دانستنیهای ضروری در تغذیه کودکان با شیرمادر

بعضی نوزادان از بدو تولد می توانند به خوبی سینه مادر راگرفته وتغذیه خود را شروع نمایند، اما برخی احتیاج به کمک و تمرین بیشتری دارند .در هفته اول شیردهی اطلاعات و مهارت مادر درمورد وضعیت صحیح شیر دادن، شرایط فیزیکی ومشکلات شایع دوره نوزادی ونحوه برخورد با انها از عوامل موثر در موفقیت شیردهی وتداوم ان محسوب می شوند .

رعایت برخی نکات سبب می شود که مکیدن شیرخوار آسانتر و جریان شیر بیشتر شود و از بروز مشکلات رایج جلوگیری به عمل آید. این نکات عبارتند از:

* تغذیه با شیرمادر باید بلافاصله پس از تولد وظرف ساعت اول تولد (ترجیحا نیم ساعت اول) شروع شود.
* تغذیه شیرخوار نباید برحسب ساعت تنظیم شود بلکه باید بر حسب میل وتقاضایش به سینه گذاشته شود.وقتی جریان شیر برقرار شد معمولا شیرخوار 12-8 بار در شبانه روز وبعضی روزها بیشتر نیاز به شیر خوردن دارد که شامل شیردهی شبانه هم میشود.
* در هفته های اول در هر وعده تغذیه، از هر دوسینه به نوزاد شیر داده شود تا موجب تحریک تولید شیر شود.
* طول مدت شیر خوردن و فواصل شیردهی باید مطابق میل و تقاضای نوزاد باشد.
* حجم شیرمادر در روزهای اول کم میباشد اما همین مقدار کم کلیه نیازهای تغذیه ای نوزاد را تامین می کند و به تدریج با مکیدن مکررسینه به حجم شیر اضافه می شود .
* در هر وعده شیردهی، قسمت اول شیر رقیق تر و آخر آن غلیظ تر و چرب تر است برای رشد مطلوب، شیرخوار باید هر دو بخش شیر را دریافت کند.
* . معمولاًمکیدن شیرخواران در هر نوبت 20 تا 30 دقیقه طول می کشد، اما بعضی برای مدت کوتاه تر و بعضی دیگر طولانی تر شیر می خورند . یک شیرخوار ممکن است در یک وعده کوتاه تر و در وعده بعدی طولانی تر شیر بخورد. به شیرخوار اجازه داده شود که خودش مدت مکیدن و پایان دادن به آن را انتخاب کند،
* پایان یک نوبت شیردهی زمانی است که نوزاد خودش سینه مادر را رها می کند و تمایلی برای ادامه ندارد.
* بعضی نوزادان در روزهای سوم تا هفتم ممکن است تمایل بیشتری به شیرخوردن داشته
* در هفته اول تولد، اگر نوزاد زیاد بخوابد (بیش از 3 ساعت متوالی در روز و یا بیش از 4 ساعت متوالی در شب) باید نوزاد رابرای شیردادن بیدار نمود. چنانچه تغذیه مکرر باشد به تولید و ترشح بیشتر شیر کمک می کند و نوزاد آغوز بیشتری دریافت می کند، بروز زردی نیز در او کمتر می شود .
* در طول دو هفته اول عمر، آغوز به تدریج با شیر کامل جایگزین می شود. گاهی آثار آغوز تا سه هفته در شیرمادر دیده می شود .
* مهمترین عامل تولید و افزایش شیرمادر، مکیدن صحیح و مکرر نوزاد با توجه به میل و تقاضای اواست .
* اگر در اکثر دفعات، مدت مکیدن بیش از 40 دقیقه و یا مدت شیر خوردن کمتر از 10 دقیقه باشد، یا بیش از 12 بار در شبانه روز( پس از به شیرآمدن مادر) نوزاد شیر بخورد، این امر ممکن است ناشی از نادرست گرفتن سینه باشد و باید وضعیت شیرخوردن نوزاد را اصلاح کرد .
* نوزاد را مکرر و در هر زمانی از شب و روز که نیاز دارد، باید به سینه گذاشت تا تولید شیر زیاد شود. وقتی جربان شیر برقرار شد، معمولاً شیرخوار 8 تا 12 بار در شبانه روز شیر می خورد و ممکن است بعضی روزها بیشتر هم نیاز داشته باشد .
* در خلال جهش رشد یا طغیان اشتها ( هفته 2 یا 3 و هفته 6 و 12 پس از تولد) شیرخوار چند روزی گرسنه تر از مواقع عادی است و نیاز به دفعات تغذیه بیشتری دارد .این امر نباید سبب نگرانی مادر شود که شاید شیرش کم شده بلکه تقاضای شیرخوار بیشتر شده است .
* در طول ماه اول شیردهی، بعضی مادران اظهار می دارند سینه هایشان نرم تر شده و مانند روزهای اول و بعد از زایمان پر و سفت نیست این امر طبیعی بوده و نباید به تصور این که شیرشان کم شده است، نگران شوند.
* از بکار بردن پستانک و شیشه شیر که سبب کاهش میل مکیدن سینه توسط شیرخوار و در نتیجه کاهش شیرمادر، انتقال آلودگی ،عفونت و بیماری ، تغییر فرم دندانها و قالب فک شیرخوار و اختلال در مکیدن می شود، جداً پرهیز شود .
* شیرمادر حاوی تمام مواد مغذی مورد نیاز شیرخوار است کودک در شش ماه اول تولد باید به طور انحصاری (فقط) با شیرمادر تغذیه شود . بدین معنا که از دادن آب ( حتی در آب و هوای گرم و مناطق گرمسیری) ، آب قند، شیر مصنوعی و سایر مایعات و غذاها در 6 ماه اول زندگی به شیرخوار، باید پرهیز شود .
* کاهش وزن نوزاد از 7 تا 10% وزن هنگام تولد در طی روزهای اول عمر طبیعی است و معمولاً تا روز 7 تا 10 تولد و حداکثر تا 14 روزگی جبران خواهد شد . شیرخوارانی که از بدو تولد مکرر با شیرمادر تغذیه می شوند، وزن کمتری از دست می دهند و کاهش وزن آنان سریعتر جبران می شود .

اندازه و جثه مادر در میزان شیر و شیردهی هیچ گونه تاثیری ندارد.