



تغذیه با شیر مادر

تهیه کننده: دکتر علیرضا فیاط زاده

متخصص کودکان

فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی

بنام خدا

تغذیه با شیر مادر روش بی نظیری برای تامین غذای مناسب جهت رشد و تکامل مطلوب شیرخواران است و یک بخش مکمل فرایند باروری با اثرات مهم بر سلامت مادران است. سالهاست که نقش اساسی تغذیه با شیر مادر در رشد و سلامت کودکان و همچنین سلامت مادران شناخته شده است. شیرمادر به تنهایی درشش ماه اول تولد برای شیرخوار کافی است و در شش ماه دوم انرژی لازم برای رشد پنجاه درصد از شیر مادر و پنجاه درصد از تغذیه تکمیلی تامین میشود. آموزش به مادران هنری است که به مادران گفته میشود همه مادران قادر به شیر دادن هستند و باید این باور به مادران تفهیم گردد.

از نظر اسلام: شیر مادر اولین تغذیه حلال و طیب جهت کودکان است و در قرآن کریم نیز در سوره بقره آیه ۲۳۳ به این نکته اشاره شده است (”والوالدات یرضعن اولدهن حولین کاملین ...“ مادرانی که میخواهند فرزند خود را کامل شیر دهند باید تا ۲ سال به آنها شیر بدهند.)

امام جعفر صادق (ع) می فرمایند :

اجر پاسدار و مجاهد در راه خدا برای مادری است که خود کودکش را شیر میدهد. (وسائل الشیعه جلد ۷)

مزایای شیردهی برای مادر:

- انقباض رحم و کاهش خونریزی پس از زایمان
- جلوگیری از حاملگی در صورت تغذیه انحصاری با شیر مادر
- کاهش سرطان پستان، تخمدان و دهانه رحم
- از دست دادن وزن اضافه شده طی حاملگی و مناسب شدن اندام
- راحت بودن مادر، ایجاد روابط عاطفی محکم بین مادر و فرزند
- استرس و اضطراب کمتر مادر

مزایای شیردهی برای شیرخوار:

- رشد مطلوب کودک
- اولین واکسن نوزاد (بخصوص شیر روزهای اول کلوستروم یا آغوز)
- تامین نیاز غذایی شیرخوار در ۶ ماه اول (طوری که حتی کودک به آب هم نیاز ندارد)
- سهل الهضم بودن
- جلوگیری از سوء تغذیه و آلرژی و آسم در کودک
- کاهش احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی در بزرگسالی
- تغییر ترکیب شیر با رشد شیرخوار و در هر وعده شیردهی شیر مادر دارای حداقل ۱۰۰ جزء می باشد که در شیرخشک یافت نمی شود.
- کاهش مرگ و میر ناشی از بیماریهای اسهالی و عفونت های گوارشی به میزان ۲۵ برابر کمتر از کودکان تغذیه شده با شیر مصنوعی
- شیر مادر بر ضریب هوشی نوزاد اثر دارد (افزایش ضریب هوشی در حد ۹ واحد) و شیر مادر دارای اسید چربی است که به رشد مغز نوزاد کمک می کند.
- شیر مادر باعث تقویت عملکرد ریه های نوزاد می گردد و از مشکلات تنفسی و تنگی نفس جلوگیری می کند.
- شیر مادر دارای اسیدهای چرب، قند لاکتوز، آب و اسید آمینه می باشد.
- شیر مادر ضد بیماری (مانند واکسن) می باشد، زیرا آنتی بادی های بدن مادر از طریق شیر به نوزاد منتقل می شود.
- شیر مادر از نوزاد در برابر پنومونی (ذات الریه)، برونشیت، عفونت های میکروبی، آنفلوآنزا، عفونت گوش، آلرژی، اسهال و سرخجه 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 ارتباط کودک با مادر محکمتر 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.

- شیرمادر از بسیاری از بیماری ها و مشکلات دوران بزرگسالی نیز جلوگیری می کند. این مشکلات و بیماری ها عبارتند از: چاقی و اضافه وزن، افزایش فشار خون، افزایش کلسترول خون، اگزما، دیابت، آسم.
 - نوزادان شیر مادرخوار اضافه وزن نمی یابند، بلکه به وزن و قد مناسب سن می رسند. نوزادان نارس که شیر مادر می خورند، بهتر رشد می کنند و ضریب هوشی بالاتری نسبت به نوزدان نارس که شیر خشک می خورند، دارند.
- شیر مادر همیشه آماده است و احتیاج به گرم کردن و میکروب زدایی ندارد.

