



تغذیه نوزاد با شیر مادر
Breastfeeding



انجمن متخصصین زنان و زایمان آمریکا

تغذیه نوزاد با شیر مادر

- تغذیه با شیر مادر چه مزیت‌هایی برای نوزاد دارد؟
- تغذیه با شیر مادر چه منافعی برای مادر دارد؟
- مدت زمان شیردهی چقدر باید طول بکشد؟
- چطور می‌توان به نوزاد کمک کرد تا خوردن شیر را آغاز کند؟
- چگونه می‌توان به نوزاد در گرفتن سینه کمک نمود؟
- چطور می‌توان فهمید که نوزاد سینه را درست گرفته است؟
- چه موقع باید هنگام شیردهی سینه را تغییر داد؟
- هر بار شیردهی باید چه مدت طول بکشد؟
- چطور می‌توان فهمید که نوزاد گرسنه است؟
- هر چند مدت باید به نوزاد شیر داد؟
- چگونه باید فهمید که نوزاد سیر شده است؟
- چه زمانی می‌توان به نوزاد اجازه داد تا از پستانک استفاده کند؟
- چه مشکلاتی ممکن است در هنگام شیردهی رخ دهد؟
- چطور می‌توان تضمین نمود که بهترین تغذیه برای کودک و مادر فراهم شده است؟
- چه روش‌هایی برای کنترل تولد وجود دارد که مادر می‌تواند در هنگام شیردهی از آن استفاده کند؟

تغذیه با شیر مادر چه مزیت‌هایی برای نوزاد دارد؟

- مزیت‌های تغذیه با شیر مادر شامل موارد زیر است:
- شیر مادر ترکیب کاملی از ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌هایی را فراهم می‌کند که نوزاد برای رشد نیاز دارد.
 - آغوز^(۱) که پستان مادر در طی اولین روزهای پس از زایمان می‌سازد، به نمو و عملکرد سیستم گوارش نوزاد کمک می‌کند.
 - شیر مادر دارای آنتی‌بادی‌هایی است که به سیستم ایمنی نوزاد بر علیه باکتری‌ها و ویروس‌ها کمک می‌کند.
 - شیر مادر نسبت به شیر خشک راحت‌تر هضم می‌گردد.
 - تغذیه با شیر مادر خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد^(۲) (SIDS) را کاهش می‌دهد.
 - اگر نوزاد به صورت نارس متولد گردد، شیر مادر می‌تواند به کاهش خطر بسیاری از مسائل تنفسی کوتاه مدت و بلند مدتی کمک کند که نوزاد نارس با آن مواجه است.

تغذیه با شیر مادر چه منافعی برای مادر دارد؟

- شیردهی به علل زیر برای مادر مفید است:
- در طی شیردهی، هورمون اکسی‌توسین آزاد می‌گردد، اکسی‌توسین باعث می‌شود تا رحم منقبض شود و با سرعت بیشتری به اندازه‌ی طبیعی خود برگردد.
 - شیردهی ممکن است به کاهش وزن پس از زایمان کمک نماید.

- زنانی که به نوزاد خود شیر دهند دارای خطر کمتری از ابتلا به سرطان سینه و تخمدان نسبت به زنانی هستند که نوزادشان از شیر مادر تغذیه نکرده است. همچنین نشان داده شده است که خطر بیماری های قلبی و آرتریت روماتوئید با شیردهی کاهش می یابد.
- شیردهی باعث صرفه جویی در زمان و هزینه می گردد.
- شیردهی، با تحریک ترشح هورمون اکسی توکسین باعث می شود تا رحم منقبض شده و با سرعت بیشتری به اندازه ی طبیعی خود برگردد.

مدت زمان شیردهی چقدر باید طول بکشد؟

پیشنهاد می شود که تغذیه ی نوزاد با شیر مادر حداقل به مدت شش ماه ادامه یابد. تغذیه ی نوزاد از شیر مادر می تواند تا بیش از یک سالگی و تا زمانی ادامه یابد که مادر و نوزاد تمایل داشته باشند.

