

دلایلی که کودک شیر مادر را نمی‌خورد

4 آذر 1403

آرزو رضازاده عضو هیئت علمی علوم پزشکی دانشگاه شهید بهشتی در رابطه با تغذیه مادران شیرده گفت: مهم‌ترین مسئله در مورد شیردهی را موقعیت درست مادر در زمان شیر دهی است.

وی گفت: اکثریت بانوان در دوران شیردهی موقعیت درست شیردهی به نوزاد را نمی‌دانند. چگونه به نوزاد شیر بدهند تا او به خوبی شیر را دریافت کند. مسئله بعدی این است که باید دفعات شیردهی زیاد باشد تا موجب تولید شیر مجدد در بدن مادر شود.

وی ادامه داد: نکته بعدی گروه‌های غذایی مختلف اعم از بادام درختی و مواد پروتئینی است که طبق مطالعات انجام شده خیلی روی شیر مادر تأثیر نمی‌گذارد، در این مبحث بیشتر روان و اعتماد به نفس مادر نقش دارد.

عضو هیئت علمی علوم پزشکی دانشگاه شهید بهشتی اظهار داشت: مادر باید دریافت انرژی کافی برای شیردهی را داشته باشد. مقدار دریافت آب ۸ تا ۱۲ لیوان باید باشد، قبل از شیردهی مایعات گرم میل کند تا غدد شیردهی متصل شود و شیر جریان پیدا کند.

رضازاده گفت: دلایل مختلفی وجود دارد اما به طور کلی گاهی اوقات مادر در تغذیه‌اش موادی را مصرف می‌کند که برای کودک ناخوشایند است. فلفل، پیاز و سیر از آن قبیل مواد غذایی است که طعم شیر مادر را تغییر می‌دهد و فرزند آن را دوست ندارد. همچنین اگر مادری به ورزش کردن عادت داشته باشد، حداقل تا یک ساعت بعد از ورزش نباید به فرزند خود شیر دهد زیرا تعریق در هنگام ورزش باعث می‌شود شیر مادر ترش شود.

وی افزود: گاهی نیز باورهای اشتباه مادر است، مادر گاهی طعم شیر خود را می‌چشد و انتظار دارد طعم خاصی داشته باشد. در صورتی که، شیر اولیه‌ای که از مادر ترشح می‌شود یک شیر رقیق، کم رنگ مایل به آبی است و بیشتر مواد معدنی دارد که بچه آب و مواد معدنی را استفاده کند و تشنگی او رفع شود؛ بعد به طور تدریجی چربی به مایع شیر اضافه می‌شود و طعم شیر تغییر پیدا می‌کند. توصیه می‌شود مادر از یک سینه شیردهی را به طور کامل داشته باشد.

عضو هیئت علمی علوم پزشکی دانشگاه شهید بهشتی اشاره داشت: تا شش ماه به هیچ‌عنوان نوزاد جز شیر مادر چیز دیگری نخورد، اگر شربت ویتامین پزشک تجویز کرده باشد با مقداری آب می‌توان به نوزاد داد به غیر آن به هیچ‌عنوان توصیه نمی‌شود.

وی ادامه داد: از آنجایی که دیواره گوارشی نوزاد مانند انسان بالغ هنوز جمع نشده است، هرچیزی اعم از آب گوشت و آب قلم به بچه بدهیم ممکن است از دیواره رد شده و باعث آلرژی‌های شدید در نوزاد شود. از شش ماه به بعد هم با یک روال آرام باید مواد غذایی دیگر شروع شود.