

اثرات تکاملی و بلندمدت تغذیه با شیر مادر بر سلافت

مؤلفین

دکتر محمدرضا وفا

(متخصص علوم تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران)

بهناز عبیری

(دانشجوی دکتری تخصصی علوم تغذیه)

سرشناسه : وفا، محمدرضا، -
عنوان و نام پدیدآور : اثرات تکاملی و بلندمدت تغذیه با شیر مادر بر سلامت/ مولفین محمدرضا وفا، بهناز عبیری.

مشخصات نشر : تهران : نواندیشان آریا کهن، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۱۵۶ ص.: مصور، جدول، نمودار.

شابک : ۲۲۰۰۰۰ ریال ۸-۶۱-۸۲۹۸-۶۰۰-۹۷۸:

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : تغذیه با شیر مادر

Breastfeeding موضوع :

موضوع : شیر مادر

Breast milk موضوع :

موضوع : شیرمادر -- تاثیر تغذیه

Breast milk -- Nutritional aspects موضوع :

شناسه افزوده: عبیری، بهناز، -

رده بند کنگره: ۱۳۹۶ الف۷/و۲۱۶ RJ

رده بند - یویی : ۶۴۹/۳۳

شمار کتاب: سی ملی : ۵۰۸۸۸۲۰

پدیدآور: دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجمین و ناشر آن است. زحمات و فواید آن به هر شکل بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، نامرئونی و غیره شرعی است. نتیجه این عمل نادرست موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و نسل‌های آینده گردد.

اثرات تکاملی و بلندمدت تغذیه با شیر مادر بر سلامت

مولفین: دکتر محمدرضا وفا، بهناز عبیری

ناشر: نواندیشان آریاکهن

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۹۸-۶۱-۸

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۲۰،۰۰۰ ریال

نواندیشان آریاکهن

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان نظری

پلاک ۱۳۰، طبقه ۲، واحد ۴

۶۶۴۸۵۴۳۸ - ۶۶۴۸۵۴۵۷

www.ketabpezeshki.com

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
۱۳	 بخش اول: نقش تغذیه پر ا تولد: دوره شیرخوارگی در رشد و سلامت بزرگسالی
۱۵	 فصل ۱: تغذیه شیرخوار و رشد
۱۵	 ۱- مقدمه
۱۵	 ۲- الگوهای رشد شیرخواران تغذیه شده با شیر مادر و گروه دریافت کننده شیرخشک
۱۵	 ۳- دریافت انرژی در شیرخواران تغذیه شده با شیر مادر و شیرخواران دریافت کننده شیرخشک
۱۷	 ۴- مکانیسم های بالقوه مربوط به تفاوت های مربوط به دریافت انرژی و میزان رشد بین شیرخواران دریافت کننده شیرخشک و گروه تغذیه شده با شیر مادر
۱۸	 ۵- نتایج بلندمدت ناشی از تفاوت در رشد اولیه
۱۹	 ۶- نکات کلیدی
۲۱	 ۷- نتیجه گیری
۲۲	 منابع
۲۵	 فصل ۲: تأثیرات بلندمدت تغذیه بعد از تولد بر سلامت بزرگسالی
۲۵	 ۱- مقدمه
۲۷	 ۲- شواهد
۲۷	 ۱-۲- اثرات متقابل بین رشد ضعیف دوره جنینی و چاقی بزرگسالی
۲۷	 ۲-۲- رشد جبرانی
۳۰	 ۲-۳- تنظیم اشتها

۳۳	۳- نکات کلیدی.....
۳۳	۴- نتیجه گیری.....
۳۴	منابع.....
۳۷	فصل ۳: اثرات متقابل زن-ماده مغذی در برنامه ریزی ابتدای زندگی.....
۳۷	۱- مقدمه.....
۳۸	۲- عملکردهای شناخته شده لپتین.....
۳۹	۳- نقش لپتین در شیر مادر.....
۴۰	۳-۱- مزایای تغذیه با شیر مادر در مقایسه با دریافت شیرخشک.....
۴۰	۳-۲- شواهد مربوط به اثر محافظتی لپتین خوراکی در طی شیرخوارگی در برابر ابتلا به افسردگی در سالهای بعدی زندگی.....
۴۲	۴- نکات کلیدی.....
۴۲	۵- نتیجه گیری.....
۴۳	منابع.....

