

بنویسیم شیر مادر بخوانیم زندگی

تغذیه با شیر مادر بهترین شروع در زندگی هر کودک است . سالانه بیش از یک میلیون کودک در اثر ابتلاء به بیماریهای اسهالی ، عفونتهای تنفسی و سایر عفونتهای ناشی از تغذیه ناکافی با شیرمادر می‌میرند . بسیاری از کودکان از بیماریهایی رنج می‌برند که اگر با شیر مادر تغذیه می‌شدند ، هیچگاه به آن مبتلا نمی‌شدند . تغذیه با شیر مادر همواره به حفظ سلامت مادران نیز کمک می‌کند.

تغذیه با شیر مادر در درمان بیماریهای اسهالی ، پیشگیری از دهیدراتاسیون ناشی از اسهال و در تسریع بهبودی ، نقش مهمی را ایفا می‌کند.

مزایای تغذیه با شیر مادر

- ۱) به استحکام و ایجاد تقویت رابطه عاطفی مادر و نوزاد کمک می‌کند
- ۲) حاملگی مجدد را به تاخیر می‌اندازد
- ۳) شیرمادر بهترین و کاملترین غذاست سهل الهضم است و باکفایت به مصرف می‌رسد
- ۴) شیرخوار را در برابر ابتلاء به عفونتها محافظت میکند
- ۵) از سلامت مادر محافظت می‌کند

علل ایجاد تصور غلط ناکافی بودن شیر مادر

۱- بیدار شدن مکرر کودک در شب :

به طور طبیعی کودک شیر مادر خوار در طول شب به دفعات برای تغذیه بیدار می شود، پس والدین نباید این امر را بحساب ناکافی بودن شیر مادر بگذارند .

۲- مکیدن دست :

شیر خواران علاقه بسیار زیادی به مکیدن دارند و هرگاه به پستان مادر دسترسی نداشته باشند ممکن است با مکیدن دستها خود را مشغول کنند مادر می تواند به محض مشاهده اثری از علاقه شیر خوار به مکیدن او را به پستان خود قرار دهد. در هر حال پس از بررسی و اطمینان از سلامت کودک و رشد مناسب او باید به خانواده اطمینان داد که شیر مادر کافی است.

۳- ظاهر رقیق شیر مادر :

بعضی از مادران رنگ و غلظت شیر خود را با شیر پاستوریزه و یا شیر خشک مقایسه می کنند که کار صحیحی نیست .گفتنی است که قسمت اول شیر مادر در مقایسه با شیر دام و شیر مصنوعی، رقیق تر و ابکی تر و رنگ آن متمایل به ابی است.

۴- زود به زود شیر خوردن :

به دلیل مشکل تر بودن هضم شیر خشک فواصل تغذیه در شیر خوارانی که از شیر مصنوعی استفاده می کنند طولانی تر از کودکان شیر مادر خوار است، این امر تردید در مورد ناکافی بودن شیر مادر در ذهن اطرافیان ایجاد می کند، در حالی که ویژگی ارزشمند شیر مادر هضم راحت آن است .

۵- افزایش دفعات شیر خوردن :

شیر خواران سن ۳ تا ۱۲ هفتگی و ۱۲ هفتگی تمایل می یابند زود به زود شیر بخورند، همچنین در مادرانی که عادت ماهانه آنها زود آغاز می شود و ممکن است کاهش مختصری در حجم شیرشان پدید آید و کودک زود به زود شیر بخورد، این امر می تواند موجب نگرانی اطرافیان در مورد کاهش حجم شیر مادر شود، در حالی که این تغییرات طبیعی است .در این موارد توصیه به تغذیه مکرر می شود .

۶- کاهش مدت مکیدن پستان مادر :

در هفته های اول زندگی که بعضی از شیر خواران قدرت لازم برای مکیدن پستان ندارند، ممکن است مکیدن های طولانی مدت داشته باشند، ولی بعدها می توانند در مدت کوتاهتر با مکیدن، نیازهای خود را تامین کنند .این تغییر یعنی مکیدنهای طولانی مدت به کوتاه مدت ممکن است باعث سؤ برداشت والدین مبنی بر کاهش شیر مادر شود.

۷- کاهش نشت شیر :

بعضی از مادران نشت شیر کم از پستان یا توقف کامل نشت شیر را دلیل کم شدن شیر شان می دانند، در حالی که این امر ممکن است ناشی از تعادل و هماهنگی تولید شیر مادر با نیاز های کودک باشد .

۸- کوچک و نرم شدن پستان :

پستانهای مادر از ۲ تا ۳ روز پس از تولد نوزاد، پر خون تر شده و همراه با افزایش تولید شیر بر حجم آنها افزوده می شود، پس از چند روز این حالت احتقان پستان ها از بین می رود . بسیاری از مادران کاهش اندازه پستان و از بین رفتن حالت سفتی را حمل بر کاهش شیر خود می کنند که برداشت نادرستی است .

