردهی چه زمانی است. بنابراین باید به دقت از یک برنامه طبیعی فاصله‌گذاری بین حاملگی‌ها پیروی کند ولی هنوز هم تجربه و تحقیقات نشان می‌دهند که شیردهی می‌تواند یک روش مطمئن برای فاصله‌گذاری طبیعی بین حاملگی‌ها باشد.

۵۹ شیردهی برای مادر هم یک آرام بخش طبیعی است.

اغلب مادرانی که شیر می‌دهند، از این که در حین شیردهی به خواب می‌روند خنده‌شان می‌گیرد. در واقع بعضی از مادران که تازه نوزادشان را به دنیا آورده‌اند باید در مورد بغل کردن نوزاد دقت کنند تا اگر خوابشان برد نوزاد از آغوششان پایین نیفتد. بهترین راه حل این است که در رختخواب شیر بدهند. دوشیدن شیر در محل کار نیز یک روش کاملاً طبیعی برای آرامش بعد از یک روز استرس‌زا است، این آرامش‌ها همه از طریق هورمون اکسی‌توسین است که هر زمان که مادر شیر می‌دهد ترشح می‌شود. ضمناً این عمل فشار خون را کاهش می‌دهد و مادر را آرام می‌سازد. جالب توجه است که بدانید طبق یک تحقیق انجام شده، در خانواده‌هایی که تغذیه کودک با شیرمادر انجام می‌شود، میزان بروز سوءاستفاده‌های جنسی و خشونت‌های خانوادگی بسیار کمتر است.

۶۰ مادرانی که با شیر خود، کودکشان را تغذیه می‌کنند خواب بیشتر و راحت‌تری خواهند داشت.

زیرا دیگر نیازی به آماده کردن و گرم و سرد کردن شیرخشک ندارند و چون در این کودکان احتمال دل‌درد یا گاز معده، آلرژی و یا گریه نسبت به کودکانی که شیرخشک می‌خورند بسیار کم‌تر است، مادران زمان کمتری را صرف آرام نمودن کودک می‌کنند. از طرف دیگر کودکانی که تغذیه شبانه با شیرمادر دارند به دلیل اینکه زودتر شیر خورده و دوباره به خواب می‌روند آرام‌تر از کودکانی هستند که مجبورند زمانی را بعد از بیدار شدن، منتظر آماده شدن شیر مصنوعی باشند. پدرها هم از این مزیت برخوردار می‌شوند به این دلیل که نیازی نیست برای آماده‌سازی شیر مصنوعی (برای کمک به مادر) وقت صرف کنند بنابراین خواب راحت و بیشتری را تجربه می‌کنند. در نتیجه می‌توانند در امور دیگر مربوط به کودک، کمک حال مادر باشند.

۶۴ خرید کمتری وسایل

برای تغذیه با شیرمادر نیازی نیست که وسایل و تجهیزات برای تغذیه با شیر خشک لازم است، خریداری شود فقط اگر مادر مجبور به دوشیدن شیر خود باشد هزینه خرید شیردوش و بطری برای ذخیره کردن آن را می‌پردازد ولی مادرانی که برای تغذیه فرزندانشان از شیر خشک استفاده می‌کنند علاوه بر صرف هزینه زیاد، جهت مراقبت‌های پزشکی بیشتر، باید بطری‌های زیاد، وسایل استریل، وسایل اندازه‌گیری، مواد شوینده برای تمیز کردن و شستشوی وسایل مورد استفاده خریداری نمایند. نگرانی دیگر در صورت استفاده از شیر خشک داشتن آب سالم است حتی در مناطقی که آب آلوده به باکتری هم نباشد می‌تواند حاوی عناصر خطرناکی از قبیل سرب، آلومینیوم و آرسنیک باشد که حتی با جوشاندن آب نیز از بین نمی‌روند بلکه تغلیظ هم می‌شوند. ضمناً از طرف دیگر برخی مشکلات در کارخانه‌ها یا در فرآیند تولید شیرخشک نیز در بعضی مواقع سبب آسیب و مرگ کودکان شده است.

