

توصیه های تغذیه ای برای شیرخواران



توصیه های تغذیه ای تولد تا یک هفتهگی



- ✓ تماس پوست با پوست بلافاصله پس از تولد
- ✓ دادن آغوز طی یک ساعت اول تولد نوزاد : آغوز اولین شیر غلیظ و زرد رنگ است این شیر، شیرخوار را از بسیاری از بیماریها محافظت میکند.
- ✓ عدم استفاده از پستانک (گول زنک) و شیشه شیر، به دلیل آلودگی و مضرات بی شمار آن
- ✓ تغذیه شیرخوار حداقل ۱۰-۱۲ بار در ۲۴ ساعت و با توجه به میل او
- (اگر شیرخوار خودش بیدار نشود او را بعد از ۳ ساعت بیدار کنید.)
- ✓ تغذیه شیرخوار فقط با شیرمادر
- ✓ دادن روزانه یک سی سی قطره D+A از روز ۳-۵ تولد



نکته:

✓ معمولاً نوزادان در ۲-۴ روز اول پس از تولد وزن از دست می دهند. کاهش وزن بیشتر از ۷ درصد وزن تولد بیش از اندازه می باشد.

✓ شیرخواری که شیر کافی دریافت می کند از روز ۴ تا ۵ پس از تولد شروع به افزایش وزن به میزان تقریباً ۱۵ تا ۳۰ گرم در روز می نماید.

✓ با این میزان افزایش وزن، بیشتر شیرخوارانی که با شیرمادر تغذیه می شوند تا روز ۱۴-۱۰ وزنی بیشتر از وزن تولد خود خواهند داشت

✓ طی ۲ ماه اول ۱۵۰ تا ۲۱۰ گرم در هفته افزایش وزن دارند.

مواد غذایی افزایش دهنده شیر مادر



نشانه های گرسنگی شیرخوار

- ✓ حرکات دهان، مکیدن لب و انگشت، نق زدن و صداهای ظریف، و یا هرچیزی را به دهان می برد. وقتی شیرخوار این علائم را نشان می دهد، اجازه ندهید گریه کند و برافروخته شود.
- ✓ گریه، جیغ زدن و کمانه زدن علامت دیررس گرسنگی است و نباید اجازه داد گرسنگی شیرخوار به این مرحله برسد. چنانچه شیرخوار گریه کند و آشفته شود، ابتدا باید او را آرام کرده و سپس به پستان گذاشت تا بتواند آن را درست بگیرد.



نشانه های سیری شیرخوار

✓ توقف صدای بلع، توقف بیشتر بین دفعات مکیدن، رفع نشانه های گرسنگی، افزایش مکیدنهای غیر تغذیه ای پستان، رها کردن پستان و ریلکس (شل شدن) و به خواب رفتن.



نشانه های کفایت شیرمادر

- ✓ بهترین راه برای تشخیص کفایت شیرمادر، افزایش وزن شیرخوار و ترسیم منحنی رشد او می باشد.
- ✓ تعداد ۱ نوبت مدفوع و ۱ کهنه مرطوب با ادرار کمرنگ در روز اول، تعداد ۲-۳ نوبت مدفوع و ۲-۳ کهنه مرطوب با ادرار کمرنگ در روز دوم، تعداد ۲-۳ نوبت مدفوع و ۳-۴ کهنه مرطوب با ادرار کمرنگ در روز سوم
- ✓ تعداد ۶-۸ کهنه مرطوب (یا ۵-۶ پوشک) یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ از روز ۵-۷ تولد به بعد
- ✓ هشیار بودن، قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب.
- ✓ اجابت مزاج حداقل ۲ بار و یا بیشتر از روز ۴ به بعد در ۲۴ ساعت



مدت نگهداری شیر دوشیده شده تازه برای شیرخوار سالم در خانه



✓ در دمای اتاق : در درجه حرارت ۲۵-۳۷ درجه سانتی گراد مدت ۴ ساعت، در درجه حرارت ۱۵-۲۵ درجه سانتی گراد مدت ۸ ساعت، در دمای بالای ۳۷ درجه نگهداری نشود

✓ در یخچال ۲-۴ درجه سانتیگراد : ظرف شیر را در سردترین قسمت یخچال قرار دهید. بسیاری از یخچال ها درجه حرارت پایدار ندارند. بنابراین بهتر است شیر طی ۴۸ ساعت استفاده شود.

✓ در فریزر: اگر فریزر درون یخچال است (جایخی یخچال) تا ۲ هفته، در فریزرهای خانگی تا ۳ ماه، و در فریزر مستقل با انجماد عمیق تا ۶ ماه.

