

تغذیه با شیرمادر: یک عمرسلامتی

پرور مادر عزیز

ضمن تبریک تولد فرزند عزیزان یادآور می‌شویم که بهترین هدیه سما به وی، محیط گرم و صمیمی خانواده، آغوش گرم و برمحبت پدر و مادر، حمایت خانواده به خصوص پدر از همسر خویش و تغذیه انحصاری سیرخوار با شیرمادر است.

همان طوری که می‌دانید دوره نوزادی به یک ماه اول عمر اطلاق می‌شود و دوران بسیار حساسی است که مراقبت‌های ویژه‌ای را طلب می‌کند. این مطالب آموزشی برای سما تهیه شده تا قدری با خصوصیات نوزاد، نحوه تغذیه او و مراقبت‌هایی که باید از او انجام بدهید آشنا شوید. نوزاد دارای قدرت شناختی، بینایی، چشایی، بونایی و.... است و این توانایی‌ها را حتی قبل از تولد هم دارد. او محبت و توازن را به خوبی می‌فهمد و در آغوش سما احساس امنیت می‌کند.



انجمن ترویج تغذیه با شیرمادر
جمهوری اسلامی ایران
انجمن علمی ترویج تغذیه با شیرمادر

مزایای شیرمادر

در مادرانی که فرزندشان را با شیر خود تغذیه می‌کنند، احتمال بروز مشکلاتی نظیر چاقی، ابتلایه سرطان پستان و تخدمان، بیماری‌های قلبی عروقی، پوکی استخوان و افسردگی بعد از زایمان کمتر بوده و عود میگرن و بیماری ام اس در آنان کاهش می‌پابند.

آگوز یا شیر چند روز اول، زرد رنگ و غلیظتر بوده، بسیار مغذی و حاوی عناصر و مواد حفاظتی و اینمی بخش فراوانی است، لذا مصرف آن به منزله اولین و مهم‌ترین اقدام جهت ایمن‌سازی و کمک به حفاظت نوزاد علیه بسیاری از بیماری‌ها است. آگوز ملین است و موجب دفع سریع تر قیرک (مکونیوم) و سبب پیشگیری و کاهش زردی نوزاد می‌شود.

رنگ زرد آگوز به دلیل وجود مقادیر زیاد ویتامین A است و ارتباطی با زرد شدن نوزاد ندارد.

تغذیه کودک با شیرمادر، علاوه بر تأمین رشد و تکامل مطلوب او، سبب تقویت ارتباط عاطفی مادر و کودک، رشد ذهنی و روانی مناسب، افزایش ضریب هوشی و قدرت یادگیری شده و بروز یا نشد بسیاری از بیماری‌های گوارشی، تنفسی، آرزوی، بعضی از سرطان‌های دوران کودکی، مرگ ناگهانی شیرخوار، بیماری‌های مزمن دوران بزرگسالی مانند دیابت، چاقی، پرفشاری خون و بیماری‌های قلبی عروقی را نیز کاهش می‌دهد.

کودکانی که با شیرمادر تغذیه می‌شوند از رشد و تکامل مطلوب‌تری برخوردار بوده و سالم‌تر و با هوش ترند.

شیرمادر موهبتشی است الی که می‌تواند از تولد تا پایان زندگی، ضمن تندرستی و شکوفایی فرزند باشد. شیرمادر با مواد حفاظتی و اینمی بخش فراوانی که دارد به عنوان غذایی کامل و منحصر به فرد برای رفع نیازهای شش ماه اول زندگی کافی است و از آن پس تا پایان سال دوم زندگی تأمین کننده بخش مهمی از انرژی و مواد مغذی مورد نیاز است. تقدیمه با شیرمادر که در قرآن کریم و احادیث هم توصیه شده است به گونه‌ای روزگاری روزگاری مورد تأیید و تأکید تمام مجتمع علمی معتبر دنیا است.

فرزند دلپند خود را در همان ساعت اول عمر با شیر مادر تغذیه کنید
تماس پوست با پوست مادر و نوزاد از لحظه تولد و شروع تغذیه در طی
ساعت اول زندگی، سبب گرفتن صحیح پستان مادر و مکیدن‌های صحیح
و مطلوب شیرخوار و افزایش طول مدت شیردهی می‌شود.

