



هفته جهانی شیرمادر

به مناسبت هفته جهانی شیرمادر مطابق تقویم آموزش همگانی خانم شهریار (مسوول آموزش به بیمار بخش NICU) در جمع مادران شیرده در مورخه 1400/05/12 مطالبی مبنی بر مزایای شیرمادر، روش های صحیح شیردهی، معایب تغذیه شیر مصنوعی ارائه نمودند و در ادامه به سوالات مادران شیرده در خصوص مشکلات شیردهی پاسخ داده شد و هم چنین به مادران در مورد شیر دهی در زمان شیوع کرونا و محافظت از نوزادان از مادران شیر ده دچار کووید 19 توضیحاتی داده شد.

20 مزیت انکار نشدنی شیر مادر

- 1- شیر مادر همواره پاکیزه، بدون آلودگی، عاری از خطر مسمومیت، دارای درجه حرارت مناسب و بدون نیاز به تجهیزات خاص در دسترس کودک است.
- 1- آغوز که اولین و بهترین ماده برای محافظت از نوزاد در برابر بیماری های عفونی است، فقط در شیر مادر و در ساعات اولیه شیردهی وجود دارد.
- 2- سلول های زنده و مواد مختلف شیر مادر دارای خاصیت ضد میکروبی خاصی است که در نتیجه تغذیه شیرخوار با آن، احتمال ابتلای شیرخوار به بسیاری از عفونت های گوارشی و تنفسی را تا حد زیادی کاهش می دهد.
- 3- میزان ابتلا به بیماری های آسم، آگزما و انواع آلرژی در نوزادان و کودکانی که با شیر مادر تغذیه می کنند به مراتب کمتر از شیرخواران دیگر است.
- 4- کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند در بزرگسالی کمتر به بیماری های قلبی و عروقی دچار می شوند و کمتر دیده می شود میزان کلسترول خونشان بالا باشد.
- 5- چربی و پروتئین شیر مادر بهتر از تمامی انواع شیر هضم و جذب می شود و به همین علت دردهای قولنجی، جمع شدن گاز در معده (نفخ)، استفراغ و حساسیت نسبت به پروتئین در شیرخواران تغذیه شده با شیر مادر به مراتب کمتر است.
- 6- ترکیب شیر مادر همراه با رشد کودک تغییر می کند. در هر وعده شیرخوردن، چربی به تدریج بیشتر می شود. ابتدای شیر رقیق و آبیکی است و در عوض قسمت انتهایی شیر غلیظ تر است؛ به این سبب هم تشنگی و هم گرسنگی کودک با شیر مادر برطرف می شود.
- 7- به سبب اختلاف در ترکیب شیر مادر، شیرخوار پرخوری نمی کند و در نتیجه کمتر به چاقی کودکی مبتلا می شود. (چاقی کودکی زمینه ساز بیماری های قلبی و عروقی، مفصلی و بیماری قند در بزرگسالی است)
- 8- به علت وجود آب کافی در شیر مادر تشنگی نوزاد برطرف می شود و نیازی نیست به او آب بدهیم. این امر از بسیاری بیماری های گوارشی کودک که بر اثر استفاده از آب آلوده (حتی در مناطق شهری) پدید می آید پیشگیری می کند.
- 9- شیر مادر به علت آسان گواری و مقوی بودن، برای شیرخواران بیمار بسیار مناسب تر است.
- 10- شیر مادر به تنهایی قادر است یک سوم انرژی و مواد مغذی مورد نیاز کودک را در سال دوم زندگی تامین کند. به همین دلیل از سال دوم مصرف شیر مادر در کنار و به همراه غذای کمکی توصیه می شود. (غذای کمکی به تنهایی کافی نیست.)
- 11- میزان سدیم و پروتئین شیر مادر به حدی است که به کلیه های نوزاد که هنوز کامل نشده است صدمه ای نمی زند.
- 12- شیر مادر همواره پاکیزه، بدون آلودگی، عاری از خطر مسمومیت، دارای درجه حرارت مناسب و بدون نیاز به تجهیزات خاص، در دسترس کودک است.
- 13- تغذیه با شیر مادر در ایجاد رابطه عاطفی عمیق بین مادر و کودک بسیار موثر است و اثر مطلوب روانی خاصی بر کودک دارد، چنانکه کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند در دوران بلوغ آرام ترند و از امنیت روانی بیشتری برخوردارند.
- 14- برای نوزاد نارس و کم وزن که قادر به مکیدن پستان مادر نیست شیر مادر (به خصوص آغوز آن) بسیار مناسب است، که می توان آن را با سرنگ یا قطره چکان به نوزاد نارس داد. به این ترتیب کودک از بسیاری از بیماری های عفونی و مرگ و میر ناشی از آن در امان می ماند. همچنین تماس بدنی مادر و نوزاد در بهبود رشد و تکامل نوزاد نارس بسیار مفید است.
- 15- جذب کلسیم شیر مادر به سبب نسبت مناسب کلسیم به فسفر در آن، بهتر انجام می شود. کمبود کلسیم در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند کمتر دیده می شود.

