

تغذیه با شیر مادر برای سلامت کودکان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند کمتر در معرض خطر بیماری‌های مختلف قرار می‌گیرند. برای تغذیه کودکان با شیر مادران باید آموزش دیده باشند. نکات بسیار مهمی در خصوص دوران شیردهی وجود دارد که متخصصان این حوزه بیان نموده و در اختیار عموم قرار می‌دهند. با یادگیری این نکات مادران می‌توانند به بهترین شکل کودکان خود را تغذیه نمایند. در این مطلب به آموزش شیردهی پرداخته‌ایم.

اهمیت و مزایای تغذیه با شیر مادر

بهترین تغذیه برای نوزادان، شیر مادر خودشان است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن آن‌ها می‌شود.

ترکیب شیر مادر بر حسب سن شیرخوار و تغییر نیازهای او و حتی در هر وعده تغییر می‌کند.

در کودکانی که با شیر مادر تغذیه شده‌اند بیماری‌های اسهالی، عفونت‌های تنفسی، عفونت ادراری، آلرژی و آسم، پوسیدگی دندان، سوء تغذیه و چاقی، بیماری‌های بدخیم و سرطان کمتر دیده می‌شود.

مادران باید بدانند:

تغذیه شیرخوار نباید بر حسب ساعت انجام شود بلکه تغذیه از پستان مادر، باید مکرر و بر اساس میل و تقاضای شیرخوار باشد.

معمولاً شیرخواران ۸ تا ۱۲ بار در شبانه روز از پستان مادر تغذیه می‌کنند ولی تعداد دفعات شیر خوردن شیرخواران نباید کمتر از ۸ بار در شبانه روز باشد.

مدت زمان مکیدن پستان توسط شیرخوار در هر وعده را نباید محدود کرد این زمان معمولاً ۱۰ تا ۱۵ دقیقه می‌باشد.

مادر با مشاهده علائم زودرس گرسنگی در شیرخوار باید او را با شیر خود تغذیه کند این علائم شامل: حرکات چشم، بهم زدن پلک‌ها، حرکات دهان به طرفین و جستجوی پستان، حرکات مکیدن، حرکات دست و پا، صداهای ظریف و ...

اگر مادر به موقع به علائم گرسنگی توجه نکند، شیرخوار شروع به گریه می‌کند. مادر باید قبل از گریه شیرخوار، او را با شیر خود تغذیه کند چون گریه علامت دیررس گرسنگی است.

تا زمان برقراری کامل شیر مادر و اطمینان از مناسب بودن منحنی رشد، در هر وعده باید از هر دو پستان به شیرخوار شیر داد تا سبب تحریک تولید شیر شود.

از بدو تولد تا پایان شش ماهگی شیرخوار، شیر مادر به تنهایی تمام نیازهای تغذیه‌ای او را برطرف می‌کند و شیرخوار نیاز به هیچ نوع آشامیدنی یا مواد غذایی دیگری ندارد. دادن ویتامین‌ها و داروها در صورت نیاز اشکالی ندارد.

وضعیت صحیح شیردهی

دهان شیرخوار کاملاً باز و چانه او چسبیده به پستان مادر باشد.

لب پایینی شیرخوار به سمت خارج برگشته باشد.

قسمت کمی از هاله پستان در بالای لب فوقانی او مشاهده می‌شود.

شاید در زیر لب تحتانی نشانه‌ای از هاله پستان دیده نشود.

بدن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن او قرار گیرد. سر، گردن و بدن شیرخوار در یک امتداد باشد.

از عوامل مؤثر در افزایش شیر مادر:

مکیدن مکرر و صحیح پستان توسط شیرخوار

در دهان گرفتن هاله سینه توسط شیرخوار

مادرانی که شب‌ها (از ساعت ۱ تا ۵ صبح) به کودک خود شیر می‌دهند، در طول روز شیر بیشتری تولید می‌کنند.

برای بهبود زخم نوک پستان اقدامات زیر مفید است:

مالیدن چند قطره از شیر مادر روی نوک پستان

ماساژ و کمپرس گرم پستان قبل شیردهی برای کمک به جاری شدن شیر

شروع شیردهی از پستان سالم یا کم ضایعه‌تر

قرار دادن نوک پستان در معرض هوا یا نور خورشید

ادامه شیردهی، تغییر یا اصلاح وضعیت شیردهی، آموختن صحیح پستان گرفتن شیرخوار از مهمترین اقدامات است.

نگهداری شیر دوشیده شده

شیر مادر در دمای معمولی اتاق (۲۵ تا ۳۷ درجه سانتیگراد) ۴ ساعت و در یخچال حدود ۳ تا ۵ روز قابل نگهداری است. ولی به دلیل ثابت نبودن درجه حرارت یخچال و باز و بسته شدن درب آن توصیه می‌شود حداکثر تا ۴۸ ساعت این شیر استفاده شود. شیر دوشیده شده در جایخی حدود ۲ هفته، در فریزر معمولی ۳ ماه قابل نگهداری است.

بهترین روش خوراندن شیر دوشیده شده به شیرخوار استفاده از فنجان است. تغذیه با فنجان برخلاف بطری، تداخلی با مکیدن پستان ایجاد نمی‌کند و شیرخوار می‌تواند به خوبی پستان را گرفته و بمکد.

برای دادن حجم کم شیر به شیرخوار می‌توان از قاشق، سرنگ یا قطره چکان استفاده کرد.