

شیر مادر چه مزایایی دارد؟

*** مزایای مربوط به کودک :** کاهش ابتلاء و مرگ و میر شیر خواران، کاهش بروز زردی، عدم استفاده از شیشه و پستانک، افزایش ماههای تغذیه با شیر مادر به علت تماس پوست به پوست کودک با مادر، رشد و تکامل بهتر، تکامل بهتر فک و صورت، هضم بهتر غذا، وزن گیری بهتر کودک، کاهش احتمال بروز اسهال، ایجاد رابطه عاطفی مستحکم بین مادر و فرزند و بالاتر بودن ضریب هوشی کودک.

❖ مزایای مربوط به مادر :

حاوی تمام مواد مغذی مورد نیاز کودک است، تماس مادر و کودک باعث آرامش، اعتماد به نفس و رضایت خاطر مادر و برگشت سریع وزن مادربه حالت طبیعی می شود و همین طور باعث کاهش خونریزی و بازگشت رحم به اندازه طبیعی می شود. کاهش احتمال ابتلاء به سرطان پستان، پوکی استخوان، استرس و افسردگی می شود. شیردهی همچنین منجر به رفتارهای بهداشتی تر مادر می شود. شیر دهی یک روش تنظیم خانواده موقت است که در طول ۶ ماهه اول بعد از زایمان بیش از ۹۸ درصد محافظت در برابر حاملگی ایجاد می کند. اما باید مطمئن بود کودک فقط از شیر مادر استفاده می کند.

❖ مزایای اقتصادی شیر مادر : تغذیه شیرخوار با شیر مادر مقرون به صرفه بوده و هزینه اضافی به خانواده تحمیل نمی کند.

*** از چه زمانی تغذیه با شیر مادر شروع می شود؟** هرچه زودتر بعد از تولد نوزاد باید شیردهی شروع شود. تماس اولیه در ساعت اول پس از تولد تأثیر به سزایی در شروع و تداوم شیردهی دارد. چنانچه سزارین با بی هوشی عمومی همراه است باید شروع شیردهی بلافاصله بعد از به هوش آمدن مادر باشد. تغذیه شیرخوار باعث جریان یافتن شیر و ایجاد ارتباط عاطفی بین مادر و کودک می شود. مقدار ترشح شیر در روزهای اول کم و بسته به نیاز شیرخوار متفاوت است مادر نباید از کم بودن شیر نگران شده و چیز دیگری به نوزاد بدهد.

❖ چند نوبت و به چه میزان باید در شبانه روز به کودک شیر داد؟ شیر خوار باید بر حسب میل و تقاضا و به طور مکرر در شب و روز تغذیه شود. دفعات تقاضای شیرخواران برای خوردن شیر و مدت هر وعده و نحوه گرفتن پستان در آنها متفاوت است. هرچه کودک زود به زود و مؤثرتر پستانهای مادر را بمکد، تولید شیر مادر بیشتر می شود.

*** نحوه صحیح در آغوش گرفتن کودک در زمان شیردهی چگونه است ؟**

- بدن و سر کودک در امتداد هم باشد.

- تماس نزدیک مادر و شیرخوار، بدون چسبیدن تنگاتنگ، به طوری که مادر بتواند تماس چشمی با شیر خوار خود برقرار کند.

- رویه رو قرار گرفتن صورت شیر خوار با پستان مادر یعنی بینی شیرخوار در مقابل نوک پستان مادر قرار گیرد.

- تمام بدن کودک نه فقط گردن و شانه او با دست حمایت شود.

- دست نوزاد که در تماس با بدن مادر است در پهلو قرار بگیرد

❖ نگهداشتن پستان:

مادر انگشت شست خود را بالای پستان و سایر انگشتان را در زیر پستان قرار دهد. با گذاشتن انگشت شست در بالای پستان و فشار ملایم آن نوک پستان کمی بالا می آید و گرفتن آن برای شیرخوار راحت تر می شود. مراقب باشید انگشتان در نزدیکی نوک پستان قرار نگیرد و هیچ قسمت از ماهک پستان توسط دست پوشیده نشود.