✓ مدت نگهداری شیر منجمد و ذوب شده : چنانچه در یخچال ذوب شده تا ۲۴ ساعت، اگر با قراردادن در ظرف آب گرم ذوب شده تا یک ساعت مصرف شود. شیر را دوباره منجمد نکنید.

نحوه تغذیه شیرخوار با فنجان

- ✓ شیرخوار خواب آلود نباشد. دست های او را در ملحفه ای (مثل قنداق) بپیچید تا به فنجان دست نزند.
- ✓ پیش بندی روی لباس شیرخوار بیندازید تا لباسش با شیر لکه نشود.
- ✓ دست هایتان را بشوئید.
- ✓ شیرخوار را به حالت نشسته (کمی متمایل به عقب) روی دامن خود نگه دارید.
- ✓ شیر را به اندازه نیاز برای هر وعده در فنجان بریزید.
- ✓ فنجان را به آرامی روی لب پائین شیرخوار در شکاف بین لب پایین و لثه قرار دهید.
- ✓ فنجان را کمی کج کنید، شیرخوار هوشیار شده، دهان و چشم های خود را باز می کند، بگذارید خودش شیر را با زبانش به داخل دهان ببرد و بنوشد.
- ✓ شیر را به داخل دهان شیرخوار نریزید. فقط فنجان را در تماس با لب هایش نگه دارید و بگذارید خود او آن را بنوشد. وقتی به اندازه کافی مصرف کرد دهانش را می بندد و بیشتر نمی خورد.
- ✓ چنانچه مقدار محاسبه شده را مصرف نکند ممکن است وعده بعد مصرف کند یا باید دفعات بیشتری او را تغذیه کنید. به مقدار مصرف یک وعده نگاه نکنید بلکه مقدار ۲۴ ساعته را محاسبه کنید.



تولید کم (نا کافی) شیر و جریان کم شیر

- ✓ تحریک ناکافی پستان یا عدم تخلیه موثر به علت وضعیت نادرست و مکیدن ناموثر
- ✓ محدود کردن طول مدت و دفعات تغذیه شیرخوار
- ✓ کاهش اعتماد به نفس مادر
- ✓ تفسیر غلط گریه گرسنگی و عدم تغذیه شیرخوار در زمانی که باید تغذیه شود
- ✓ نسج ناکافی پستان (به علت مشکلات مادرزادی یا جراحی های پستان که ممکن است از شیردهی کامل جلوگیری کنند)
- ✓ سردرگمی شیرخوار در مکیدن پستان بخاطر استفاده از گول زنک و بطری.

توصیه های لازم در تولید کم (نا کافی) شیر و جریان کم شیر

- ✓ در این مواقع وضعیت و تماس شیرخوار را چک کنید
- ✓ مادر تعداد دفعات تغذیه شیرخوار را افزایش دهد
- ✓ فشردن پستان در دهان شیرخوار طوریکه باعث عصبانیت شیرخوار نشود
- ✓ بیدار کردن شیرخوار و تشویق به شیردهی در شب (در ساعت ۲ تا ۶ صبح)
- ✓ تشویق مادر به تغذیه خوب و استراحت
- ❖ پیشنهاد یک غذای متعادل سالم
- ❖ بازداشتن مادر از ورزشهای مفرط و رژیم غذایی لاغری
- ❖ تشویق به خوردن مایعات کافی وقتی تشنه است
- ❖ تشویق به استراحت و آرامش



امتناع شیرخوار از گرفتن پستان

- برآشفتگی شیرخوار: شایع ترین زمان بروز این حالت سنین ۱۲ - ۳ ماهگی است که معمولاً ناگهانی بوده و شیرخوار از شیر خوردن در چند وعده پشت سرهم خودداری میکند که آن را اصطلاحاً "اعتصاب کردن شیرخوار" میگویند. اکثر مواقع علت خاصی وجود ندارد، برخی اوقات ممکن است در پستان مورد نظر مشکلی وجود نداشته باشد و نوزاد از پستان دیگر شیر بخورد.



دلایل بر آشفتگی شیرخوار

✓ جدایی مادر و شیرخوار

✓ امتناع ظاهری

گاهی اوقات رفتار شیرخوار طوری است که مادر فکر میکند شیرخوارش از گرفتن پستان امتناع میکند در حالی که این امتناع واقعی نیست مثل:

□ **(Rooting) رفتار جستجو:** این رفتار طبیعی است و مادر باید شیرخوارش را به پستان بگذارد تا او بتواند نوک پستان را جستجو کند. کمک کنید مادر بتواند شیرخوارش را به خود نزدیک کند و گرفتن پستان برایش راحت تر باشد.