در زایشگاه تأکید کنید که می‌خواهید نوزادتان را در ساعت اول تولد
و هرچه زودتر فقط با شیر خود تغذیه کنید و اجازه ندهید تا زمان ترخیص
به او چیز دیگری داده شود.

در تمام مدت شباهه روز، نوزاد را در کنار خود نگهدازد و با ظهور اولین
علائم گرسنگی در او از قبیل حرکت سر به طرفین، باز کردن دهان، دست
به دهان بردن، ملچ و ملوچ کردن، مکیدن لب‌ها، انگشتان و دست، به او شیر
بدهدید و به هیچ وجه منتظر گریه او نشوید.

قبل از هر بار شیردادن یا دوشیدن شیر، دست‌های خود را با آب و
صابون بشویید

نکات مهم

نوزاد را در وضعیت‌های مختلف شیر بدهید و در صورت سوزش مختصر پس از شیردهی، نوک پستان خود را با چند قطره از شیرتان آغشته نموده و با جریان هوا خشک نمایید. از شستشوی مکرر نوک و هاله پستان پرهیز کنید. شستشوی یک بار در روز پستان با آب سالم، کافی است.

تغذیه مکرر و به مدت مطلوب از هر دو پستان در استقرار شیردهی (شیر آمدن)، افزایش تولید شیر، تداوم و افزایش طول مدت شیردهی و نهایتاً کاهش مشکلات احتمالی شیردهی نظیر زخم نوک پستان و احتقان پستان مادر بسیار مؤثر بوده و مانع کاهش وزن، کم آبی و زردی نوزاد می‌شود.

از دادن آب، آب قند، شیر مصنوعی، داروهای گیاهی، بطری و یا پستانک به نوزاد خودداری کنید زیرا استفاده از آن‌ها می‌تواند سبب اختلال در تغذیه انحصاری با شیرمادر، مکیدن کمتر پستان، تولید شیر کمتر، تأخیر در آمدن شیر، پس زدن پستان، کاهش طول مدت شیردهی، احتمال قطع شیردهی، افزایش خطر زردی و احتمال عفونت‌هایی نظیر عفونت گوش، اسهال، برفک، آرژی و... در شیرخوار و بروز مشکلاتی مانند احتقان پستان و زخم نوک پستان مادر شود.



برای شیر دادن، خود در وضعیت راحتی قرار بگیرید و نوزاد را به نحوی در آغوش بگیرید که صورت وی رو بروی پستان و بدنه او در تماس و رو به شما باشد. پس از تماس نوک پستان با لب‌های نوزاد و باز شدن کامل دهان وی، سریعاً ولی با ملایمت طوری او را به طرف پستان خود ببرید که ابتدا لب پایین و چانه اش هر چه دورتر از نوک پستان با قسمت زیرین‌هاله پستان تماس پیدا کند. به این ترتیب نوزاد حداکثر نسج‌های را به دهان خود برد و می‌تواند با مکیدن‌های مؤثر و بدون هیچ مشکلی شیر بخورد.



بینتر است نوزادانی که
مکیدن ضعیف دارند
توسط پزشک بررسی شوند.

از آنجا که خداوند ذخایری از مواد غذایی برای مصرف روزهای اول پس از تولد در بدن نوزاد تعبیه کرده است، حجم به ظاهر محدود آگوز برای رفع نیازهای وی کافی است لذا هرگاه نوزاد خود را مطابق خواست او و به طور مکرر (۱۰ - ۱۲ بار و حتی بیشتر در شبانه روز) و هر بار از هر دو پستان شیر بدھید نیازهای وی به طور کامل تأمین می شود.

فاصله دو و عده شیردهی در روز نباید بیش از ۱/۵ ساعت و در شب بیش از ۳ ساعت باشد همچنین مواقعي که احساس پری در پستان می کنید نوزادتان را به آرامی بیدار کرده و به او شیر بدھید. در مراحل چهش رشد، شیرخوار ممکن است بیشتر نیازمند تغذیه های مکرر باشد.