در مواقعی که سابقه فامیلی آلرژی وجود داشته باشد این مورد اهمیت زیادی پیدا می‌کند. بیشتر کودکان به شیرخشک‌های تهیه‌شده از شیرگاو و بعضی از کودکان حتی به شیرخشک‌های تهیه‌شده از سویا نیز آلرژی دارند. تغذیه با شیرمادر از ابتلا به دیگر آلرژی‌ها مانند اگزما، اتوپیک، آلرژی غذایی و آلرژی‌های تنفسی محافظت می‌کند.

۶۷ تغذیه با شیرخشک خطر ابتلا کودک به آسم را افزایش می‌دهد.

تعدادی از مطالعات، ارتباط عدم تغذیه با شیرمادر با آسم را بیان می‌کنند. نتیجه یک مطالعه نشان داد احتمال ابتلا به آسم در کودکان ۶ ساله‌ای که کمتر از ۴ ماه تغذیه انحصاری با شیرمادر داشتند بسیار بیشتر بود.

۶۸ تغذیه با شیرخشک خطر ابتلا به عفونت گوش میانی را افزایش می‌دهد.

طبق تحقیقات انجام شده، تغذیه با شیرخشک خطر ابتلا به عفونت گوش را در کودکان، ۳-۴ برابر افزایش می‌دهد.

۶۹ تغذیه با شیرخشک خطر ابتلا به سرطان پستان را در شیرخواران دختر، در آینده افزایش می‌دهد.

زنانی که در دوران شیرخواری خود با شیرخشک تغذیه شده اند ریسک بالایی برای ابتلا به سرطان پستان در بزرگسالی دارند. در مورد سرطان‌های پستان در قبل و بعد از یائسگی نیز مشاهده شد خانم‌هایی که در دوران شیرخواری شیرمادر خورده بودند حتی اگر هم خیلی کوتاه مدت بود باز هم ۲۵٪ کمتر نسبت به آن‌هایی که با شیرخشک و بطری تغذیه شده بودند دچار سرطان پستان بودند.

۷۰ تغذیه با شیرخشک خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد را افزایش می‌دهد.

متأسفانه تاکنون محققان عامل مشخصی را برای بروز سندرم مرگ ناگهانی نوزاد پیدا نکرده‌اند. با این حال طبق تعدادی از مطالعات، بین عدم تغذیه نوزاد با شیرمادر و سندرم مرگ ناگهانی ارتباط وجود دارد. در مطالعه انجام شده در کشور سوئد دیده شد که میزان مرگ‌ومیر در شیرخوارانی که کمتر از ۸ هفته با شیرمادر تغذیه شده بودند نسبت به کودکانی که چهارماه شیرمادر دریافت کرده بودند ۳-۵ برابر بیشتر بود.

۶۵ تغذیه با شیرهای خشک خطر ابتلا به دیابت را در کودکان افزایش می‌دهد.

مطالعات زیادی در زمینه ارتباط دیابت نوع I وابسته به انسولین (که قبلاً دیابت نوجوانان نامیده می‌شد) با عدم تغذیه با شیرمادر در کودکان وجود دارد. نتایج یک مطالعه انجام شده در فنلاند نشان داد که مصرف لبنیات در سنین بسیار پایین و مصرف زیاد شیرگاو در دوران کودکی، میزان آنتی‌بادی‌های شیرگاو را در بدن کودکان افزایش می‌دهد. این فاکتور با افزایش خطر ابتلا به دیابت وابسته به انسولین ارتباط دارد.

مطالعه جدید تر نشان می‌دهد که تغذیه با شیرمادر در دوران شیرخواری ممکن است سبب کاهش میزان خطر ابتلا به دیابت نوع (II) شود. این نوع دیابت قبلاً "دیابت بالغین" نامیده می‌شد اما متأسفانه ابتلا به آن در سنین خیلی جوانی پیش می‌آید.

۶۶ تغذیه با شیرخشک احتمال ابتلا کودک به آلرژی را افزایش می‌دهد.

