

8 پاسخ برخی سؤالات مهمی که مادران شیرده معمولاً از متخصصین تغذیه سوال می کنند



دکتر مصطفی نوروبی و دکتر رزا زاوشی

متخصصین تغذیه و رژیم درمانی

اعضای انجمن تغذیه ایران

اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین



مقدمه: از 19 سال پیش صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف) پیشنهاد این هفته را داد و در 120

کشور دنیا این هفته جشن گرفته می شود. در ایران نیز از سال 1374 کمیته ای ترویج تغذیه با شیر مادر کشوری

و استانی تشکیل شده است تا با هدف افزایش طول دوره شیردهی از مادران شیرده حمایت نماید.

خوشبختانه قانون هم داریم که تمام دوایر دولتی و خصوصی به پرسنل شیرده خود می بایست 6 ماه مرخصی شیر

بدهند و زمانی که به سر کار رفتند روزی 1 ساعت در اتاق شیر اجازه شیردهی داشته باشند. با توجه به آنکه

امروزه تعداد خانم های شاغل و تحصیل کرده افزایش روزافزون داشته اند، بنابراین رعایت این قوانین الزامی است.

حتی برای خانم های شاغل پیمانی و یا رسمی آزمایشی.

آیا باید سر ساعت معین مثلاً هر 2-3 ساعت به نوزاد شیر داد یا نامنظم بهتر است؟

دانشمندان علم تغذیه نشان داده‌اند که شیردهی بسته به نیاز نوزاد و هر زمان که او خواست باعث می‌شود که طول دوره شیردهی بیشتر شود.

ما شیرخشک و غذاهای آماده را شروع کردیم، چون فکر می‌کردیم که شیرمان کم است!

این فکر اشتباه خودش از نظر روحی و فکری باعث کاهش تداوم شیردهی می‌شود. بدن مادر قادر است که روزانه حدود 750 میلی‌لیتر شیر ترشح کند و نیاز نوزاد را مرتفع کند.

مادر چگونه متوجه شود که شیر او برای نوزادش کافی است؟

وقتی منحنی قد و بخصوص وزن نوزاد بصورت صعودی و رو به بالا در حرکت است. یعنی کودک افزایش وزن دارد بهترین شاخص کافی بودن شیر مادر است.

آیا درست است که تا 6 ماهگی انحصاراً فقط باید شیر مادر داد و حتی آب نباید به نوزاد داد؟

بلی. تا 6 ماهگی فقط شیر مادر، چون هم غذاست و هم آب مورد نیاز نوزاد را تامین می‌کند. از روز 15 بعد از تولد 2 قطره ویتامین A+D و با شروع غذای کمکی (معمولاً 6 ماهگی) 15 قطره آهن هم اضافه می‌شود.

چند ماه باید به نوزادم شیر بدهم؟

توصیه‌های علمی دوره شیردهی نوزادان و کودکان را به 4 دوره تقسیم می‌کنند: اول: کمتر از 6 ماهگی است که فقط شیر مادر باید به نوزاد داد. 6-12 ماهگی شیر مادر و غذای کمکی - سوم: 2-1 سالگی که شیر مادر و غذای خانواده و چهارم: بعد از 2 سالگی که کاملاً غذای خانواده مصرف می‌شود و معمولاً شیر مادر مطرح نیست.

در چه صورت نباید شیر مادر داد؟

طبق نظر پزشک که در کمتر از 1 درصد مادران اتفاق می افتد و در برخی موارد مثل جراحی و عفونت های خون سل، حصبه، ایدز و یا سرطان و ...

برای افزایش شیردهی آیا می توانم از عرقیات و برخی داروهای گیاهی استفاده کنم؟

تاکنون وزارت بهداشت در این مورد در دستورات عملی خود به آنها اشاره ای نکرده است و میبایست در ابتدا پایه و اساس علمی آنها تایید شود. به منظور افزایش طول دوره شیردهی و در صورت لزوم با متخصصان تغذیه و یا نزدیک ترین درمانگاه محل زندگی خود مشورت شود.

آیا تا یکسالگی می توانم شیر پاستوریزه (شیر گاو) به نوزادم بدهم؟

خیر بدلیل ترکیبات متفاوت آن با شیر خشک توصیه نمی شود. بعد از یکسالگی هم برای کودکان محروم از شیر مادر داده می شود.

نتیجه گیری

1- تاکنون بشر موفق نشده است ماده ای بسازد که جایگزین شیر مادر باشد، از نظر ارزش شیر مادر دقیقاً مثل خون حیات بخش است و کتاب های زیادی راجع به فواید شیر مادر نوشته شده است. با اولین تماس لب نوزاد با سینه مادر ارتباط روحی و روانی و عصبی برقرار می شود و بلافاصله از هیپوفیز مغز هورمونی بنام اکسی توسین ترشح می شود و به سینه مادر دستور ترشح شیر داده می شود. این هورمون را هورمون عشق طرفین مادر و نوزاد می نامند. بنابراین هرچه زودتر این تماس در زایشگاه برقرار شود، مادران بعداً در طول دوره 2 ساله شیردهی موفق ترند.

2- طبق قانون کمیته کشوری شیرمادر حداکثر نیم ساعت پس از تولد، نوزاد می بایست روی سینه مادر قرار گیرد تا ترشح اولین شیر (آغوز) شروع شود. آغوز (کلستروم) شیر بسیار غنی و با ارزش از نظر مواد ایمنی بخش

و ویتامین هاست. اگر این Rooming in و هم‌اتاقی و هم‌آغوشی مادر و نوزاد بیش از نیم ساعت به طول انجامد به نسبت بعداً طول شیردهی نوزاد کاهش می‌یابد.

3- تحت تاثیر تبلیغات دلالان شیرخشک و غذای آماده، چنانچه مادر در کنار شیر خود از آنها استفاده کند، بدلیل Flavor و طعم متفاوت و شاید خوشمزه‌تر آنها، نوزاد روز به روز تمایل کمتری به شیر مادر پیدا خواهد کرد و کمتر میل به سینه مادر پیدا خواهد کرد و این امر باعث ترشح کمتر شیر مادر و حتی قطع شیر مادر خواهد شد.

4- همسران مادران شیرده باید بدانند که مادر شیرده دوران سخت حاملگی را پشت سر گذاشته و نیاز به مراقبت بیشتر روحی عاطفی و حمایت همسر بیش از هر موقع دیگر دارد. شوهران زنان شیرده طی این دو سال می‌بایست مشکلات مرتبط با کار و سایر استرس‌های بیرون از منزل را با خود به خانه نیاورند. از دادن اخبار ناگوار ناگهانی و استرس‌زا به همسر خود بپرهیزند زیرا قطعاً در طول دوره شیردهی مادر تاثیر گذاشته و حتی ممکن است منجر به قطع شیر مادر شود.

5- نیازهای تغذیه‌ای مادران شیرده از مادران حامله بیشتر است. زیرا مادر علاوه بر تامین نیازهای خود می‌بایست توان ترشح روزانه تا 750 میلی‌متر را نیز از خود تامین نمایند. بنابراین مصرف متنوع از گروه‌های 5 گانه مواد غذایی و بویژه لبنیات و شیر می‌بایست مصرف کنند.

6- بهترین منبع اطلاعات مادران شیرده جهت داشتن طول دوره شیردهی موفق آمیز و همچنین طرز تهیه غذای کمکی، کارشناسان بهداشت در نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی درمانی محل زندگی آنهاست.