

آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند.

علایم یانسگی بر ابتلا به آلزایمر تاثیر می‌گذارد

شهروند | محققان دریافته‌اند تغییرات متابولیکی بر مغز در مدت زمان قبل تا بعد از یانسگی می‌تواند موجب آغاز بیماری آلزایمر شود. به گزارش مهر، محققان دانشگاه کورنل نیویورک همراه با محققان دانشگاه آریزونا دریافته‌اند تغییرات متابولیکی که در زمان شروع یانسگی یا حتی در مدت قبل یا بعد از یانسگی در مغز زنان اتفاق می‌افتد، می‌تواند آغاز کننده بیماری آلزایمر باشد. محققان برای بی بردن به وجود ارتباط بین یانسگی و بیماری آلزایمر به بررسی تغییرات نورولوژیکی و متابولیکی ناشی از یانسگی پرداختند. آنها دریافته‌اند میزان متابولیسم گلوکز در مغز زنان قبل و بعد از یانسگی بافت شدیدی مواجه می‌شود.

گزارش «شهروند» از آمارهایی که نشان می‌دهد تغذیه با شیر مادر کاهش یافته است

معجزه «شیر»

شهروند | آمارها نشان می‌دهد تغذیه با شیر مادر در ایران کم شده، به استناد همین آمارها، تغذیه با شیر مادر ۶ ماهگی از ۹۰ درصد به ۸۲ درصد رسیده است. تغذیه انحصاری با شیر مادر هم از ۹ درصد در سال ۷۱ به ۵۵ درصد در اواخر دهه هفتاد و ۵۳ درصد در سال ۹۳ رسیده است. همه اینها در حالی است که تغذیه انحصاری با شیر مادر از مرگ سالانه ۶۵ هزار کودک جلوگیری می‌کند. حالا تغذیه خیلی از کودکان تا پایان دو سالگی با شیر مادر نیست. گفته می‌شود ایران جزو ۵ کشور اول مصرف کننده شیر خشک در جهان است. بر اساس اعلام وزارت بهداشت، تغذیه انحصاری باید تا ۶ ماه باشد؛ چرا که بر اساس استانداردها توصیه می‌شود که در ۶ ماه اول مادر به جز شیر خود و دارو و مکمل‌های غذایی که شامل ویتامین A و D می‌شود، هیچ چیز دیگری به نوزاد ندهد و به طور انحصاری فقط از شیر مادر استفاده کند. شاخص کشور در بخش تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول تولد نوزاد ۵۳٫۱ بوده و برآوردها نشان می‌دهد که بیش از ۹۰ درصد مادران تا ۶ ماه به فرزند خود شیر می‌دهند که این ۹۰ درصد انحصاری نیست. ۸۱٫۴ درصد مادران نیز تا یک سالگی همچنان به فرزند خود شیر می‌دهند و در این مورد شدت و ضعف دارد؛ برخی کامل شیر می‌دهند و برخی ممکن است از شیرهای دیگر نیز استفاده کنند. همچنین ۵۱ درصد مادران کشور تا ۲ سالگی شیر دادن به کودک خود را ادامه می‌دهند. دهم مرداد ماه روز جهانی شیر مادر است و هر سال وزارت بهداشت با اعلام آمارهایی، بر اهمیت شیردهی مادران تاکید می‌کند.

• تغذیه با شیر مادر می‌تواند از مرگ ۸۲۳۰۰۰ کودک زیر پنج سال در جهان به همراه بسیاری از بیماری‌های دوران کودکی جلوگیری کند

• شیردهی مادران به کودکان توانسته مرگ و میر سالانه ۲۰۰۰ زن بر اثر سرطان سینه را کاهش دهد.

• بیش از یک پنجم نوزادان در کشورهای با درآمد بالا تا حدود ۱۲ ماهگی با شیر مادر تغذیه می‌شوند، در حالی که در بیشتر کشورهای با درآمد کمتر و یا فقیر این میزان بیشتر است.

• در کشورهای توسعه یافته، یک سوم از کودکان

آمارها درباره تغذیه با شیر مادر چه می‌گویند

تا شش ماهگی با شیر مادر تغذیه می‌شوند، در کشورهای با درآمد کمتر، از هر ۱۰ کودک چهار کودک پس از بیست ماهگی با شیر مادر تغذیه می‌شوند و در کشورهای فقیر این نرخ هشت از ۱۰ کودک است.

• در کشورهای فقیر، خطر مرگ و میر در شش ماهه اول زندگی نوزادان، هشت برابر با تغذیه شیر مادر کمتر می‌شود.