۹- رگ نگردن پستانها :

احساس رگ کردن پستان مادر می تواند با گذشت زمان کاهش یابد و یا اصولا ممکن است بعضی از مادران رگ کردن پستان را احساس نکنند، ولی با مشاهده اثر آن به وجودش پی ببرند ، یعنی شیر خواری که در ابتدا مکیدن های سریع و بلعیدن های معدود دارد هنگام رگ کردن پستان مکیدن هایش کند تر و عمیق تر و میزان بلعیدن های او خیلی زیاد تر می شود .

۱۰- عدم امکان دوشیدن :

برخی از مادران که نمی توانند شیر پستان های خود را بدوشند تصور می کنند شیر کافی ندارند، در صورتی که برای دوشیدن شیر باید آموزش ببینند .

۱۱- گریه زیاد شیر فوار :

گریه شیر خوار دلایل مختلفی دارد از جمله : گرما و سرمای محیط ، خستگی و تحریک بیش از حد نوزاد، پوشک خیس ، لباس خشن یا تنگ، پیچیده شدن تار مو و یا ناخن به دور انگشت و یا عضوی از کودک ، وضعیت ناراحت، مکان نااشنا، نور یا صدای بیش از حد ، تنهائی، قولنج، گرسنگی و یا گریه های بدون دلیل .

روشهای تغذیه با شیر مادر در غیاب مادر

شیر مادر با ترکیبات منحصر به فرد آن از قبیل پروتیین ها، چربی ها، هیدرات های کربن، ویتامین ها، آنزیمها، هورمون ها، آنتی بادی ها و سلولهای زنده و با خواص تغذیه ای و حفاظتی سبب رشد و نمو طبیعی و ایده آل شیر خوار خواهد شد. بهترین و طبیعی ترین روش تغذیه با شیر مادر، استفاده مستقیم از پستان مادر می باشد زیرا مکیدن مستقیم از پستان، سبب تحریک هورمون های تولید و ترشح شیر نیز خواهد شد.

تغذیه با فنجان :

این روش عموماً در مواردی که شیر خوار قادر به بلع بوده ولیکن هنوز نمی تواند پستان را به خوبی بمکد مانند نوزادان نارس و یا بیمار و یا در مواردی که مادر حضور ندارد، با استفاده از شیر دوشیده

شده مادر ویا احتمالاً شیر مصنوعی، فقط در صورت نداشتن جایگزین مناسب دیگر صورت می گیرد. نوزاد با توانایی در استشمام بوی شیر و با استفاده از حرکات منظم فک و دهان شیر را به عقب زبان منتقل نموده و سبب حفظ سلامت فیزیکی دهان نسبت به استفاده از بطری نیز می شود.

مزایای استفاده از تغذیه با فنجان عبارتند از :

- ۱- اجازه به شیرخوار جهت استفاده از زبان و چشیدن شیر
- ۲- امکان بستن دهان در صورت نخواستن شیر
- ۳- حفظ ضربان قلب، تنفس سطح اکسیژن بدن شیرخوار در حد مناسب
- ۴- حفظ حرکات طبیعی زبان و فک
- ۵- تحریک و هماهنگی تکامل رفلکس های مکیدن و بلع
- ۶- تمیز کردن اسان فنجان نسبت به بطری و سر پستانک

مزایای استفاده از فنجان نسبت به بطری عبارتند از:

- ۱- کاهش ابتلا به عفونت گوش
- ۲- عادت نکردن به تغذیه با بطری
- ۳- عدم ایجاد سردرگمی در گرفتن پستان
- ۴- حفظ و تداوم تغذیه با شیر مادر
- ۵- مصرف انرژی کمتر و حفظ حرکات طبیعی زبان و فک

عیوب احتمالی تغذیه با فنجان :

- ۱- اتلاف شیر به علت چکیدن شیر از کنار دهان شیرخوار
- ۲- تمایل نوزادان بزرگتر به استفاده از فنجان در صورت عدم تغذیه مرتب از پستان
- ۳- صدمه به لب و لثه در صورت استفاده خشن و نادرست از فنجان

روش شیر دادن با فنجان :

برای تغذیه از فنجان مخصوص ویا فنجانهای معمولی و کوچک دیگر ویا پیمانه های داروئی فنجان تخم مرغی ویا پوشش سر پستانک بطری شیراستفاده نمود.

برای این منظور تغذیه را در شیرخوار، بیدار و هوشیار انجام دهید. ضمن حفاظت پشت، سرو گردن شیرخوار، وی را به طور نشسته یا نیمه نشسته در بغل خود نگه دارید. جهت پیشگیری از دست زدن شیرخوار به فنجان او را در ملافه ای بگذارید و دستهایش را زیر ملافه قرار دهید.

نیمی از فنجان را از شیر پر کنید و آن را به آرامی بر روی لب پایین و لبه آن را به قسمت بیرونی لب بالا تماس دهید. فنجان را جهت رسیدن شیر به لب های شیرخوار به آرامی کج نمایید و ضمن اجازه به شیرخوار در خوردن شیر، از ریختن شیر به دهان شیرخوار پرهیز نمایید.

