

روان‌پزشک مشاور

نقش والدین در پرورش کودکان خلاق

به پرش‌های کودک پاسخ دهیم


دکتر حسام فیروزی

روان‌پزشک، روان‌درمانگر

■ زندگی مملو از سوالات متعدد است. آنچه ارزشمند است، همچان به دنبال جواب رفتن است، نه صرفاً رسیدن به پاسخ. به عبارتی می‌توان این‌گونه گفت که فرآیند یافتن جواب مهم است. بنابراین نباید به سوالات کودک پاسخ مستقیم داد، انتهای سوالات کودک را باز بگذارید و همواره او را به تفکر وادارید. با برگرداندن سوال به خود کودک و راهنمایی و ارجاع او به کتاب یا گفت‌وگو با متخصص آن رشته خاص می‌توان انگیزه تفکر در کودک ایجاد کرد. برای پاسخ دادن به کودک باید مراحل زیر را به ترتیب اجرا کرد:

- ۱- از سوال کودک استقبال کنید
- ۲- سوال را به خود کودک بازگردانید
- ۳- اگر نگرش غلطی دارد، نگرش او را تصحیح کنید
- ۴- ساده و قابل فهم به او پاسخ دهید
- ۵- در پاسخ دادن هیچ‌گاه انتهای سوال را نبندید
- ۶- صداقت را رعایت کنید
- ۷- موقعیت مناسبی برای پاسخ دادن انتخاب کنید

والدین باید این نکته مهم را به یاد داشته باشند که به سوالات و احساسات کودک خود ارج نهند و هیچ‌گاه آنها را کوچک‌نشانند. شاید اگر دو فاکتور مهم برای محک زدن امنیت محیط کودک بتوان ذکر کرد، یکی این است که کودک هر سوالي را (هرچند ناخواسته) بتواند پیرسد و دیگر اینکه هر احساسی (هرچند ناخوشایند) را بیان کند.

مهری و ترس از مهم‌ترین موانع خلق ایده‌ها هستند و باعث می‌شوند که نتایج نیکویی را که ممکن است در صورت تندرست‌سود و کوشش کردن به دست آوریم، از دست بدهیم. لیکن در صورت ترس و کم‌رویی حتی وقتی ایده‌ای به نظرمان می‌رسد، غالباً به علت شک و تردید آن را بروز نمی‌دهیم، بنابراین لازم است شیوه‌های صحیح کاهش ترس و کم‌رویی را در کودکان بیاموزیم که مهم‌ترین آن تشویق، پاداش، ایجاد انگیزه و طبیعی جلوه دادن ترس و کم‌رویی، همچنین صحبت کردن و شنیدن احساس کودک از موضوعی که او را ترسانده است. کودکان را تشویق کنید که در اشیا و افکار دخل و تصرف کنند یا در آنها وضع تازایی به وجود آورند. وقتی کودک اندیشه‌های نر ابراز می‌کند هر قدر هم که دور از ذهن باشد، باید از پیشنهادش استقبال کرد. در میان موجودات، آنچه انسان را از دیگران متمایز کرده داشتن قوه تفکر و درک کلیات، همچنین قابلیت تغییرپذیری اوست. از کودک بخواهیم به موقعیت‌های مختلف نگاه کند و احساس خودش را در مورد آن بیان کند و شباهت یا تفاوتی بین آنچه می‌بیند و آنچه قبلاً دیده، بیان کند.

به پرواز زنبور دقت کن! چه تفاوتی با پرواز هواپیما دارد؟ بیا به حرکت ابرها نگاه کنیم! چه چیزهایی می‌توانیم ببینیم؟

تقویت تفکر خلاق، ما را در تصمیم‌گیری بهتر و حل مساله کمک و از بن‌بست‌های زندگی خارج می‌کند. تفکر خلاق نه‌تنها شخص را قادر می‌سازد که از تجربیات قبلی خود استفاده کند و آن را با موقعیت‌های تازه از تباط دهد بلکه فرد قادر خواهد بود ارتباط بین چیزهایی که قبلاً با هم بی‌ارتباط بودند، پیدا کند. همچنین از روش‌های غیرسنتی و نامرسوم برای حل مساله استفاده کند.