معمولاً نوزاد سالم و رسیده هنگامی که به طور صحیح از پستان شیر می خورد، دفعات و طول مدت زمان شیرخوردن را بنا به میل خود تعیین نموده و پس از شیرخوردن کامل از یک پستان که حداقل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول می کشد آن را رها نموده و یا به خواب می رود لیکن به منظور افزایش تولید شیر، علاوه بر تغذیه های مکرر در طول شب، توصیه می شود نوزاد را تشویق کنید که از هر دو پستان شیر بخورد به طوری که پس از شیرخوردن کامل از پستان اول او را به پستان دیگر بگذاردید تا در صورت تمایل از پستان دیگر نیز تغذیه نماید.

درجه حرارت اتفاق نوزاد: باید حداقل ۲۳ تا ۲۶ درجه سانتی گراد و لباس او نرم و گرم و سبک باشد (یک یا دو لایه لباس راحت) بنابراین از پوشانیدن لباس و یا رو انداز زیاد به او و یا گرم کردن زیاد اتفاق و یا قراردادن او نزدیک وسایل گرمایشی خودداری کنید چون گرمای زیاد سبب از دست دادن آب بدن نوزاد، قبه، بیقراری، شیر نخوردن و یا کاهش توان مکیدن و کاهش وزن او می شود.

در روزهای سوم تا پنجم پس از تولد حتماً او را جهت انجام تست های غربالگری همچنین ارزیابی تغذیه با شیر مادر، به یکی از مراکز توصیه شده بربرید تا همزمان علاوه بر انجام آزمایشات و توزین نوزاد، از صحت وضعیت شیردهی خود نیز اطمینان پیدا کنید.

فراموش نکنید که از همان روزهای اول تولد همه روزه ۴۰۰ واحد ویتامین D که در ۱ میلی لیتر قطره ویتامین A و D موجود است به وی بخورانید.



در صورت داشتن دوقلو بهتر است در هر نوبت آنان را به طور هم زمان تغذیه کنید

سعی کنید به مدت طولانی از فرزند خود دور نباشید، در غیر این صورت شیر خود را بدوشید تا دیگران آن را با فنجان کوچک و ظریف به او بدهند و **به هیچ وجه از بطری استفاده نکنند**.



در صورت بروز زردی در هفته اول پس از تولد، حتماً به پزشک مراجعه نمایید. توجه داشته باشید که به منظور پیشگیری و درمان زردی نوزادی به هیچ وجه از مهتابی‌های معمولی و داروهایی نظیر قطره بیلی ناستر همچنین ترنجیین، شیرخشت، آب قند، شیرمصنوعی و یا مایعات دیگر استفاده نکنید چون نه تنها مغاید نیست بلکه ممکن است مضر هم باشد. **به استثناء زردی روز اول**، در اکثر موارد، زردی نوزاد، طبیعی و خیزی‌پوژریک است که معمولاً از روز دوم یا سوم به بعد شروع و پس از چند روز برطرف می‌شود.

باید از دریافت کافی شیرمادر توسط نوزاد به خصوص در هفته اول پس از تولد اطمینان حاصل نمایید زیرا دریافت ناکافی شیرمادر در این زمان می‌تواند سبب افزایش زردی نوزاد شود و به همین دلیل جهت رفع زردی نه تنها شیردادن را نماید قطع کنید بلکه باید تعذیه نوزاد را با شیر خودتان به‌طور مکرر ادامه دهید و در عین حال از درست گرفتن پستان و مکیدن مؤثر او اطمینان حاصل نمایید.

شیر همه مادران کافی است ولی باید نکات زیر هم رعایت شود:

- درجه مناسب حرارت اتاق
- اختراز از پوشاندن زیاد
- قرارنداختن در نزدیکی وسایل گرمایشی
- اطمینان از در آغش گرفتن صحیح و درست گرفتن پستان
- تغذیه های مکرر و براساس میل و نیاز نوزاد

مهم ترین علامت کافی بودن شیر مادر وزن کمی
مناسب نوزاد است.

