



تغذیه با شیر مادر Breastfeeding

چرا شیر مادر برای نوزاد مفید است؟

- نوزاد اغلب سر خود را با دهان باز، به سمت کسی که او را بغل کرده، می‌چرخاند. (به این رفتار، رفتار جستجوگر می‌گویند)
- آخرین نشانه‌ی گرسنگی اغلب این است که نوزاد گریه می‌کند. سعی کنید قبل از اینکه نوزاد، شروع به گریه کند، به او شیر بدهید

در ماه‌های نخست پس از تولد، نوزاد حدود 8 بار و حتی بیشتر در هر 24 ساعت (یک روز) شیر می‌خورد. ممکن است فرزندتان زیاد شیر بخورد. زمان بین دو وعده شیر خوردن او ممکن است کمتر از یک ساعت باشد. شیر خوردن چند بار پشت سر هم را شیر خوردن خوشه‌ای می‌گویند و اغلب در روزهای نخست یا حین جهش‌های رشدی او رخ می‌دهد. با مرور زمان، تعداد دفعات شیر خوردن کاهش می‌یابد و زمان بین دو وعده شیر خوردن افزایش می‌یابد.

به نوزادتان اجازه دهید که زمان و مدت شیر خوردنش را خودش تعیین کند. در مورد مدت زمان یا ساعت شیر خوردن او اصلاً نگران نباشید.

شما زمانی خواهید دانست نوزادتان سیر شده است که:

- مکیدن یا بلعیدن، کند یا متوقف می‌شود
- نوزاد بعد از سیر شدن دهان خود را می‌بندد یا از پستان جدا می‌کند
- نوزاد بعد از شیر خوردن خرسند و آرام است

چگونه بفهمیم که نوزاد به قدر کافی شیر خورده است؟

اکثر مادران برای تغذیه نوزادشان شیر کافی تولید می‌کنند. اگر در مورد نحوه‌ی رشد نوزادتان یا مصرف کافی شیر او نگران هستید، با پزشک، ماما، پرستار بهداشت عمومی یا مشاور شیردهی تماس بگیرید.

زمانی متوجه می‌شوید نوزادتان به میزان کافی شیر می‌خورد که:

- بتوانید مکیدن و بلعیدن شیر توسط کودک را ببینید یا بشنوید
- نوزاد به اندازه کافی پوشک‌های خیس در روز داشته باشد*:

○ روز اول: 1 پوشک خیس

○ روز دوم: 2 پوشک خیس

○ روز سوم: 3 پوشک خیس

○ روز چهارم: 4 پوشک خیس

○ روزهای پنجم تا هفتم: 5 پوشک خیس

○ بعد از روز هفتم: 6 پوشک خیس یا بیشتر

• * ادرار زرد کم رنگ است

• نشانه‌های داشتن تعداد دفعات منظم مدفوع نوزاد

○ روز اول تا دوم: دست کم یک تا دو تخلیه مدفوع. ممکن است به صورت سیاه مایل به سبز تیره و غلیظ، چسبناک و قیر مانند باشد

شیر مادر تنها غذایی است که نوزاد شما در شش ماه اول زندگی خود به آن نیاز دارد. هنگامی که نوزاد خوردن غذای جامد را شروع می‌کند، تغذیه با شیر مادر را تا دو سالگی و حتی پس از آن ادامه دهید.