در دنیای پیش‌مدرن، دانش و اطلاعات صرفاً منتقل می‌شد و آموزش کودکان این‌گونه بود که ملزم به پس دادن اطلاعات دریافت‌شده بودند و در بسیاری از موارد، بیش از آنچه از این‌ها می‌شد پس داده نمی‌شد و راه بر خلاقیت بسته می‌ماند. یعنی داده‌ها و ستاده‌ها برابر بودند.

به قولی این تقلید و الگودهی نوعی خودکشی خلاقیت بود در نتیجه تخیل را تضعیف می‌کند و خلاقیت را از پا درمی‌آورد. راه‌های ایجاد تفکر در کودک، بیشتر زبان و حواس پنج‌گانه است. زبان باعث دریافت اطلاعات و دانش می‌شود و اطلاعات و دانش از زیرساخت‌های تفکر هستند. بنابراین استفاده صحیح از حواس پنج‌گانه می‌تواند باعث ایجاد مهارت‌های تفکر شود. البته علاوه بر زبان اموزی و تقویت حواس، طبقه‌بندی، مقایسه، تشخیص شباهت‌ها و تفاوت‌ها، فرضیه‌سازی، استنباط، تفکر انتقادی و ارزیابی

نیز از مهارت‌های تفکر به حساب می‌آیند.

سعی کنید کابردهای غیرمعمول اشیاء را برای کودک پیدا کنید و از او بخواهید که چه کاربردهای دیگری می‌توان برای آن پیدا کرد. مثلاً از او بپرسید که قاشق، چه استفاده دیگری به جز غذا خوردن دارد؟ (باز کردن در نوشابه ...). یکی از مهم‌ترین راه‌های ایجاد تفکر خلاق در کودک، دادن اطلاعات ضد و نقیض به کودک است. مثلاً اگر درباره چیزی نظری می‌دهید بلافاصله نظر مخالف آن را نیز برای کودک بازگو کنید. به نظر من آدم خلاق کسی است که... ولی فلاتی معتقد است که آدم خلاق کسی است که... این ضدونقیض‌گویی‌ها که از حدود پنج، شش سالگی برای کودک کاربرد بهتری دارد، باعث می‌شود ذهن کودک را برای جست‌وجوی بیشتر درگیر کند. طبق نظر «پیاره» هرچه تعداد و پیچیدگی نظرات در فضای خانواده بیشتر باشد رشدشناختی کودک بیشتر خواهد بود. البته این تعدد نظرات را نباید با اختلافات مرسوم خانوادگی یکی دانست. شاید در دنیای پیش‌مدرن، وظیفه یک مادر و پدر غذا دادن و تر و خشک کردن و پاسخ‌های قاطع دادن به کودک بود ولی در دنیای مدرن امروز، بازی کردن و ایجاد تفکر و دادن اعتماد به نفس و مسوولیت‌پذیر کردن است که کودک را برای روزآوری با تعدد گزاره‌های دنیای مدرن کارگشته می‌کند و او را قادر می‌سازد تا از بین این همه موقعیتی که در برابرش قرار داده شده، انتخاب مناسبی انجام دهد و اینها ممکن نیست مگر اینکه والدین خود را به فراگیری روش‌های صحیح فرزندپروری موظف کنند.