□ **کنجکاو و حواس پرتی در ۸ - ۴ ماهگی:** به مادر توصیه کنید که سعی کند در محیط آرام تری به کودکش شیر بدهد، این مسئله نیز زودگذر است.

□ **از شیر گرفتن خود بعد از یک سالگی:** به مادر توصیه کنید، مطمئن شود که کودک به اندازه کافی غذا میخورد. از جهات دیگر به او بیشتر توجه نماید. خوابیدن در کنار کودک را ادامه دهد. زیرا تغذیه در شب ادامه مییابد و همین اقدام حداقل تا پایان ۲ سالگی بسیار با ارزش است.

رفتارهای تغذیه ای شیرخواران

- **شیرخواران هیجانی:** برخی از بچه ها هنگام مواجهه با پستان هیجان زده به نظر میرسند؛ به طور متناوب پستان را گرفته و ول میکنند و سپس شروع به جیغ زدن مینمایند. مادر چنین شیرخوارانی ابتدا باید نوزاد را بغل کرده، او را آرام نمایند؛ سپس شیرخوار را زیر پستان بگذارند. پس از چند روز مادر و نوزاد به هم عادت میکنند.
- **شیرخواران عجول:** بعضی از شیرخواران به شدت و با عجله و بی درنگ پستان را میگیرند و برای مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه، بسیار پر انرژی پستان را می مکند. این گروه از شیرخواران بازیگوشی نمیکنند و به ندرت به پستان صدمه میزنند و اگر هم مشکلی رخ دهد پس از مدتی برطرف خواهد شد.
- **شیرخواران سخت:** این شیرخواران منتظر جریان شیر می مانند و در روزهای اول علاقه و توانایی خاصی به مکیدن از خود نشان نمی دهند. نکته مهم این است که وقتی تمایل به شیر خوردن ندارند به زور و اجبار به شیر خوردن وادار نشوند زیرا دفعه بعد که به پستان گذاشته میشوند شیر خواهند خورد. مادران پس از هر بار تغذیه، شیر را دوشیده و ذخیره نمایند.



رفتارهای تغذیه ای شیرخواران

- **شیرخواران وسواسی:** این شیرخواران اصرار دارند نوک پستان را در دهان نگه دارند، کمی شیر بچشند و قبل از این که شروع به شیر خوردن کنند دهانشان را بکشند. اگر عجله کرده و یا به زور مجبورشان کنیم به شدت عصبانی شده و شروع به جیغ زدن میکنند. بعد از چند لحظه آرام شده و به خوبی شیر میخورند. این شیرخواران به مزه شیر بسیار حساس هستند و اگر مزه شیر فرق کند شیر نخواهند خورد. مادر باید غذاهای مختلف را کم کم به غذای خود اضافه نماید تا شیرخوار به طعم های مختلف شیر عادت کند. یعنی مادر هر چند وقت یک بار غذای جدید بخورد.
- **شیرخواران تنبل (تغذیه کننده در زمان طولانی):** ترجیح میدهند چند دقیقه شیر بخورند و چند دقیقه استراحت نمایند. این شیرخواران عجله ای در شیر خوردن ندارند و اگر به حال خود گذاشته شوند معمولاً خوب شیر میخورند گر چه زمان بیشتری برای شیر خوردن صرف میکنند. صبر و حوصله مادر در این شیرخواران بسیار حایز اهمیت است.



گریه زیاد شیرخوار

- ✓ گرسنگی ناشی از مراحل جهش رشد، قولنج، غذای مادر، شیرخواران با نیازهای زیاد، کهنه کثیف یا زخم بودن باسن شیرخوار
- ✓ گرم بودن، سرد بودن،
- ✓ خستگی: ملاقات بیش از اندازه
- ✓ بیماری یا درد
- ✓ داروهایی که مادر مصرف میکند (کافئین، سیگار، داروهای دیگر)
- ✓ قرار گرفتن شیرخوار در هوای آلوده به دود سیگار
- ✓ غذای مادر هر نوع ماده غذایی که روی مزه شیر تأثیر بگذارد یا ایجاد آلرژی بکند، (گاه شیرگاو)
- ✓ تولید بیش از اندازه شیر و جریان سریع شیر و بازتاب خیلی قوی خروج شیر که موجب جریان سریع شیر میشود
- ✓ شیرخواران پرتوقع: تقاضای شیرخوار برای درآغوش گرفته شدن و سرگرم شدن بیشتر است
- ✓ تولید کم (ناکافی شیر) و جریان کم شیر
- ✓ ماستیت، دررفتگی، صدمه زایمان، واکسن، پیچش بیضه، ریفالکس...