پس از شیر خوردن آرام و با ریتم مناسب و اجازه دادن به شیرخوار در دریافت مقدارشیر درخواستی، طول مدت تغذیه توسط شیرخوار تعیین می شود و او پس از سیر شدن با بستن چشم و دهان، ختم تغذیه را اعلام می نماید.

مقدار شیر دریافتی با فنجان در هر تغذیه متفاوت است و به همین منظور ارزیابی مقادیر شیر دریافتی در طی ۲۴ ساعت نسبت به مقدار شیر دریافتی در یک نوبت تغذیه، از اهمیت خاصی برخوردار است. در صورت نیاز به شیر بیشتر در شیرخوارانی که با فنجان تغذیه می شوند، می توان از لوله معدی نیز کمک گرفت.

تغذیه با قاشق :

این روش در مواقعی که نوزاد نارس یا بیماری ضعیف بودن شیرخوار دارد، بکار برده می شود. بهتر آن است که بجای قرار دادن مستقیم شیر در دهان وی، با اجازه دادن به او درخواستن شیر به صورت لیسیدن، چشیدن و اشامیدن شیر داخل قاشق، تغذیه انجام شود.

تغذیه با کمک انگشت :

با استفاده از وسیله کمکی شیر ویا فنجان ظرف و محتوی شیر و لوله معدی شماره ۵، لوله را در قسمت داخلی بند اخر انگشت نشانه نگه داشته و سپس همین قسمت را در تماس با سقف دهان شیرخوار قرار داده و وی را تغذیه می نماییم. از این روش در کمک به یادگیری، گرفتن و مکیدن پستان (به هر علت)، شیرخوار خواب الود و تغذیه کم و ضعیف، در مواقع جدایی شیر خوار از مادر (استفاده از فنجان ارجح است) و در مواقع ابتلا مادر به شقاق نوک پستان، می توان استفاده نمود.

چه چیزی بخورم تا شیرم زیاد شود؟

تغذیه مادر در دوران حاملگی و شیردهی از اهم مسائلی است که به تداوم یک شیردهی خوب و موفقیت آمیز کمک می کند ، برای تداوم شیردهی، مادر باید همه چیز بخورد و بیاشامدو منع کردن دایمی از بعضی غذاها مقوله درستی نیست. مواد اصلی و مهم غذای یک مادر شیرده شامل گوشت، تخم مرغ، میوه ها، سبزی ها، شیر و لبنیات، حبوبات، غلات و جوانه های آنها، مواد قندی، چربی و مواد مفید معدنی و ویتامین هاو آهن می باشد.

در هر شرایطی می توان کاری کرد که بهترین نتیجه عاید مادر و شیرخوار او شود.

تغذیه خوب همیشه به معنی خریدن غذاها یا مواد گران قیمت یا افراط در خوردن نیست .

از ساده ترین مواد غذایی که در دسترس است می توان مفیدترین رژیم غذایی ممکن را ساخت و از کالری و انرژی حاصل از آن به نفع مادر و شیرخوار استفاده کرد. مسئله مهم این است که هیچ گاه پر خوری و افراط در خوردن و نوشیدن باعث ازدیاد شیر نمی شود و مادر شیرده باید به اندازه ای که بدنش می طلبد و اشتها دارد بخورد و بیاشامد انرژی

غذای خاص

بسیاری از مادران ممکن است چنین اعتقاد داشته باشند که با خوردن مواد، غذاها یا ترکیبات غذایی یا خوراکی خاص، شیر بیشتری تولید می کنند. حتی اگر صحت این ادعا به اثبات هم نرسیده باشد، کمترین اثر چنین طرز تفکری تقویت اعتماد به نفس برای شیر دادن به شیرخوار است. بعضی از مادران اظهار می کنند که فقط برنج است که شیر آنها را زیاد می کند و دسته دیگر همین اعتقاد را در مورد ابگوشت یا ماهی دارند. بعضی نیز شیر پاستوریزه و سوپ جو را توصیه می کنند، هیچ دلیلی برای تردید در درستی گفته ها و ادعای این مادران وجود ندارد و اگر واقعا آنان چنین احساسی دارند باید به خوردن غذای مورد علاقه شان ادامه دهند. آب طبیعی میوه ها، نوشیدنی های بسیار مفرح، گوارا و سرشار از ویتامین هایی هستند که نیاز بدن یک مادر شیرده را تامین می کنند. به مادران شیرده توصیه می شود روزانه هرچه قدر که بدنشان می طلبد و رغبت دارند از هر میوه و آب میوه ای که در آن فصل وجود دارد استفاده کنند.

پس شما به عنوان یک مادر می توانید صحت این گفته ها را فود برروی شیرتان آزمایش کنید.

توصیه های لازم

- شروع تغذیه با شیر مادر در طول نیم تا یک ساعت بعد از تولد
- تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی
- شروع تغذیه تکمیلی از ۶ ماهگی به بعد (و در صورت اختلال رشد در ۴-۶ ماهگی)
- دادن غذاهای کمکی به تمامی کودکان بعد از سن ۶ ماهگی
- ادامه تغذیه با شیر مادر به مدت ۲ سال یا بیشتر