کشف داروی ضد ویروس جدید با قدرت تاثیر بالا

نوشداروی همه دردها

ترجمه: سروش مجیدی



از سال ۱۹۱۸ که «ویکتور فلمینگ» پنی‌سیلین را به‌طور تصادفی و هنگام بررسی نوعی قارچ کشف کرد، تحول بزرگی در پیشگیری و درمان بیماری‌های عفونی ایجاد شد و امید به زندگی بین انسان‌ها به‌طور قابل‌توجهی افزایش پیدا کرد اما پنی‌سیلین و سایر آنتی‌بیوتیک‌ها تنها روی باکتری‌ها، انگل‌ها و قارچ‌ها موثرند و درمان بیماری‌های ویروسی مثل ایدز، هپاتیت و حتی سرماخوردگی، همواره با مشکل روبه‌رو بوده است. داروهای ضد ویروس تنها روی یک ویروس یا یک خانواده از ویروس‌ها موثرند. به علاوه ایجاد جهش ژنتیکی در ویروس‌ها سبب مقاومت دارویی در آنها می‌شود. اپیدمی‌های سارس و آنفلوآنزای نوع A (H1N1) در سال‌های اخیر، به دلیل فقدان داروهای ضد ویروس مناسب با اثرگذاری کامل علیه این بیماری‌ها و همچنین الگوی ساده انتقال انسان به انسان در آنها رخ داد.

پژوهشگران دانشگاه ام‌ای‌تی به تازگی موفق شدند یک دارو ضد ویروس جدید با قدرت تاثیر بالا کشف کنند که اثری مشابه اثر آنتی‌بیوتیک‌ها روی باکتری‌ها دارد. این دارو از طریق تحریک آپوپتوز یا مرگ برنامه‌ریزی شده سلول آلوده به ویروس، سبب از بین رفتن عفونت می‌شود. این درمان در سلول‌های حیوانی و انسانی در محیط آزمایشگاه، روی ۱۵ ویروس مختلف از جمله سرماخوردگی، آنفلوآنزای نوع A، فلج‌اطفال، تب دانگ و انواع مختلفی از تب‌های خونریزی‌دهنده بررسی شده و موثر بوده است اما از نظر تئوریک می‌تواند روی هر بیماری ویروسی عمل کند.

گفتنی است ویروس‌ها پس از آلوده کردن سلول‌ها با استفاده از امکانات آن، DNA یا RNA خود را کپی‌برداری کرده و علاوه بر آنکه سبب مرگ سلول می‌شوند، خود را

شرق: مرکز تحقیقات لنز و اپتیک ایران اعلام کرد گواهینامه رانندگی افرادی که تنها با عینک طبی اجازه رانندگی دارند، در صورت انجام اعمال جراحی عیوب انکساری چشم از قبیل لیزیک، لازک و PRK تعویض می‌شود. دکتر «پرویز زرین‌بخش» سا اعلام این خبر افزود: «افرادی که با جراحی‌های فوق، عیوب انکساری چشم‌شان اصلاح می‌شود، می‌توانند به پزشک مراجعه کرده، گواهی انجام عمل و اصلاح دید بگیرند و با مراجعه به پلیس ۱۱۰ برای تعویض گواهینامه خود اقدام کنند.» وی ادامه داد: «از افرادی که دارای عیوب انکساری چشم از قبیل دوربینی و استیگماتیسم هستند، موقع دریافت یا تمدید گواهی، سنجش بینایی به عمل می‌آید و در صورتی‌که نمره چشم آنان بیش از یک باشد، در گواهینامه آنان عبارت «رانندگی با عینک» قید می‌شود و این عده ملزم هستند موقع رانندگی، حتما از عینک