کودکانی که با شیرمادر تغذیه می‌شوند کمتر از شیرخواران تغذیه شده با شیرخشک دچار آلرژی می‌شوند.



با وجود دخیل بودن چندین عامل در پیدایش MS و مشخص نشدن یک دلیل واضح، به نظر می‌رسد عدم تغذیه با شیرمادر با افزایش احتمال ابتلا به مولتیپل اسکلروزیس (MS) همراه باشد.

۷۴ کودکانی که با شیرخشک تغذیه می‌شوند در آینده، بیشتر در معرض ابتلا به چاقی هستند.

نتیجه یک مطالعه در ۳۲۲۰۰ کودک سه ساله اسکاتلندی که از لحاظ وضعیت اقتصادی، اجتماعی، جنس و وزن موقع تولد با یکدیگر هم سطح بودند نشان داد که میزان بروز چاقی در کودکانی که با شیرمادر تغذیه شده بودند به طور کاملاً مشخصی پایین‌تر بود. نتیجه مطالعه دیگر در کودکان حتی با سن بالاتر (۱۴-۶ سال) که در کشور چک انجام شد نشان داد که کودکان تغذیه شده با شیرمادر استعداد کمی برای ابتلا به اضافه وزن و یا چاقی دارند به علاوه نتیجه مطالعه انجام شده در کشور آلمان حاکی از آن بود که ۴/۵٪ کودکان تغذیه شده با شیرخشک و فقط ۰/۸٪ کودکانی که شیرمادر خورده بودند اضافه وزن داشته و یا چاق بودند.

مادرانی که شیر می‌دهند وقت و پول کمتری صرف ویزیت پزشک می‌کنند.

نتیجه مطالعه انجام شده در سال ۱۹۹۵، در کارولینای شمالی نشان داد که شیرخواران تغذیه شده با شیرخشک نسبت به کودکانی که شیرمادر خورده بودند به طور میانگین علاوه بر هزینه‌های مراقبتی بیش از ۱۴۰۰ دلار در سال صرف هزینه‌های پزشکی آنان شده است.

۷۱ تغذیه با شیر خشک رابطه مستقیمی با IQ پایین کودک دارد.

تغذیه با شیرمادر سیر تکاملی مغز را سرعت می‌بخشد کاری که شیرخشک نمی‌تواند انجام دهد. طبق یک مطالعه انجام شده، کودکان ۷ و ۸ ساله‌ای که شیرمادر خورده بودند نسبت به کودکان شیرخشک خوار با همین میانگین سنی، ۱۰ شماره IQ بالاتر داشتند. حتی در کودکانی هم که پره ترم به دنیا آمده و با NG-Tube (لوله تغذیه معده) شیرمادر را دریافت کرده بودند نتیجه همین‌گونه بود که نشان می‌دهد شیرمادر در تعیین میزان IQ مهم بوده نه شیرخوردن مستقیم از پستان. نتیجه تحقیق انجام شده روی ۱۰۰۰ کودک در کشور نیوزیلند که هیجده سال طول کشید نشان داد کودکانی که با شیرمادر تغذیه می‌شوند نسبت به کودکانی که شیرخشک می‌خورند از ضریب هوشی بالاتر و دستاوردهای بهتری برخوردار هستند.

۷۲ تغذیه با شیر مصنوعی خطر ابتلا به عفونت‌های ادراری را افزایش می‌دهد.

کودکانی که شیرمادر می‌خورند نسبت به همسالان خود که با شیرخشک تغذیه می‌شوند کمتر دچار عفونت ادراری می‌شوند. براساس یک تحقیق انجام شده، شیرخوارانی که انحصاراً با شیشه شیر و شیزخشک تغذیه شده بودند نسبت به کودکان تغذیه شده با شیرمادر، پنج برابر بیشتر احتمال ابتلا به عفونت‌های ادراری را داشتند.

۷۳ عدم تغذیه کودک با شیرمادر با احتمال بروز بیماری ام اس در سال‌های بعد زندگی همراه است.