

نشانه‌های گرسنگی نوزاد

- گریه و سرو صدا کردن
- لیسیدن لب‌ها یا بیرون آوردن زبان
- جست و جوی سینه با حرکت فک، دهان یا سر
- مکیدن دست یا هر چیز دیگری
- باز نگه داشتن دهان

فواید تغذیه با شیر مادر برای نوزاد

- شیر مادر ترکیبی ایده‌آل است از انواع ویتامین، پروتئین، چربی و هر آنچه نیاز کودک است.
- شیر مادر سریع و راحت هضم می‌شود و کودک چاقی کاذب پیدا نمی‌کند.
- شیر مادر دارای انواع آنتی‌بادی‌ها برای مقابله با بسیاری از بیماری‌هاست.
- شیر مادر خطر ابتلای کودک به آسم، حساسیت، عفونت‌های گوش، بیماری‌های تنفسی و اسهال را کاهش می‌دهد.
- شیر مادر ضریب هوشی کودک را افزایش می‌دهد.
- خوردن شیر مادر همراه با لمس جسمی احساس امنیت برای کودک ایجاد می‌کند.
- شیر مادر در پیشگیری از سندرم مرگ ناگهانی نوزاد مؤثر است.
- شیر مادر خطر ابتلا به دیابت، چاقی، بیماری‌های مزمن و برخی سرطان‌ها را در بزرگسالی کم می‌کند.

نشانه‌های کافی بودن شیر مادر

- کودک در چند روز اول پس از تولد بیش از ۷ درصد از وزن زمان تولد خود را از دست ندهد.
- در فاصله زمانی یک تا سه ساعت بین شیردهی، کودک را ضعیف و خوشحال به نظر برسد.
- کودک باید هفت تا ده روزگی دست‌کم روزانه شش پوشک مرطوب با مدفوع بسیار کم رنگ یا شفاف داشته باشد.

۳ تا ۵ روزگی

بیشتر نوزادان در سه تا پنج روز اول پس از تولد وزن کم می‌کنند که ربطی به شیردهی ندارد.

چه زمانی نباید به کودک شیر داد؟

- وقتی مادر آج‌آوی مثبت است.
- وقتی مادر مبتلا به سل فعال و درمان نشده است.
- وقتی مادر در حال شیمی‌درمانی برای سرطان است.
- وقتی مادر یک مخدر غیرقانونی مانند کوکائین یا ماری‌جوانا مصرف می‌کند.
- وقتی کودک به بیماری مبتلاست و نمی‌تواند قند گالاکتوز در شیر مادر را تحمل کند.
- وقتی مادر داروهای خاصی مانند داروی سردردهای میگرنی، بیماری پارکینسون یا آرتروز مصرف می‌کند.

مکمل آهن

کودک تازمانی که غذاهای دارای آهن نخورد، باید از مکمل خوراکی آهن استفاده کند.

چالش‌های شیردهی

آنچه مادران برای سپری کردن بی‌دغدغه دوره شیردهی باید بدانند

معصومه متین‌نژاد | بیشتر مادران به علت مراقبت‌ها و احتیاط‌های خاصی که در دوره بارداری دارند، پس از زایمان گرفتار اضافه وزن و مشکلاتی می‌شوند که این موضوع به یک دغدغه بزرگ برایشان تبدیل می‌شود. در حالی که اگر روند شیردهی را طبیعی پشت سر بگذارند، همه این مشکلات بدون هیچ‌گونه تلاش اضافی برطرف خواهد شد. برای نمونه بدن مادر در هرنوبیت شیردهی حدود پانصد کالری می‌سوزاند و این یعنی کاهش وزن بدون نیاز به هیچ‌گونه رژیم یا ورزشی. شیردهی مزایای زیاد دیگری هم برای مادر و هم برای کودک دارد که هرچه اطلاعات مادر در این زمینه بیشتر باشد، کم‌تر به دردسر می‌خورد. موضوعی که امروز بر اساس قراری که در نوبت چاپ قبلی با هم گذاشتیم، می‌خواهیم قدری دیگر درباره آن صحبت کنیم. اگر علاقه مند هستید مطالب روز گذشته درباره این موضوع را یک بار دیگر بخوانید، این کد را اسکن کنید.



۸۰٪

حدود ۸۰ درصد از مادران در یک تا دو هفته پس از زایمان به افسردگی خفیف مبتلا می‌شوند.

چند چالش مهم دوران شیردهی

زخم شدن یا ترک نوک سینه‌ها

راهکار:

- پس از هر بار شیردادن، از یک انگشت باید برای قطع کردن مکش دهان کودک استفاده کنید.
- از هردو سینه به یک اندازه برای شیردادن به نوزاد استفاده کنید.
- بیخ یا کیسه ژل منجمد روی زخم نوک سینه قرار دهید.
- نوک سینه را همیشه خشک نگه دارید.
- شیردهی را با سینه‌ای شروع کنید که درد کمتری دارد.
- از مصرف صابون‌ها، کرم‌های معطر یا لوسیون‌های دارای الکل خودداری کنید.
- فقط لباس زیر نخی استفاده کنید.
- از لاولین خالص برای چرب کردن نوک سینه ها کمک بگیرید.

شاغل بودن مادر

راهکار:

- مادر می‌تواند شیر خودش را با دست یا با شیردوش بدوشد و در زمان‌هایی که در خانه نیست، اطرافیان یا کمک‌شیشه آن را به کودک بدهند.
- شیر را می‌توان در یخچال تا ۴۸ ساعت و در فریزر تا شش ماه نگهداری کرد. ولی نباید شیر منجمد را در مایکروویو، گرم یا ذوب کرد، می‌توان از یک کاسه آب گرم برای این منظور کمک گرفت.