پیوند موفق عمل جراحی تغییر چهره

زندگی تازه با سیمای تازه

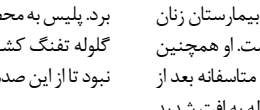
ترجمه: رکسانا راست‌روان

فشارخون و به دنبال آن کاهش

خون‌رسانی به دست‌های پیوندی او منجر شد که این موضوع در نهایت به قطع دو دست او انجامید. با این حال، جراحان می‌گویند که هنوز او این شانس را دارد که برای پیوند دست باز هم کاندیدا شود. صورت پیوندشده از بانک بافت نیوانگلند فراهم شد و دهنده نیز گمنام باقی ماند. «ریچارد لوسین»، مدیر بانک بافت نیوانگلند گفت: «وقتی که کار ما روی پروژه پیوند صورت او آغاز شد، برای هماهنگی و دریافت بافت پیوند، با یک خانواده شگفت‌انگیز دهنده بافت مواجه شدیم. آنها در حالی‌که اندوه از دست رفتن عضوی از خانواده خود را در سینه داشتند، می‌خواستند به دیگران نیز کمک کنند. توانایی و بخشش آنان الهام‌بخش همه ماست.» گفتنی است، شامپازه خانگی‌ای که به «ش» حمله کرد، در جریان حمله از خود بیخود شده بود و دست‌های «ش» را تکه‌پاره کرد و بینی، لب‌ها، پلک‌ها، چشم‌ها و بخش متخصصان بیهوشی در جریان عمل جراحی «چارلا نش» بود. این سومین بار، پلیس به محض رسیدن به محل، شامپازه را با شلیک گلوله فتنگ کشت، اما با این اقدام پلیس به موقع نبود تا از این سدمات ویرانگر که «ش» جلوگیری کرد.

پیوند کامل صورت در جهان است که در بیمارستان زنان بریگهام طی سه ماه اخیر انجام شده است. دو همچنین عمل پیوند دو دست را نیز انجام داد اما نتایج آن به

عمل دچار پنومونی شد که همین مساله به افت شدید



پزشکی

توصیه‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری از دیابت

فیبرها را فراموش نکنید

ترجمه: ابوالفضل امیردیوانی



امروزه بیماری دیابت، به سبب بروز فراینده و بسیاری از عوارض زیان‌بخش ناشی از آن به مشکل عمده تندرستی بشر تبدیل شده است. عوارض شایع بیماری دیابت عبارتند از مرض قلبی، سکنه مغزی، آسیب رسیدن به دید، مشکلات کلیوی و آسیب‌های عصبی (که به بی‌حسی دست‌ها و پاها و ناتوانی جنسی در مردان می‌انجامد). نمی‌توان پیش‌بینی کرد چه کسی به عوارض دیابت دچار خواهد شد. با این حال، نگه داشتن میزان گلوکز خون در حد طبیعی، در پیشگیری و تعویق ناراحتی‌ها، بسیار تاثیرگذار است.

رژیم غذایی حاوی فیبر گیاهی فراوان، مفید است

فیبرهای گیاهی را زیاد مصرف کنید. این موضوع را قبلاً شنیده‌اید. ولی آیا می‌دانید که این ماده غذایی چه اهمیت بسزایی برای مبتلایان به دیابت دارد؟ ثابت شده‌است فیبر گیاهی در تنظیم مقدار گلوکز خون فایده دارد؛ چراکه جذب قند را کند می‌کند و باعث می‌شود مقدار گلوکز مبتلایان به بیماری مزبور به حد مطلوب برسد. رژیم غذایی حاوی فیبرهای گیاهی نیز خطر ابتلا به دیابت نوع دو را می‌کاهد. احتمال دچار شدن افراد به این‌گونه بیماری، یک‌سوم کمتر از آنهایی است که مصرف‌شان از این بابت ناچیز است.

چنین فیبری بیشتر در میوه‌ها، سبزی‌ها، دانه‌های کامل و گیاهان نشویی (حبوبات) یافت می‌شوند. چنین فیبرهایی به دو دسته تقسیم می‌شوند و هر دو قسم‌شان نقش مهمی در کمک به جذب قند بر عهده دارند.

فیبر نامحلول، مقدار افزایش گلوکز خون را هنگام تشکیل لایه‌یفودناپذیری که دستگاه گوارش آن را می‌شکند تا کربوهیدرات را آزاد سازد، کند می‌کند.