شیر مادر برای نوزاد مفید است، زیرا:

- ایمن‌ترین و سالم‌ترین غذا برای نوزادان است
- گوارش آن برای نوزاد آسان است
- تغذیه با شیر مادر به رشد جسمانی، عاطفی و فکری نوزاد کمک می‌کند
- نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند کمتر از کودکانی که شیر مادر نمی‌خورند دچار عفونت‌هایی مانند ذات‌الریه، عفونت‌های گوش و اسهال می‌شوند
- نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند احتمال مرگشان بر اثر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) کمتر است

چرا تغذیه نوزاد با شیر مادر برای مادر مفید است؟

شیر دادن برای شما مفید است، زیرا:

- به پیوند عاطفی بین مادر و نوزاد کمک می‌کند
- به بهبودی مادر بعد از تولد نوزاد کمک می‌کند
- می‌تواند به بازگشت شما به وزن قبل از بارداری کمک کند
- خطر ابتلا به سرطان پستان را کاهش داده و همچنین می‌تواند خطر ابتلا به سرطان تخمدان و دیابت را کاهش می‌دهد

چه مواقعی باید به نوزاد شیر بدهم؟

به محض تولد نوزاد، که حالت ایده‌آل آن در ساعت اول تولد است، شیر دادن به او را شروع کنید. شیر اول که آغوز نامیده می‌شود، برای نوزاد بسیار ارزشمند و مفید است و سرشار از مواد مغذی مهمی است که می‌تواند به پیشگیری از عفونت‌ها کمک کند.

وقتی نوزاد علائم گرسنگی را از خود بروز می‌دهد، به او شیر بدهید. نوزاد خود را نزدیک آورده و تماس پوست با پوست ایجاد کنید. این کار موجب تشویق در امر شیر دادن و ایجاد پیوند بین مادر و نوزاد نیز می‌شود.

چگونه بفهمیم که نوزاد گرسنه است؟

وقتی متوجه این علائم اولیه گرسنگی در نوزاد خود شدید، به او شیر بدهید این علائم عبارت است از:

- نوزاد دست‌های خود را به سمت دهانش می‌آورد
- نوزاد از خود صدا یا حرکاتی مانند مکیدن را درمی‌آورد

○ روز سوم تا چهارم: دست کم 2 تا 3 تخلیه مدفوع در روز. ممکن است قهوه‌ای، سبز یا زرد، و شل باشد

○ روز پنجم تا سه هفتگی: دست کم 3 بار یا بیشتر تخلیه مدفوع در روز، اگر قطعات مدفوع کوچک باشد (اندازه سکه یک دلاری). دست کم یک بار تخلیه مدفوع در روز اگر اندازه آن بزرگ باشد. ممکن است زرد و مانند بنرهای گیاهی، قلمبه یا روان باشد

○ پس از هفته‌های سوم و چهارم: معمولاً تعداد دفعات مدفوع کمتر می‌شود

- تا دو هفته بعد از تولد، وزن نوزاد همان وزن زمان تولد یا بیشتر است و به خوبی رشد می‌کند
- احساس می‌کنید که پستان شما بعد از شیر دادن نرم است، به ویژه در چند هفته‌ی اول

آیا نوزاد به غیر از شیر مادر به چیز دیگری هم نیاز دارد؟

نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند می‌بایست هر روز به میزان 400 واحد (IU) از مکمل ویتامین D مایع مصرف کنند. شیر مادر، حاوی مقدار بسیار کمی ویتامین D است و این میزان برای نیازهای کودک کافی نیست.

از حدود شش ماهگی، به نوزاد خود غذاهای جامد سرشار از آهن بدهید و در کنار آن به شیر دادن نیز ادامه دهید. برای آگاهی بیشتر، رجوع کنید به: [HealthLinkBC File #69c نخستین غذاهای نوزاد](#).

هنگام شیر دادن باید چه غذاهایی مصرف کنم؟

زنان شیرده به دو تا سه وعده غذای اضافه در روز نیاز دارند. مثلاً در یک میان‌وعده، میوه و ماست یا یک تکه نان تست اضافی در صبحانه و یک لیوان شیر اضافی در هنگام شام مصرف کنند.

نوشیدن مایعات زیاد بسیار مهم است. آب سالم‌ترین گزینه است. شیر کم‌چرب نیز مناسب است و کلسیم و دیگر مواد مغذی مورد نیاز را برای شما تأمین می‌کند.

