

5 نکته درباره‌ی شیردهی در تابستان

22 تیر 1404

بعضی روزهای تابستان هوا آنقدر گرم است که تحملش برای همه سخت و طاقت‌فرسا می‌شود به خصوص برای مادران شیرده و فرزند شیرخوارشان.

مادران باید بیشتر مراقب باشند تا کودک‌شان در این فصل احساس خنکی و راحتی کند و دچار کم آبی نشود.

در اینجا به چند پرسش متداول درباره شیردهی در فصل تابستان پاسخ داده شده است. شاید یکی از آن‌ها سوال شما هم باشد.

1- چرا کودک در آب و هوای گرم تمایل چندانی به شیر خوردن نشان نمی‌دهد؟

این مسأله ممکن است به دلیل احساس گرما و ناراحتی از تماس پوستی باشد. در هوای خیلی گرم که تماس پوستی برای مادر و کودک خوشایند نیست، قرار دادن یک حوله یا پارچه نخی روی پوست بدن و بازوها می‌تواند موثر باشد.

می‌توانید کودک را در حالت خوابیده طوری که تماس پوستی کمتر است و فقط دهان شیرخوار با سینه تماس دارد، شیر بدهید.

اگر کودک برای مدت کوتاهی تمایلی به شیر خوردن ندارد نگران نشوید، وقتی تشنه شود، در زمان‌های کوتاه‌تر و دفعات بیشتر شیر می‌خورد. اگر نگران کم آب شدن بدن او هستید، کافی است دفعات بیشتری به او شیر بدهید و خودتان به اندازه کافی آب بنوشید. توصیه می‌شود پس از هر بار شیردهی، یک لیوان آب بنوشید. می‌توانید یک بطری آب در دسترس و در معرض دیدتان بگذارید تا نوشیدن آب را فراموش نکنید.

2- آیا لازم است کودک در تابستان علاوه بر شیر مادر، آب بنوشد؟

شیر مادر حاوی آب و مواد غذایی کامل و متعادل برای کودک است. کودکان سالمی که فقط شیر مادر می‌خورند به نوشیدن آب نیاز ندارند. نتایج مطالعه‌های انجام شده در مناطقی با آب و هوای گرم، نشان داده است کودکانی که طبق میل خودشان و هر زمانی می‌خواهند شیر می‌خورند، دچار کم آبی نمی‌شوند. شیر مادر متناسب با نیازهای کودک و حتی شرایط آب و هوایی تغییر می‌کند. شیری که کودک از یک سینه پر می‌خورد در ابتدا چربی کمی دارد و به طور طبیعی تشنگی او را برطرف می‌کند. با مکیدن شیرخوار، به تدریج شیر چرب‌تر و غلیظ‌تر می‌شود و گرسنگی را برطرف می‌کند.

بعضی بچه‌ها در ساعت‌های گرم روز کمتر شیر می‌خورند و در زمان‌هایی مانند عصر و شب تا صبح که هوا خنک‌تر است، بیشتر شیر می‌نوشند. شاید در روزهای گرم تابستان لازم باشد از شب تا صبح دفعات

بیشتری به کودک شیر بدهید.

در برخی شرایط، احتمال کم‌آبی در کودکان بیشتر می‌شود، مثلاً اسهال و استفراغ باعث از دست رفتن آب بدن می‌شود و احتمال کم‌آبی را افزایش می‌دهد. در این شرایط برای تأمین آب بدن به مایعات بیشتر و گاهی کمک پزشک نیاز است. قرار گرفتن در معرض پنکه و کولر هم می‌تواند به از دست دادن مقدار کمی آب از طریق پوست بینجامد و ممکن است کودک نیاز به آب اضافه داشته باشد. کودکانی که شیر خشک می‌خورند هم لازم است در صورت تشنگی آب جوشیده سرد شده بنوشند. بچه‌های بزرگ‌تر که فقط با شیر مادر تغذیه نمی‌شوند و در فواصل طولانی‌تری شیر می‌خورند، لازم است به نوشیدن آب تشویق شوند.

برای تأمین آب بدن این کودکان، می‌توان از میوه‌های یخ‌زده مانند یک برش پرتقال یا آناناس یخ‌زده به عنوان میان‌وعده استفاده کرد.

3- آیا برنامه شیر خوردن کودک در تابستان تغییر می‌کند؟

در فصل گرم تابستان ممکن است کودک برای رفع تشنگی بخواهد شیر کم‌چرب بیشتری بنوشد و لازم است شیردهی در دفعات بیشتر و زمان‌های کوتاه‌تر انجام شود. اگر می‌خواهید مدتی از کودک دور باشید، حتماً برای او شیر بدوشید یا از مراقب کودک بخواهید مقدار کمی آب جوشیده سرد شده به او بدهد.

اگر کودک در فاصله بین شیردهی‌ها به طور غیرعادی بیشتر از 3 ساعت خوابید، لازم است بیدارش کنید و برای پیشگیری از کم‌آبی به او شیر بدهید.

بعضی بچه‌ها در ساعت‌های گرم روز کمتر شیر می‌خورند و در زمان‌هایی مانند عصر و شب تا صبح که هوا خنک‌تر است، بیشتر شیر می‌نوشند. شاید در روزهای گرم تابستان لازم باشد از شب تا صبح دفعات بیشتری به کودک شیر بدهید.



4- چطور متوجه شوم که کودک دچار کم‌آبی شده است؟

برای اینکه بدانید کودک به اندازه کافی مایعات دریافت می‌کند یا نه، لازم است برخی موارد را بررسی کنید. کاهش میزان ادرار شاخص خوبی برای نشان دادن کم آبی است. کمتر از 6 پوشک خیس در روز برای نوزادان و بیش از 8 ساعت ادرار نکردن در کودکان بزرگ‌تر می‌تواند نشانه کم آبی باشد.

نتایج مطالعه‌های انجام شده در مناطقی با آب و هوای گرم، نشان داده است کودکانی که طبق میل خودشان و هر زمانی می‌خواهند شیر می‌خورند، دچار کم آبی نمی‌شوند. شیر مادر متناسب با نیازهای کودک و حتی شرایط آب و هوایی تغییر می‌کند.

موارد دیگر مانند ادرار تیره‌رنگ یا ادرار با بوی آمونیاک، لب‌های خشک و پوست داغ، فرورفتگی منطقه نرم روی سر، تحریک‌پذیری و بدخلقی، بی‌حالی غیرعادی و ضربان قلب تند و تب هم می‌تواند نشان‌دهنده کم آبی در کودک باشد. در صورت مشاهده این علائم و نگرانی درباره کم آبی کودک از پزشک کمک بخواهید.

5- در آب و هوای گرم چه کار کنیم تا کودک احساس راحتی و خنکی کند؟

اگر پوست کودک هنگام لمس گرم است، مرتب آن را با اسفنج و آب ولرم پاک کنید یا زود به زود او را به حمام ببرید. لباس‌های نازک و گشاد به کودک بپوشانید. خنک‌ترین جای خانه را برای خواب و استراحت او انتخاب کنید. شیرخوار را مستقیم جلوی پنکه یا کولر قرار ندهید. مطمئن شوید که دمای اتاق حدود 24 تا 26 درجه سانتی‌گراد است و خیلی سرد نیست. در زمان‌هایی که هوا خیلی گرم است کودک را بیرون نبرید.