وضعیت صحیح شیردهی:

- مادر در وضعیت راحتی قرار گیرد
- سر شیرخوار در زاویه آرنج و سر و بدنش در یک امتداد قرار داشته باشند.
- صورت کودک روبروی پستان مادر و چانه چسبیده به پستان
- تمام نوک و هاله پستان در دهان نوزاد
- بدن نوزاد روبروی مادر و در تماس نزدیک با او باشد.
- لب تحتانی او کاملاً به طرف خارج برگشته و قسمت کمی از هاله پستان در بالای لب فوقانی او مشاهده میشود و شاید در زیر لب تحتانی نشانه ای از هاله پستان دیده نشود.
- مکیدن ها کند ولی عمیق است.
- صدای بلعیدن شیر به خوبی شنیده شود.
- نوزاد پس از احساس رضایت و سیر شدن خودش پستان را رها میکند.
- مادر هنگام شیر دادن احساس درد و ناراحتی نکند. پستان مادر با سوراخ های بینی شیرخوار فاصله داشته باشد و راه تنفس او را نبندد.





برقراری و استمرار در شیردهی

- ✓ جهت موفقیت و تداوم شیردهی باید بلافاصله پس از تولد شیردهی شروع شود.
- ✓ بهترین راه افزایش شیر مادر مکیدن مکرر پستان توسط شیرخوار و بخصوص در شب است.
- ✓ شیردهی باید برحسب تقاضای شیرخوار صورت گیرد.
- ✓ شیر دادن هر چه زودتر بعد از زایمان شروع شود.

✓ مکیدن مکرر طفل، سلامتی، نشاط و آرامش مادر عوامل موثری در موفقیت مادر برای شیردهی است

✓ شستشوی پستانها با آب روزی یکبار کافی است

✓ برنامه غذایی مادر، دریافت کالری کافی، اجتناب از کاهش وزن و مصرف شیر خیلی مهم است
اگر مادر به شیر حساسیت دارد می تواند از سایر جانشین های شیر مثل ماست، پنیر، کشک استفاده کند و یا روزانه ۱ گرم کلسیم بصورت مکمل دارویی مصرف کند.

عوامل کاهش دهنده شیر مادر عبارتند از:

فشارهای روحی و استرس های فیزیکی

کشیدن سیگار، مصرف الکل، کافئین، مصرف داروهای انرژی زا و بیماریها

مکرر نبودن تغذیه با شیر مادر، مکیدن نادرست، سینه گرفتن نادرست، استفاده از شیشه یا پستانک، شروع زودرس شیر مصنوعی یا غذای کمکی

ناراحتی و نارضایتی مادر، نگرانی و تشویش او بیشترین اثر را بر کاهش شیر خواهد داشت.

نشانه های کفایت شیر مادر:

✓ خواب راحت برای ۲ تا ۴ ساعت بعد از شیر خوردن.

✓ افزایش وزن مطلوب شیر خوار بر اساس منحنی رشد.

✓ دفع ادرار ۶ تا ۸ بار به صورت کهنه کاملاً خیس در ۲۴ ساعت (در صورتیکه شیر خوار به جز شیر مادر مایعات دیگری مصرف نکند)

✓ دفع مدفوع ۲ تا ۵ بار در روز (با افزایش سن تعداد دفعات آن کم میشود)

✓ شادابی پوست، هوشیاری و سلامت ظاهری شیرخوار

✓ اگر شیرخواری هر دو پستان را تخلیه کند و به خواب نرود یا خوابش سبک باشد و بعد از چند دقیقه بیدار شود و کمتر از حد طبیعی وزن بگیرد نشانه کمبود شیر است

مضرات استفاده از بطری و پستانک:

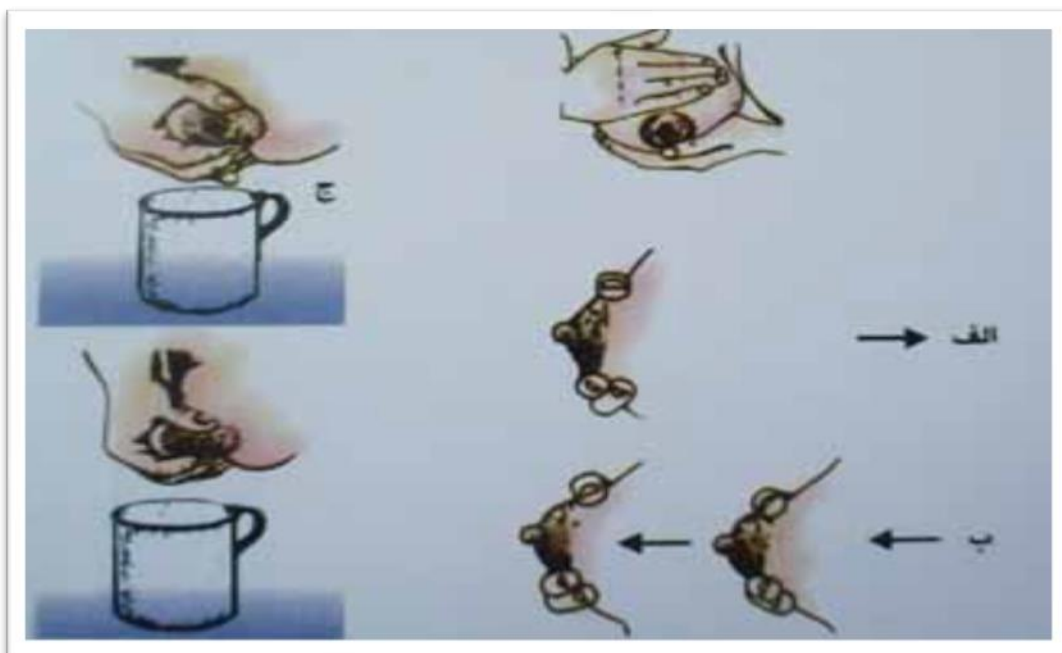
کاهش میل مکیدن در شیرخوار	سردرگمی شیرخوار
افزایش ابتلا به عفونتها به دلیل انتقال الودگی	کم شدن شیر مادر
جفت نشدن دندانها	پوسیدگی دندان
	اختلال خواب و ..

دوشیدن و ذخیره کردن شیر:

برای دوشیدن شیر بهتر است ابتدا مادر دوش بگیرد به نوزاد فکر کند و سپس شروع به دوشیدن شیر کند بهتر است این کار پس از شیردهی نوزاد صورت گیرد زیرا در این حال جریان شیر برقرار شده است . هر سینه به مدت ۵-۷ دقیقه دوشیده شود.

روش دوشیدن شیر :

انگشت شست بالای هاله پستان و سایر انگشتان زیر سینه و در لبه هاله، فشار دادن انگشتان به طرف قفسه سینه و رها کردن انگشتان، سپس فشار دادن به قسمت لبه هاله جهت خروج شیر، عوض کردن جای دست روی هاله برای تخلیه تمام مجاری شیر، و تکرار عمل فوق با دست دیگر.



- ✓ تقریباً ۱۰۰ سی سی شیر جهت یک وعده نوزاد کافی است .
 - ✓ شیر دوشیده شده در حرارت اتاق دور از نور تا ۸-۶ ساعت، در یخچال (۲ تا ۴ درجه) تا ۴۸ ساعت، و در جایخی یخچال تا ۲ هفته، و در فریزر تا ۳ ماه قابل نگهداری است.
 - ✓ برای جمع آوری شیر استفاده از ظرف پلاستیکی بهتر است.
- شیر فریز شده را چگونه میتوان ذوب کرد؟
- هرگز از حرارت مستقیم اجاق برای ذوب کردن شیر استفاده نکنید زیرا تمام پروتئین شیر از بین خواهد رفت.
 - ظرف محتوی شیر را در ظرف آب ولرم قرار دهید تا یخ آن کم کم باز شود.