به مصرف مولتی ویتامین حاوی فولیک اسید ادامه دهید.

آیا غذایی وجود دارد که نتوانم بخورم یا بنوشم؟

شما می‌توانید در دوران شیردهی از انواع غذاها و نوشیدنی‌ها مصرف کنید. تنها چند خوراکی اندک هستند که باید مصرفشان را محدود یا از آنها پرهیز کنید.

استفاده از ماهی‌های حاوی جیوهی بالا را محدود کنید. ماهی‌هایی را انتخاب کنید که مانند ماهی سالمون (آزاد) یا کفشک میزان جیوه در آنها کم

باشد. ماهی منبع اسید چرب امگا 3 است که برای بدن شما مفید می‌باشد. برای آگاهی بیشتر، رجوع کنید به: [HealthLinkBC File #68m ایمنی غذایی: جیوه در ماهی](#).

مصرف کافئین را به 300 میلی گرم در روز محدود کنید. این مقدار، با یک یا دو فنجان کوچک قهوه (هشت اونس یا 237 میلی لیتر) یا با حدود چهار فنجان کوچک چای برابر است. کافئین در بعضی از نوشابه‌ها، نوشابه‌های انرژی‌زا، نوشیدنی‌های ورزشی، داروهای بدون نسخه و شکلات‌ها وجود دارد. نوزادان ممکن است حساسیت بیشتری نسبت به کافئین داشته باشند.

از نوشابه‌های انرژی‌زای کافئین‌دار خودداری کنید. این نوشابه‌ها حاوی کافئین بالایی هستند. ممکن است به برخی از آنها ویتامین، مواد معدنی، آمینو اسیدها و گیاهان دارویی افزوده شده باشد. احتمال خطر سلامتی در مورد ترکیبات این نوشابه‌ها وجود دارد.

سالم‌ترین گزینه این است که در دوران شیردهی، الکل مصرف نکنید. الکل ممکن است مقدار شیر تولیدی شما را کاهش دهد و همچنین می‌تواند روی رشد حرکتی و خواب نوزاد تأثیر بگذارد و مقدار شیری که در زمان تغذیه مصرف می‌کند را کاهش دهد.

اگر الکل مصرف می‌کنید، به گونه‌ای برنامه ریزی کنید که نوزاد در معرض الکل قرار نگیرد. می‌توانید قبل از نوشیدن الکل، شیر خود را دوشیده و ذخیره کنید یا اینکه قبل از شیر دادن به نوزاد، صبر کنید تا اثر الکل در شیر از بین برود. زمان از بین رفتن تأثیر الکل بر شیر در هر مادر متفاوت است. اگر در مورد الکل و شیر دادن پرسشی دارید، با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

بهتر است که در زمان شیردهی از مصرف کانابیس (ماریجوانا، حشیش) خودداری کنید. کانابیس وارد شیر مادر می‌شود. ممکن است نوزاد خواب‌آلود شود یا مکیدن برایش دشوار شود. تأثیر دراز مدت کانابیس بر کودک هنوز ناشناخته است. اگر در مورد کانابیس و شیر دادن پرسشی دارید، با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

چه مواقعی برای شیردهی کمک بخواهم؟

بهترین کار این است که خیلی زود کمک بخواهید. با پزشک، ماما، پرستار بهداشت عمومی یا مشاور شیردهی خود صحبت کنید. همچنین می‌توانید با تلفن 1-8-1 تماس بگیرید و با یک پرستار رسمی یا متخصص رسمی تغذیه صحبت کنید:

اگر هر یک از نگرانی‌های زیر را دارید درخواست کمک کنید:

- احساس درد در هنگام شیردهی
- وجود زخم، ترک یا خون‌ریزی در نوک سینه‌ها
- نگرانی از اینکه نوزادتان به میزان کافی شیر نمی‌خورد
- تعداد پوشک‌های خیس یا مدفوع کردن نوزاد در روز کافی نیست