بخش دوم: تأثیر تغذیه با شیر مادر بر سلامت فیزیولوژیک و عملکرد شناختی در سالهای بعدی

۴۵	زندگی.....
۴۷	فصل ۴: تأثیر تغذیه با شیر مادر بر ابتلا به چاقی در کودکی و بزرگسالی.....
۴۷	۱- مقدمه.....
۴۷	۲- تغذیه دوره شیرخوارگی و خطر چاقی در دوره های بعدی زندگی.....
۴۸	۲-۱- رشد در ابتدای زندگی و خطر چاقی در دوره های بعدی زندگی.....
۴۹	۳- تأثیرات محافظت کننده تغذیه با شیر مادر در برابر ابتلا به چاقی در دوره های بعدی زندگی.....
۵۰	۴- مکانیسم های بالقوه مربوط به اثرات محافظتی تغذیه با شیر مادر در برابر ابتلا به چاقی در دوره های بعدی زندگی.....
۵۰	۴-۱- تفاوت در رفتارهای غذایی.....
۵۲	۴-۲- تفاوت در ترکیب شیر.....
۵۳	۵- نکات کلیدی.....
۵۳	۶- نتیجه گیری.....
۵۴	منابع.....

فصل ۵: تأثیر تغذیه با شیر مادر بر پروفایل لیپیدی در سال‌های بعدی زندگی ۵۷

۱- مقدمه ۵۷

۲- شواهد مربوط به مطالعات انجام شده ۵۸

۳- مکانیسم‌های احتمالی ۵۹

۴- نکات کلیدی ۶۱

۵- نتیجه‌گیری ۶۱

منابع ۶۱

فصل ۶: تأثیر تغذیه با شیر مادر بر ابتلا به بیماری قلبی- عروقی در سال‌های بعدی زندگی ۶۳

۱- مقدمه ۶۳

۲- تغذیه با شیر مادر و منابع قلبی- عروقی ۶۵

۳- تغذیه با شیر مادر و عوامل خطر قلبی- عروقی ۶۶

۳-۱- فشار خون ۶۷

۳-۲- پروفایل لیپیدی ۶۸

۴- نکات کلیدی ۶۹

۵- نتیجه‌گیری ۶۹

منابع ۷۰

فصل ۷: تأثیر تغذیه با شیر مادر بر وقوع آترواسکلروز ۷۳

۱- مقدمه ۷۳

۲- ریشه‌های کودکی آترواسکلروز ۷۳

۳- برنامه‌ریزی تغذیه‌ای برای آترواسکلروز ۷۵

۳-۱- وزن تولد ۷۵

۳-۲- تغذیه با شیر مادر ۷۶

۴- رشد در ابتدای زندگی و خطر آترواسکلروتیک در سال‌های بعد ۷۷

۵- نکات کلیدی ۷۸

۶- نتیجه‌گیری ۷۸

منابع ۷۸

فصل ۸: تأثیر تغذیه با شیر مادر بر خطر ابتلا به سرطان ۸۱

۱- مقدمه ۸۱

- ۲- تغذیه اولیه و ایجاد سرطان در سال‌های بعدی زندگی ۸۳
- ۲-۱- تغذیه با شیر مادر، قد و طول پا ۸۳
- ۲-۲- فاکتورهای رشد شبه انسولین، تغذیه و سرطان ۸۶
- ۳- فرضیه‌های دیگری که مصرف شیر مادر را با ابتلا به سرطان در سال‌های بعدی زندگی مرتبط می‌نمایند ۸۸
- ۴- تغذیه با شیر مادر و سرطان در کودکی ۹۰
- ۵- تغذیه با شیر مادر و سرطان در بزرگسالی ۹۱
- ۶- نکات کلیدی ۹۱
- ۷- نتیجه‌گیری ۹۲
- منابع ۹۲

فصل ۹: تأثیرات بلند مدت تغذیه با شیر مادر بر آسم و بیماری آتوپیک ۹۷

- ۱- شواهد اپیدمیولوژیک ۹۷
- ۲- منطق بیولوژیک ۹۷
- ۳- مکانیسم‌هایی که توسط آنها مصرف شیر مادر می‌تواند بر آسم و بیماری آتوپیک تأثیر بگذارد ۹۸
- ۳-۱- مواجهه با آنتی‌ژن‌های ریزیمی خارجی ۹۸
- ۳-۲- کامل شدن موکوس دستگاه گوارش ۹۹
- ۳-۳- میکروفلور روده و کاهش حساسیت ۹۹
- ۳-۴- عوامل ضد التهابی و تنظیم‌کننده ایمنی در شیر مادر ۱۰۰
- ۳-۵- سیتوکین‌ها و فاکتورهای رشد در شیر مادر ۱۰۱
- ۴- نکات کلیدی ۱۰۲
- ۵- نتیجه‌گیری ۱۰۲
- منابع ۱۰۳

