مزایای تغذیه با شیر مادر برای کودک

۱ـ تقویت و افزایش هوش شیرخوار

۲ـ تأمین کامل نیاز غذایی بدن شیرخوار متناسب با قدرت هضم و گوارش او

۳ـ شیر مادر علاوه بر پیشگیری از بسیاری از بیماری های عفونی در درمان بسیاری از بیماری های شیرخواران نقش مهمی دارد.

۴ـ شیر مادر بسیار آسان هضم است .

۵ـ انگشت مکیدن و مشکلات رفتاری در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می شوند کمتر است.

۶ـ شیر مادر بهترین الگوی رشد و تکامل مطلوب را فراهم می کند.

۷ـ آغوز یا شیر روزهای اول که زرد رنگ و غلیظ است ، حاوی مواد مغذی و عوامل ایمنی است که باعث مصونیت و محافظت شیرخوار در برابر عفونتها می گردد.

۸ـ به علت وجود مقدار چربی در شیر انتهای هر نوبت شیردهی ، شیرخوار به طور کامل سیر شده و پور خوری نمی کند در نتیجه کمتر چاق می شود و بروز چاقی در بزرگسالی نیز کاهش می یابد.

تغذیه با شیر مادر هر چه زودتر شروع شود ، شانس موفقیت شیردهی بیشتر است.

* تغذیه با شیر مادر را بلافاصله بعد از زایمان یا بعد از به هوش آمدن در سزارین شروع کنید.

تغذیه انحصاری با شیر مادر

از دادن آب ، آب قند ، شیر مصنوعی و سایر مایعات و غذا ها در ۶ ماه اول به شیرخوار بپرهیزید . فقط شیر مادر در قطره مولتی ویتامین در ۶ ماه اول کافی است. شیر مادر را تا پایان دو سالگی همراه با غذاهای کمکی ادامه دهید.

عدم استفاده از شیشه و پستانک

از بکار بردن پستانک و شیشه شیر جداً خودداری کنید.

استفاده از شیشه

ـ موجب کاهش میل مکیدن شیرخوار از پستان و کاهش شیر مادر می شود.

ـ موجب انتقال آلودگی ها و عفونت ها و بیماری به شیرخوار می شود.

ـ فرم دندان ها و قالب فک ها را تغییر می دهد.

تغذیه مکرر در طول شبانه روز

ـ در تمام مدت شبانه روز در کنار نوزاد خود باشید.

ـ مهمترین عامل در افزایش شیر مادر مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان ها بر حسب میل و تقاضای شیرخوار در شب و روز می باشد .

علائم اولیه (زودرس گرسنگی)

ـ نوزاد سر خود را به طرف صدای مادر بچرخاند و دهانش را باز می کند.ـ لباس یا ملافه را فره فره کرده و زبانش را تکان می دهد .

ـ دست هایش را به صورت نامنظم تکان می دهد .

ـ مچ دستهایش را به طرف دهان می برد.

ـ در صورت عدم توجه به علائم مذکور حرکات او تشدید می یابد و شروع به نق زدن می کند.

تشخیص کافی بودن شیر مادر

ـ کفایت تغذیه با شیر مادر را به وسیله مقدار افزایش مورد انتظار وزن شیرخوار ، تعداد دفعات ادرار و مدفوع و وضعیت عمومی او می سنجد.

* وزن گرفتن شیرخوار: بهترین راه تشخیص کفایت شیر مادر وزن کردن دوره ای شیرخوار و رسم منحنی رشد او روی کارت رشد است.

* دفع ادرار : در طول روز اول عمر تعداد ۱ یا ۲ کهنه خیس در روز برای نوزادانی که به طور انحصاری باشید مادر تغذیه می شوند طبیعی است . از روز چهارم تولد تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ نشانه دریافت کافی شیر مادر در شیرخوارانی است که به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه می شوند.

اجابت مزاج : از طریق تعداد دفعات مدفوع و خصوصیات آن نیز می توان به میزان دریافت شیر مادر پی برد. اولین مدفوع نوزاد سبز سیاه تیره و قیری شکل است در روز اول و دوم یک بار دفع دارد تا روز ۴یا ۵ پس از تولد به مدفوع بینابینی سبز و سپس نرم و دانه دانه و زرد تبدیل می شود. از روز چهارم تولد تا یک ماهگی ۸ ـ ۳ بار اجابت مزاج در ۲۴ ساعت طبیعی است.

(بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد و حتی هر چند رو زیکبار یک اجابت مزاج داشته باشد.)

وضع عمومی : در صورت تغذیه کافی با شیر مادر شیرخوار هشیار است ، قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب دارد.

موارد زیر را به علت ناکافی بودن شیر خود تصور نکنید.

* گریه زیاد شیرخوار : می تواند به علت خیس بودن پوشک ، سرد یا گرم بودن ، ملاقات بیش از حد بستگان ، بیماری یا قولنج و ... باشد.

* زود به زود شیر خوردن : به لحاظ هضم آسان و قابلیت جذب بالای شیر مادر است .

* مکیدن طولانی پستان : می تواند به لحاظ وضعیت نادرست پستان گرفتن شیرخوار باشد و به اصطلاح شیردهی مشکل را بر طرف می کند.

* کم بودن شیر روز های اول: مقدار شیر(آغوز) روزهای اول کم است اما برای نوزاد کافی، ضروری و حیاتی است و اولین واکسن او در برابر بیماری ها محسوب می شود.

* کافی نبودن شیر : هنگام دوشیدن ملاک میزان تولید شیر نیست زیرا پستان با مکیدن شیرخوار شیر کافی تولید می کند.

* کوچک بودن پستان ها : تولید شیر به اندازه پستان ها بستگی ندارد، مکیدن مکرر موجب تولید شیر بیشتر می گردد.

اندازه معده نوزاد در روزهای مختلف

روز اول:

ـ به اندازه تیله بزرگ ۷ ـ ۵ سی سی

ـ تولید شیر مادر حداقل ۷ سی سی در هر نوبت

ـ متوسط دریافت شیر در هر نوبت تغذیه ۱۰ ـ ۲ سی سی

روز سوم

ـ به اندازه توپ پینگ پنگ ۲۷ ـ ۲۲ سی سی

ـ تولید شیر مادر حداقل ۳۸ سی سی در هر نوبت

ـ متوسط دریافت شیر در هر نوبت تغذیه ۳۰ ـ ۱۵ سی سی

روز دهم

ـ به اندازه تخم مرغ بزرگ ۸۱ ـ ۶۰ سی سی

ـ تولید شیر مادر از روز پنجم حداقل ۷۰ سی سی در هر نوبت

روز سی ام

ـ ۱۲۰ ـ ۶۰ سی سی

ـ تولید شیر مادر از ۱۰۵۰ ـ ۷۵۰ سی سی روزانه

فواید و مزایای شیر مادربرای کودک



بیمارستان درمانی- آموزشی
سینا زرند