



Shahid Beheshti
University of Medical Sciences

Exclusive Breastfeeding: A Fundamental Strategy for Promoting the Safety, Health, and Sustainable Development of Future Generations

Ali Delpisheh* 

Department of Epidemiology, Faculty of Public Health & Safety, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran
Safety Promotion and Injury Prevention Research Center, Research Institute for Health Sciences and Environment, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran

Received: 2026/07/08

Accepted: 2026/08/11

Abstract

Exclusive breastfeeding is recognized as one of the most effective, safest, and cost-efficient public health interventions for promoting child survival, optimal growth, neurodevelopment, and lifelong health. Accumulating scientific evidence indicates that the first 1,000 days of life constitute a critical window for biological programming of future health outcomes, and breast milk, owing to its unique nutritional and immunological composition, plays a pivotal role in reducing infant mortality, preventing infectious and chronic diseases, supporting immune system maturation, enhancing cognitive development, and improving neurological function. In addition to its benefits for infants, breastfeeding significantly contributes to maternal health by reducing the risk of breast and ovarian cancers, cardiovascular diseases, type 2 diabetes, and other metabolic disorders. Beyond its biological effects, breastfeeding strengthens maternal–infant attachment, promotes psychological well-being, decreases healthcare expenditures, and supports sustainable development through reduced resource consumption and environmental impact. Despite this robust body of evidence, the continuation of exclusive breastfeeding remains challenged by social, cultural, occupational, and structural barriers. Therefore, achieving global targets for infant nutrition requires comprehensive policies, legal protections for breastfeeding mothers, the establishment of breastfeeding-friendly environments in both public and occupational settings, and enhanced public awareness. This editorial, emphasizing an evidence-based approach, presents exclusive breastfeeding not merely as a nutritional practice but as an effective strategy for promoting child safety, the health of future generations, and the sustainable development of healthcare systems.

Keywords: *Child health, Exclusive breastfeeding, Health promotion, Human milk, Immunity*

Please cite this article as:

Delpisheh A. Exclusive Breastfeeding: A Fundamental Strategy for Promoting the Safety, Health, and Sustainable Development of Future Generations. *Irtiqa Imini Pishgiri Masdumiyat*. 2025;13(4):1-4. <https://doi.org/10.22037/iipm.v13i4.53166>

* **Corresponding Author:** a.delpisheh@sbmu.ac.ir



تغذیه انحصاری با شیر مادر؛ راهبردی بنیادین برای ارتقای ایمنی، سلامت و توسعه پایدار نسل آینده

علی دل‌پیشه*

گروه اپیدمیولوژی، دانشکده بهداشت و ایمنی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران
مرکز تحقیقات ارتقای ایمنی و پیشگیری از مصدومیت‌ها، پژوهشکده علوم بهداشتی و محیط زیست، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۵/۲۰

تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۰۴/۱۷

چکیده

تغذیه انحصاری با شیر مادر یکی از مؤثرترین، ایمن‌ترین و مقرون‌به‌صرفه‌ترین مداخلات سلامت عمومی برای ارتقای بقا، رشد، تکامل و سلامت مادام‌العمر کودکان محسوب می‌شود. شواهد علمی نشان می‌دهد که هزار روز نخست زندگی، دوره‌ای سرنوشت‌ساز در برنامه‌ریزی زیستی سلامت انسان است و شیر مادر، به دلیل برخورداری از ترکیبات تغذیه‌ای و ایمنی‌شناختی منحصربه‌فرد، نقشی اساسی در کاهش مرگ‌ومیر شیرخواران، پیشگیری از بیماری‌های عفونی و مزمن، تکامل سیستم ایمنی، رشد شناختی و بهبود عملکرد عصبی ایفا می‌کند. افزون بر این، شیردهی با کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان و تخمدان، بیماری‌های قلبی‌عروقی، دیابت نوع ۲ و سایر اختلالات متابولیک، سلامت مادران را نیز به‌طور قابل‌توجهی ارتقا می‌دهد. در کنار مزایای زیستی، شیردهی موجب تقویت پیوند عاطفی مادر و کودک، ارتقای سلامت روان، کاهش هزینه‌های نظام سلامت و حمایت از توسعه پایدار از طریق کاهش مصرف منابع و آثار زیست‌محیطی می‌شود. با وجود این شواهد مستحکم، استمرار تغذیه انحصاری با شیر مادر همچنان با چالش‌های اجتماعی، فرهنگی، شغلی و ساختاری روبه‌رو است. از این‌رو، تحقق اهداف جهانی در زمینه تغذیه شیرخواران مستلزم اتخاذ سیاست‌های جامع، حمایت‌های قانونی از مادران شیرده، ایجاد محیط‌های دوستدار شیردهی در جامعه و محیط‌های کاری، و ارتقای آگاهی عمومی است. این سخن سردبیر با تأکید بر رویکردی مبتنی بر شواهد، تغذیه انحصاری با شیر مادر را نه‌تنها یک انتخاب تغذیه‌ای، بلکه راهبردی مؤثر برای ارتقای ایمنی، سلامت نسل آینده و توسعه پایدار نظام سلامت معرفی می‌کند.