به قرنیه وارد می‌کند و سبب افزایش سرعت عمل و

نتیجه بهتر می‌شود.» دکتر «زرین‌بخش» اظهار داشت: «افراد زیر ۱۸ سال، عده‌ای که نمره چشم‌شان در حال تغییر است، گروهی که ضخامت قرنیه‌شان کم و نمره چشم‌شان بالاست، مبتلایان به قوز قرنیه و آب مروارید و التهاب چشم، گزینه‌های مناسبی برای اعمال جراحی عیوب انکساری به روش‌های لیزیک، لازک و PRK نیستند.» از استفاده از عینک، لنزهای نرم و سخت داخل چشمی و لنزهای ارتوکراتولوژی (لنزهایی که به لنزهای شارژی شبانه معروف هستند) را مناسب‌ترین شیوه برای اصلاح عیوب انکساری افراد زیر ۱۸ سال برشمرد. وی در پایان گفت: «ضروری است افراد بعد از عمل جراحی از قطره‌های آنتی‌بیوتیک، مسکن، اشک مصنوعی بدون نگهدارنده و عینک‌های آفتابی ضد پرتوهای فرابنفش استفاده کنند.»

نتیجه دستاوردهای دانشمندان ایرانی

امیدهای تازه برای درمان سرطان

مینو دست‌بالرکی

که ایجاد سرطان به عوامل گوناگونی وابسته است و شدت آنها متفاوت است و پاسخ بدن بیماران، نسبت به درمان‌های مشابه بسیار متنوع است. این محققان با استفاده از یک میکروسکوپ فوری و تحقیق روی پیشرفت این بیماری را دشواری مواجه بوده است، به تازگی و با استفاده از فناوری نانو، پیشرفت بزرگی در این زمینه حاصل شده است. اکنون گروه تحقیقاتی «آگاه» می‌توانند قابلیت شنیده شدن یا الاستیسیته سلول‌ها و همچنین توانایی آنها در چسبیدن به سلول‌های دیگر را بررسی کنند. «آگاه» درباره این موضوع می‌گوید: «این بررسی‌های

روی بیومکانیک سلول‌ها و ارتباط آن با ساختار سلولی، برای تولید داروهای درمانی و ابداع روش‌های تشخیصی ضروری است.» این محققان با استفاده از یک میکروسکوپ اسیدی اتمی (AFM) توانستند ویژگی‌های ساختاری سلول‌ها را با دقت ناومتری بررسی کنند. پژوهشگران با استفاده از این میکروسکوپ، می‌توانند سلول‌های زنده کشت‌شده را آنالیز کنند و تفاوت‌های زیست‌مکانیکی مهم میان سلول‌های عادی و سرطانی را تشخیص دهند. «آگاه» در ادامه می‌افزاید: «این بررسی نشان می‌دهد سلول‌های سرطانی نرم‌تر است و نسبت به سلول‌های عادی و تغییر نیافته، بیشتر تغییر شکل می‌یابد. به علاوه، میزان سیالیت آنها بالاتر است.» دلیل انتخاب سرطان تخمدان در این پژوهش این بود که این نوع سرطان یکی از کشنده‌ترین بیماری‌های زنان است و تشخیص آن در سن پیری زمانی اتفاق می‌افتد که سرطان پیشرفت کرده و در کل بدن پخش شده است.

دانشمندایرانی موسسه «ویرجینیا»

موفق شد ارتباط بین تغییرات بیومکانیکی سلول‌ها با سرطان را کشف کند. محقق ایرانی موسسه فناوری ویرجینیا و همکارانش با بررسی سلول‌های سطحی اپی‌لایال تخمدان موش، امیدهای جدیدی برای تشخیص و درمان سرطان ایجاد کرده‌اند. آنها با بررسی ویژگی‌های سلول‌های جابه‌جا شونده (متاستاتیک) ریه، سینه و پانکراس، موش توانستند تفاوت‌های میان مراحل اولیه سرطان تخمدان و حالت‌های پیشرفته و تهاجمی آن را تشخیص دهند. این پژوهش‌ها نشان دادند که