نکات اساسی در تغذیه با شیر مادر

- تغذیه باید بلافاصله پس از تولد آغاز شود.
- در هفته اول باید از هر دو پستان به کودک شیر داد تا باعث ترشح شیر در هر دو پستان شود در هفته های بعد بنا به میل کودک شیردهی انجام شود.
- زمانبندی کردن شیردهی درست نبوده و شیردهی باید برحسب میل نوزاد انجام شود.
- محیط بسیار گرم یا سرد و پیچیدن بیش از حد او سبب کاهش اشتتهای کودک میشود.
- توجه داشته باشید اگر نوزاد بیش از سه ساعت به خواب رفته باشد باید او را به پستان گذاشت تا شیر بخورد.
- اکثر شیرخوارانی که انحصاراً با شیر مادر تغذیه میشوند به ۸ تا ۱۲ بار تغذیه در شب و روز نیازمندند.
- دادن شیرخشک، آب، آب قند و داروهای گیاهی و هرچیزدیگری به نوزاد در چند روز اول عمر با این تصور که حجم شیر مادر کم است میتواند مانع افزایش مناسب شیرمادروحتی عدم موفقیت اودر شیردهی شود.
- در طول دو روز اول تعداد ۱ یا ۲ کهنه خیس در روز برای نوزادانی که انحصاراً با شیر مادر تغذیه میشوند، غیر طبیعی نیست.
- شستشوی دستها قبل از هر بار شیردهی.
- استحمام روزانه در صورت امکان ودر غیر این صورت شستن پستان ها (با آب تمیز و عدم استفاده از صابون یا هر محلول ضد عفونی کننده دیگر)

- جهت عدم صدمه نوک پستان پس از هر بار شیردهی چند قطره شیر روی نوک پستان چکیده شود.
- بهترین راه برای تشخیص کافی بودن شیر مادر کنترل افزایش وزن کودک میباشد.
- چنانچه شیر خوار منحصرآ از شیر مادر تغذیه میشود دفع مکرر ادرار خود دال بر کفایت شیر مادر است.
- مدفوع شیر خوارانی که از شیر مادر تغذیه میکنند شل تر و دفعات آن نیز بیشتر از دفعات اجابت مزاج شیرخوارانی است که شیرخشک مصرف میکنند.

برای مادری که شیر میدهد مصرف چه داروهایی بیضرر است؟

تحت نظر پزشک مصرف داروهایی نظیر استامینوفن ، آسپرین ، مسکن های ساده ، داروهای ضد فشار خون، داروهای ضدسرماخوردگی و آنتی هیستامین ها به مقدار معمولی و در مدت کوتاه ، و اکثر آنتی بیوتیک ها در شیردهی مانعی ندارد.

چند باور نادرست و واقعیت های آن:

- شیر اگر در پستان بماند فاسد میشود!!!!
- ماندن شیر در پستان سبب فاسد شدن آن نمیشود اما بهتر است مادر برای پیشگیری از احتقان پستان و افزایش شیر آنرا مرتبا بدوشد.
- بیدار شدن شیر خوار در شب و یا زود به زود شیر خوردن و گریه و بیقراری کودک دلیل ناکافی بودن شیر مادر است!!!!
- هیچ یک از عوامل فوق دلیل ناکافی بودن شیر مادر نیست . زود به زود شیر خوردن کودک به دلیل هضم آسان شیر مادر است . توزین مرتب کودک و رسم منحنی رشد او بهتر از هر چیز دیگری میتواند وضع تغذیه و کافی بودن شیر مادر را نشان دهد.

○ پستان های کوچک نمیتواند شیر کافی تولید کند!!!

شیردهی ارتباطی به اندازه پستان ندارد بلکه ترشح هورمون پرولاکتین در اثر مکیدن بیشتر پستان توسط شیرخوار تولید شیر را بیشتر میکند.

○ استفاده از پستانک برای آرام کردن شیرخوار لازم است!!!

استفاده از پستانک نه تنها به علت احتمال آلودگی و ابتلا شیرخوار به اسهال توصیه نمیشود، بلکه باعث ارضاء میل مکیدن نوزاد شده در نتیجه پستان کمتر مکیده شده و شیر کاهش میابد.

○ شیرخوار را نباید زیاد در آغوش گرفت چون بغلی میشود!!!