۱۶- آهن شیر مادر کم است اما به دلیل وجود عواملی چون لاکتوفیرین و میزان اسیدی بودن شیر مادر، جذب آهن شیر مادر به مراتب بهتر از سایر انواع شیر صورت می گیرد. بنابراین کودکانی که با شیر مادر تغذیه می کنند تا زمان شروع تغذیه کمکی به قطره کمکی آهن نیازی ندارند.

۱۷- کمتر پیش می آید که لازم شود کودکانی که شیر مادر می خورند بستری شوند؛ در نتیجه جدایی عاطفی کمتری پیش می آید.

۱۸- شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می کنند کمتر دچار مشکلات دندانی ناشی از مصرف پستانک و شیشه می شوند.

۱۹- کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند به دلیل همزمانی ارضای حس گرسنگی و گریزه مکیدن، به مراتب آرام تر از کودکان و نوزادان دیگرند.

۲۰- سرانجام اینکه مرگ ناگهانی نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند به مراتب کمتر اتفاق می افتد.

شیر دهی در زمان شیوع کرونا(کووید19)

انتقال کرونا (COVID19) از طریق تغذیه مستقیم از پستان مادر و از طریق شیر مادر ثابت نشده است لذا دلیلی برای قطع شیردهی یا جلوگیری از آن وجود ندارد.

توصیه های بهداشتی برای مادر شیرده مبتلای قطعی /مشکوک به کرونا (COVID19)

دست ها را به طور مرتب با آب و صابون بشویید یا از شوینده های پایه الکلی استفاده کنید.

هنگام تغذیه کودک از ماسک استفاده کنید توجه به نکات ذیل در این خصوص مهم است:

به محض مرطوب شدن ماسک ها را تعویض کنید.

بلافاصله ماسک ها را دور بریزید.

از ماسک چندین بار استفاده نکنید.

برای درآوردن ماسک، جلوی ماسک را لمس نکنید بلکه آن را از پشت ماسک جدا کنید.

3- در صورت عطسه یا سرفه بر روی دستمال، بلافاصله آن را دور انداخته و مجددا دست ها را با آب و صابون بشویید یا از شوینده های پایه الکلی دست استفاده کنید.

4- مرتباً سطوح را تمیز و ضد عفونی کنید.

به مادرانی که علامت کرونا دارند توصیه می شود از ماسک استفاده کنند ولی حتی اگر استفاده از ماسک امکان پذیر نباشد تغذیه با شیر مادر باید ادامه یابد

اگر مادر مبتلای قطعی/مشکوک به کرونا به تازگی بر روی پستان یا قفسه سینه خود سرفه کرده باشد باید قبل از تغذیه کودک، پستان خود را به آرامی با آب گرم و صابون حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید ولی شستشوی روتین پستان، قبل از هر بار تغذیه کودک با پستان مادر یا دوشیدن شیر مادر ضرورتی ندارد.

اگر مادر مبتلای قطعی/مشکوک به کرونا قادر به شیر دهی نباشد بهترین روش تغذیه شیرخوار استفاده از شیر دوشیده شده مادر خود و یا مادر شیرده دیگر است.

تایید کرونا به این معنی است که مادر باید در دورانی که احتمالاً عفونت دارد یعنی علامت دار است یا 14 روز پس از شروع علائم توصیه های مناسب بهداشتی را رعایت کند.

مادر مبتلا یا مشکوک به کرونا هیچ نیازی به تغذیه اضافی با شیر مصنوعی ندارد.

عوارض تغذیه مصنوعی (تغذیه با شیری غیر از شیرمادر یا دایه)

برجسته ترین خطر شیر مصنوعی این است که فاقد عوامل ایمنی بخش موجود در شیر مادر است. این عوامل ایمنی بخش شیرخواران را در مقابل بسیاری از بیماری ها حفاظت کرده و از مرگ آنان پیشگیری می کند. در نتیجه شیرخوارانی که با شیرمادر تغذیه نمی شوند به میزان بالایی در معرض خطر ابتلاء به بیماری های تنفسی و گوارشی(اسهال و استفراغ، دل دردهای قولنجی و جمع شدن گاز)، عفونت گوش، عفونت ادراری، مننژیت، اگزما، آسم، آلرژی قرار می گیرند و در صورت ابتلاء، شدت این بیماری ها و نیاز به بستری شدن آنان نیز بیشتر است به طوری که مصرف شیر مصنوعی مسئول یک میلیون مرگ شیرخوار در سال در سراسر دنیا است. با مصرف شیر مصنوعی احتمال ابتلاء به چاقی، بیماری های قلبی عروقی و بیماری قند در بزرگسالی بیشتر می شود. ترکیب شیر مصنوعی یکسان است و همانند شیرمادر در هر وعده و با رشد شیرخوار بر حسب نیازهای او تغییر نمی کند و الگوی رشد و تکامل مناسب کودک را فراهم نمی کند. کودکان از فواید عاطفی تغذیه با شیرمادر و امنیت روانی ناشی از آن در دوران بلوغ محروم می شوند و این امر بر تکامل روانی اجتماعی کودک در آینده اثر می گذارد. شیرخوار از فواید شیر مادر در ارتقاء بهره هوشی نیز محروم می شود. شیر مصنوعی در هنگام تهیه به سهولت آلوده می شود و یا اگر سریع مصرف نشود فاسد می گردد و این احتمال ابتلاء به بیماری های گوارشی را افزایش می دهد. طرز تهیه نادرست یعنی رقیق یا غلیظ کردن شیر مصنوعی کودک را با دریافت ناکافی یا زیاد مواد مغذی و در نتیجه کاهش رشد، اشکال دیگر سوء تغذیه، گرسنگی و بی قراری مواجه می کند. مادر از فواید شیردهی (که شامل دیر شروع شدن عادت ماهانه و تأخیر حاملگی مجدد، از دست دادن وزن اضافی، کاهش سرطان پستان و تخمدان، شکستگی لگن، پوکی استخوان و بیماری قند و MS و وضع روحی روانی بهتر می شود) محروم می گردد.