سلول‌های خوش‌خیم تخمدان موش، سفت‌تر و ویسکوزتر هستند. دکتر «مسعود آگاه»، مدیر بخش سامانه‌های میکروالکترومکانیکی (MEMS) موسسه فناوری ویرجینیا و مدیر این تحقیق می‌گوید: «تغییر شکل سلول‌ها به‌طور مستقیم به تبدیل آنها از حالت خوش‌خیم به بدخیم و تولید تومور و متاستاز ارتباط دارد.» این یافته‌ها مشابه نتایج محققان دانشگاه کالیفرنیا در لس‌آنجلس است که نشان داده بودند سلول‌های جابه‌جا شونده (متاستاتیک) ریه، سینه و پانکراس، ۷۰درصد از سلول‌های خوش‌خیم، نرم‌تر هستند. پژوهشگران گروه تحقیقاتی «آگاه» تلاش می‌کنند ارتباط میان تغییرات مکانیکی و مولکولی سلول‌ها را با ایجاد و پیشرفت سرطان درיاند. در صورتی که این کار با موفقیت همراه باشد، پزشکان می‌توانند نه‌تنها با استفاده از مشخصات ژنتیکی بلکه با توجه به امضای زیست‌شیمیایی هر فرد به تشخیص بهتری در مورد بیماری وی دست یابند و بیمار را موثرتر درمان کنند. از آنجا

خوراک‌بان

تضمین سلامت جسم و روان کودک با شیر مادر

قدیمی‌ترین روش، بهترین روش


حمید خواجه‌پور

کارشناس تغذیه

■ ۱- شروع مبحث تغذیه نوزاد و اشاره به اهمیت تغذیه با شیر مادر در این ستون همزمان بود با هفته جهانی تغذیه با شیر مادر. از نام‌گذاری هفته اول ماه آگوست (۱۰ الی ۱۷ مرداد) تحت عنوان «هفته تغذیه با شیر مادر» توسط سازمان جهانی بهداشت و یونسف تنها دو دهه می‌گذرد. اما این امر به خوبی گویای درک روزافزون اهمیت تغذیه نوزاد با شیر مادر و ضرورت آگاهی‌رسانی بیشتر کارشناسان این مراکز معتبر به مادران گرامی در سال‌های اخیر است. این تصمیم با توجه به تحقیقات گسترده و شناسایی هر چه بیشتر ترکیبات گوناگون موجود در شیر مادر و کشف سازگاری بی‌رقیب آن در مقایسه با سایر روش‌های تغذیه نوزاد به خصوص در ماه‌های اول زندگی، برای برآورده کردن کامل نیازهای طفل در حال رشد است و با وجود پیشرفت تکنولوژی، هنوز هیچ روشی برای تغذیه کامل نوزاد به جای شیر مادر به دست نیامده است. دلیل اختصاص مطالب این ستون به موضوع فوق در چند هفته اخیر هم با توجه به اهمیت بی‌نظیر این موضوع در تضمین سلامت جسمی و روانی کودک و کاهش هزینه‌های درمانی مرتبط است. با توجه به مسلمان بودن اکثریت مردم کشور عزیزمان ایران، بد نیست این نکته را هم یادآوری کنیم که توصیه موکد به استفاده از شیر

مادر در آیات و روایات متعدد اسلامی از ۱۴ قرن پیش (و نه از ۱۰ یا ۲۰سال قبل) وجود داشته است (از جمله آیه ۲۳۳ سوره بقره، آیه ۱۵ سوره احقاف و آیه ۱۴ سوره لقمان) که با مراجعه به این آیات به خوبی درمی‌یابیم که به صراحت و به وضوح، استفاده از شیر مادر تا دوسالگی توصیه شده است. تا جایی که اطلاع دارم در دیگر کتاب‌های الهی نیز اشاره‌هایی به این موضوع حیاتی وجود دارد (مثلاً در سفر پیدایش تورات یا همان عهد قدیم در ماجرای شیردهی سارا به اسحاق و...). جالب است بدانید که در گرایش‌های مذهبی ریشه‌دار و رادیکال‌تر، توجه به این مساله بیشتر است. مثلاً در بین کاتولیک‌ها دو سال شیردهی به نوزاد مرسوم‌تر از پروتستان‌ها یا ارتدوکس‌ها است. به هر روی، این هفته را هم در ادامه بحث هفته گذشتۀ اختصاصی می‌دهیم به ذکر چند نکته دیگر درباره برتری ترکیبات موجود در شیر انسان نسبت به شیر گاو و از هفته آینده به سه چگونگی شروع غذاهای کمکی و مکمل از شش‌ماهگی خواهیم پرداخت.

