**شعار ملی هفته جهانی شیرمادر (16-10 مردادماه)-سال1392**

**"شروع تغذیه نوزاد با شیرمادر از ساعت اول تولد" و حمايت مادر ؛ كليد تداوم شيردهي و سلا مت كودك**

**تصورات نادرست در مورد ناکافی بودن شیرمادر**

نگراني از ناكافي بودن شير مادر، علت اصلي مصرف شيرخشک(مصنوعی) و شايع ترين علت قطع تغذيه با شيرمادر به شمار مي رود. عدم كفايت شير مادر گاهي اوقات واقعي است ولي در بسياري از موارد واقعيت نداشته و ناشي از تصورنادرست مادر واطرافيان است .

در واقع بعضي از رفتارها و علامت هايي كه شيرخواران از خود بروز مي دهند در ذهن مادر و اطرافيان به كمبود شير مادر نسبت داده مي شود در حالي كه بررسي دقيق اين شیرخواران نشان می دهد انها از رشدکافی برخوردار هستند و فقط اضطراب و نگراني ويا محدوديت آگاهي مادر و نزديكان به اين سوء تعبير و اشتباه در تشخيص منجر شده است . در اين قبيل موارد چه بسا قبل از مراجعه به پزشك و رسيدن به تشخيص صحيح ممكن است از شير مصنوعي هم استفاده شده باشد كه خود مي تواند به كاهش شيرمادر و پيچيده تر شدن امر تشخيص منجر شود.**من جمله**:

1. **بيدار شدن مكرر درشب:**كودكي كه از شير مادر تغذيه مي كند به طور طبيعي در طول شب به دفعات براي شیرخوردن. بيدار مي شودبعضی از والدين ممكن است اشتباها بيدار شدن و شير خوردن مكرر کودک طي ساعات شب را به حساب کافی نبودن شيرمادر بگذارند . بعضي از مادران حتي به توصيه يا اصرار اطرافيان، شير خشك هم به فرزند خود مي خورانندازانجائیکه نوع ومقدار چربي و پروتئين موجود در شيرخشك باشیرمادر متفاوت است و هضم آن خيلي مشكل تر و طولاني تر از شير مادرصورت میگیرد ، بنابراين شيرخوار ممكن است مدت طولاني تري بخوابد و طلب شير نكند و اين تصور غلط را براي خانواده ها ايجاد كند كه چون گرسنگي او با دادن شيرخشك برطرف شده و بيشتر هم خوابيده پس شير مادر ناكافي است.
2. **مكيدن دست:** شيرخواران علاقه بسيار زيادي به مكيدن دارند و هرگاه به سینه مادر دسترسي نداشته باشند ممكن است با مكيدن دست ها، خود را مشغول كنند . بعضي اوقات مكيدن انگشتان و دست ها از دوران جنيني و داخل رحم شروع مي شود .
3. **ظاهر رقيق شير مادر:** بعضي از مادران رنگ وغلظت شیرخود را با شير پاستوريزه يا شير خشك مقايسه مي كنند كه اين قياس كار صحيحي نيست . شيرمادر با اينكه آبكي تر به نظر مي رسد ولیکن در مقايسه با شيرهاي مورد اشاره از كالري بيشتر و ارزش غذايي بالاتری برخوردار است.
4. **زود به زود شير خوردن :** از ويژگي هاي ارزشمند شيرمادر آن است كه نه تنها هضم بسيار آساني دارد، بلكه قسمت هايي از چربي شير مادر حتي قبل از ورود به دستگاه گوارش هضم شده و به صورت اسيدهاي چرب آزاد در مي آيد كه مي تواند به سرعت جذب شود و انرژي آن بلافاصله مورد استفاده قرار گيرد .
5. **افزايش دفعات شير خوردن:** شيرخواران به دلايل مختلف ممكن است بعضي روزها حتي به صورت ناگهاني علاقه و ميل بيشتري به « زود به زود شير خوردن » از خود نشان بدهند كه اين تغيير رفتار مي تواند موجب نگراني اطرافیان و سوء تعبير آنها در مورد كاهش حجم شيرمادر شود . در حاليكه چنين تغييراتي در افزايش ناگهاني دفعات تغذيه و كاهش فواصل آن اكثراً طبيعي است ، در هفته 2یا3وهفته 6 وهفته 12پس از تولد،شیرخوار به علت جهش رشد چند روزی گرسنه تر از مواقع عادی است وتمایل پیدا می کند که زود به زود شیربخورد این امر نباید سبب نگرانی مادرشودکه شیرش کم شده است
6. **كاهش نشت شيرمادر:** بعضي از مادران كاهش حجم شيري كه ازسینه آنان نشت مي كندويا توقف كامل نشت شير را به دليل كم شدن شيرشان مي دانند در حالي كه اين امر ممكن است صرفا ناشي از تعادل و هماهنگ شدن توليد شيرمادر با نيازهاي كودك باشد..
7. **عدم امكان دوشيدن:** برخي از مادران كه قادر نيستند شير خود را بدوشند، تصور مي كنند كه شير كافي ندارند . در صورتي كه موفقيت در امر شيردهي، به رغم غريزي بودن، نيازمند آموزش مادر است . طبيعتاً در مورد دوشيدن صحيح اهميت آموزش به مراتب بيشتر است.
8. **گريه زياد شيرخوار:** بسياري از مادران گريه هاي فرزند خود را دليل ناكافي بودن شير خود مي دانند. هر چند بهتر است هرگاه شيرخوار گريه مي كند مادر او را شیر دهد ولي در عين حال بسياري از شيرخواران صرف نظر از اينكه چگونه تغذيه شوند همه روزه مدت زماني را گريه مي كنند و بايد او را بغل كنيد . بعضي از خانواده ها به جهت نگراني از اينكه فرزندشان « بغلي شود » تلاش مي كند خيلي او را بغل نگيرند . در حالي كه مطالعات نشان داده است گريه نوزادي كه روزي سه ساعت اضافه در آغوش حمل مي شود در سن چهار هفتگي به حدود نصف كاهش مي يابد .

**تهیه وتنظیم :**معصومه ابراهیمی،کارشناس برنامه کودکان معاونت بهداشت استان قم