

کفایت شیر مادر و اهمیت تغذیه انحصاری با

شیر مادر تا شش ماهگی (ویژه مادران)



کمیته ترویج تغذیه با شیر مادر

کد سند Bh-Mn/Pat Edu Pam//doc-04/05

بازنگری: ۱۴۰۳

دفعات بازنگری: ۵

Www.bohloul.gmu.ac.ir

سایر مشکلات عبارتند از:

خس خس سینه، سرفه و اختلال در تنفس، اسهال و استفراغ تب و کولیک (دل درد قولنجی)، وزن گیری نا کافی احتمال جدا شدن لاستیک گول زنک و خفگی و پیدایش آلرژی به لاستیک آن اختل خواب بدلیل بیرون افتادن گول زنک از دهان افزایش احتمال حاملگی زودرس به دلیل کمتر شدن میل شیرخوار به مکیدن پستان

راه های افزایش شیر مادر و تداوم شیر دهی

مکیدن مکرر شیرخوار و هم اتاقی مادر و نوزاد بلافاصله بعد از تولد، داشتن تغذیه مناسب و عدم رژیم لاغری در این دوران و اعتماد به نفس مادر و اطمینان خاطر مادر که می تواند شیردهی موفق داشته باشد، به تداوم شیردهی و افزایش شیر مادر کمک شایانی می کند

مراکز مشاوره شیردهی

گناباد: ابتدای خیابان ناصرخسرو—ساختمان مجتمع آموزشی، بهداشتی و درمانی زنده یاد علیزاده—۵۷۲۳۴۶۶۳-۵۷۲۳۴۶۵۶
درمانگاه تخصصی علامه بهلول طبقه همکف درمانگاه زنان و مامایی
اتاق مشاوره شیر (تلفن ۵۷۲۳۶۸۶۳)

بجستان: مرکز خدمات جامع سلامت شهید قنبر آقایی تلفن ۵۶۵۲۴۸۰۲

در صورت هرگونه مشکل در زمینه ی شیردهی به نزدیکترین مرکز بهداشت و یا مراکز فوق مراجعه کنید.

وب سایت بیمارستان :

www.bohloul.gmu.ac.ir

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

تلفن بیمارستان: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵ داخلی: ۱۲۰۳-۱۲۲۲

۵. شیر خوار از فواید شیر مادر در ارتقاء بهره هوشی نیز محروم می شود. شیر مصنوعی در هنگام تهیه به سهولت آلوده می شود و یا اگر سریع مصرف نشود فاسد می گردد و این احتمال ابتلاء به بیماریهای گوارشی را افزایش می دهد .

۶. مادر از فواید شیردهی (وضع روحی روانی بهتر، دیر شروع شدن عادت ماهانه، از دست دادن وزن اضافی، کاهش ابتلا به سرطان پستان و تخمدان و شکستگی لگن، کاهش پوکی استخوان، بیماری قند و MS...) محروم می گردد.

۷. هزینه خرید شیر مصنوعی چندین برابر هزینه مورد نیاز برای تغذیه مطلوب مادر است، بعلاوه هزینه بیشتر بیمار شدن کودک به خانواده تحمیل می شود.

خطرات استفاده از گول زنک و بطری

نحوه مکیدن گول زنک و بطری با مکیدن پستان مادر متفاوت است. بویژه در ماههای اول سبب سردرگمی شیرخوار در مکیدن و امتناع او از گرفتن پستان و در نتیجه کاهش تحریک پستان و کاهش تولید شیر و در نهایت قطع شیر مادر می شود.

استفاده از گول زنک خطر عفونت گوش میانی، عفونت قارچی دهان و برفک و پوسیدگی دندان را افزایش می دهد.

استفاده از گول زنک با حرکات غیرطبیعی و تداخل در رشد طبیعی فک و دهان موجب رشد نامناسب دندانها و در نتیجه سبب جفت نشدن دندانها می شود.

گول زنک بر تمایل کودک برای تقلید صداها و هوشمندی او اثر سوء دارد و باعث وابستگی مدام می شود و تکامل اجتماعی را با اشکال مواجه می کند.

تغذیه انحصاری با شیر مادر

تغذیه انحصاری با شیر مادر یعنی شیرخوار از تولد تا پایان ۶ ماهگی فقط با شیر مادر تغذیه شود.

شیر مادر به تنهایی برای تامین نیازهای او کافی است و به هیچ وجه نباید آب، آب قند، شیر مصنوعی و یا جوشانده‌ها و سایر مایعات دیگر و مواد گیاهی سنتی را به شیرخوار داد.

فقط دادن قطره ویتامین A+D از ۳-۵ روزگی توصیه می‌شود.

از بطری و پستانک (گول زنک) نباید استفاده شود.

زیرا سبب کاهش میل مکیدن پستان و کم شدن شیر مادر، انتقال آلودگی، عفونت و بیماری، تغییر فرم دندانها و قالب فک شیرخوار می‌گردد.

در تغذیه انحصاری با شیر مادر دفعات تغذیه و مدت مکیدن در هر وعده نباید محدود شود.