طرز صحیح گرفتن سینه



گرفتن درست سینه

گرفتن نادرست سینه

❖ نحوه صحیح پستان گرفتن کودک :

- لب کودک با نوک سینه مادر تحریک شود باید صبر کنید تا کودک دهانش را خوب باز کند. نوک و قسمت اعظم نوک سینه در دهان شیرخوار باشد اگر کودک سینه را صحیح گرفته باشد چانه کودک به سینه چسبیده و لب پایینی به طرف بیرون برگشته و صدای قورت دادن شیر شنیده می شود. در این حالت ناراحتی و درد نیز برای مادر ایجاد نمی شود. وجود درد بدین معنی است که هاله آن به اندازه کافی در دهان کودک قرار نگرفته و نوک پستان به وسیله لثه های کودک جویده می شود.

✓ نکات اساسی :

آغوز مملو از مواد مغذی و مواد خاص ایمنی مورد نیاز نوزاد است که در حجم کم تا روزهای سوم و چهارم بعد از تولد در پستانهای مادر وجود دارد و دادن آن به نوزاد بسیار مهم است. مقدار این شیر در مادرائی که کودکان قبلی خود را شیر دادند بیشتر است.

- بهتر است به شیر خوار فرصت داده شود که ابتدا پستان اول را تخلیه کند سپس به پستان دوم گذارده شود ابتدای شیر که حجم زیاد و چربی کم دارد شیر پیشین نامیده می شود. به قسمت آخر شیر که کم حجم و پر چرب است شیر پسین می گویند. اگر مادر زود به زود پستان مورد مکیدن را تغییر دهد، شیر کم چرب عاید شیر خوار شده و معده او با شیر کم کالری پر می شود.

- در شیر دادن به طور متناوب از سینه ها استفاده شود.

- شیر خواری که از شیر مادر تغذیه می کند، نیازی به آب یا شیر مصنوعی ندارد. شیر مادر کلیه نیازهای غذایی شیر خوار را تا پایان ۶ ماهگی تأمین می کند. حتی در هوای گرم و خشک و یا گرم و مرطوب هم شیرخوار نیاز به آب نداشته و با تغذیه مکرر از پستان مادر نیازهای او برآورده می گردد.

✓ شیر خوار را به خوردن شیر علاقه مند نگه دارید:

- دقت نمایید دستی که پستان را نگه می دارد ممانع تحمیل وزن پستان بر چانه کودک شود.

- به محض اینکه کودک آثار عدم تمایل به مکیدن را از خود نشان داد پستانها را عوض کنید. باد گلوزدن و تعویض پوشک در بین تغذیه از دو پستان به حفظ علاقه کودک به شیر خوردن کمک می کند.

- ضمن شیر خوردن سر کودک را به صورت دورانی ماساژ دهید.

✓ دوشیدن شیر: بهترین زمان برای دوشیدن شیر صبحهاست ولی عملاً هر زمانی این کار را می توان انجام داد و بعد از هر بار تغذیه شیر اضافی را می توان دوشید و ذخیره کرد بهتر است قبل از هر بار دوشیدن مادر کمی استراحت کند و یک لیوان مایعات بخورد. وسایل دوشیدن شیر باید تمیز شده باشد.

❖ طرز ذخیره و نگهداری شیر دوشیده شده:

✓ شیر دوشیده شده را به مدت ۱۰ ساعت در دمای اتاق، ۲۴ ساعت در یخچال، ۲ هفته در جا یخی یخچال ، ۴-۳ ماه در فریزر خانگی و ۶ ماه در فریزر صنعتی قابل ذخیره سازی است. شیری که برای کودک بستری در



شیر مادر



حذف شود ولی نباید مادر زیاده روی کند وحتماً در برنامه غذایی لبنیات باید استفاده شود.

