

نکات کلیدی اصول شیردهی

در قرآن کریم حداقل ۸ بار به طور مستقیم به شیر مادر اشاره کرده است و زمان کامل شیردادن به



کودک (با استناد به آیه ۲۳۳ سوره بقره) ۲۴ ماه ذکر شده است.

حضرت رسول اکرم (ص) نیز میفرمایند که برای کودک هیچ شیریه بهتر از شیر مادرش نیست. در روایت معصومین (ع) نیز به طور مکرر به اهمیت و جنبه های مختلف شیردهی مادر اشاره شده است.

چنانچه در روایت نقل شده از حضرت امام صادق (ع) برای مادر شیرده، اجر مجاهد در راه خدا منظور شده است.

شیر مادر ماده ای است زنده که همچون خون، علاوه بر نقش تغذیه ای در سلامت و حفاظت بدن، در برابر بیماری ها نیز نقش بسزایی دارد. ترکیب شیر مادر بر حسب سن شیرخوار تغییر می کند و شامل کلستروم (آغوز) (۵ روز اول)، شیر انتقالی (۷ تا ۱۰ روز) و شیر رسیده (۱۵ روز تا ۱۵ ماه) می باشد.

کلستروم (آغوز): شیر غلیظ و زرد رنگی است (طلای مایع) که در روزهای دوم تا چهارم در پستان وجود دارد و مقدار پروتئین آن خیلی بیشتر از شیر رسیده ولی چربی و کربوهیدرات آن خیلی کمتر است.

لذا بهترین پاسخ به نیاز کودک تازه متولد شده است و به واسطه فاکتور های ایمنی، اولین واکسن برای کودک محسوب می شود.



مادران باید نسبت به اهمیت و منافع تغذیه نوزاد با آغوز آگاه شوند.

نتیجه تحقیقات نشان می دهد اگر:

- ◆ **تماس و ارتباط زود هنگام** یعنی در ساعت اول زندگی بین مادر و فرزند برقرار شود؛
- ◆ تغذیه با شیر مادر در همان ساعت اول شروع شده و مادر و نوزاد در کنار یکدیگر باقی بمانند
- (هم اتاق بودن مادر و کودک)؛
- ◆ تغذیه با شیر مادر در **همه اوقات شب و روز** و مطابق **میل و خواست نوزاد** صورت پذیرد،
- آنگاه مادر در شروع و تداوم شیردهی موفق تر خواهد بود و روابط عاطفی قویتری بین مادر و فرزند ایجاد می شود.



اغلب بلافاصله پس از تولد، ماما نوزاد را از سطح شکم روی شکم مادر، نزدیک و یا روی پستان مادر قرار می دهد (تماس پوست با پوست). بعضی از نوزادان شروع به مکیدن می کنند ولی اکثر آنان فقط به نوک پستان لیس می زنند و یا به مادر خیره می شوند. در

عین حال **نوزاد بو و صدای مادر را می شناسد**، از **بدن مادر مناسب ترین مقدار گرما** را دریافت می کند و احساس او خیلی شبیه تر به احساس داخل رحم می شود.

شیوه تغذیه در روزهای اول نوزاد متفاوت است به طوری که بسیاری از آنها میل دارند در هر نوبت تغذیه مدتی پستان مادر را بمکند و بعد مدتی بخوابند. **تغذیه مکرر و نامحدود** از پستان مادر در هر ساعت شبانه روز منفعی به شرح زیر برای مادر و نوزاد دارد :

◆ مقدار آغوز مورد نیاز نوزاد را که **سرشار از مواد مغذی و مصونیت بخش** است تأمین می کند،

◆ **موجب انقباضات رحم** و خروج سریع جفت و در نتیجه کاهش حجم خونریزی مادر می شود،

◆ **مانع بروز احتقان** دردناک پستان های مادر می شود،

◆ **زردی نوزادان را کاهش** می دهد،

◆ **موجب تولید حجم بیشتر شیر** می شود،

◆ **وزن گیری نوزاد** سریعتر صورت میگیرد.



توصیه می شود در **شش ماه اول** تولد، **تغذیه انحصاری با شیر مادر** انجام شود. در صورتی که تعداد دفعات ادرار و مدفوع نوزاد طبیعی و افزایش وزنش مناسب باشد بهترین دلیل دریافت شیر کافی است. باید به شیرخوار فرصت داده شود که ابتدا پستان اول را **تخلیه**



کند، سپس به پستان دوم گذاشته شود، زیرا ترکیب شیر در طول تغذیه، تغییر می کند.

مدت مکیدن از هر پستان **حدود ۱۵ دقیقه** توصیه شده ولی بسته به خصوصیات هر شیرخوار میتواند متفاوت باشد.

یکی از مهمترین و مؤثرترین اقدامات در موفقیت تغذیه

با شیر مادر آموزش وضعیت صحیح شیردهی است چون اهمیت **چگونه در آغوش گرفتن شیرخوار** و متعاقباً **گرفتن صحیح پستان** توسط او **کلید موفقیت در تغذیه با شیر مادر** است.

در روزها و هفته های اول تغذیه با شیر مادر وقتی که هنوز مادر و شیرخوار در حال یادگیری هستند پستان گرفتن صحیح به صبر و تحمل و صرف وقت نیاز دارد.

چند توصیه مهم در هنگام شیردادن

- ❖ مادر باید به طور مستقیم بنشیند و با چند بالش، **تکیه گاه مناسبی** برای خود فراهم کند.
- ❖ وضعیت شیرخوار قبل از گرفتن پستان به نحوی باشد که نوک پستان به طرف لب بالا و سقف دهان او متمایل باشد.
- ❖ بدن شیرخوار (**با حمایت از گردن**) نزدیک به بدن مادر قرار بگیرد، به نحوی که شیرخوار بتواند با مادر، تماس چشمی داشته باشد.
- ❖ انگشت شست بالای پستان و سایر انگشتان به صورت چسبیده به قفسه سینه، قرار گیرد.
- ❖ پس از اینکه شیرخوار، **دهان خود را کاملاً باز** کرد، مادر با جلو آوردن ملائم شیرخوار، نوک پستان را به همراه هاله **قهوه ای رنگ** در دهان نوزاد بگذارد.

شیرخواری که درست پستان مادر را گرفته، مکیدن هایش آرام و عمیق است، صدای قورت دادن شیر به خوبی شنیده می شود، در پایان شیرخوردن راضی و خشنود به نظر می رسد و مادر هیچگونه دردی در هنگام شیردادن احساس نمی کند.



وضعیت های مختلفی برای شیردهی مادر در نظر گرفته شده تا او بتواند به راحتی شیرخوار را در آغوش گرفته و به طرف پستان برسد و مجبور نباشد به عضلات خود فشار بیاورد.

مادر نیازمند آموزش و تشویق در استفاده از

وضعیت های مختلف شیردهی است ولی نیازی نیست که همه آنها را به کار ببرد. بلکه باید خودش انتخاب کند که کدام روش، مناسب او و شیرخوارش است.

نکته: وضعیت های مختلف شیردهی در فیلم جلسه هفتم کلاس آمادگی زایمان با عکس های شماتیک و توضیح جهت هر یک آورده شده است. ضمناً وضعیت های مختلف شیردهی در کلاس های آمادگی زایمان به صورت عملی به مادران عزیز آموزش داده می شود.