

تغذیه ی نوزاد و شیر خوار

■ **داکتر احمد شاه فرهت**

(عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد)

(متخصص بیماری های کودکان و فوق تخصص نوزادان)

بهترین غذا برای نوزاد شیر مادر است. (حضرت محمد)



دفعات تغذیه با شیر مادر

مادر نباید شیر دهی کودک خود را بر اساس ساعت و یا جدول خاصی تنظیم کند بلکه شیرخوار باید هر زمانی و به مقداری که مایل باشد، پستان مادر را بگیرد. ظرفیت یا حجم معده نوزاد در بدو تولد ۶۰ - ۳۰ سی سی است که در یک ماهگی به ۱۵۰ - ۹۰ و در یک سالگی به - ۲۴۰ سی سی می رسد. به همین دلیل در ابتدا دفعات تغذیه شیرخوار بیشتر است و با افزایش سن به دلیل بزرگ شدن معده و ازدیاد ظرفیت آن، تعداد دفعات شیر خوردن کمتر ولی حجم شیری که دریافت می شود بیشتر می گردد.

باورهای غلط

در مورد شیر مادر

برخی از مادران شیر خود را بدون هیچ دلیل معقولی و براساس باور های غلط قطع کرده و شیرخوار را با شیرخشک یا شیر گاو تغذیه می کنند و یا باورهای غلط مادر باعث می شود شیر کمتری به فرزند خود دهد و از مواد دیگری برای تغذیه ی او استفاده کند. به هر حال نتیجه آن می شود که شیرخوار از این نعمت خدادادی محروم شده در معرض خطرات زیاد قرار می گیرد. این باورهای غلط از نظر پزشکی به هیچ وجه قابل قبول نمی باشد. در ذیل به تعدادی از این باورهای غلط اشاره می کنیم.

۱ - باور غلط است که دادن شیر خشک یا شیر گاو سبب رشد بیشتر کودک می شود. حقیقت این است که این کار عوارضی زیاد برای شیر خوار دارد و به هیچ وجه توصیه نمی شود، مادر می تواند با دادن بیشتر شیر خود رشد بیشتر کودکش را تضمین کند و از حوالی شش ماهگی،

انسان بیشتر از سایر حیوانات می باشد. به طور کلی شیر هر حیوانی مخصوص نوزاد و شیرخوار همان حیوان می باشد و برای تغذیه شیرخوار انسان توصیه نمی شود.

۶ - مواد معدنی و ویتامین ها هم متناسب با نیاز نوزاد در شیر مادر موجود است و غلظتش با شیر گاو متفاوت است.

۷ - مواد مصئون کننده ی فراوان در شیر مادر وجود دارد که از عفونت های مختلف گوارشی و تنفسی در کودک جلوگیری می کند.

۸ - با مصرف شیر مادر، حساسیت های مختلف در شیرخوار دیده نمی شود.

۹ - شیوع خونریزهای گوارشی و کم خونی ها در مصرف کنندگان شیر مادر کمتر است.

۱۰ - احتمال ایجاد انواع سرطان در کودکانی که با شیر مادر تغذیه شده اند کمتر است.

۱۱ - با مصرف شیر مادر سوء تغذیه و چاقی (بیماری خطرناکی که عوارض آن کمتر از سوء تغذیه نیست) دیده نمی شود.

۱۲ - سکنه های مغزی در مصرف کنندگان شیر مادر کمتر دیده می شود.

۱۳ - ضریب هوش شیر مادرخواران بالاتر از کسانی است که شیر مادر نخورده اند.

۱۴ - روابط عاطفی مادر فرزند، در صورت تغذیه با شیر مادر، بیشتر و عمیق تر می شود.

۱۵ - مادرانی که شیرخوار خود را به طور انحصاری از پستان خود تغذیه می کنند بخصوص در چند ماه اول (بعد از زایمان) در واقع بهترین وسیله را برای پیشگیری از حاملگی به کار می برند (البته به شرط آن که مادر عادت نشود).

مراکز بزرگ علمی و سازمان های بهداشتی تحقیقاتی در سرتاسر دنیا و سازمان بهداشت جهانی، به مادران توصیه می کنند که در طول چهار تا شش ماه اول زندگی کودک فقط شیر خود را به او بدهند، این عمل اصطلاحاً "تغذیه انحصاری با شیر مادر نامیده می شود. در این تغذیه تجویز قطره های کمکی (ویتامین، آهن) ممنوعیتی نداشته ولی استفاده از آب، آب قند، چای، شیشه و پستانک و موارد دیگر ممنوع است.

