

❖ شرح

شیر مادر سرشار از مواد مغذی و دارای انواع ویتامین هاست. کودکی که در دوران اولیه زندگی خود تغذیه مناسب داشته باشد به رشد و پرورش جسمانی کامل دست یافته، در آینده فردی تندرست و شاداب خواهد بود.



❖ آغوز چیست؟

شیری که در ۴۸-۲۴ ساعت اول تولد تولید می شود را آغوز می نامند. این شیر زرد رنگ و غلیظ است و شباهتی به شیر معمولی ندارد. این مایع، سیستم ایمنی بدن نوزاد را تقویت کرده و از او در مقابل بیماری ها محافظت کرده و از ابتلای شیرخوار به عفونت های تنفسی و اسهالی و بسیاری از بیماری های دیگر مانند بیماری های چشمی جلوگیری می کند به همین دلیل به آغوز اولین واکسن نیز می گویند.

❖ فواید شیر مادر برای نوزاد

✓ شیر مادر بر ضریب هوشی نوزاد اثر دارد.

✓ شیر مادر دارای اسیدهای چرب، قند لاکتوز، آب و اسید آمینه، پروتئین، چربی، کربوهیدرات و مایعاتی است که برای رشد مغز و بدن لازم می باشد.

✓ شیر مادر ضد بیماری می باشد، زیرا آنتی بادی های بدن مادر یا موادی که مانع از ایجاد بیماری می شوند از طریق شیر به نوزاد منتقل می شوند.

✓ شیر مادر از نوزاد در برابر ذات الریه، مسمومیت غذایی، عفونت راه های هوایی، عفونت های میکروبی، آنفلوآنزا، عفونت گوش، آلرژی، جوش، اسهال و سرخچه محافظت می کند.

✓ مکیدن سینه مادر به رشد فک نوزاد کمک می کند و کودکی که دارای فک محکمی باشد، دندان های سالمی خواهد داشت.

✓ شیر مادر دارای فواید روانشناسی نیز می باشد به این ترتیب که کودک به مادر وابسته می شود. در زمان تولد، نوزاد ۳۰ تا ۳۸ سانتی متری خود را می بیند و این فاصله ای است که بین صورت مادر و نوزاد وجود دارد. از طرف دیگر نوزاد از گرمی سینه مادر خود لذت می برد و بیشتر شیر می خورد.

✓ کودکانی که از شیر مادر خورده اند، تا سن ۱۵ سالگی کمتر دچار دیابت نوع یک، آسم، بیماری ام.اس (MS)، بیماری قلبی و سرطان می شوند.

✓ کودکان شیر مادر خوار مشکلات روانشناختی، رفتاری و یادگیری کمتری دارند.

✓ شیر مادر همیشه آماده است و احتیاج به گرم کردن و میکروب زدایی ندارد.

❖ فایده شیرمادر برای مادر

✓ شیرمادر می تواند میزان استرس و خونریزی پس از زایمان را کم کند.

✓ شیردهی احتمال بارداری مجدد را کاهش می دهد.

✓ مادرانی که به نوزاد خود شیر می دهند، از بیماری پوکی استخوان، سرطان سینه، سرطان رحم، سرطان تخمدان، دیابت نوع ۲ و سلیاک یا عدم تحمل پروتئین گندم در امان می باشند.

✓ شیردهی موجب کاهش وزن مادر می شود. مادر مقدار زیادی کالری را برای ساخت شیر از دست می دهد، در نتیجه افزایش وزن دوران بارداری اش کاهش می یابد.

✓ مکیدن سینه مادر باعث ترشح هورمونی می شود که این هورمون، رحم را به سرعت به حالت اول خود بر می گرداند.

✓ از نظر اقتصادی ارزان ترین و مناسب ترین شیر برای نوزاد، شیر مادر است.

✓ مادری که شیر خود را به کودک می دهد، از نظر روحی و جسمی رشد می کند، کمتر احساس خستگی و اضطراب و دلواپسی می کند و حسی قوی برای برقراری ارتباط با نوزاد خود دارد.

❖ خطرهای تغذیه با شیر غیر مادر

✓ مشکل در پیوند عاطفی مادر و کودک

✓ افزایش عدم تحمل به غذا و ابتلا به حساسیت در کودک

✓ ابتلا به عفونت های تنفسی و بیماری های اسهالی در کودک

✓ افزایش خطر ابتلا به برخی از بیماری های مزمن در کودک

✓ چاقی ناشی از مصرف شیر مصنوعی زمینه ساز بیماری های قلبی و عروقی، مفصلی و دیابت در بزرگسالی

✓ بهره هوشی کمتر کودک

✓ احتمال حاملگی زودرس مادر

✓ افزایش احتمال مرگ و میر کودک

✓ افزایش خطر ابتلا به کم خونی، سرطان پستان و تخمدان در مادر

❖ تشخیص کافی بودن شیر مادر برای نوزاد

بهترین راه برای تشخیص کافی بودن شیرمادر، افزایش وزن و قد شیرخوار بر اساس منحنی رشد است که با مراجعه به پزشک کودکان و با بررسی رشد ماهیانه شیرخوار این کار میسر است. اگر منحنی رشد شیر خوار بالا رونده باشد و اضافه وزن کودک کافی باشد نشانگر کافی بودن شیر مادر است.