تمام شیرخواران به تماس و گرمای بدن مادر نیاز دارند و صدای قلب مادر به آنها آرامش میدهد و نباید این محبت را از آنان دریغ کرد بلکه شیرخواران بیقرار را باید در آغوش گرفت و با نوازش و صحبت کردن آرام نمود.

○ شیر بعضی از مادران رقیق و آبکی است!!!

در شروع هر وعده شیردهی شیر مادر آبکی به نظر میرسد اما در انتهای هر وعده شیردهی میزان چربی و غلظت شیر افزایش یافته و به سیر شدن کودک کمک میکند

مشکلات شایع پستان

ممکن است بعضی از مادران در طول دوران شیردهی خود با مشکلاتی مواجه شوند که در هیچ موردی شیرمادر نباید قطع گردد. این موارد شامل:

شقاق پستان

علل شقاق پستان:

وضعیت نادرست گرفتن پستان مادر توسط شیرخوار

شستشوی مکرر پستان با الکل، صابون

استفاده از محلول ها و کرمهای تحریک کننده پستان

درمان شقاق پستان:

بهترین روش: گذاردن یک یا چند قطره شیر روی نوک پستان در انتهای تغذیه شیرخوار.

قرار دادن پستان در معرض هوا و نور خورشید.

استفاده از گرمای خشک مثل گرمای سشوار با درجه کم روزی ۳ تا ۵ دقیقه و با فاصله ۷ تا ۸ سانتی متر از محل شقاق و حفظ و تداوم شیردهی

احتقان پستان

پستان دچار تورم و سختی و درد و ناراحتی در لمس میگردد.

-علل احتقان:

علت اصلی احتقان تخلیه نشدن کامل پستان است.

-درمان احتقان:

* اصلاح شیردهی، دوشیدن صحیح و مکیدن شیرخوار

* گذاشتن کیسه یخ در روی پستان در بین شیردهی ها

* کمک به جاری شدن شیرمادر با گذاشتن کیسه آبگرم قبل از شیردهی

* کمک به درست گرفتن پستان و دوشیدن صحیح

ماستیت

التهاب پستان به همراه تب و لرز و درد

-علل ماستیت

بسته بودن مجرای شیر و اضافه شدن عفونت میکروبی

-درمان ماستیت

تخلیه سینه، ادامه شیردهی، استفاده از مسکن، استفاده کیسه یخ، استراحت، مصرف کافی مایعات،

استفاده از آنتی بیوتیک

آبسه پستان

در صورتی که ماستیت بطور کامل درمان نشود می تواند به آبسه تبدیل شود

-درمان آبسه

تخلیه سینه و استفاده از آنتی بیوتیک در بیمارستان و توسط پزشک در کلیه موارد فوق با پزشک خود تماس بگیرید.

شیردهی مادران شاغل:

در تمام مدت مرخصی زایمان شیرخوار را فقط با شیر خود تغذیه کنید. پس از بازگشت به کار، دفعات شیردهی در عصر و شب را افزایش دهید. از مرخصی ساعتی شیردهی برای تغذیه شیرخوار با شیر مادر در طول ساعت کار استفاده کنید. شیر خود را بدوشید. تخلیه مرتب پستانها به افزایش شیر کمک می کند. شیر دوشیده شده را برای تغذیه شیرخوار ذخیره کنید تا در زمان دور بودن از او با این شیر تغذیه شود. شیر دوشیده شده مادر را باید با قاشق و فنجان به شیرخوار بدهند. - شیر دوشیده شده ۸-۶ ساعت در دمای اتاق (محل خنک) و تا ۴۸ ساعت در یخچال و ۳ ماه در فریزر قابل نگهداری است.

خطرهای تغذیه مصنوعی (تغذیه با شیر غیر مادر):

- ابتلا به عفونتها تنفسی و بیماریهای اسهالی در کودک
- افزایش خطر ابتلا به برخی از بیماریهای مزمن در کودک
- چاقی ناشی از مصرف شیر مصنوعی زمینه ساز بیماریهای قلبی و عروقی، مفصلی و دیابت در بزرگسالی است.
- 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.
- اختلال در پیوند عاطفی مادر و کودک افزایش عدم تحمل به غذا و ابتلا به حساسیت در کودک