مزایای شیر مادر آنقدر زیاد است که محققین و مولفین، کتب فراوان و قطوری در مورد آن نوشته اند. در این جا با توجه به لزوم رعایت ایجاز و برای اجتناب از خسته کننده شدن بحث، فقط به برخی از این مزایا، اشاره ای گذرا خواهیم داشت:

۱ - شیری را که خداوند برای نوزاد قرار داده با شیر مصنوعی که ساخته ی دست بشر است قابل مقایسه نیست.

۲ - آب شیر مادر کاملاً متناسب با نیاز نوزاد و شیرخوار می باشد. به همین دلیل حتی در مناطق گرم و کویری و در فصل تابستان در شیر خواری که تغذیه انحصاری با شیر مادر دارد، نیازی به دادن آب اضافی نیست.

۳ - پروتئین شیر مادر به آسانی هضم می شود، حساسیت زانیست و مقدار آن آنچنان تنظیم شده که فشار زیادی بر کلیه (گرده) نوزاد وارد نمی کند و به آن آسیب نمی رساند.

۴ - چربی شیر مادر هضم آسان تری داشته، ترکیب آن متناسب با نیازهای شیرخوار است و به مغز کودک کمک می کند.

۵ - قند مخصوصی که در شیر مادر وجود دارد بیشتر از شیر گاو است. به همین دلیل رشد مغزی نوزاد

عوارضی را برای شیرخوار به بار می آورد. لذا از مصرف خودسرانه ی دوا اجتناب کنید و حتماً قبل از مصرف با دکتر خود مشوره نمایید.

۱۷- باور غلط است که نفخ نوزاد به دلیل شیر مادر است. حقیقت این است که در مصرف کنندگان شیر گاو نفخ بیشتر و شدیدتر است.

۱۸- باور غلط است که عصبانیت مادر به دلیل شیر دادن است. حقیقت این است که به دنبال شیر دادن، مادر آرامش بیشتر می یابد. البته توجه داشته باشید که اضطراب و ناراحتی مادر می تواند سبب کم شدن شیر مادر شود.

۱۹- باور غلط است که مادر باید فاصله ی شیر دهی را زیاد کند تا تولید شیر در او بیشتر باشد. حقیقت این است که هر چقدر کودک بیشتر زیر پستان مادر باشد و شیر بیشتر بخورد، ترشح شیر تسهیل می شود.

۲۰- باور غلط است که اگر فرزندان قبلی مرده باشند، مادر نباید به کودکش شیر بدهد. حقیقت این است که مرگ یک کودک عللی متعدد می تواند داشته باشد و ناشی از شیر مادر نیست.

۲۱- باور غلط است که به دنبال تغذیه کودکان با شیر مادر، اندام تغییر شکل می دهد. حقیقت این است که به دنبال شیر دهی در واقع چربی های ذخیره شده در دوران حاملگی، روبه تحلیل می رود.

خلاصه آن که باورهای فوق هیچ اساس و پایه ی علمی و عقلی نداشته و دکترها معتقدند که هر مادری تحت همه ی شرایط اقتصادی، اجتماعی و روانی می تواند و باید کودک خود را با شیر خودش تغذیه کند. در صورت بروز هر مشکلی در این راه و یا در زمان شروع تغذیه ی غذاهای کمکی، باید با دکتر مشورت شود.

مادران عزیز توجه کنند که هفته ی اول برای شیر دهی موفق، اهمیتی زیاد دارد. در روز های اول، مادر می تواند در هر نوبت از هر دو پستان خود برای شیر دادن استفاده کند ولی پس از چند روز وقتی شیر مادر افزایش یافت می توان در هر نوبت تغذیه ی شیر خوار به یک پستان اکتفا کند.

شیر خوار با ۵ الی ۲۰ دقیقه مکیدن، پستان مادر را خالی می کند و بررسی ها نشان می دهند که ظرف دوساعت ۷۵ درصد شیر تخلیه شده مجدداً در پستان ساخته می شود.

دهی به کودک منتقل می شود. حقیقت این است که نه تنها شیر مادر سبب بیمار شدن کودک نمی شود، بلکه با توجه به عوامل دفاعی موجود در آن جلوی بیماری کودک را هم می گیرد.

