

اصول شیردهی

در تمام منابع اسلامی همچون قرآن کریم و روایات معصومین علیهم السلام مطالب مهمی در زمینه شیردهی مادر آورده شده است. چنانچه قرآن کریم حداقل ۸ بار به طور مستقیم به شیر مادر اشاره کرده است. نکات برجسته این مطالب به شرح زیر می باشد:



◆ برای کودک هیچ شیری بهتر از شیر مادرش نیست.

◆ حق تغذیه کودک از آغوز

◆ حداقل زمان شیردادن به کودک ۲۱ ماه تعیین

شده و حد مطلوب و کامل آن (با استناد به آیه ۲۳۳ سوره بقره) ۲۴ ماه ذکر شده است.

◆ تغذیه انحصاری کودک با شیر مادر تا ۶ ماهگی

◆ تاکید بر شیردادن از هر دو پستان

◆ اشاره به تغییرات تدریجی ترکیب شیر مادر (شیر پیشین و پسین)

◆ اهمیت شیردادن به هنگام شب

◆ مکیدن مکرر پستان توسط نوزاد راز تداوم و فزونی شیر مادر

◆ شیردادن از پستان برای مادر همانند جهاد در راه خدا

شیردهی به نوزاد پس از زایمان یکی از لذت‌های فراموش نشدنی است و شیردهی به نوزاد چه بلافاصله بعد از زایمان و چه چند ساعت و چند روز بعد از زایمان و چه چند ماه بعد از زایمان، اهمیت بسیار زیادی دارد. زیرا شیر اولیه‌ای که از سینه مادر ترشح می‌شود (آغوز)، فقط غذای نوزاد نیست، بلکه دارو و واکسن نوزاد هم هست. بنابراین نه تنها او را سیر می‌کند، بلکه سیستم ایمنی بدن او را نیز تقویت و محکم می‌کند.

✿ شیر خوردن نوزاد تازه متولد شده

نوزاد تازه متولد شده برای تغذیه از شیر مادر به شکل ذاتی آمادگی دارد. در صورتی که مشکلات پزشکی وجود نداشته باشد، نوزاد بلافاصله بعد از تولد، آماده تغذیه از سینه مادر است. شیردهی به نوزاد پس از زایمان در حقیقت پر اهمیت‌ترین کاری است که مادر مسئول انجام آن است. این فرایند پس از حداقل یک ساعت که نوزاد در تماس پوست به پوست با مادر قرار می‌گیرد، باید آغاز شود .

✿ تماس پوست به پوست

پزشکان تلاش می‌کنند حتی قبل از بریدن بند ناف نوزاد، او را در تماس پوست به پوست با مادر قرار دهند. تماس پوست به پوست نوزاد با مادر سبب می‌شود نوزاد در جهانی که به تازگی در آن قدم گذاشته است، احساس امنیت بیشتری کند؛ زیرا او صدای قلب مادر، صدای مادر، تپش قلب مادر و حتی بوی مادر خود را به خوبی می‌شناسد و با همین‌ها آرام می‌گیرد. شاید عجیب باشد اما تماس پوست به پوست نوزاد

با مادر بلافاصله بعد از تولد و در اتاق زایمان منجر به تنظیم دمای بدن نوزاد، قند خون و تپش قلب او می‌شود و پیوند عاطفی قوی بین مادر و نوزاد ایجاد می‌کند. در نتیجه همه اینها نوزاد برای تغذیه آماده می‌شود و آرامش کامل را به دست می‌آورد. از همین جهت این زمان بهترین زمان برای شیردهی به نوزاد پس از زایمان است. اساسا نوزاد به طور



غریزی و بدون هیچ آموزشی به سمت سینه مادر می‌چرخد و میل به تغذیه و مکیدن سینه را نشان می‌دهد .

✿ شیردهی به نوزاد پس از زایمان

وزن‌گیری نوزاد در ماه اول به شدت به موضوع شیردهی وابسته است. ترشح شیر مادر با ماده‌ای به نام **آغوز** شروع می‌شود. آغوز نه تنها برای پر کردن معده نوزاد کفایت می‌کند، بلکه سیستم ایمنی بدن او

را نیز تقویت می‌کند. نوزاد تازه متولد شده، معده بسیار کوچکی دارد که به مرور زمان رشد می‌کند و بزرگتر می‌شود. همان مقدار به ظاهر کم آغوز در ساعات اولیه پس از زایمان برای سیر شدن نوزاد کافی است. شیردهی به نوزاد پس از زایمان باعث می‌شود جریان شیر مادر مسدود باقی نماند و رفته رفته بیشتر شود. با جدا شدن جفت از رحم، در یک فرایند کاملاً خدادادی و طبیعی و البته خارق العاده بدن مادر ترکیبی از هورمون پرولاکتین محرک تولید شیر و اُکسی توسین جریان دهنده شیر را آزاد می‌کند. به همین دلیل مادر بلافاصله پس از زایمان به سرعت آماده شیردهی است.

✽ اصول شیردهی به نوزاد پس از زایمان

۱. بهتر است شیردهی به نوزاد پس از زایمان مدتی پس از تماس پوست به پوست نوزاد با مادر آغاز شود.

۲. نوزاد برای تغذیه با شیر مادر باید سینه به سینه مادر قرار بگیرد.

۳. شیر خوردن نوزاد تازه متولد شده باید به گونه‌ای باشد که نوک سینه مادر روی لب بالای نوزاد باشد.



۴. دهان نوزاد باید کاملاً باز باشد.

۵. مادر باید نوزاد را کاملاً به سمت سینه خود بگیرد و پستان را با دست خود نگه دارد تا نوزاد بتواند به راحتی تغذیه کند.