۲- یکی از اساسی‌ترین تفاوت‌های ترکیبی شیر انسان با شیر گاو در میزان و نوع چربی‌های موجود در آنهاست. از آنجا که مهم‌ترین منبع تامین انرژی لازم برای سوخت‌وساز و رشد نوزاد در سال‌های اول زندگی چربی‌ها هستند، توجه به میزان و نوع آنها در غذای دریافتی‌شان بسیار مهم است. هیچ فکر عروق و عروق در افرادی که در دوران شیر‌خوارگی خود در قیاس با شیر گاو از اسیدهای چرب غیراشباع و ضروری بسیار بیشتری برخوردار است (از جمله اسید لینولئیک و مشتقات آنکه در تشکیل سیستم عصبی و مغز نقش اساسی دارند) در صورتی که شیر گاو از چربی‌های اشباع‌شده که علاوه بر هضم و جذب سخت، اثرات غیراند موجب دراز شدن آنها کاملاً شناخته شده است. آیا گمان می‌کنید چربی‌های اشباع‌شده فقط در سنین بالا در رگ‌ها رسوب می‌کنند؟ با این توضیحات، باید توجه داشت استفاده از شیر کم‌چرب گاو نیز جایگزین مناسبی برای شیر مادر نخواهد بود. نکته دیگری که بسیار شگفت‌انگیز است، تغییر ترکیب شیر مادر در حین تغذیه نوزاد است. در ابتدای هر وعده شیردهی، شیر مکیده‌شده، چربی کمتری دارد و درعوض، مقدار آب و ویتامین‌های محلول در آن بیشتر است. این موضوع باعث می‌شود آب کافی همراه با ویتامین‌های مورد نیاز، قبل از سیر شدن وارد دستگاه گوارش طفل شود. در ادامه و به مرور، شیر دریافتی غلیظ‌تر شده و میزان چربی آن بیشتر می‌شود و تا زمان سیر شدن ادامه خواهد داشت. کلاماً روشن است که رعایت این مساله به ظاهر ساده ولی خیلی مهم، در تغذیه نوزاد با شیر گاو یا شیر خشک قابل اجرا نیست. از سوی دیگر وجود آنزیم لیپاز در شیر مادر به هضم و جذب چربی موجود در آن کمک موثری می‌کند.

۳- در مورد املاح موجود در شیر مادر از دیدگاه مقایسه‌ای نیز باید به اختصار بگویم که علاوه بر مقدار، درصد آنها نسبت به یکدیگر هم به گونه‌ای است که بهترین حالت ممکن را از نظر میزان جذب به وجود آورده‌اند. مثلاً نسبت کلسیم به فسفر در شیر مادر ۱/۵ است که ایده‌آل‌ترین نسبت است. این موضوع در کنار سایر عوامل همچون اسیدی بودن دستگاه گوارش نوزادی که با شیر مادر تغذیه می‌شود (که هفته گذشته به آن اشاره کردیم)، باعث شده جذب کلسیم موجود در شیر مادر به‌رغم وجود کلسیم بیشتر در شیر گاو، بسیار راحت‌تر و بالاتر باشد. این مهم وقتی نمود پیدا می‌کند که بدانیم املاحی همچون کلسیم و فسفر از جمله نیازهای بسیار حیاتی این دوران هستند و هر میلی‌گرم آنها می‌تواند در روند رشد و تکامل کودک تاثیرگذار باشد. هرچند آهن شیر مادر کم است، اما با توجه به ارزش بیولوژیکی بالای که دارد، نسبت به آهن موجود در شیر گاو یا شیر خشک جذب بسیار بیشتری دارد.