درد کردن سینه‌ها

راهکار:

- وقتی رگ‌های خونی واقع در سینه پرخون می‌شوند، مایعات در سینه حبس و سینه سفت و دردناک و متورم می‌شود. برای برطرف شدن آن باید سینه‌ها را به نوبت کمپرس گرم و سرد کرد.
- دوشیدن شیر با دست یا شیردوش نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

عفونت سینه‌ها

راهکار:

- اگر همراه با نشانه‌های آنفلوآنزا، تب و خستگی و ناحیه دردناک روی سینه باشد، فقط باید با پزشک مشورت کرد.
- برای رفع حساسیت سینه‌ها چهار بار در روز و هر بار به مدت پانزده تا بیست دقیقه باید گرمای مرطوبی را روی محل درد قرار دهید، مانند حوله‌ای که با آب داغ خیس شده باشد.

انسداد مجاری شیر

راهکار:

- کمپرس گرم و ماساژ ملایم در محل گرفتگی برای رفع آن مناسب است.
- شیردهی بیشتر نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

ریزش مو

راهکار:

- ریزش مو پس از زایمان به علت تغییرات هورمونی امری طبیعی است. مصرف مکمل‌های پروتئین، آهن، فولات، روی و ویتامین‌های A، C، D و E و پیروی از یک رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی بهترین راهکار است.

سلامت روان

راهکار:

- خودمراقبتی و حمایت خانواده و دوستان می‌تواند به برطرف شدن افسردگی‌های پس از زایمان کمک کند.
- تغذیه نقش مهمی در جلوگیری از افسردگی دارد. برای نمونه اسیدهای چرب امگا ۳ در کاهش نشانه‌های افسردگی پس از زایمان مؤثر هستند.
- کمبود ویتامین D، فولات، روی، سلنیوم و B۱۲ با افسردگی پس از زایمان ارتباط دارند و باید با غذا یا مکمل‌هایی نیازها را برطرف کرد.

مهم‌ترین مکمل‌های مورد نیاز مادران شیرده

- آهن: روزانه ۱۰ میلی‌گرم
- ید: روزانه ۲۹۰ میکروگرم
- ویتامین D: روزانه ۱۵ میکروگرم
- ویتامین B۱۲: روزانه ۲٫۸ میکروگرم
- کولین: روزانه ۵۵۰ میلی‌گرم
- دوکوزا هگزانوئیک اسید: روزانه ۲۵۰ تا ۳۷۵ میلی‌گرم

نشانه‌هایی که مادر را پزشک لازم می‌کند

- سینه‌های غیرطبیعی قرمز، متورم، سفت یا زخم شده.
- ترشح یا خون‌ریزی غیرمعمولی از نوک سینه‌ها.
- نگرانی مادر را اضافه نشدن وزن کودک یا کم بودن شیر خود.

۴۰ ساعت

افزایش حجم شیر حدود ۴۰ ساعت پس از زایمان روی می‌دهد.

۱۵ تا ۳۰ گرم

از روز چهارم یا پنجم زایمان، نوزاد شروع به افزایش وزن به میزان تقریبی ۱۵ تا ۳۰ گرم در روز می‌کند.

۶۰۰ گرم

دست‌کم ۶۰۰ گرم افزایش وزن در ماه برای یک شیرخوار مطلوب است.

داروهای ممنوعه در شیردهی

- داروهای فشارخون شریانی، آنژین صدری و اختلالات ریتم قلب
- داروهای ضد سرطان مانند سیکلوفسفامید
- داروهای بیماری‌های التهابی شدید روده مانند مسالازین
- آسپرین
- بروموکریپتین برای درمان بیماری پارکینسون
- داروهای میگرن
- داروهای ضد صرع مانند پریمیدون
- لیتیوم برای درمان افسردگی
- مواد رادیواکتیو
- الکل و هر نوع مخدری
- کودئین‌ها

ترکیبات شیر مادر

۸۷٪ آب

۱/۲٪ املاح و ریزمغذی‌ها

۷٪ کربوهیدرات

۱٪ پروتئین

۳/۸٪ چربی

در هرنوبیت شیردهی ۶۰ تا ۷۵ کیلوکالری انرژی برای کودک تأمین می‌کند.

آداب معنوی شیردادن به فرزند

- انجام هرکاری برای خودش قواعدی دارد که در صورت درست به جا آوردن، آثار مثبتی را نصیب همه خواهد کرد، مانند آداب معنوی شیردادن به کودک. نظیر:
- گرفتن وضو پیش از شیردادن به کودک.
- گفتن بسم... الرحمن الرحیم در آغاز فرایند شیردهی.
- انتخاب یک ذکر زیادهار هرنوبیت و تکرار آن در طول فرایند شیردهی.
- شیردادن به کودک در مجالس معنوی، مانند روضه سیدالشهدا^(ع).
- مراقبت بر خورد و خوراک و پرهیز از خوردن آنچه حرام یا شبهه‌ناک است.
- در آغوش گرفتن کودک و نوازش کردن او در طول شیردهی.
- داشتن آرامش و مراقبت بر حالات روحی و پرهیز از هیجان‌های منفی.
- پاک بودن مادر از نظر روحی و جسمی، مانند اینکه اگر غسلی برگردنش است تا پیش از بجا آوردن آن به کودک شیر ندهد.
- گوش دادن به صوت و آواهای معنوی در زمان شیردهی.