

تغذیه با شیرمادر: یک عمر سلامتی

پدر و مادر عزیز

ضمن تبریک تولد فرزند عزیزتان یادآور می‌شویم که بهترین هدیه شما به وی، محیط گرم و صمیمی خانواده، آغوش گرم و بر محبت پدر و مادر، حمایت خانواده به خصوص پدر از همسر خویش و تغذیه انحصاری شیرخوار 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 شما تهیه شده تا قدری با خصوصیات نوزاد، نحوه تغذیه او و مراقبت‌هایی که باید از او انجام بدهید آشنا شوید. نوزاد دارای قدرت شنوایی، بینایی، چشایی، بویایی و... است و این توانایی‌ها را حتی قبل از تولد هم دارد. او محبت و نوازش را به خوبی می‌فهمد و در آغوش شما احساس امنیت می‌کند.



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

مزایای شیرمادر

شیرمادر موهبتی است الهی که می‌تواند از تولد تا پایان زندگی، ضامن تندرستی و شکوفایی فرزند باشد. شیرمادر با مواد حفاظتی و ایمنی بخش فراوانی که دارد به‌عنوان غذایی کامل و منحصربه‌فرد برای رفع نیازهای شش ماه اول زندگی کافی است و از آن پس تا پایان سال دوم زندگی تأمین‌کننده بخش مهمی از انرژی و مواد مغذی مورد نیاز اوست. تغذیه با شیرمادر که در قرآن کریم و احادیث هم توصیه شده است به‌گونه‌ای روزافزون مورد تأیید و تأکید تمام مجامع علمی معتبر دنیا است.

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 شدت بسیاری از بیماری‌های گوارشی، تنفسی، آلرژی، 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 هوش‌ترند.

در مادرائی که فرزندشان را با شیر خود تغذیه می‌کنند، احتمال بروز مشکلاتی نظیر چاقی، ابتلا به سرطان پستان و تخمدان، بیماری‌های قلبی عروقی، پوکی استخوان و افسردگی بعد از زایمان کمتر بوده و عود میگردن و بیماری ام‌اس در آنان کاهش می‌یابد.

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

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

فرزند دلبند خود را در همان ساعت اول عمر با شیرمادر 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 شیرخود تغذیه کنید و اجازه ندهید تا زمان ترخیص به او چیز دیگری داده شود.

در تمام مدت شبانه روز، نوزاد را در کنار خود نگهدارید و **با ظهور اولین علائم گرسنگی** در او از قبیل حرکت سر به طرفین، باز کردن دهان، دست به دهان بردن، ملج و ملوچ کردن، مکیدن لب‌ها، انگشتان و دست، به او شیر بدهید 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، کم‌آبی و زردی نوزاد می‌شود.

از دادن آب، آب قند، شیرمصنوعی، 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، آلرژی 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 بدن 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 نسج‌هاله را به دهان خود برده و می‌تواند با مکیدن‌های مؤثر و بدون هیچ مشکلی شیر بخورد.



**بهتر 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 آغوز برای رفع نیازهای وی کافی است لذا هرگاه نوزاد خود را مطابق خواست او و به طور مکرر (۱۲_ ۱۰ بار و حتی بیشتر در شبانه روز) و هر بار از هر دو پستان شیر بدهید نیازهای وی به طور کامل تأمین می شود.

☀️ فاصله دو وعده شیردهی در روز نباید بیش از ۱/۵ تا ۲ ساعت و در شب بیش از ۳ ساعت باشد همچنین مواقعی که احساس پری در پستان می کنید نوزادتان را به آرامی بیدار کرده و به او شیر بدهید. در مراحل جهش 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 شیر خوردن را بنا به میل خود تعیین نموده و پس از شیر خوردن 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 شیر خوردن کامل از پستان اول او را به پستان دیگر بگذارد تا در صورت تمایل از پستان دیگر نیز تغذیه نماید.

☀️ درجه حرارت اتاق نوزاد: باید حداکثر ۲۳ تا ۲۴ درجه سانتی گراد و لباس او نرم و گرم و سبک باشد (یک یا دو لایه لباس راحت) بنابراین از پوشاندن لباس و یا روانداز زیاد به او و یا گرم کردن زیاد اتاق و یا قراردادن او نزدیک وسایل گرمایشی خودداری کنید چون گرمای زیاد سبب از دست دادن آب بدن نوزاد، تب، بیقراری، شیر نخوردن و یا کاهش توان مکیدن و کاهش وزن او می‌شود.