فصل ۱۰: تأثیر تغذیه با شیر مادر بر ابتلا به پوکی استخوان در سال‌های بعدی زندگی ۱۰۷

- ۱- مقدمه ۱۰۷
- ۲- رشد اسکلتی نرمال ۱۰۸
- ۲-۱- حداکثر توده استخوانی ۱۰۸
- ۲-۲- رشد استخوان در رحم ۱۰۹
- ۲-۳- تجمع مواد معدنی در استخوان طی نوزادی و ابتدای کودکی ۱۱۰

۱۱۰	۲-۴- تجمع مواد معدنی در استخوان طی کودکی و بزرگسالی
۱۱۲	۳- ریشه‌های ایجاد پوکی استخوان و شکستگی
۱۱۳	۳-۱- مطالعات اپیدمیولوژیک
۱۱۴	۳-۲- مطالعات فیزیولوژیک
۱۱۶	۳-۳- تغذیه مادر، سبک زندگی و معدنی شدن استخوان در دوره نوزادی
۱۱۷	۳-۴- رشد دوره کودکی و خطر شکستگی لگن در بزرگسالی
۱۱۷	۴- تغذیه نوزادی و پوکی استخوان
۱۱۸	۵- خلاصه
۱۱۸	۶- نکات کلیدی
۱۱۹	۷- نتیجه‌گیری
۱۱۹	منابع
۱۲۳	فصل ۱۱: تأثیرات تغذیه شیر مادر بر عملکرد شناختی
۱۲۳	۱- مقدمه
۱۲۳	۲- مشکلات مربوط به روش‌ها
۱۲۴	۳- تغذیه با شیر مادر و نمو شناختی
۱۲۵	۴- تغذیه با شیر مادر و ضریب هوشی در بزرگسالی
۱۲۷	۵- فرضیه اسیدهای چرب بلند زنجیر چند غیر اشباع
۱۲۸	۵-۱- نمونه‌بینایی
۱۲۹	۵-۲- رشد مغز
۱۳۰	۵-۳- آلاینده‌های محیطی
۱۳۱	۶- نکات کلیدی
۱۳۲	۷- نتیجه‌گیری
۱۳۲	منابع
۱۳۷	فصل ۱۲: تغذیه انحصاری با شیر مادر و عفونت HIV
۱۳۷	۱- انتقال HIV از مادر به کودک
۱۳۸	۲- کاهش انتقال HIV مرتبط با تغذیه انحصاری با شیر مادر
۱۳۸	۲-۱- مکانیسم‌های احتمالی مطرح است که توسط آن‌ها تغذیه انحصاری با شیر مادر در برابر انتقال HIV پس از زایمان نقش محافظت کننده دارد
۱۳۹	۲-۱-۱- نفوذپذیری روده

۱۳۹	۲-۱-۲- تحریک ایمنی
۱۳۹	۲-۱-۳- ورم پستان
۱۴۰	۲-۲- مطالعه تغذیه با شیر مادر و سلامت پس از زایمان
۱۴۱	۳- نکات کلیدی
۱۴۱	۴- نتیجه گیری
۱۴۲	منابع

بخش سوم: مزایای شیردهی برای مادران و نکاتی پیرامون ارتقای تغذیه انحصاری با شیر مادر در

۱۴۵	بیماران
۱۴۷	فصل ۱۳: مزایای شیردهی برای مادران
۱۴۷	۱- مقدمه
۱۴۸	۲- مزایای کوتاه و کوتاه مدت شیردهی برای سلامت مادران
۱۴۸	۲-۱- کاهش وزن پس از زایمان
۱۴۹	۲-۲- پیوند عاطفی بین مادر و شیرخوار
۱۴۹	۲-۳- آموره شیردهی
۱۴۹	۳- مزایای بلندمدت شیردهی برای سلامت مادران
۱۴۹	۳-۱- دیابت، بیماری های متابولیک و بیماری های قلبی - عروقی
۱۵۰	۳-۲- سرطان های پستان و دستگاه تولید مثل
۱۵۱	۳- نکات کلیدی
۱۵۱	۴- نتیجه گیری
۱۵۱	منابع

