

آیا شیر مادر برای نوزاد کافی است؟

15 مرداد 1402

شیر مادر بهترین منبع مواد مغذی برای نوزاد است. بسیاری از عناصر موجود در شیر مادر کودک را در مقابل عفونت و بیماری‌ها حفظ می‌کند. پروتئین‌های موجود در شیر مادر بسیار راحت‌تر از پروتئین موجود در شیر گاو هضم می‌شوند.

چگونه به نوزاد خود شیر بدهیم؟

برخی مادران در روزهای اول تولد فرزندشان، مشکلاتی در شیردهی دارند که با اصلاح نحوه شیردهی، برطرف می‌شود. مادران باید در یک تا دو هفته اول شیردهی توجه خاصی به نحوه در آغوش گرفتن نوزاد و پستان گرفتن او داشته باشند. اگر نحوه در آغوش گرفتن نوزاد و پستان گرفتن او مطلوب باشد مانع زخم شدن نوک پستان‌ها می‌شود و مکیدن صحیح نوزاد نیز تولید شیر را بیشتر و مشکلات شیردهی را برطرف می‌کند. بعضی نوزادان از بدو تولد می‌توانند پستان را به خوبی بگیرند و بمکند اما برخی احتیاج به کمک و تمرین بیشتر دارند. علاوه بر اطلاعات و مهارت مادر هماهنگی، مهارت، خلق‌وخو و شرایط فیزیکی خاص نوزاد نیز از عوامل مهم موفقیت در شیردهی به شمار می‌آیند. 6 هفته اول زندگی نوزاد، دوره عادت کردن مادر و شیرخوار به شیردهی است و آنها با هم وضعیت‌های مناسب را پیدا می‌کنند.

وضعیت مادر در شیردهی باید چگونه باشد؟

مادر باید جای مناسب و راحتی داشته باشد؛ زیرا چند ساعت در روز را برای شیردادن صرف می‌کند بنابراین مهم است که وضع و حالت خود را طوری انتخاب کند که بتواند به راحتی نوزاد را در آغوش گرفته و به پستان بچسباند و مجبور نباشد برای این کار به عضلات خود فشار بیاورد. او می‌تواند در حال نشسته، خوابیده به پشت یا پهلو، به نوزاد خود شیر بدهد.

وضعیت در آغوش گرفتن نوزاد، یکی از مرسوم‌ترین روش‌های نگهداری نوزاد برای شیردهی است. برای این که مادر راحت باشد به وی توصیه می‌شود در پشت کمر، پشت شانه‌ها، زیر آرنج دستی که با آن نوزاد را نگه داشته و نیز روی ران خود بالش بگذارد تا کودک را بالا نگه دارد. در این حالت مادر، نوزاد را باید طوری در آغوش بگیرد که سر او روی بازوی مادر یا در فرورفتگی داخل آرنج، هر کدام که راحت‌تر است قرار گیرد. نوزاد به پهلو می‌خوابد. رویش به طرف مادر بوده و کاملاً به مادر چسبیده است. پشت او به وسیله ساعد مادر نگهداری می‌شود.



مرکز مشاوره حال خوب. دکتر کبری درویش پیشه

در صورتی که مادر به پشت بخوابد و شیر دهد استفاده از بالش یا چیزی نظیر آن برای نگهداری نوزاد می‌تواند شیردهی را آسان‌تر کند. در وضعیت خوابیده مادر می‌تواند به یک پهلو متمایل شود و از یک پستان شیر دهد، سپس به پهروی دیگر متمایل شده و از پستان دوم شیر بدهد. گذاشتن یک بالش زیر سر مادر از واجبات است. بعضی از مادران ترجیح می‌دهند چندین بالش را زیر بالاتنه و سر خود بگذارند تا این قسمت از بدن آنها بالاتر باشد. وقتی بالش پشت مادر نباشد معمولاً او به جای این که نوزاد را به طرف خود بیاورد روی او خم می‌شود. یک بالش در زیر ران مادر، احساس راحتی و آرامش وی را بیشتر می‌کند.

آیا شیر مادر برای نوزاد کافی است؟

بهترین راه برای تشخیص کافی بودن شیرمادر در درجه اول وزن کردن شیرخوار و رسم منحنی رشد او است بنابراین مادر باید از پزشک و یا کارکنان بهداشتی درمانی بخواهد که در هر بار مراجعه، منحنی رشد فرزندش را روی کارت رشد او ترسیم کنند.

نوزادان پس از تولد حدود 3 تا 8 درصد وزن خود را از دست می‌دهند اما نوزادانی که خوب شیر می‌خورند از روز پنجم به بعد وزن می‌گیرند که معمولاً بین 15 تا 30 گرم در روز است و معمولاً در 10 تا 14 روزگی (حداکثر 3 هفتهگی) به وزن تولد خود و حتی بالاتر هم می‌رسند.

بعضی شیرخواران ممکن است در طول یک هفته آهسته‌تر وزن بگیرند ولی در هفته‌های بعد آن را جبران کنند بنابراین وزن‌گیری ماهانه مهم است.

این که نوزادی از روز چهارم حداقل 6 بار در روز ادرار و سه تا هشت بار مدفوع در شبانه روز داشته باشد نشان می‌دهد که شیر مادر برای او کافی است.