چطور می توان به نوزاد کمک کرد تا خوردن شیر را آغاز کند؟

نوزادان تازه متولد شده به صورت غریزی نیاز به شیر مادر دارند. یک نوزاد سالم معمولاً قادر است تا در اولین ساعات پس از تولد، از شیر مادر بدون هیچ کمک خاصی تغذیه نماید. بلافاصله پس از تولد، اگر ممکن باشد نوزاد باید در تماس مستقیم پوست-به-پوست با مادر قرار بگیرد. پرستار یا مشاور شیردهی می تواند در یافتن یک موقعیت مناسب شیردهی به مادر کمک نماید.

چگونه می توان به نوزاد در گرفتن سینه کمک نمود؟

برای آغاز شیردهی، نوزاد نیاز دارد تا به سینه ی مادر بچسبد یا آن را بگیرد. سینه ی خود را با دست بگیرید و لب پایینی نوزاد را با نوک سینه تماس دهید. این عمل، واکنش مکیدن نوزاد را تحریک می کند. که یک حرکت غریزی طبیعی نوزاد به سمت نوک سینه است و با باز کردن دهان و مکیدن همراه می باشد. نوزاد دهان خود را به میزان زیاد باز خواهد کرد (شبه خمیازه کشیدن). نوزاد را به طرف خود بکشید تا نوک سینه به سمت سقف دهان نوزاد باشد. به یاد داشته باشید که نوزاد را به سمت سینه بکشید، نه اینکه سینه ی خود را به سمت نوزاد بیاورید.

چطور می توان فهمید که نوزاد سینه را درست گرفته است؟

نوزاد باید تمام سینه ی شما و مقداری از هاله ی سینه را در دهان خود قرار

شیردهی، با تحریک ترشح هورمون اکسی توکسین

باعث می شود تا رحم منقبض شده و با سرعت بیشتری به

اندازه ی طبیعی خود برگردد

قرار دهد. بیتی نوزاد باید سینه‌ی شما را لمس کند، لب‌های نوزاد نیز باید به سینه حلقه خورده باشد و مکیدن نوزاد باید آرام و یکنواخت باشد. شما باید بلعیدن نوزاد را بشنوید و البته ممکن است کمی احساس ناراحتی نمایید. اگر نوزاد سینه را درست نگرفته باشد، دوباره شروع کنید. برای قطع مکیدن، یک انگشت تمیز را بین سینه‌ی خود و لثه‌ی نوزاد قرار دهید. هرگاه احساس یک صدای ترکیدن آرام کنید.

چه موقع باید هنگام شیردهی سینه را تغییر داد؟

هنگامی که نوزاد یک پستان را خالی کرد، پستان دیگر پیشنهاد می‌گردد. اگر نوزاد به شیر خوردن ادامه نداده نگران نشوید. نوزاد از هر دو پستان در یک زمان شیردهی استفاده نمی‌کند و در بار بعدی شیردهی باید پستان دیگر ابتدا به نوزاد داده شود.

هر بار شیردهی باید چه مدت طول بکشد؟

اجازه دهید تا نوزاد خود زمان بندی کند. اغلب نوزادان از یک پستان ۱۵-۱۰ دقیقه تغذیه می‌نمایند ولی شیر خوردن برخی نیز بیشتر طول می‌کشد. نوزادی که به مدت طولانی شیر می‌خورد، به عنوان مثال ۳۰ دقیقه از هر طرف، ممکن است در گرفتن شیر کافی مشکل داشته باشد و به مدت زمان بیشتری برای این کار نیاز دارد.

چطور می‌توان فهمید که نوزاد گرسنه است؟

هنگامی که نوزادی گرسنه باشد، با دهان سینه‌ی مادر را جستجو می‌کند، عمل مکیدن را تقلید می‌کند یا انگشتان خود را در دهانش قرار می‌دهد. گریه معمولاً آخرین علامت گرسنگی محسوب می‌شود.