۶. تمام هاله پستان باید در دهان نوزاد قرار بگیرد و نه فقط نوک پستان او.

۷. اگر نوزاد سینه را پیدا نمی‌کند، به او زمان بدهید و کمی صبر داشته باشید.

۸. معمولا شیردهی به نوزاد پس از زایمان در نوزادان نارس کمی مشکل است. بنابراین می‌توانید از روش دوشیدن شیر استفاده کنید .

۹. مهمترین نکته برای شیر خوردن نوزاد تازه متولد شده چفت شدن کامل دهان نوزاد با سینه مادر است .

❁ مشکل نیامدن شیر بعد از زایمان

گرچه مادران برای شیردهی به نوزاد پس از زایمان تلاش می‌کنند، اما عده‌ای با مشکل نیامدن شیر بعد از زایمان روبه‌رو می‌شوند. مادران در حالی این مشکل را تجربه می‌کنند که احساس پری و حتی درد در سینه خود دارند.

عوامل موثر در نیامدن شیر بعد از زایمان از این قرار هستند:

- استرس، نگرانی، اضطراب، تشویش و نداشتن خیال راحت
- متعادل نبودن هورمون‌های بدن مادر از جمله پرولاکتین و اکسی توسین
- عدم تعادل غده تیروئید



- رژیم نامناسب و شیوه زندگی ناسالم در دوران بارداری
- مصرف الکل، مصرف مواد مخدر، مصرف سیگار و مصرف کافئین بالا
- تاثیرات زیست محیطی؛ مثلا افزایش آلودگی هوا، آلودگی آب و مواد غذایی و ...
- حضور در مکان‌های پرجمعیت و آلوده
- زایمان سخت و خونریزی زیاد

- دفعات کم شیردهی به نوزاد

- زایمان سزارین

- از دست دادن خون زیاد و در نتیجه آسیب غده هیپوفیز

- باقی مانده جفت در بدن مادر و آزاد شدن پروژسترون

- داروهای مسکن

- زایمان زودرس

- دیابت و نوسان در تولید انسولین در بدن مادر



✿ علت تمایل نوزاد به مکیدن سینه مادر

پس از تولد، حس بویایی نوزاد آنقدر تکامل یافته است که بتواند بوی مادر خود را تشخیص دهد. بو و رایحه نوک پستان مادر، برای نوزاد تداعی گر بوی ماده‌ای در مایع آمنیوتیک است که ۹ ماه نوزاد در آن زندگی کرده است. پس طبیعی است که نوزاد این بو را خارج از رحم مادر نیز شناسایی کنید و به سمت آن متمایل شود.

✿ علت شیر نخوردن نوزاد تازه متولد شده

گرچه مادران برای شیردهی به نوزاد پس از زایمان تلاش می‌کنند، اما عده‌ای از آنها موفق نمی‌شود یا اینکه با دشواری روبه‌رو هستند. گاهی مشکل نیامدن شیر بعد از زایمان نیست، بلکه شیر نخوردن نوزاد تازه متولد شده است. در این حالت با وجود اینکه سینه مادر برای تغذیه نوزاد کاملاً آماده و پر است، نوزاد شیر نمی‌خورد و امتناع می‌کند. برای این مشکلات احتمالاتی وجود دارد :

- توانایی کم نوزاد برای مکیدن سینه

باید بدانید که مکیدن سینه مادر، سخت‌ترین کاری است که یک نوزاد باید انجام دهد. عضلات دهان و فک نوزاد باید به اندازه کافی قدرت داشته باشند تا او بتواند سینه مادر را بمکد و تغذیه کند.

- درست قرار نگرفتن پستان در دهان نوزاد

تمام هاله پستان باید در دهان نوزاد قرار بگیرد تا او بتواند شیر را از سینه مادر بمکد. گرچه تغذیه نوزاد از سینه مادر یک امر ذاتی است، اما باید به نوزاد خود آموزش بدهید که چه طور سینه را در دهان خود قرار دهد. بنابراین او را کمک کنید تا این مهارت را یاد بگیرد.

- نارس بودن نوزاد

نوزاد نارس توانایی مکیدن سینه را ندارد. زیرا دهان به نسبت کوچکتری دارد، انرژی کمتری دارد و قدرت مکیدن ندارد. برای این نوزادان باید شیر مادر دوشیده شود و با قطره چکان یا شیشه شیر به او داده شود.

- صاف و تخت بودن نوک پستان

اگر نوک پستان مادر به اندازه کافی برآمده نباشد و صاف و تخت باشد، شیر خوردن نوزاد با اختلال روبه‌رو می‌شود. برای حل این مشکل باید نوک سینه را تحریک کنید تا بیرون بیاید و نوزاد بتواند آن را پیدا کند.

- جراحی یا ناتوانی مادرزادی نوزاد

دررفتگی شانه نوزاد، ناتوانایی های ذهنی یا فیزیکی می‌توانند از دیگر علل شیر نخوردن نوزاد تازه متولد شده باشد.

- تاخیر تولید شیر در سینه مادر

اگر به هر علتی شیر در سینه مادر وجود نداشته باشد، تغذیه نوزاد با اختلال روبه‌رو می‌شود.

- خواب آلودگی نوزاد

فرایند تولد و داروهای بیهوشی زایمان می‌توانند منجر به خواب آلودگی نوزاد شوند. بدیهی است که نوزاد در حالت خواب آلودگی نمی‌تواند شیر بخورد. مالیدن پشت و پای نوزاد، در آوردن لباس نوزاد و عوض کردن پوشک او می‌تواند این حالت را در نوزاد بهبود ببخشد.