معمولاً نوزادان در چند روز اول بعد از تولد مقداری از وزن خود را بدون این که علامتی از کم آبی یا کمبود شیر داشته باشند از دست می‌دهند (حدود ۷٪) و از حدود روز چهارم و پنجم وزن می‌گیرند و تا روز ۱۰_۱۴ تولد، به وزن تولد خود می‌رسند و از آن به بعد هم باید براساس منحنی رشد وزنشان اضافه شود. توصیه می‌شود نوزاد بین روز سوم تا پنجم و مجدداً در ۱۵ روزگی وزن شود.

توجه

علاوه بر وزن گرفتن نوزاد، باید به میزان دفع ادرار و مدفوع او هم توجه شود:

ادrar نوزاد سالم به رنگ زرد روشن است و از روز چهارم تولد به بعد اگر فقط شیر مادر می‌خورد و در صورتی که اتفاق نوزاد بیش از حد گرم نبوده و لباس و پوشش او زیاد نباشد، در هر ۲۴ ساعت شش بار یا بیشتر ادرار می‌کند.

مدفوع نوزاد در پیکی دو روز اول سیاه رنگ است که به تدریج و در طی یکی دور روز دیگر سیاه متمایل به سبز و سبز متمایل به قهوه‌ای و روز چهارم تا پنجم به رنگ زرد خردلی تغییر می‌کند. نوزاد از روز چهارم تولد به بعد، چهار بار با بیشتر (حتی به ازای هر نوبت سیرخوردن) مدفوع شل، دانه‌دار به رنگ زرد خردلی دارد که اسهال به حساب نمی‌آید.

حوالی ۴-۶ هفتگی دفع مدفوع متغیر است به طوری که ممکن است چندین بار در روز و یا هر ۳ یا ۴ روز یک بار و یا بیشتر باشد، در این صورت اگر مدفوع زرد و روان و یا با قوام ترم خمیری باشد، طبیعی است و بیوست به حساب نمی‌آید.

زیاد گرم نگه داشتن نوزاد منجر به بی‌حالی، خواب آلودگی، مکیدن‌های ضعیف و غیر مؤثر، عدم تخلیه پستان‌ها و ازدست دادن وزن او می‌شود و متعاقباً دفعات دفع ادرار و مدفوع نیز به علت دریافت شیر ناکافی، کمتر از معمول خواهد بود. در این موارد ممکن است مادر این گونه تصور کند که شیرش کافی نیست.



از خودتان مراقبت کنید

اغلب نوزادان روزهای بیست و سه ها بیشتر بیدار هستند، برای این که خودتان هم استراحت داشته باشید و بتوانید سبها هم شیر بدهید، وقتی نوزاد شما می‌خوابد شما هم در کنار او حرث زده و استراحت کنید تا در زمان بیداری او، به خصوص پرای شرده‌ی در سب انرژی کافی داشته باشید.