هر چند مدت باید به نوزاد شیر داد؟

در هفته‌ی اول پس از زایمان پیشنهاد می‌شود که در هر ۲۴ ساعت ۸-۱۲ بار یا هر ۲-۳ ساعت به نوزاد شیر دهید.

چگونه باید فهمید که نوزاد سیر شده است؟

هنگامی که نوزاد سیر باشد، به خواب خواهد رفت یا اینکه سینه را از دهان خارج می‌کند.

چه زمانی می‌توان به نوزاد اجازه داد تا از پستانک استفاده کند؟

تا زمانی که نوزاد به سینه می‌چسبد، کارشناسان پیشنهاد می‌کنند که به جز چند مورد استفاده از پستانک محدود باشد. شما ممکن است به نوزاد فقط تا تسکین درد پستانک بدهید. پس از ۴ هفته، هنگامی که نوزاد شما به خوبی تغذیه شد، شما می‌توانید در هر موقع از پستانک استفاده کنید. پستانک در هنگام خواب ممکن است خطر SIDS را کاهش دهد.

چه مشکلاتی ممکن است در هنگام شیردهی رخ دهد؟

این طبیعی است که شما در روزها و هفته‌های ابتدایی شیردهی با مشکلات کمی روبرو شوید. اگر هریک از مشکلات زیر ادامه پیدا کرد، به پزشک خود مراجعه کنید یا اینکه بخواهید با یک متخصص شیردهی ملاقات نمایید:

- **درد نوک پستان** - اندکی درد در آغاز شیردهی عادی است. درد یا سوزش نوک پستان که بیش از یک هفته ادامه یابد و بهبود نیابد، معمولاً طبیعی نیست. درد نوک پستان شاید به علت این باشد که نوزاد مقدار کافی از پستان را به دهان نگیرد و به جای آن بیشتر نوک پستان را بمکد. مطمئن شوید که دهان نوزاد کامل باز شود و تا حد ممکن هاله قهوه‌ای پستان را در دهان خود بگیرد. استفاده از مقدار کمی شیر در نوک پستان ممکن است فرآیند بهبود را تسریع بخشد.

- **تورم پستان** - هنگامی که سینه‌های شما پر از شیر باشد، پر بودن، سختی و حساس بودن آن قابل احساس است. تا وقتی بدن شما مقدار شیر مورد نیاز نوزاد را محاسبه کند، این مشکل باید یک هفته یا بیشتر برطرف گردد. برای برطرف شدن درد پستان، شیردهی بهترین راه است و سینه‌ها را خالی می‌کند. قبل از شیردهی، شما می‌توانی کمی سینه‌ها را ماساژ دهید یا کمی شیر را با دستانتان بدوشید تا سینه‌ها ملایم شوند. در بین زمان‌های شیردهی از یک دوش گرم استفاده کنید تا ناراحتی تان بهبود یابد.

- **انسداد مجرای شیر** - اگر مجرا با شیر استفاده نشده بسته است، یک غده‌ی سخت در سینه شکل خواهد گرفت. برای پاک کردن انسداد و شیردهی دوباره، سعی کنید که شیردهی طولانی مدت و با سینه‌ی مسدود شده باشد. با استفاده از دوش آب گرم، و یا کیسه آب گرم آنرا گرم کنید.

- **التهاب پستان** - اگر یک مجرای مسدود خالی نگردد، ممکن است منجر به عفونت ورم پستان گردد. ورم پستان می‌تواند باعث علائم شبه آنفلوئانزایی نظیر تب، درد و خستگی گردد. سینه‌ی شما همچنین متورم و دردناک خواهد شد و ممکن است هنگام لمس داغ باشد. اگر شما این علائم را داشته باشید، به پزشک خود مراجعه نمایید. برای شما ممکن است آنتی بیوتیک تجویز گردد تا عفونت برطرف شود. شاید شما بتوانید به شیردهی در زمان استفاده از دارو ادامه دهید.