واژگان کلیدی: ارتقای سلامت، ایمنی، تغذیه انحصاری با شیر مادر، سلامت کودک، شیر مادر

به این مقاله، به صورت زیر استناد کنید:

دل‌پیشه ع. تغذیه انحصاری با شیر مادر؛ راهبردی بنیادین برای ارتقای ایمنی، سلامت و توسعه پایدار نسل آینده. ارتقای ایمنی و پیشگیری از مصدومیت‌ها. ۱۴۰۴؛ ۱۳(۴): ۱-۴.
<https://doi.org/10.22037/iipm.v13i4.53166>

*نویسنده مسئول مکاتبات: a.delpisheh@sbmu.ac.ir

کودکانی که از شیرمادر تغذیه می‌کنند حدود ۳/۱ درجه نسبت به شیرخوارانی که به‌طور مصنوعی و با شیرهایی غیر از شیر مادر تغذیه می‌شوند، بالاتر است و هر چه مدت شیردهی بیشتر باشد بهره هوشی بالاتر است. این درجه برای نوزادان نارس و کم‌وزن ۵/۱۸ است. به هر تقدیر مزایای بی‌نظیر تغذیه با شیرمادر از ابعاد بهداشتی، تغذیه‌ای، ایمنولوژیکی، روانی عاطفی، اجتماعی، اقتصادی و محیطی برای کودکان، مادران، خانواده‌ها و جوامع به خوبی شناخته شده است (۴).

تردیدی نیست که شیر مادر به‌عنوان بهترین تغذیه، بهترین الگوی رشد و تکامل و بالاترین سطح ایمنی و سلامت برای کودکان فراهم می‌کند. از سوی دیگر این ماده حیاتی حافظ بقای شیرخواران و کودکان از طریق کاهش شیوع و شدت بسیاری از بیماری‌های دوران کودکی و پیشگیری از بیماری‌های مزمن و ارتقای ایمنی در بزرگسالی همچنین در تأمین سلامت زنان سال‌هاست که مورد توجه بوده است (۵).

از سوی دیگر و از منظر ارتقای سلامت و ایمنی زنان، گزارش شده است که مادران شیرده در سه ماهه اول بعد از زایمان دچار اشتهای بیشتر شده و افزایش وزن پیدا می‌کنند اما بعد از گذشت این سه ماه، آن‌ها به احتمال زیاد شاهد افزایش چربی‌سوزی خواهند شد. به‌طوری که سه تا شش ماه بعد از زایمان، مادرانی که شیر می‌دهند، نسبت به مادرانی که شیر نمی‌دهند وزن بیشتری از دست خواهند داد. شیردهی از مادران در برابر ابتلا به سرطان‌های سینه و تخمدان، سندرم متابولیک، بیماری‌های قلبی و سایر تهدیدکننده‌های سلامت و ایمنی محافظت می‌کند و برای مدت یک تا دو سال، خطر ابتلا به فشار خون بالا، آرتریت، چربی خون بالا و دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد (۶).

به‌طور خلاصه می‌توان گفت که ترویج تغذیه با شیر مادر و تأکید بر حمایت همه‌جانبه از این دیدگاه وظیفه تمام افراد و نهادهایی است که با رشد و تکامل نوزادان در ارتباط هستند. در این راستا بوستان‌های عمومی، نهادهای دولتی، مساجد، بقاع متبرکه، مراکز خرید و پایانه‌های مسافری باید مکانی را برای مادران شیرده اختصاص دهند تا با آرامش و بدون دغدغه کودک خود را سیر کنند. بایستی بر اساس قانون افزایش جمعیت با مادران شیرده شاغل در مراکز دولتی و خصوصی همکاری لازم به عمل آید و مورد حمایت قرار گیرند و علاوه بر مرخصی زایمان باید از مرخصی شیردهی نیز بهره‌مند باشند. تنظیم ساعت کار مناسب با شرایط مادران، مثل انجام کار در منزل، زمان‌بندی

هفته اول آگوست هر سال (۱۰-۱۶ مرداد ماه) به‌عنوان "هفته جهانی تغذیه با شیر مادر" نام‌گذاری شده تا تأکید نماید که با وجود پیشرفت‌های بشری در تمامی عرصه‌های علمی و صنایع غذایی، تغذیه با شیر مادر همچنان به‌عنوان بهترین شیر و تغذیه ترجیح داده شده شیرخواران در همه کشورهای توسعه‌یافته و در حال توسعه مدنظر قرار گرفته و در برترین جایگاه غذایی برای تغذیه کودکان توصیه گردد. هزار روز اول زندگی نوزاد از زمان آغاز بارداری تا پایان ۲ سالگی، زمان طلایی برای تضمین سلامت و تداوم ایمنی فرد است و تغذیه با شیرمادر یکی از مهم‌ترین و البته ساده‌ترین راه‌ها برای تحقق این امر حیاتی است.