۱۵۳	فصل ۱۴: ارتقای تغذیه انحصاری با شیر مادر در بیمارستان
۱۵۳	۱- مقدمه
۱۵۴	۲- کاهش مصرف شیر خشک در بیمارستان
۱۵۵	۳- اولین تغذیه با شیر مادر
۱۵۶	منابع

مقدمه

شیر مادر بهترین ماده غذایی برای تغذیه شیرخوار است، محافظت از سیستم ایمنی، رشد و تکامل مناسب کودک، تنظیم سیستم متابولیک او در مقابل بیماری‌ها و نیز کاهش مشکلات مرتبط با عملکرد اشتها از مزایای شیر مادر می‌باشد. تغذیه با شیر مادر برای سلامت مادر نیز مفید است. شیر دادن مادر موجب کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲، سرطان‌های تخمدان، پستان، بیماری‌های قلبی عروقی مادر می‌گردد. تداوم تغذیه با شیر مادر کاهش مطلوب وزن را در نوزادان به دنبال دارد، و قطع زودهنگام آن موجب افزایش احتمال افسردگی مادر می‌شود. به علاوه، تغذیه با شیر مادر روابط عاطفی و اجتماعی را بهبود می‌بخشد، هزینه‌ها را کاهش داده و برای اجتماع یک ارزش به حساب می‌آید. به طور خلاصه، تغذیه با شیر مادر از برر مشکلات حاد و مزمن کودکان کاسته و برای مادران هم منفععی دارد.

انجمن رژیم‌شناسان آمریکا و آکادمی طب کودکان آمریکا بر تغذیه انحصاری با شیر مادر تا ۶ ماهگی و سپس ادامه آن همراه با استفاده از غذای کمکی تا یک سال و بیشتر تأکید می‌نمایند. الگوی تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی در نقاط مختلف جهان متفاوت است. براساس گزارش اعلام شده از سوی یونیسف در سال ۲۰۱۵، فقط ۳۸ درصد از کودکان جهان، تغذیه انحصاری با شیر مادر را تا پایان ۶ ماهگی داشته‌اند. در ایران نیز ۵۳ درصد از کودکان تا ۶ ماهگی، توسط شیر مادر به صورت انحصاری تغذیه شده و در ۵۱ درصد کودکان نیز، تغذیه با شیر مادر تا ۲ سالگی تداوم دارد.

نتایج به دست آمده در تحقیقات وسیعی که توسط انستیتوملی واکسیناسیون در سال ۲۰۰۵ در آمریکا انجام گرفته، نشان می‌دهد که اگر ۹۰ درصد شیرخواران برای مدت ۶ ماه تغذیه انحصاری با شیرمادر داشته باشند از ۹۱۱ مورد مرگ کودکان زیریک سال پیشگیری می‌شود. رابطه بین تغذیه با شیرمادر و نتایج آن بر سلامت کودک، موضوع مقالات بسیاری بوده است و علی‌رغم محدودیت‌هایی که در این تحقیقات وجود داشته، شیرمادر به عنوان یک استاندارد تغذیه‌ای طلایی در مقابل هر ماده دیگری که برای تغذیه شیرخواران وجود دارد، شناخته شده است.

کتاب حاضر به سه بخش تقسیم می‌شود. بخش اول در مورد نقش تغذیه پس از تولد و دوره شیرخوارگی، رشد و سلامت بزرگسالی می‌باشد. بخش دوم، تأثیر تغذیه با شیرمادر را بر سلامت بزرگسال و عملکرد شناختی در سال‌های بعدی زندگی بررسی می‌نماید. در بخش سوم، مزایای شیردهی برای مادران و نیز نکاتی پیرامون ارتقای تغذیه انحصاری با شیرمادر در بیمارستان بیان خواهد گردید. امید است مطالب بیان شده در این کتاب باعث افزایش آگاهی و ایجاد این گام‌ها گردد که مناسب‌ترین تغذیه برای شیرخواران شیر مادر بوده و کلیدی شناخته شده برای سلامت فعلی و بلندمدت آنان می‌باشد، و نیز بتواند برای متخصصین امر سلامت اطلاعات لازم را در مورد مخاطراتی که عدم تغذیه با شیرمادر بر سلامت دارد، فراهم نماید.