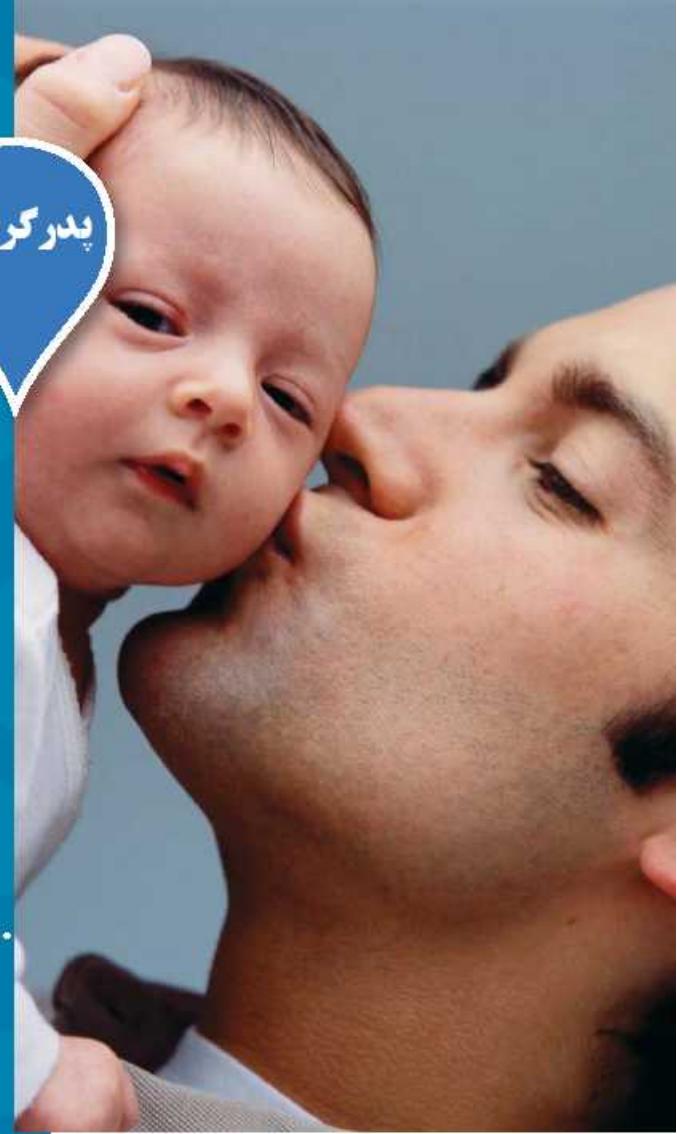
مادران سالم هیچگونه پرهیز غذایی ندارند اما بهتر است از فوتشدن بیش از دو فنجان قهوه یا چای پررنگ در روز همچنین توشهای‌های گازدار پرهیز کنند و مصرف مکمل‌های دوران بارداری تغییر مولتی ویتامین می‌ترال را ادامه دهند.

نگران وزن اضافی دوران بارداری خود قباشید و برای کاهش وزن رژیم نگیرید چون بر مقدار شیرقان اثر منفی می‌گذارد. شیردادن، به تدریج طی دوسال، وزن را به حد مطلوب می‌رساند.

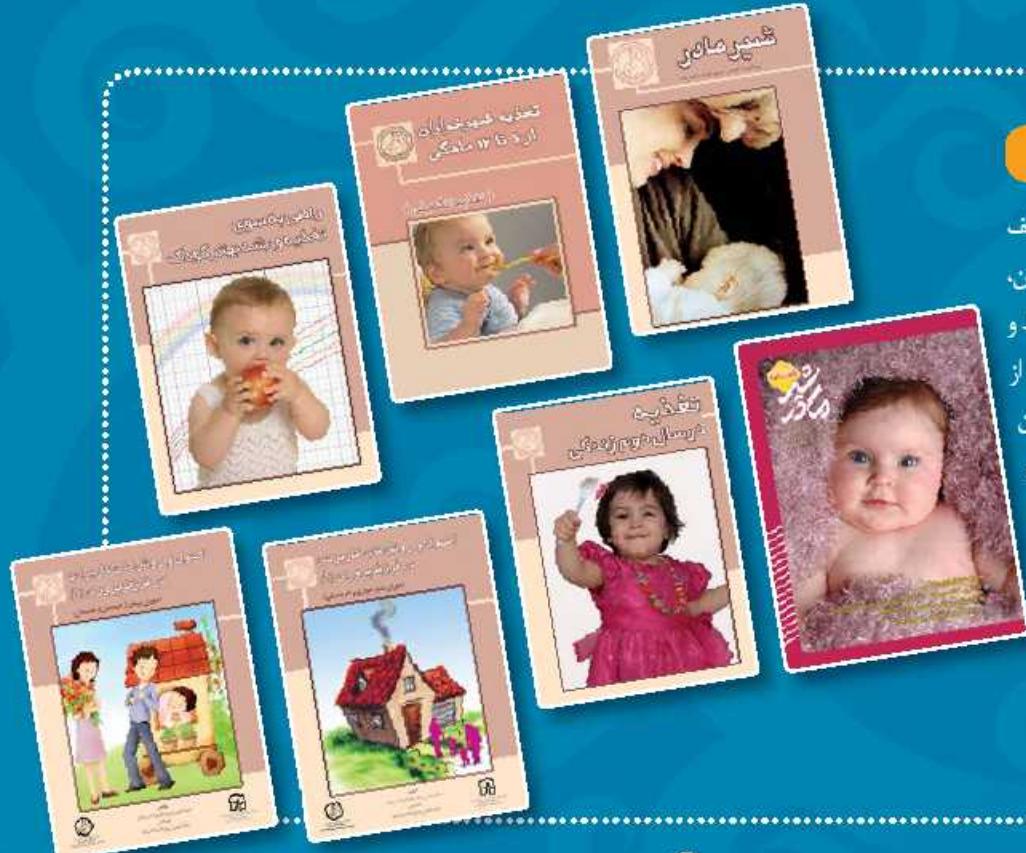
علاوه بر مکیدن‌های صحیح و مکرر پستان توسط نوزاد، تغذیه مناسب و خواب و استراحت کافی مادر بیش از هر چیز دیگر در تولید و ترشح شیر مادر مؤثر است.