چطور می‌توان تضمین نمود که بهترین تغذیه برای کودک و مادر فراهم شده است؟

نکات زیر کمک خواهد نمود تا نیازهای تغذیه‌ای را برای شیردهی تأمین نمایید:

- شما در زمان شیردهی به ۵۰۰-۴۵۰ کالری اضافی در روز نیاز دارید.
- پزشک شما شاید پیشنهاد کند که شما به مصرف مکمل‌های مولتی ویتامین مصرف شده در قبل از تولد، در زمان شیردهی نیز ادامه دهید.

پزشک نوزاد ممکن است پیشنهاد کند تا شما روزانه به نوزاد خود ۴۰۰ واحد ویتامین D به صورت قطره خوراکی بدهید این ویتامین برای تقویت استخوان و دندان لازم است.

- اگر ادرار شما زرد تیره است، مقدار یورائولی از مایعات و نوشیدنی‌ها مصرف کنید. این فکر خوبی به نظر می‌رسد که بعد از هر بار شیردهی یک لیوان آب بنوشید.
- از مصرف غذاهایی که باعث برهم خوردن معده‌ی نوزاد می‌شود، خودداری

کنید. عامل اصلی این برهم خوردن، غذاهایی که تولید گاز می کنند نظیر کلم و ادویه جات است.

- خوردن قهوه در مقادیر متوسط نوزاد را متاثر نمی کند. مقادیر متوسط کافئین برابر ۲۰۰ میلی گرم در روز است.
- همیشه با پزشک خود قبل از مصرف داروهای تجویزی یا بدون نسخه، مشورت کنید تا مطمئن شوید که این داروها برای شیردهی بی خطر باشند.
- از مصرف سیگار و داروهای غیر مجاز خودداری کنید. هر دوی این ها ممکن است به نوزاد آسیب بزنند. استفاده از داروهای مجاز نیز (نظیر قرص های خواب، کودئین و مسکن) برای دلایل غیر پزشکی می تواند مضر باشد.

چه روش هایی برای کنترل تولد وجود دارد که مادر می تواند در هنگام شیردهی از آن استفاده کند؟

روش های مبتنی بر پروژستین، شامل قرص، کاشت، و تزریق می تواند بلافاصله پس از تولد نوزاد و قبل از مرخصی مادر از بیمارستان آغاز گردد. روش هایی که حاوی استروژن هستند نباید در اولین ماه شیردهی استفاده شوند. استروژن ممکن است شیر شما را کم کند. همچنین شیردهی تثبیت گردید، روش های شامل استروژن می توانند استفاده شوند.

یادداشت:

1. Colostrum
2. Sudden Infant Death Syndrome



در صورت داشتن سوالات بیشتر، با متخصص زنان و زایمان خود تماس بگیرید.

این مجموعه براساس اطلاعات و نظریات مرتبط با سلامت زنان توسط کالج آمریکایی متخصصین زنان و زایمان ACOG طراحی شده است. این اطلاعات یک مسیر منحصر بفرد از درمان را به منظور پیگیری دیکته نمی کند و نباید به عنوان حجت دیگر روش های قابل قبول عملی استنباط گردند. با توجه به شرایط فردی بیمار، محدودیت های ویژه هر شخص و یا مرکز درمانی، روش های ممکن است تغییر یابند.

گروه آزمایشگاه های دنا

- تهران، آزمایشگاه دنا (نیلوفر سابق)، خیابان ولیعصر، بین بیمارستان دی و پل همت، خیابان نیلو، نبش ین بست دوم تلفن: ۳۳۹۳۶
- اسلامشهر، آزمایشگاه گامت، خیابان امام سجاده (زرافشان)، نبش کوچه ۲۱ (شهید موسوی)، پلاک ۳ تلفن: ۵۶۳۴۰۲۴۳
- کسرج، آزمایشگاه دنا، خیابان طالقانی شمالی، بالاتر از خیابان بهار، نبش خیابان کاج، پلاک ۱۵۱ تلفن: ۳۲۲۱۳۵۹۵ - ۰۲۶

www.DNA-Lab.ir

۱	۲	۳	۴	۵	۶
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