هزینه خرید شیرمصنوعی چندین برابر هزینه مورد نیاز برای تغذیه صحیح مادر است، علاوه هزینه بیمارشدن بیشتر کودک به خانواده تحمیل می شود. تولید و مصرف شیر مصنوعی سبب آلودگی محیط زیست می شود. شیر مصنوعی نیاز به بسته بندی، بطری و سرشیشه، آب سالم و سوخت دارد که علاوه بر تحمیل بار مالی به خانواده، موجبات آلودگی هوا و صرف منابع طبیعی را فراهم می کند.

5 روش مناسب و حالت صحیح شیر دهی برای نوزاد و مادر

روش آغوش گهواره ای

آغوش گهواره ای، کلاسیک ترین و آشنا ترین روش شیر دهی است برای راحتی بیشتر در این روش، بهتر است بر روی صندلی دسته دار بنشینید تا از دستان خود حمایت کنید، شما همچنین میتوانی روی تخت یا مبل بنشینید و از بالش برای زیر دست استفاده کنید؛ پاهای خود را روی سطح بلندی مانند چهار پایه قرار دهید. کودک خود را به شکلی در آغوش بگیرید که صورت، شکم، و پاهای کودک به سمت شما باشد؛ از بازوی خود به عنوان تکیه گاه سر کودک استفاده کنید از ساعد و دست خود برای نگه داشتن کمر، گردن و پوشت کودک استفاده کنید و دهان کودک را با سینه خود تنظیم کنید. پاهای کودک را زیر سینه دیگر خود با دست نگه دارید این روش برای کودکانی که عضله گردن قوی دارند و راحت تر سینه را می گیرند مناسب است.

روش به پهلو دراز کشیدن

این یک امر عادی است، که کودک در طول شب برای خوردن شیر از خواب بیدار شود؛ اگر خسته هستید و نمی‌توانید بیدار بمانید، این یکی از بهترین روش‌های شیردهی برای استراحت مادر و فرزند است. رو در روی کودک خود دراز بکشید، سر کودک باید هم سطح سینه شما باشد، از یک بالش برای غل نخوردن کودک استفاده کنید و آن را پشت کودک قرار دهید. در صورت نیاز از دست مخالفتان برای شیردهی استفاده کنید و سر کودک را به سمت نوک سینه هدایت کنید. دست خود را زیر سر خود قرار دهید و از این روش شیردهی لذت ببرید.

روش کلاچ (روش توپ فوتبالی)

یکی از بهترین روش‌های شیردهی برای مادرانی که سزارین کردن، یا سینه‌های بزرگ، و یا دوقلو دارند، مناسب است. این روش به عنوان روش توپ فوتبالی نیز شناخته شده است، به صورتی که کودک خود همانند توپ زیر بازوی هم جهت سینه که می‌خواهید با آن به کودک شیر دهید قرار می‌دهید. با دست خود، سر و گردن کودک را نگه داشته و پاهای او را روی بالشتی بگذارید که در پشت او قرار دارد و سپس صورت کودک را به سینه خود نزدیک کنید.

ایده آل‌ترین روش‌ها برای شیردادن به نوزاد

روش شیردهی ضربدری

همانند روش گهواره ای بدن کودک را با دستان خود نگه دارید؛ این بار از دست مخالف برای نگه داشتن سر و بدن کودک استفاده کنید. (در هنگام شیردهی از سینه چپ از دست راست خود و بر عکس استفاده کنید)، کودک را طوری در آغوش بگیرید که سینه و شکم او رو به روی شما قرار گیرد. از کف دست خود برای گرفتن سینه توسط کودک استفاده کنید، این روش برای نوزادان کوچکی که نگه داشتنشان مشکل است مفید می‌باشد.

روش شیردهی به پشت دراز کشیده

این روش مناسبی برای مادرانی است که سینه کوچک دارند، که به پشت دراز بکشند و کودک خود را روی شکم خود قرار دهند و کمک کنند تا سینه شما را بگیرد. وقتی شروع به شیرخوردن کرد با خیالی آسوده او را در آغوش بگیرید.