تغذیه شیرخواران با شیر مادر از توصیه‌های قرآن کریم و دین مبین اسلام است (۱). سازمان‌های بهداشتی جهان نیز، پس از تحقیقات علمی گسترده، تغذیه با شیر مادر را بهترین تغذیه برای شیرخواران می‌دانند و معتقدند هیچ غذا یا نوشیدنی دیگری نمی‌تواند جانشین آن شود. شیرمادر کودکان را در برابر بیماری‌ها مقاوم کرده و از مرگ و میر آن‌ها پیشگیری می‌کند و سبب رشد و تکامل بهتر کودکان و تأمین سلامت آنان حتی در بزرگسالی می‌گردد. همچنین موجب ارتقای سلامت و ایمنی مادران نیز می‌شود (۲).

تغذیه با شیر مادر روشی بی‌مانند برای تغذیه شیرخواران است. دوران شیرخواری حساس‌ترین مرحله از مراحل رشد و تکامل کودک است و در این دوران، شیر مادر که یک ترکیب عالی از ویتامین‌ها، پروتئین و چربی است تأمین‌کننده نیازهای غذایی و مواد ایمنی بخش لازم برای شیرخوار است. یعنی تمام موادی که نوزاد به آن نیاز دارد و به راحتی هضم می‌شود (۲).

از منظر عاطفی هم باید گفت که تغذیه با شیرمادر طبیعی‌ترین و مؤثرترین راه تأمین نیاز کودک است. برای یک کودک خردسال هیچ چیز تسکین‌دهنده‌تر و آرامش‌بخش‌تر از نزدیکی به مادر و نوشیدن شیرگرم او نیست و به همین دلیل FTT که به معنی اختلال رشد همراه با اختلالات روحی، روانی است در این کودکان کمتر مشاهده می‌شود. به‌طور کلی می‌توان اذعان نمود که شیر مادر علاوه بر غذای جسم برای کودک غذای روح او نیز محسوب می‌شود و به این دلیل است که شیر مادر را به تغذیه عاطفی برای کودک تعبیر کرده‌اند (۳).

اثرات انکارناپذیر شیرمادر در تکامل بینایی، تکامل مغز و ضریب هوشی شیرخواران به‌صورت متواتر گزارش شده است. میانگین ضریب هوشی

دوشیدن شیر، فراهم کردن اتاقی تمیز و خصوصی برای دوشیدن شیر یا تغذیه شیرخوار با شیر مادر در محیط‌های کاری مادران توصیه می‌گردد (۷).

کار قابل انعطاف و کار پاره‌وقت یا دورکاری مادران شیرده از جمله مصادیق این همکاری‌هاست. همچنین ایجاد مهدکودک در جوار محیط کار، اعطای مرخصی ساعتی برای شیر دادن به کودک یا

References

1. Bensaid B. Breastfeeding as a fundamental Islamic human right. *Journal of Religion and Health*. 2021;60(1):362-373. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00835-5>
2. Kariyawasam KP, Somaratne G, Dillimuni SD, Walallawita U. Comparative analysis of breastfeeding and infant formulas: Short-and long-term impacts on infant nutrition and health. *Food Science & Nutrition*. 2025;13(9):e70788. <https://doi.org/10.1002/fsn3.70788>
3. Modak A, Ronghe V, Gomase KP. The psychological benefits of breastfeeding: fostering maternal well-being and child development. *Cureus*. 2023;15(10):e46730. <https://doi.org/10.7759/cureus.46730>
4. Zhang Z, Tran NT, Nguyen TS, Nguyen LT, Berde Y, Tey SL, Low YL, Huynh DT. Impact of maternal nutritional supplementation in conjunction with a breastfeeding support program during the last trimester to 12 weeks postpartum on breastfeeding practices and child development at 30 months old. *PLoS One*. 2018;13(7):e0200519. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0200519>
5. Wagner CL. Convergence of two fields—breastfeeding and lifestyle medicine: Integrating early nutrition and wellness for lifelong outcomes: A tribute to Dr. Ruth Lawrence, a pioneer in both fields. *Breastfeeding Medicine*. 2025;20(3):163-169. <https://doi.org/10.1089/bfm.2025.0003>
6. Abou-Dakn M. Gesundheitliche Auswirkungen des Stillens auf die Mutter [Health effects of breastfeeding on the mother]. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*. 2018;61(8):986-989. <https://doi.org/10.1007/s00103-018-2776-1>
7. Prastita NP, Sunjaya DK, Syam HH, Krisnadi SR, Hakim DD, Anwar R, Susiarno H. Barriers and facilitators to exclusive breastfeeding among formally employed mothers in urban Indonesia. *BMC Public Health*. 2025;25(1):3925. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25214-6>