پدرگرامی

نقش شما در دوران شیردهی همسرتان بسیار مهم است. ثابت شده مادرانی که همسرشان آنان را در این دوران مورد حمایت قرار می‌دهند مدت طولانی تری به فرزند خود شیر می‌دهند و احساس امتنی و آرامش خاطر بیشتری را تجربه می‌کنند. شما می‌توانید کارهایی مانند خوباباندن، نوازش کردن، حمام کردن و تعویض پوشک فرزندتان را به عهده بگیرید. همسر شما پس از زایمان ممکن است به دلیل تغییرات هورمونی، غمگین باشد که در جات خفیف آن طبیعی است و با حمایت شما و گذشت زمان و ادامه شیردهی که به آرامش و کاهش استرس لو کمک می‌کند به حالت عادی بر می‌گردد ولی اگر احساس می‌کنید که تمی تواند از خود و شیرخوارتان مراقبت کند و همیشه دچار ترس و اضطراب است با روانپردازش مشورت کنید. لاجمن علمی ترویج تغذیه با شیر مادر نیز در خدمت شماست و راهنمایی های لازم را انجام می‌دهد.



انتشارات انجمن



جهت آگاهی بیشتر از جنبه‌های مختلف مزایای شیرمادر، وضعیت صحیح شیردادن مشکلات احتمالی دوران شیردهی، حفظ و تداوم شیردهی، پایش رشد و جلوگیری از انحراف رشد شیرخواران، تغذیه شیرخواران از شش تا دوازده ماهگی و ادامه آن تا دو سالگی، شما را به مطالعه انتشارات انجمن ترویج تغذیه با شیرمادر که توسط استادی محترم دانشگاهها و بر اساس آخرین اطلاعات علمی جهان تهییه شده است دعوت می‌کیم:

والدین عزیز

شما می توانید جهت رفع هر مشکل و یا پرسشی که در امر تغذیه شیرخوارتان دارید از مشاوره های تلفنی و در صورت لزوم حضوری انجمن، به صورت رایگان بهره ببرید و یا با طرح سوال خود در بخش سوالات وب سایت انجمن، در اولین فرصت، پاسخ مناسب را دریافت نمایید. هدف ما حمایت از شما بدر و مادر عزیز در ارائه تغذیه صحیح و مناسب به شیرخوارتان می باشد تا بتوانیم با حفظ و ارتقای سلامت فرزندان عزیز ایرانی، آینده‌ی درخشان بُری را برای کشورمان رقم بزنیم.



آدرس دفتر انجمن: تهران، خیابان ولی‌عصر، بالاتر از میدان ولی‌عصر
کوچه داشکیان، پلاک ۲۴، طبقه همکف
تلفن: ۰۱۹۰ - ۰۱۶۹ - ۷۰ - ۸۸۹۱ و ۸۸۸۹۱۱۶۹
ایمیل: bfps_ir@hotmail.com
وب سایت: www.shiremadar.ir