- مصرف دارو باید با نظر پزشک باشد.
- آرامش خاطر وعدم نگرانی مادر در این دوران وحمایت اطرافیان ضامن شیردهی موفق است.
✓ توصیه های لازم به مادران شاغل:

- ۱- تغذیه انحصاری با شیر مادر در تمام طول مدت مرخصی زایمان.
- ۲- خود داری از شروع زودتر از موعد تغذیه تکمیلی قبل از ۶ ماهگی.
- ۳- تغذیه بیشتر در طی شب و تعطیلات.
- ۴- عدم تغذیه نوزاد با بطری در زمان غیبت مادر.
- ۵- تغذیه با شیر دوشیده زمانی که مادر در محل کار است.
- ۶- همراهی دائمی با نوزاد در ساعات غیر کاری.
- ۷- شیردادن در هنگام استراحت و دراز کشیدن.
- ۸- دوشیدن شیر در محل کار ونگهداری مناسب آن.
- ۹- مصرف مایعات و غذای مختصر و مفید در محل کار.
- ۱۰- آخرین تغذیه کودک قبل از خروج از منزل و اولین تغذیه به محض وارد شدن به منزل باشد و مستقیماً از شیر مادر استفاده شود.
- ۱۱- آشنائی با تجربیات سایر زنان شاغل.

بیمارستان یا کودک نارس ذخیره می شود به مدت کمتری از زمانهای ذکر شده می توان نگه داری کرد.

- ظروف شیشه ای اولین انتخاب برای ذخیره کردن شیر است بعد از آن ظروف پلاستیکی شفاف و نهایتاً ظروف پلاستیکی غیر شفاف است.
- جدا شدن چربی از شیر ذخیره شده مشکلی ایجاد نمی کند و با تکان شیشه قبل از استفاده برطرف می شود. تغییر رنگ شیر به آبی، زرد و قهوه ای طبیعی است. بهتر است بیشتر از ۱۲۰-۶۰ سی سی از شیر مادر فریز نشود. زرد شدن و بوی صابون شیر فریز شده طبیعی است.

- ✓ نحوه استفاده از شیر فریز شده:
- ظرف حاوی شیر یخ زده را زیر آب ولرم به آرامی حرکت داده تا از حالت انجماد خارج شود و حداکثر تا ۳۰ دقیقه بعد باید مصرف شود.
- شیر ذوب شده در یخچال به مدت ۸ ساعت قابل استفاده است.
- ✓ مضرات تغذیه با بطری (شیشه شیر):
- اگر پستانک و بطری به صورت صحیح تمیز نشود میکروبی از طریق آنها وارد بدن شیرخوار شده و او را بیمار می کند.
- شیر موجود در بطری خیلی زود آلوده می شود
- تغذیه با بطری باعث کاهش اشتهای شیرخوار و همین باعث کاهش شیر مادر می شود و با توجه به اینکه نوک سینه مادر با نوک پستانک متفاوت است نوزاد دچار سردرگمی شده و در نهایت نمی تواند نوک سینه مادر را مک زده و اصلاً سینه مادر را نمی گیرد.

❖ چگونه می توان فهمید که شیرمادر کافی است:

بهترین راه تشخیص، افزایش وزن کودک بر اساس منحنی رشد است نوزاد در هفته اول کمی وزن خود را از دست می دهد که این طبیعی است و در هفته های بعد تغذیه با شیر مادر این مسئله را جبران می کند واز سوی دیگر تعداد دفعات ادرار شیرخوار و تعداد کپنه هایی که شیرخوار در طول شبانه روز خیس می کند نشانه کافی بودن شیر مادر است اگر شیرخوار فقط از شیرمادر استفاده می کند در شبانه روز ۶ کپنه را خیس می کند.

- ✓ مادر شیرده نکات زیر را باید رعایت کند:
- مادر شیرده نباید کار سنگین انجام دهد و باید استراحت کافی داشته باشد.
- مادران شیرده باید از مواد غذایی کافی و متنوع بیش از حد معمول استفاده کنند و هیچ ماده غذایی نباید بدون دلیل از برنامه غذایی آنها



گرد آورنده

سرکار خانم آزاده خسروانیا

سال ۱۳۹۹

منابع:

۱. مجموعه آموزشی تغذیه با شیر مادر. صندوق کودکان سازمان ملل متحد در ایران (یونیسف ۱۳۸۸)
۲. شیرمادر، ترجمه دکتر نیک نفس، ۱۳۸۲
۳. کتابچه شیر مائده الهی، معاونت بهداشتی، ۱۳۸۵