۸- باور غلط است که در صورت بیماری شیرخوار شیر مادر قطع می شود. حقیقت این است که ضرورت شیر مادر هنگام بیماری کودک بیشتر از سایر مواقع است چرا که سبب تسریع روند بهبودی می شود.

۹- باور غلط است که مادر توانایی تغذیه نوزادان چندقلو را ندارد. حقیقت این است که مادر توان شیر دادن به بیش از یک نوزاد را دارد، به شرطی که آن ها را در مکیدن پستان آزاد بگذارد و سایر موارد ذکر شده ی فوق را رعایت کند.

۱۰- باور غلطی است که کوچک بودن حجم پستان نشانه عدم کفایت شیر موجود در آن است. حقیقت این است که: میزان تولید شیر در پستان بستگی به اندازه ی آن ندارد.

۱۱- باور غلطی است که مادر و فرزند را باید از هم نگاه داشت؛ حقیقت این است که هر چه تماس مادر و فرزند بیشتر باشد ترشح شیر مادر هم بیشتر می شود.

۱۲- باوری غلط است که شیر مادر به دنبال مصرف آنتی بیوتیک ها قطع می شود. حقیقت این است که آنتی بیوتیک ها روی ترشح شیر مادر اثری ندارند.

۱۳- باوری غلط است که گریه و بیقراری شیرخوار به دلیل کمی شیر مادر است.

۱۴- باور غلط است که بیدار شدن کودک در طول شب به دلیل کمی شیر مادر است.

۱۵- باور غلط است که مصرف غذاهای مسموم یا سرد روی مقدار و کیفیت شیر مادر اثر می گذارد.

۱۶- باوری غلط است که در صورت مصرف دوا باید مادر شیرش را قطع کند. حقیقت این است که فقط تعداد بسیار کمی از داروها، با ادامه ی شیر دهی مادر

باور غلط است که

به دنبال تغذیه کودکان با شیر مادر،

اندام مادر تغییر شکل می دهد. حقیقت این

است که به دنبال شیر دهی در واقع چربی

های ذخیره شده در دوران حاملگی،

رو به تحلیل می رود.

غذای کمکی را شروع کند.

۲- باور غلط است که برخی از مادران به طور ارثی قادر به شیر دادن کودک خود نیستند. حقیقت این است که این مسئله غلط می باشد و مادران توصیه های ذیل را جهت افزایش ترشح شیر مورد توجه قرار دهند:

* مادر باید متقاعد شود که فقط پستانهایش را به شیرخوار بدهد.

* تغذیه شیرخوار باید به طور مکرر و هر بار از هر دو پستان باشد.

* به شیرخوار باید اجازه داده شود تا هر مقدار که می خواهد پستان را بمکد.

* شیرخوار را به خوبی در آغوش خود نگاه دارد و نوک پستان را کاملاً در دهان کودک قرار دهد.

* در چهار تا شش ماه اول فقط با شیر خود، کودک را تغذیه کند.

۳- باور غلط است که شیر مادر در روزهای اول کم است. حقیقت این است که تولید شیر مادر متناسب با رشد شیرخوار به تدریج افزایش می یابد و در دو سه روز اول همان مقدار که آغوز ترشح می شود برای رفع نیاز کودک کفایت می کند.

۴- باور غلط است که آغوز برای نوزاد سنگین است. حقیقت این است که: آغوز مملو از مواد مصئون کننده، پروتئین های با ارزش و ویتامین ث فراوانی است. وجود تمام این مواد برای سلامت شیرخوار ضروری است و تغذیه نوزاد با آغوز سبب شیردهی خوب مادر می شود.

۵- باور غلط است که شیرمادر ممکن است کمتر از نیاز نوزاد یا شیرخوارش باشد. حقیقت این است که با توزین کودک و کنترل دفعات ادرار او، می توان به کفایت شیر دریافتی پی برد. نباید عجولانه عدم رشد کودک را به کم بودن شیر مادر نسبت داد، ممکن است که پستان مادر پر از شیر باشد ولی به دلیل روش غلط شیر دادن و مکیدن ناموثر و ناکافی نوک پستان، شیرخوار به مقدار کافی شیر - دریافت نکند. یا ممکن است که کودک شیر کافی بخورد ولی به دلیل بیماری یا اختلال، رشد نکند که در این صورت

باید بررسی بیشتری توسط دکتر او انجام شود.

۶- باور غلط است که شیر ممکن است که در پستان مادر فاسد شود. حقیقت این است که شیر در پستان مادر فاسد نمی شود.

۷- باور غلط است که بیماری های مادر با شیر