تغذیه بطور مکرر در روز و شب مطابق نیاز شیرخوار انجام شود.

اگر شیرخوار بیدار نشود باید بعد از ۳ ساعت او را بیدار کرده و شیر بدهند تا با تغذیه مکرر وی جریان شیر برقرار شود.

شیرمادر با ترکیبات منحصر به فرد آن از قبیل پروتئین‌ها، چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها، ویتامین‌ها، آنزیم‌ها، هورمون‌ها، آنتی بادی‌ها و سلول زنده و خواص تغذیه‌ای و حفاظتی، سبب رشد و نمو طبیعی و ایده آل در شیرخوار خواهد شد.

میزان وزن گیری شیرخوارانی که تنها از شیرمادر تغذیه می‌شوند متفاوت از شیرخوارانی است که از شیرمصنوعی تغذیه می‌شوند. سرعت رشد آهسته‌تر و دریافت انرژی کمتر در آنها یک امر طبیعی است و سبب تکامل بهتر و کاهش بیماری می‌شود

علائم کفایت شیر مادر

کفایت تغذیه شیرخوار با شیرمادر را به وسیله مقدار افزایش مورد انتظار وزن شیرخوار، تعداد دفعات ادرار و مدفوع، و وضعیت عمومی او می‌سنجند.

← وزن گرفتن شیرخوار

بهترین راه تشخیص کفایت شیرمادر وزن کردن دوره‌ای شیرخوار و رسم منحنی رشد او روی کارت رشد است.

معمولاً نوزادان در روزهای اول تولد کمی وزن از دست می‌دهند که نباید بیشتر از ۷ تا ۱۰ درصد وزن تولدشان باشد. این کاهش وزن در صورتی مجاز است که حال عمومی نوزاد خوب باشد و مشکلی از جمله علائم کم آبی نداشته باشد، پستان مادر به شیر آمده و پر و خالی شود و مکیدنهای نوزاد با بلع همراه باشد و دفعات به پستان گذاشتن نوزاد کمتر از ۸ بار در شبانه‌روز نباشد.

همزمان با افزایش شیر مادر در روزهای ۴ و ۵، نوزادان شروع به وزن گیری می‌کنند و طی یک تا دو هفته به وزن هنگام تولد خود و یا بیشتر می‌رسند.

پس از آن طی ۶ ماه اول زندگی، افزایش وزنی حدود ۱۰۰-۲۰۰ گرم در هفته (و یا ۶۰۰ گرم در ماه) در صورت تغذیه انحصاری با شیر مادر مطلوب و نشاندهنده تغذیه کافی است.

← وضع عمومی

در صورت تغذیه کافی با شیر مادر، شیرخوار هشیار است، قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب دارد.

← دفع ادرار

در طول ۲ روز اول عمر تعداد ۱ یا ۲ کهنه خیس در روز برای نوزادانی که بطور انحصاری با شیر مادر تغذیه می‌شوند طبیعی است. از روز چهارم تولد تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ نشانه دریافت کافی شیر مادر در شیرخوارانی است که بطور انحصاری با شیر مادر تغذیه می‌شوند.

← اجابت مزاج

از طریق تعداد دفعات مدفوع و خصوصیات آن نیز می‌توان به میزان دریافت شیرمادر پی برد. اولین مدفوع نوزاد سبز سیاه تیره و قیری شکل است در روز اول و دوم یک بار دفع دارد و تا روز ۴ یا ۵ پس از تولد به مدفوع بینابینی سبز و سپس نرم و دانه دانه و زرد تبدیل می‌شود.

از روز چهارم تولد تا یک ماهگی ۳-۸ بار اجابت مزاج در ۲۴ ساعت طبیعی است. (بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد و حتی هرچند روز یک بار یک اجابت مزاج داشته باشد).

کوچک بودن پستان‌ها: کوچک بودن پستان‌ها به میزان تولید شیر ربطی ندارد، بلکه مکیدن مکرر پستان مادر موجب تولید بیشتر می‌شود.

خطرات استفاده از شیر مصنوعی عبارتند از :

۱. خطرات تغذیه مصنوعی شیرخوارانی که با شیر مصنوعی تغذیه می‌شوند در معرض خطر ابتلاء به بیماریهای تنفسی و گوارشی (اسهال و استفراغ، دل‌دردهای قولنجی و جمع شدن گاز)، عفونت گوش، عفونت ادراری، مننژیت، اگزما، آسم و... قرار دارند.

۲. با مصرف شیر مصنوعی احتمال ابتلاء به چاقی، بیماریهای قلبی و عروقی و بیماری قند در بزرگسالی بیشتر می‌شود.

۳. ترکیب شیر مصنوعی یکسان است و همانند شیر مادر در هر وعده و با رشد شیرخوار بر حسب نیازهای او تغییر نمی‌کند و الگوی رشد و تکامل مناسب کودک را فراهم نمی‌کند.

۴. کودکان از فواید عاطفی تغذیه با شیر مادر و امنیت روانی ناشی از آن در دوران بلوغ محروم می‌شوند و این امر بر تکامل روانی اجتماعی کودک در آینده تاثیر می‌گذارد.