

شرایط تغذیه نوزاد ترم در هفته اول زندگی

خوشبختانه امروز همه آگاهی داریم که بهترین منبع غذائی برای نوزاد و شیرخواران شیرمادر خودشان است و برای این کار باید مادر از نظر جسمی و روحی، قبل از بارداری و در حین بارداری آمادگی لازم را پیدا کند که این امر از طریق آموزش و معاینه به موقع پستان و رفع مشکلات آن میسر می شود.

یکی دیگر از عوامل بسیار بسیار مؤثر در موفقیت تغذیه نوزاد با شیرمادر، تماس زودرس و تغذیه در ساعت اول تولد است که متأسفانه در اکثر بیمارستانها به صورت ناقص و نادرست انجام می شود. تماس زودرس یعنی نوزاد بلافاصله پس از تولد و بررسی علائم حیاتی و خشک کردن سر و بدنش، روی قفسه سینه مادر در تماس پوست به پوست و چشم در چشم او قرار گیرد و این تماس ادامه یابد تا مادر و کودک به آرامش رسیده و نوزاد اولین تغذیه خود را از پستان مادر با موفقیت انجام دهد.

در هفته اول، نوزاد در تمام مدت شبانه روز در کنار مادر باشد و با ظهور اولین علائم گرسنگی مانند حرکت سر او به طرفین، باز کردن دهان، دست بردن به دهان، ملچ و ملوچ کردن، مکیدن لبها، انگشتان و دست، مادر شیردهی را شروع کند و به هیچ وجه منتظر گریه و بیقراری نوزاد نشود.

قبل از هر بار شیردهی، دستهای خود را خوب بشوید.

از شست و شوی مکرر نوک و هاله پستان پرهیز شود، شستن پستان، یکبار در روز و فقط با آب سالم و بدون صابون، کافی است.

مادر برای شیر دادن، در وضعیت راحتی قرار گیرد که اگر شیر دادن طولانی شد خسته نشود و کمردرد نگیرد. نوزاد را طوری در آغوش بگیرد که صورت او روبروی پستان و بدن او در تماس با بدن مادر و رو به مادر باشد. سپس با نوک پستان لبهای نوزاد را تحریک کند و با باز شدن کامل دهان، سریع ولی با ملایمت او را به طرف پستان خود ببرد به طوری که لب پائینی و چانه با قسمت زیرین هاله دور نوک پستان و تا حد امکان دور از نوک پستان تماس یابد و به این ترتیب

دکتر احمد رضا فرسار
متخصص کودکان، عضو هیئت علمی
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

از شست و شوی مکرر
نوک و هاله پستان پرهیز
شود، شستن پستان، یکبار
در روز و فقط با آب سالم و
بدون صابون، کافی است.



شیردهی باید بر اساس میل و تقاضای نوزاد باشد لذا شیردهی بر حسب ساعت توصیه نمی شود و دفعات شیر دادن در طی شب و روز معمولاً ۱۰ تا ۱۲ بار است.

قطره ویتامین آ و د از نوعی که ۱۵۰۰ واحد ویتامین آ و ۴۰۰ واحد ویتامین د و بدون طعم دهنده باشد از روز دوم و سوم، به میزان یک میلی لیتر در روز شروع شود.

از دادن آب، آب قند، شیرمصنوعی، داروهای گیاهی، بیلی ناستر، گول زنک و یا بطری به نوزاد خودداری شود زیرا استفاده از آنها می تواند سبب سردرگمی نوزاد و مکیدن غلط، اختلال در تغذیه انحصاری، تولید شیر کمتر، پس زدن و کاهش طول مدت شیردهی، احتمال قطع شیردهی، افزایش خطر زردی و احتمالاً عفونت‌هایی نظیر عفونت گوش میانی، اسهال، برفک، آلرژی و... در نوزاد شده و مشکلاتی مانند احتقان پستان و زخم نوک پستان را درمادر ایجاد نماید.

از شروع فوری شیر مصنوعی به امید افزایش شیر، خودداری و در صورت نیاز واقعی، با فتجان و یا SNS به نوزاد خورنده شود.

مادر نیز که شب‌ها چندین بار بیدار شده و شیر داده و خواب کافی نداشته است روزها نیاز به جبران کم خوابی دارد لذا همسر و سایر اطرافیان باید مادر را حمایت کرده و در انجام امور منزل به او کمک کنند تا مادر هم فرصتی برای استراحت کردن داشته باشد.

نوزاد حداکثرهاله را به دهان برده و بتواند با مکیدن‌های مؤثر و بدون مشکل شیر بخورد.

به نوزاد در وضعیت‌های مختلف، شیر داده شود و اگر مادر پس از شیر دهی مختصری سوزش در نوک پستان حس می‌کند چند قطره شیر را به نوک پستان بمالد و با بادبزنی دستی جریان ملایم هوا را به طرف پستان برقرار کند.

تغذیه مکرر و به مدت کافی از هردو پستان در مرحله استقرار شیردهی منجر به افزایش تولید شیر، تداوم و افزایش طول مدت شیردهی و در نتیجه کاهش مشکلات احتمالی شیردهی مانند زخم نوک پستان و احتقان پستان مادر و مانع کاهش وزن، کم‌آبی و زردی نوزاد شود.

شیردهی باید بر اساس میل و تقاضای نوزاد باشد لذا شیردهی بر حسب ساعت توصیه نمی شود و دفعات شیر دادن در طی شب و روز معمولاً ۱۰ تا ۱۲ بار است.

گرمای زیاد محل نگهداری نوزاد و پوشاندن زیاد او، احتمال گرمازدگی، خواب‌آلودگی، شیرنخوردن کافی، افت قند خون، کم‌آبی و یا حتی برخی اوقات احتمال سرماخوردگی را بیشتر می‌کند.

درجه حرارت اتاق محل نگهداری نوزاد باید ۲۲ تا ۲۳ و حداکثر ۲۴ درجه سانتی‌گراد و لباس او نرم و سبک باشد (یک یا دو لایه لباس نخی راحت)