☀️ در روزهای سوم تا پنجم پس از تولد حتماً او را جهت انجام تست‌های غربالگری همچنین ارزیابی تغذیه با شیرمادر، به یکی از مراکز توصیه شده ببرید 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 میلی‌لیتر 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 ترنجبین، شیرخشت، آب قند، شیرمصنوعی و یا مایعات دیگر استفاده نکنید چون نه تنها مفید نیست بلکه ممکن است مضر هم باشد. **به استثناء زردی روز اول**، در اکثر موارد، زردی نوزاد، طبیعی و *فیزیولوژیک* 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 نه‌تنها شیردادن را نباید قطع کنید بلکه باید تغذیه 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
- احتراز از پوشاندن زیاد
- قراردادن در نزدیکی وسایل گرمایشی
- اطمینان از در آغوش گرفتن صحیح و درست گرفتن پستان
- تغذیه‌های مکرر و براساس میل و نیاز نوزاد

مهم‌ترین علامت کافی بودن شیرمادر وزن‌گیری 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 ۱۴-۱۰ تولد، به وزن تولد خود می‌رسند و از آن به بعد هم باید براساس منحنی رشد و وزنشان اضافه شود. توصیه می‌شود نوزاد بین روز سوم تا پنجم و مجدداً در ۱۵ روزگی وزن شود.

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

 ادرار نوزاد سالم به رنگ زرد روشن است و از روز چهارم تولد به بعد اگر فقط شیرمادر می‌خورد و در صورتی که اتاق 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 یکی دو روز اول سیاه رنگ است که به تدریج و در طی یکی دو 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 یا بیشتر (حتی به ازای هر نوبت شیر خوردن) مدفوع سل، دانه‌دار به رنگ زرد خردلی دارد که اسهال به حساب نمی‌آید.

حوالی ۶-۴ ممتگی 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 نرم خمیری باشد، طبیعی است و بی‌بوست به حساب نمی‌آید.

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

توجه



از خودتان مراقبت کنید

اغلب نوزادان روزها بیشتر می خوابند و شبها بیشتر بیدار هستند. برای این که خودتان هم استراحت داشته باشید و بتوانید شبها هم شیر بدهید، وقتی نوزاد شما می خوابد شما هم **در کنار او** جرت زده و استراحت کنید تا در زمان بیداری او، به خصوص برای شیردهی در سب انرژی کافی داشته باشید.

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

☀️ نگران وزن اضافی دوران بارداری خود نباشید و برای کاهش وزن رژیم نگیرید چون بر مقدار شیرتان اثر منفی می‌گذارد. شیردادن، به تدریج طی دو سال، 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 شیرمادر مؤثر است.



پدر گرامی

نقش شما در دوران شیردهی همسرتان بسیار مهم است. ثابت شده مادرانی که همسرشان آنان را در این دوران مورد حمایت قرار می‌دهند مدت طولانی‌تری به فرزند خود شیر می‌دهند و احساس امنیت و آرامش خاطر بیشتری را تجربه می‌کنند. شما می‌توانید کارهایی مانند خواباندن، 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 درجات خفیف آن طبیعی است و با حمایت شما و گذشت زمان و ادامه شیردهی که به آرامش و کاهش استرس او کمک می‌کند به حالت عادی برمی‌گردد ولی اگر احساس می‌کنید که نمی‌تواند از خود و شیرخوارتان مراقبت کند و همیشه دچار ترس و اضطراب است با روانپزشک مشورت کنید. انجمن علمی ترویج تغذیه با شیرمادر نیز در خدمت شماست و راهتمایی‌های لازم را انجام می‌دهد.



انتشارات انجمن

جهت آگاهی بیشتر از جنبه‌های مختلف مزایای شیرمادر، وضعیت صحیح شیردادن، مشکلات احتمالی دوران شیردهی، حفظ و تدلوم 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 اساتید محترم دانشگاه‌ها و بر اساس آخرین اطلاعات علمی جهان تهیه شده است دعوت می‌کنیم:

والدین عزیز

شما می‌توانید جهت رفع هر مشکل و یا پرسشی که در امر تغذیه شیرخوارتان دارید از مشاوره‌های تلفنی و در صورت لزوم حضوری انجمن، به صورت رایگان بهره‌بردار شوید و یا با طرح سوال خود در بخش سوالات وب‌سایت انجمن، در اولین فرصت، پاسخ مناسب را دریافت نمایید. هدف ما حمایت از شما پدر و مادر عزیز در ارائه تغذیه صحیح و مناسب به شیرخوارتان می‌باشد تا بتوانیم با حفظ و ارتقای سلامت فرزندان عزیز ایرانی، آینده‌ی درخشان‌تری را برای کشورمان رقم بزنیم.



آدرس دفتر انجمن: تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از میدان ولیعصر

کوچه دانش کیان، پلاک ۲۴، طبقه همکف

تلفن: ۱ - ۸۸۹۱۰۱۹۰ و ۷۰ - ۸۸۸۹۱۱۶۹

ایمیل: bfps_ir@hotmail.com

وب‌سایت: www.shiremadar.ir

بهار ۱۳۹۳