نوزاد در روزهای اول تولد کمی وزن از دست می‌دهد این پدیده طبیعی است و نباید آن را به حساب کمبود شیرمادر گذاشت. اصولاً تشخیص کمبود شیرمادر و احتیاج به شیرخشک در صلاحیت پزشک کودکان است، لذا بدون مشاوره با پزشک کودکان اقدام به تجویز شیرخشک نکنید.

❖ شرایط نگهداری شیر مادر

برخی مادران خصوصاً شاغلین مجبورند برای زمان‌هایی که در خانه نیستند، هر چند ساعت یک بار شیر خود را بدوشند و تحت شرایط مناسب نگهداری کنند. شرایط نگهداری شیر عبارتند از:

- ✓ در اتاق با دمای ۲۵ درجه سانتیگراد: ۶ تا ۸ ساعت
- ✓ در کیف عایق حرارتی با بسته یخ: تا ۲۴ ساعت
- ✓ در یخچال با دمای ۴ درجه سانتیگراد: تا ۵ روز
- ✓ در جایی (در داخل یخچال) با دمای ۱۵- درجه سانتیگراد: تا ۲ هفته
- ✓ در فریزر (مجزا از یخچال): با دمای ۱۸- درجه سانتیگراد: ۳ تا ۶ ماه
- ✓ در فریزر با دمای ۲۰- درجه سانتیگراد: ۶ ماه تا ۱ سال

❖ فعالیت

- ✓ استراحت کردن به مقدار کافی به مادران شیرده توصیه می‌شود. بدن مادر پس از هر بار شیردهی، مقدار زیادی انرژی از دست می‌دهد. این انرژی از طریق تغذیه مناسب و استراحت کافی قابل برگشت به بدن خواهد بود.
- ✓ کاهش وزن بعد از زایمان باید تدریجی صورت گیرد تا بر مقدار شیر مادر تاثیر نگذارد. کاهش وزن در دوران شیردهی باید بیشتر متکی بر افزایش تحرک و انجام فعالیت‌های بدنی باشد تا کم‌خوری و محدود کردن رژیم غذایی.
- ✓ اگر چه ورزش منظم و در حد متعادل در زنانی که قبل از بارداری از نظر جسمانی متناسب بوده‌اند مانعی در برابر شیردهی نیست اما گاهی دیده شده پس از فعالیت بدنی شدید و ورزش مادر شیرده، به علت ورود اسید لاکتیک به شیر، طعم تلخ در شیر ایجاد می‌شود و شیرخوار از خوردن شیر امتناع می‌کند بنابراین ۱/۵ ساعت پس از ورزش اقدام به شیردهی نمایید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ مصرف نوشابه‌های کافئین دار اعم از چای غلیظ، قهوه، کاکائولا و را کاهش دهید.
- ✓ از خوردن الکل خودداری کنید.
- ✓ توصیه می‌شود جهت پایدار ماندن ید در غذاها، نمک را در انتهای پخت به غذا اضافه کنید.
- ✓ انواع گروه‌های غذایی شامل نان، غلات، سیب‌زمینی، برنج، میوه و لبنیات خصوصاً شیر را به هیچ‌وجه از برنامه روزانه غذایی حذف نکنید.

- ✓ مایعات زیاد مصرف کنید. غذاهای به اصطلاح آبکی مانند آبگوشت، انواع آش و سوپ حتماً باید در برنامه روزانه شما گنجانده شود. غیر از غذاها انواع نوشیدنی‌های طبیعی مثل آب و آبمیوه‌ها باید در طول روز به وفور مصرف شوند.
- ✓ انواع نوشیدنی‌های دم‌کردنی خصوصاً دمنوش‌های طبیعی مانند بابونه و ریحان در افزایش شیر موثر است.
- ✓ سبزیجات و میوه‌ها را به صورت خام مصرف کنید.
- ✓ رازیانه، مخمرهای ماء‌الشعیر، جوانه غلات و حبوبات، جوانه عدس و نخود، دانه کنجد، زردچوبه، گرمک، سیاه‌دانه، شوید، تخم شوید، تخم ترب، شیر خرم، شیر انگور جزء شیرافزاها هستند. مصرف آن‌ها را افزایش دهید.
- ✓ مصرف برخی غذاها مانند سیر، انواع کلم، پیاز، مارچوبه و تربچه و یا غذاهای پرادویه و پر چاشنی ممکن است روی طعم شیر اثر بگذارد و تغییر ناگهانی طعم شیر سبب تمایل نداشتن شیرخوار به شیرخوردن شود.
- ✓ احتمال دارد نوزاد نسبت به بعضی مواد غذایی حساسیت نشان دهد. خوراکی‌های حساسیت‌زایی نظیر ماهی، بادمجان، لبنیات، کیوی، پرتقال، گوجه، حبوبات و سبزیجات ممکن است نوزاد را ناراحت کند. مصرف این مواد را کاهش دهید.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ زمانی که نوزاد با وجود سعی مادر در شیردهی به مدت چند ساعت از شیر خوردن امتناع می‌کند و بی حال است.
- ✓ زمانی که زخم نوک پستان مادر دردناک و همراه با خروج ترشحات چرکی و تب باشد.
- ✓ زمانی که مادر با وجود کلیه اقدامات جهت افزایش شیر، از شیر کافی برخوردار نباشد.