• تغذیه با شیر مادر ۳۶ درصد خطر ابتلا به سندرم مرگ ناگهانی در نوزادان و ۵۸ درصد از بیماری از دست دادن مخاطروده را که گاهی همراه با موارد مرگ نیز بوده است، کاهش می‌دهد.

• نرخ مرگ و میر ناشی از سرطان سینه و تخمدان در بین مادرانی که کودکان خود را با شیر خود تغذیه کرده‌اند ۲۰۰۰۰ مورد به نسبت سایر مادران کمتر است.



شیردهی چه فایده‌ای برای مادران دارد؟

- ✓ از دست دادن وزن افزوده شده در دوران بارداری
- ✓ کاهش میزان خونریزی در طول قاعدگی
- ✓ جلوگیری از سرطان تخمدان
- ✓ جلوگیری از سرطان سینه
- ✓ جلوگیری از شکستگی مفصل ران ناشی در دوران یانسگی
- ✓ بهبود سلامت استخوان
- ✓ کاهش خونریزی رحم
- ✓ انقباض رحم

آمار تغذیه با شیر مادر در ایران



فواید تغذیه با شیر مادر

<p>بیماری التهابی روده</p> <p>در نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، تقریباً احتمال توسعه بیماری التهابی روده در دوران کودکی شان ۳۰ درصد کمتر است.</p>	<p>بیماری‌های آلرژیک</p> <p>تغذیه انحصاری با شیر مادر (حداقل به مدت ۳-۴ ماه)، با کاهش خطر ۴۲-۲۷ درصدی ابتلا به آسم، درماتیت آتوپیک و اگزما ارتباط دارد.</p>	<p>سندرم ممرک ناگهانی نوزاد:</p> <p>تغذیه با شیر مادر به کاهش خطر ۵۰ درصدی ابتلا به این بیماری بعد از یک ماه و ۳۶ درصد کاهش خطر ابتلا در سال اول منجر می‌شود.</p>	<p>سرماخوردگی و عفونت</p> <p>نوزادانی که به طور انحصاری برای ۶ ماه از شیر مادر تغذیه می‌شوند ممکن است خطر سرماخوردگی جدی و عفونت گوش و گلودر آنها تا ۶۳ درصد کم شود.</p>	<p>عفونت گوش میانی</p> <p>۳ ماه یا بیشتر تغذیه انحصاری با شیر مادر می‌تواند خطر ابتلا به عفونت گوش میانی را تا ۵۰ درصد کاهش دهد.</p>
<p>دیابت</p> <p>تغذیه با شیر مادر (حداقل به مدت ۳ ماه) تا ۳۰ درصد با کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۱ و تا ۴۰ درصد دیابت نوع ۲ ارتباط دارد.</p>	<p>بیماری سلیاک</p> <p>نوزادان تغذیه شده با شیر مادر زمانی که اولین بار در معرض گلوتن قرار می‌گیرند، رشد بیماری سلیاک در آنها ۵۲ درصد کمتر است.</p>	<p>لوسمی در دوران کودکی</p> <p>تغذیه با شیر مادر به مدت ۶ ماه یا بیشتر با کاهش ۲۰-۱۵ درصد خطر ابتلا به سرطان خون دوران کودکی در ارتباط است.</p>	<p>عفونت دل و روده</p> <p>تغذیه با شیر مادر ۶۴ درصد عفونت روده را کاهش داده و تا ۲ ماه پس از توقف تغذیه با شیر مادر دیده می‌شود.</p>	<p>عفونت های دستگاه تنفسی</p> <p>تغذیه انحصاری با شیر مادر برای بیش از ۴ ماه، خطر بستری شدن در بیمارستان را برای این عفونت تا ۷۲ درصد کم می‌کند.</p>



- ۱ هر وقت گریه کرد، دلش شیر می‌خواهد
- ۲ وقتی شیر نمی‌خورد یعنی سیر است
- ۳ هر چیزی بخورد، بدنش به آن عادت می‌کند
- ۴ نوزادان را بغل نکنید، بغلی می‌شود
- ۵ شیری که در سینه مانده را دور بریزید؛ فاسد است
- ۶ قبل از شیر دادن پستان را با صابون بشویید
- ۷ پستان کوچک شیر کافی تولید نمی‌کند
- ۸ برجستگی های روی سینه نشانه شیرهای
- ۹ حبس شده است
- ۱۰ غذا خوردن بر شیر خوردن اولویت دارد
- ۱۱ شیر مادر همیشه بهترین انتخاب است

۱۰ اشتباه مادران برای شیردهی:

