

## مراقبت‌های پس از بارداری

### پس از زایمان چه اتفاقاتی روی می‌دهد؟

پس از متولد شدن فرزندتان، تغییرات زیادی در زندگی شما به وجود خواهد آمد

### در بیمارستان

- عضلات به دلیل فشار ناشی از انقباضات و زایمان ، دردناک هستند.
- ناحیه تناسلی شما متورم و دردناک است و اگر اپی زیوتومی (فرایند جراحی ترمیمی سرپایی که بعد از زایمان طبیعی جهت بسته شدن بخش شکاف یافته واژن انجام می‌شود) شده باشید، این درد و ناراحتی بیشتر خواهد بود.
- اگر سزارین شده باشید و یا تحت جراحی بستن لوله های رحمی قرار گرفته باشید ، جای برش عمل ناراحت کننده است.
- سعی کنید به روشهای مختلف، بین خود ، همسرتان و نوزاد رابطه عاطفی ایجاد کنید.
- شیر دادن به نوزادتان که در آغوش گرفته‌اید شاید کمی ترسناک باشد ولی به زودی در این کار مهارت به دست خواهید آورد.
- خونریزی شدید یا دفع لخته های خونی بزرگتر از یک تخم مرغ، می‌تواند نشان دهنده وجود مشکلی باشد.
- گریه کردن یا احساساتی شدن در این دوره طبیعی است.

### هفته اول در خانه

- شما هنوز دارای انقباضات دردناک رحمی بخصوص هنگام شیردهی هستید.
  - پر بودن سینه ها از شیر و ترشح شیر از آنها طبیعی است.
  - شاید دچار بی اختیاری ادرار یا مدفوع باشید.
  - اگر خونریزی شدیدتر شد یا لخته های خون دفع کردید با پزشک خود تماس بگیرید.
  - اگر روی سینه ها خطوط قرمزی بوجود آمد و یا نقاط سفیدی پیدا شد ، ممکن است مشکلی رخ داده باشد.
  - گریه کردن، آه کشیدن یا خندیدن بی دلیل طبیعی است.
- لیدی میل، هدیه ای ویژه برای تنظیم تغذیه در دوران شیردهی

مادر بودن موهبتی است که مادران از ابتدای خلقت، شکر و اجبش را ادا کرده اند یا دست کم سعی در آن داشته اند. مدارک باستانی هم مملو از مواردی است که نشان می دهد پیشینیان توجه ویژه ای به امر تغذیه در دوران بارداری و شیردهی داشته اند و این پرسش اسطوره ای که کدام معجون، توانایی تامین کامل نیازهای مادر را دارد، به وضوح در منابع گذشته دیده می شود. هنوز هم دغدغه تغذیه مناسب در این دوران، مادرانی نظیر شما و حتی پدران را بارها برای کسب اطلاعات به مراکز علمی و درمانی می کشاند. کتب معتبر تغذیه،

جدول مدرنی به نام DRI منتشر می کند که نیاز غذایی روزانه گروه های مختلف سنی را در شرایط متفاوت بر حسب آخرین استانداردهای جهانی اعلام می کند؛ مثلا افزایش نیاز به انرژی روزانه در 3 ماهه دوم بارداری، 3 ماهه سوم بارداری و دوران شیردهی به ترتیب برابر با 340 و 352 و 330 الی 400 کیلوکالری است و مصرف 2 لیوان در روز از محلول لیدی میل 402 کیلوکالری انرژی به بدن می رساند و این دقیقا همان هماهنگی عرضه و تقاضا است یا این که پروتئین اضافی مورد نیاز جهت ساخت بافت های جنین و حمایت از مادر برابر (20 تا 25 گرم) است که این میزان در 100 گرم لیدی میل (2 لیوان مصرف روزانه) برابر 23 گرم پروتئین است که به دلیل غنی شدن با پروتئین whey ارزش بیولوژیکی بسیار بالا دارد، همچنین حاوی تمامی اسیدهای آمینه ضروری و نیمه ضروری مورد نیاز است. اسیدهای آمینه ضروری و نیمه ضروری مورد نیاز است. اسیدهای آمینه ضروری نیاز به کربوهیدرات مطابق DRI، روزانه 40 گرم است و خوشبختانه این مکمل غذایی حاوی 53 گرم کربوهیدرات در 100 کیلوکالری است. قند اصلی لیدی میل، لاکتوز است که از شیر تازه و چربی گرفته شده گاو (skimmed milk) تهیه شده و در جذب کلسیم نقش ارزشمندی دارد. همچنین وجود پره بیوتیک اینولین باعث کاهش بیشتر LDL خون شده و یبوست در دوران بارداری را مهار می کند. در مورد چربی ها هم همین گونه است. طی دوران بارداری شما نیاز روزانه به اسید لینولئیک به (13 گرم) و اسید لینولئیک به (1/4 گرم) می رسد، که تامین این مقادیر برای سلامت شما و جنین حیاتی است. در دوران شیردهی نیز، مقدار و کیفیت اسیدهای چرب ضروری در شیر مادر به طور کلی وابسته به تغذیه شما است و این میزان تقریباً با مقادیر آن در دوران بارداری برابری می کند. باید یاد آوری کنیم چربی ها علاوه بر این که منبع بسیار خوب تامین انرژی هستند، در ساختار مغز جنین و شبکه نوزادان نقش به سزایی دارند. چنانچه می دانیم نقش مواد معدنی و ویتامین ها در دوران بارداری و شیردهی در حفظ سلامت شما و کودک نقشی انکار ناپذیر و حائز اهمیت است. لیدی میل که در واقع معجون کامل از هر دو گروه است، با دقت خاصی بر اساس استانداردهای جهانی تنظیم شده است. میزان افزایش نیاز به موادی مثل روی، آهن، سلنیوم، ید و اسید فولیک و... در لیدی میل کاملاً پوشش داده شده است. کلسیم بالای لیدی میل کاملاً پوشش داده شده است. کلسیم بالای لیدی میل به حفاظت استخوان ها و دندان های شما کمک می کند و رشد جوانه های دندانی و استخوانی نوزاد را تکمیل می کند تورین موجود در این مکمل غذایی نیز تکامل مطلوب مغز نوزاد را تسهیل می کند و در یک کلام، این محصول خوراکی الگوی افزایش نیازهای شما و نوزادان را در تمام گروه های غذایی را پوشش می دهد

## بیماریهای نوزاد

### بوی بد ادرار نوزاد

سه دلیل برای بوی ناخوشایند ادرار فرزند شما وجود دارد. ادرار مانده بو می دهد و درمان آن عوض کردن پوشک کودک به دفعات بیشتر است. همچنین ادرار خیلی غلیظ، بو دار است که به دلیل کمبود مایعات در کودک اتفاق می افتد. اگر شیر خودتان را به کودکتان می دهید تغذیه بیشتر را امتحان کنید و اگر شیر خشک می خورد بین وعده های غذایی به او آب جوشیده شده سرد بدهید. از دست دادن آب بدن کم آداری در نوزاد ایجاد می کند که، مشکلی جدی است. بنابراین اگر کودک ناخوش است و یا پوشک او خشک است با پزشک خود مشورت کنید. عفونت دستگاه ادراری روی شیر خوار اثر می گذارد و اگر درمان نشود خطری جدی او را تهدید می کند. اگر کودک بیمار به نظر می آید دوباره با دکتر خود مشورت کنید.

### میزان ادرار در نوزاد

به دلیل اینکه پوشک های یکبار مصرف قدرت جذب بالایی دارند، نم و رطوبت موجود در آن را نمی توان تشخیص داد. نشت ادرار از پوشک است که نشان می دهد کودک ادرار کرده است. وقتی کودک 3 ساعت یا بیشتر ادرار نکند به این معنی است که او آب بدن خود را از دست داده است. اگرچه کودک هیچ کنترلی بر مثانه خود ندارد، اما گاهی آن را خالی می کند و ادرار وی بطور مداوم نشت نمی کند. هنگامی که کودک کمتر از 6 هفته دارد، معمولاً 20 تا 30 بار در 24 ساعت ادرار می کند، اما شما مجبور نیستید بعد از هر بار ادرار کردن پوشک او را

عوض کنید. پوشک های خشک در کودکان باعث نگرانی هستند اگر چنین وضعیتی وجود دارد باید به پزشک مراجعه کرده و از او مشورت بخواهید.

## ظاهر مدفوع نوزاد

شیر خشک مدفوع را حجیم تر و سفت تر می کند که معمولا قهوه ای کم رنگ و تقریبا بو دار است. این مدفوع شبیه به مدفوع یک بزرگسال است. به دلیل اینکه حاوی مخلوطی از باکتری هایی است که با باکتری های موجود در مدفوع کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند متفاوت است. البته امروزه شیرخشک هایی وجود دارند که با استفاده از ترکیب مناسبی از پره بیوتیک ها، همان باکتری های مفید شیر مادر را ایجاد می کنند. اگر مدفوع شل باشد یا با حالت انفجاری دفع شود می تواند به این معنا باشد که ورم معده ای - روده ای ( اسهال عفونی ) وجود دارد.

## وجود لکه های قرمز در پوشک نوزاد

احتمال اینکه این لکه ها خون باشد کم است. لکه های صورتی یا قرمز رنگی که گاهی در ادرار کودک یافت می شود معمولا به علت نمک های شیمیایی به نام اورات هستند که یک محصول زاید طبیعی می باشند. اگر مطمئن نیستید، پوشک را به ماما نشان دهید. دیدن خون در ادرار غیر عادی اما جدی است. در پسران ، ممکن است مشکلی در آلت تناسلی یا پوست نوک آلت را نشان دهد.

## تغییر رنگ مدفوع نوزاد

مکونیوم مدفوعی است که در دوران زندگی رحمی زمانی که کاملا از جریان خون داخل بند ناف تغذیه می کرد ، به وجود آمده است. در 24 ساعت اول زندگی ، کودک مکونیوم دفع می کند. مکونیوم ماده سیاه متمایل به سبز چسبناکی است که بیشتر از صفرا و بلغم تشکیل شده است. در طی یک یا دو روز بعد، این ماده به مدفوعی تبدیل می شود که قهوه ای کم رنگ مایل به سبزه است. که شل تر بوده و چسبندگی کمتری نسبت به مکونیوم دارد. وقتی رنگ مدفوع تغییر می کند ، قوام آن نیز تغییر می کند. اگر کودک سالم است نیازی به نگرانی نیست.

## دفعات اجابت مزاج در نوزاد

شکم نوزاد احتمالا چند بار در روز کار می کند. در 6 هفته اول بطور متوسط 3 یا 4 بار یا بیشتر در 24 ساعت مدفوع دفع می کند. بچه هایی که شیر مادر خود را می خورند مدفوع آنها خیلی شل است. تا زمانی که کودک سالم است ، مدفوع شل اسهال محسوب نمی شود. برخی از بچه هایی که شیر مادرشان را می خورند ، ممکن است تا چند روز مدفوع نکنند. اگر کودک شما از زمان تولد ، حداقل یکبار مدفوع کرده باشد، معمولا مشکلی وجود ندارد.

## زمانی که کودک تب دارد

تب نشانه ای از کار کردن سیستم ایمنی کودک می باشد. زمانی که کودک تب دارد ممکن است در حال مبارزه با یک عفونت باشد.

شما می توانید برای کاهش تب کودک ، یک سری درمان ها را در منزل انجام دهید. موارد زیر اغلب برای کودکان تب دار به کار می رود.

- مصرف مایعات را بیشتر کنید.
- بگذارید استراحت کند.

- او را با لباس بیش از حد نپوشانید تا زیاد احساس گرما نکند.

- با پزشک او در ارتباط باشید.

## تغذیه مادران پس از زایمان

بعد از وضع حمل، شما قاعدتا تمایل دارید به وزن قبل از حاملگی خود برگردید و نگران هستید که این مورد چه مدت طول خواهد کشید. معمولاً بلافاصله بعد از زایمان به دنبال تخلیه محتویات رحم و خونریزی طبیعی حدود 5 تا 6 کیلوگرم، وزنتان کاهش می‌یابد.

در طول 6 هفته اول بعد از زایمان 2 تا 3 کیلوگرم دیگر وزن شما کاهش پیدا می‌کند که این کاهش وزن به علت از دست دادن مایع از طریق ادرار است. اکثر خانمها در طی 6 ماه بعد از زایمان به وزن قبل از حاملگی خود می‌رسند. عواملی که بر روند کاهش وزن بعد از زایمان شما تاثیر دارند شیردهی و برگشت زود هنگام به کار خارج از خانه در کاهش وزن شما پس از زایمان تاثیر خواهند داشت. در طی 6 هفته اول بعد از زایمان نباید محدودیت انرژی داشته باشید. زیرا بدن نیازمند است تا آنچه در زمان تولد نوزاد از دست رفته است باز یابد و نیاز کودک تامین شود. در انجام کارهای منزل کمک کرده و احتمالاً کار خود را شروع کنید. تغذیه با شیر مادر به طور معجزه‌آسا باعث کاهش وزن نمی‌شود ولی به کاهش وزن کمک می‌کند.

شما مسئول تغذیه خود و نوزادتان هستید، پس باید رژیم غذایی خود را با دقت انتخاب کنید. رژیم بعد از زایمان شما باید با دقت دوران بارداری رعایت شود. خوردن همه مواد مانند حبوبات و دانه‌های مغزی، میوه‌های تازه، سبزیجات و غذاهایی که پروتئین و کلسیم و آهن را به فراوانی فراهم می‌کنند باید مورد توجه قرار گیرند. در کتاب‌های تغذیه، برای مادران شیرده نظیر شما توصیه شده است که به میزان حدوداً 400 کیلوکالری در روز انرژی بیشتری دریافت کنید. به طور متوسط اکثر زنان شیرده روزانه 2700-2800 کیلوکالری انرژی نیاز دارند. خوردن کمتر از 1800 کالری در روز منجر به کاهش تولید شیر و ضعف شما می‌شود. در این دوران، شیردهی و آزاد شدن اکسی توسین (هورمون آزاد شده از هیپوفیز) باعث می‌شود که احساس تشنگی بیشتری بکنید. به همین دلیل شما در این دوران بیشتر از بقیه مواقع آب می‌نوشید و متخصصین، نوشیدن حداقل 8 تا 12 لیوان آب در روز را به مادران شیرده توصیه می‌کنند.

مواد غذایی که می‌خورید و می‌نوشید بر روی شیردهی تاثیر می‌گذارد. بنابراین نظارت بر غذای شما در دوران بارداری بر غذای کودکتان است. بطوریکه اگر غذای نامناسب مصرف کنید، نوزاد در واقع با رفتار شما را متوجه می‌سازد. مانند گریه کردن، خواب کم، بی‌قراری و... همچنین باید در مورد مصرف غذاهای آلرژی‌زا دقت کافی داشته باشید، زیرا نوزاد به یک سری از مواد غذایی که می‌خورد حساس بوده و پاسخ آن را به صورت برخی نشانه‌ها نظیر علائم پوستی نشان می‌دهد. مصرف بعضی از غذاها توسط شما باعث کولیک در نوزاد می‌شود که از آنها کلم را می‌توان نام برد.

در این دوران باید همانند دوران بارداری میزان آهن دریافتی را کنترل کنید، هر چند که در دوران بارداری تمام ویتامین‌ها و مواد لازم را به طور کامل دریافت کرده باشید. بسیاری از خانمها ذخایر آهن خود را طی زایمان‌های مکرر به میزان قابل توجهی از دست می‌دهند. بنابراین باید در این دوران از نظر ذخایر آهن کنترل شوید. البته این نکته قابل توجه است که مواد کمکی (مانند ویتامین‌ها) نباید جایگزین یک رژیم غذایی خوب شوند. به جای استفاده از مولتی ویتامین‌ها که حالت دارویی دارند به شما پیشنهاد می‌کنیم از مکمل لیدی میل که حاوی تمامی مواد مورد نیاز بدن شما در دوران بارداری و شیردهی است و حالت غذایی نیز دارد (این محصول بر پایه پروتئین شیر گاو تهیه شده است) استفاده کنید.

یکی از راه‌هایی که باعث می‌شود وزن شما پس از زایمان به طور منظم کاهش یابد و هیچ گونه خطری هم برای نوزاد شما ندارد، شیردهی می‌باشد. مادرانی که نوزاد خود را شیر می‌دهند، بیشتر از مادرانی که شیردهی نمی‌کنند کالری مصرف می‌کنند.

توجه داشته باشید که حداقل در 6 هفته اول بعد از زایمان حتی نباید به فکر کاهش وزن باشید، زیرا محدود کردن آنچه شما در هفته‌های اول زایمان می‌خورید باعث کاهش تولید شیر می‌شود. مصرف مواد غذایی که پر از فیبر هستند مانند میوه‌ها و سبزی‌ها در این دوران ضروری محسوب می‌شوند. از مزایای این مواد غذایی فیبردار، تامین حرکات دودی روده‌ها است که برای درمان یبوست و هموروئید (بواسیر) مفید می‌باشد. در صورتی که شما از مکمل شیردهی لیدی میل برای تامین مواد غذایی مورد نیازتان استفاده می‌کنید نگرانی زیادی در خصوص یبوست نداشته باشید زیرا لیدی میل حاوی اینولین است که نوعی فیبر غذایی بوده و می‌تواند از بروز یبوست تا حد زیادی جلوگیری کند.

از استعمال دخانیات و داروهای غیر مجاز خودداری کنید و راجع به داروهایی که مصرف می‌کنید یا قصد مصرف آن را دارید با پزشک خود مشورت کنید.

### **تغذیه در دوران شیرخواری:**

عوامل تعیین کننده وزن هنگام تولد نوزاد عبارتند از:

-طول دوره بارداری

-وزن قبل از تولد

-افزایش وزن مادر طی بارداری

### **تغییرات فیزیولوژی بدن نوزاد:**

پس از تولد هم رشد شیرخوار شما تحت تأثیر عوامل ژنتیکی و تغذیه ای قرار می‌گیرد. همچنین تغییرات فیزیولوژیک در بدن نوزاد به خصوص طی یکسال اول رخ می‌دهد.

وزن هنگام تولد نوزادان، تا 6 ماهگی 2 برابر و تا یک سالگی 3 برابر می‌شود. افزایش 50 درصدی قد شیرخوار طی اولین سال زندگی و نیز افزایش 10 برابری ظرفیت معده شیرخوار در سن یکسالگی نسبت به زمان تولد ( از 20-10 میلی لیتر به 200 میلی لیتر ) مشاهده می‌شود که این امر نوزاد شما را قادر می‌سازد با بزرگ تر شدن بتواند در هر وعده غذایی حجم بیشتری دریافت کند و تعداد وعده های غذایی کاهش یابد.

وزن کلیه ها نیز در 6 ماهگی دو برابر و در یکسالگی 3 برابر می‌شود. طی سه ماهه اول زندگی فعالیت آنزیم آنتروکیناز ( آنزیم مسئول فعال سازی تریپسین ) و همچنین ترشح تریپسین از معده کم بوده و فعالیت آن هم در ناحیه دئودنال (یک سوم ابتدایی روده کوچک) شیرخوار کمتر از کودکان بزرگتر است، اما این امر به عنوان عامل محدودکننده هضم پروتئین محسوب نمی‌شود.

### **دریافت انرژی:**

اگر در شیرخوار شما آهنگ افزایش وزن کم شود و یا کاهش وزن ایجاد شود لازم است دریافت انرژی و مواد مغذی به دقت مورد پایش قرار گیرد. اگر آهنگ رشد قوی کاهش یافته و یا متوقف گردد باید احتمال سوء تغذیه یا بیماری تشخیص داده نشده و یا هر دو به طور کامل مورد بررسی قرار گیرد. هر گاه روند افزایش وزن نسبت به رشد خیلی سریعتر باشد، تراکم انرژی و مقدار شیرخشک مصرفی، مقدار و نوع غذای نیمه جامد و حدود غذاهای پیشنهاد شده برای نوزادان نیاز به ارزیابی دارد.

شیرخوارانی که در بالاترین قسمت‌های نمودار رشدی وزن و BMI هستند یا کسانی که در دوران شیرخواری به سرعت رشد می‌کنند در سال‌های بعد زندگی بیشتر در معرض خطر چاقی قرار دارند. در طی سال اول زندگی، نوزادانی که شیرخشک می‌خورند، نسبت به نوزادانی که شیر مادر می‌خورند مقدار انرژی بیشتری به ازای هر واحد اندازه بدن خود مصرف می‌کنند. بنابراین افزایش وزن آنها بیشتر است و همچنین به ازای هر گرم پروتئین دریافتی، توده بدنی آنها رو به افزایش می‌رود. البته مزیت ویژه‌ای برای این رشد سریعتر یافت نشده است.

### دریافت پروتئین:

پروتئین برای جایگزینی بافتی، ذخیره توده عضلانی بدن و رشد اندام‌های مختلف لازم است. نیاز به پروتئین در طی دوره شیرخواری، به ازای هر کیلوگرم وزن بدن بیش از کودکان بزرگتر و بالغین است. توصیه‌ها در مورد دریافت پروتئین بر اساس ترکیب شیر مادر و با فرض کارایی 100 درصد این شیر انجام گرفته است.

در مقایسه با بالغین، درصد بالاتری از کل اسیدهای آمینه دریافتی شیرخواران باید از نوع اسیدآمینه ضروری باشد. حتی به نظر می‌رسد اسیدهای آمینه‌ای که برای بزرگسالان ضروری نیستند برای شیرخواران ضروری به حساب آیند.

در طی سال اول قسمت اصلی پروتئین توسط شیر مادر یا شیرخشک تأمین می‌شود. اگرچه پروتئین شیر مادر به مقدار قابل توجهی کمتر از شیرخشک است، اما مقدار آن برای 6 ماهه اول دوره شیرخواری کافی است. در پایان شش ماهگی رژیم غذایی شیرخوار باید توسط منابع اضافی با کیفیت بالای پروتئینی مانند ماست، عصاره گوشت یا غلات مخلوط شده با شیرخشک یا شیر مادر تکمیل گردد.

### دریافت چربی:

توصیه رایج برای شیرخواران کمتر از یکسال مصرف حداقل 30 گرم چربی در روز است. این مقدار چربی در شیر مادر و انواع شیرخشک وجود دارد.

دریافت مقادیر پایین تر چربی (مثلاً در تغذیه مادر با شیر کم چربی) ممکن است باعث عدم دریافت مقادیر کافی انرژی شود و به دنبال آن امکان دارد شیرخوار سعی نماید با خوردن مقدار بیشتر شیر، کمبود انرژی را تصحیح نماید، اما معمولاً جبران کمبود، با این روش امکان پذیر نیست.

شیر مادر حاوی مقادیر مطلوبی اسید آراشیدونیک (AA) و اسید دوکوزوهگزانوئیک (DHA) است. امروزه بسیاری از انواع شیرخشک هم با اسید آراشیدونیک (AA) و اسید دوکوزوهگزانوئیک (DHA) فراوری می‌شوند. اسید لینولئیک برای رشد و حفظ تمامیت پوست ضروری بوده و توصیه می‌شود 3% از کل انرژی شیرخوار را تأمین نماید. 5 درصد انرژی شیر مادر و 10 درصد از اغلب انواع شیرخشک از اسید لینولئیک تأمین می‌گردد. مقادیر کمتری از آلفا لینولئیک اسید هم باید در شیرخشک‌ها تأمین شود که مقدار دقیق توصیه شده در طی اولین سال زندگی 0/5 گرم در روز است.

غلظت DHA در شیر مادر متغیر است و بستگی به مقدار آن در رژیم غذایی آن دارد. DHA و AA تأثیر مثبتی بر بینایی و تکامل ذهنی- حرکتی شیرخواران نارس داشته که البته در شیرخواران سر موعد متولد شده و با وزن مطلوب، این یافته وضوح کمتری دارد.

در بررسی‌های معتبر صورت گرفته مکمل DHA و AA قدرت بینایی را در شیرخوارانی که با شیرخشک تغذیه شده اند افزایش می‌دهند. DHA و AA به ترتیب انواع اصلی اسیدهای چرب اشباع نشده زنجیره بلند امگا3 و امگا6 بافت عصبی هستند و DHA اسیدچرب اصلی غشاهای گیرنده نور شبکه است.

### کربوهیدرات‌ها:

کربوهیدرات ها باید 30-60% انرژی دریافتی را طی دوره شیرخواری تأمین کنند. تقریباً 40% انرژی شیر مادر و 30-50% انرژی شیرخشک ها از لاکتوز یا سایر کربوهیدرات ها مشتق می شود، اگرچه به ندرت برخی از شیرخواران قادر به تحمل لاکتوز نیستند و لازم است در رژیم غذایی خود از شیرخشکی که قند آن تغییر یافته استفاده کنند.

## آب:

آب مورد نیاز شیرخوار به واسطه مقدار آبی که از طریق پوست، ریه ها، مدفوع و ادرار از دست می رود، به علاوه مقدار کمی که برای رشد مورد نیاز است تعیین می شود.

مجموع آب دریافتی توصیه شده برای شیرخواران بر اساس DRIs کتاب کراوس 2007 بین 0/7 تا 0/8 لیتر در روز از زمان تولد تا 6 ماهگی و از 6 تا 12 ماهگی است.

چون ظرفیت تغلیظ کنندگی کلیه در شیرخواران کوچکتر نسبت به کودکان بزرگتر و بالغین کمتر است، ممکن است آن ها بیشتر در معرض خطر عدم تعادل آب قرار گیرند.

در شرایط معمول، شیر مادر و شیرخشکی که با نسبت درست تولید شده باشد، آب مورد نیاز بدن شیرخوار را تأمین می کنند.

وقتی شیرخشک جوشانده شود، آب تبخیر شده و شیر غلیظتر می شود، بنابراین شیرهای جوشانده شده برای شیرخوار نامناسب هستند و به همین دلیل در دستور مصرف شیرخشک ها، اضافه کردن آب ولرم به پودر ( و نه جوشاندن پودر مخلوط شده با آب سرد ) توصیه شده است. البته در محیط های خیلی گرم و شرجی، شیرخواران ممکن است نیاز به آب اضافی داشته باشند.

در مواردی که علاوه بر دفع کلیوی، دفع آب از سایر مسیرهای خروج آب از بدن زیاد باشد (مثل اسهال و استفراغ) شیرخوار باید از نظر عدم تعادل آب و الکترولیت به دقت مورد پایش قرار گیرد.

کم آبی در بدن شیرخوار ممکن است که به تشنج و صدمات عروقی منجر شود. البته مسمومیت با آب هم به هیپوناترمی (کاهش میزان سدیم خون)، بی قراری، تهوع، استفراغ و پرادراری منجر می شود.

## املاح معدنی:

کلسیم:

شیرخوارانی که از شیرخشک های تهیه شده از شیر گاو تغذیه می کنند، 30-25 درصد کلسیم دریافتی را در بدن خود حفظ می کنند. در حالی که در نوزادان تغذیه شده با شیر مادر، تقریباً دو سوم کلسیم دریافتی را در بدن حفظ می کنند. بنابراین میزان دریافت کلسیم روزانه، در نوزادان دسته اول بیشتر خواهد بود.

آهن:

توصیه برای افزایش دریافت آهن به سن، میزان رشد و ذخایر آهن بدن شیرخوار بستگی دارد. نوزادانی که فقط با شیر مادر تغذیه می شوند در 4 تا 6 ماهگی در معرض خطر بالانس منفی آهن قرار می گیرند و ممکن است ذخایر آهن بدن آنها تا 6-9 ماهگی تخلیه شود.

قابلیت دسترسی به آهن شیر مادر بالاتر است، اما با این وجود، نوزادان تغذیه شده با شیر مادر، باید از 4-6 ماهگی از منابع اضافی آهن استفاده نمایند. میزان آهن در شیر خشک ها معمولاً اندکی بالاتر گرفته می شود که در نهایت، نیاز نوزاد به آهن کاملاً مرتفع شود، به همین دلیل هم می توان گفت شیرخوارانی که شیرخشک مصرف می کنند حتی در شش ماهه دوم نیاز به آهن اضافی نخواهند داشت. اما شیر گاو منبع ضعیفی از نظر

آهن بوده و بهتر است قبل از 12 ماهگی به کودک داده نشود. پایش وضعیت آهن در دوره شیرخوارگی به دلیل اثرات ادراکی طولانی مدت آن، اهمیت دارد.

غلظت پایین هموگلوبین در هشت ماهگی با اختلال تکامل حرکتی در 18 ماهگی ارتباط دارد. علاوه بر آن در کودکانی که در دوره شیرخواری با کمبود مزمن آهن روبرو بودند، در اوایل بلوغ دچار نقص های تکاملی و اختلالات رفتاری شدند. بنابراین فقر آهن و کم خونی ناشی از آن از دغدغه های بهداشتی شایع شیرخواران به حساب می آیند.

روی:

نوزادان بلافاصله پس از تولد، به منابع غذایی حاوی روی وابسته هستند. در سال اول زندگی، مقادیر کافی روی (حدود 0/3-0/5 میلی گرم در هر 100 کیلوکالری) توسط هم شیر مادر و هم شیرخشک، تأمین می شود. در سال دوم بیشترین مقدار روی مورد نیاز باید توسط سایر منابع غذایی (مثل گوشت و غلات آماده مصرف) تأمین گردد.

فلوئور:

اهمیت فلوئور در پیشگیری از پوسیدگی های دندان به خوبی به اثبات رسیده است. شیر مادر حاوی فلوئور بسیار کمی است. وجود فلوئور می تواند باعث فلوئوروزیس دندانی (پیدایش طیفی از خطوط سفید تا گچی شدن کامل دندان) شود.

برای پیشگیری از فلوئوروزیس، سطح بالای دریافت قابل تحمل (upper limit) فلوئور برای شیرخواران با کمتر از شش ماه سن، 0/7 میلی گرم در روز و تا یک سالگی 0/9 میلی گرم در روز تعیین شده است. منابع فلوئور هم آب میوه های تولید شده و یا غلات خیسانده بسته بندی شده ای هستند که با آب فلوئوردار تولید شده اند. به طور معمول هم استفاده از مکمل های فلوئور برای شیرخواران کمتر از 6 ماه سن توصیه نمی شود. اما پس از جوانه زدن دندانها در کودکانی که شیر مادر یا شیر گاو می خورند و یا شیرخشک آنها با محتوای کمتر از 0/3 میلی گرم در تهیه فلوئور تهیه می شود، دادن چندین بار آب فلوئوردار در روز توصیه می شود.

ویتامین ها:

شیر مادرانی که خوب تغذیه شده باشند، همه ویتامین های مورد نیاز شیرخوار را داراست، به جز ویتامین های گروه D.

برای جلوگیری از بیماری ریکتز و کمبود ویتامین D، آکادمی طب اطفال آمریکا، 200 واحد بین المللی در روز، مکمل ویتامین D برای همه شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می کنند و گروهی که کمتر از 500 میلی لیتر در روز شیرخشک غنی شده با ویتامین D دریافت می کنند، توصیه کرده است. به دلیل اینکه طیف وسیعی از عوامل محیطی و الگوی زندگی خانواده، می تواند بر مواجهه با نور خورشید و جذب ویتامین D تأثیرگذار باشد، به نظر می رسد خطر بیماری ریکتز و کمبود ویتامین D در بین شیرخوارانی که تنها با شیر مادر تغذیه می شوند به مراتب بیشتر باشد، دقت نمایید در استفاده از شیرخشک، مصرف مکمل ویتامین D نیاز نیست. اما کمبود ویتامین B12 برای شیرخوار، زمانی جدی تلقی می شود که مادر از رژیم های سخت گیاهخواری استفاده می کند و یا از کم خونی رنج می برد.

در مورد ویتامین K، شیر مادر تنها حاوی 2/5 میکروگرم در لیتر ویتامین K بوده و این در حالی است که در شیرخشک هایی که از شیر گاو تهیه شده اند تقریباً 20 برابر این مقدار، ویتامین K وجود دارد. میزان نیاز روزانه شیرخواران به ویتامین K طی شش ماهه اول، 2 میکروگرم در هر صد کیلوکالری و در شش ماهه دوم 2/5 میکروگرم است. کمبود ویتامین K ممکن است به خونریزی یا بیماری خونریزی دهنده نوزاد منجر شود.

مکمل های ویتامین و املاح معدنی تنها پس از ارزیابی دقیق وضعیت دریافت شیرخوار، باید تجویز گردند.

اغلب شیرخشک های تهیه شده، با همهٔ ویتامین های مورد نیاز شیرخوار غنی می شوند، بنابراین کودکانی که شیرخشک می خورند به ندرت نیازمند این گونه مکمل های ویتامینی هستند.

بنابراین تقریباً تمامی نیازهای نوزادان سالمی که با شیرخشک تغذیه می شوند پوشش داده شده و به مانند نوزادان تغذیه شده با شیر مادر، مجبور به استفاده از مکمل های دیگر به خصوص مکمل های ویتامینی نیستند. به طور مثال نوزادان سالمی که سر موعد هم به دنیا آمده و نارس نیستند و از شیر مادر بهره مند می باشند باید طی هفتهٔ اول زندگی خود، مکمل ویتامین K، از سن 4 تا 6 ماهگی، مکمل آهن و همچنین از بدو تولد، روزانه 200 واحد بین المللی ویتامین D دریافت کنند، در حالی که شیرخشک های امروزی همگی این موارد و سایر نیازها را تأمین می کنند.

## تغذیه با شیرخشک

بیشتر کودکان با شیر خشک های بدست آمده از شیر گاو سازگار هستند. کودکان برای رشد طبیعی نیاز به آهن دارد که بر اساس کتاب های تخصصی اطفال کودکانی که از شیر خشک برای تغذیه استفاده می کنند نیازی به مصرف قطره آهن ندارند زیرا که در شیر خشک به اندازه مورد نیاز نوزاد آهن اضافه شده است. بهترین تغذیه برای نوزاد شما شیر مادر است اما زمانی که به هر دلیلی شما قادر به شیردهی نیستید، بهترین راه حل استفاده از شیر خشک برای تغذیه نوزادتان است. طیف زیادی از شیر خشک های مختلف وجود دارند که می توانند برای نوزادان محروم از شیر مادر استفاده شود. شیرهای بر پایه شیر گاو (مانند بیومیل، بیومیل پلاس و سوپرامل)، شیر بر پایه پروتئین سویا (مانند بیومیل سوی)، شیرخشک های هایپوالرژن (کم حساسیت زا)، شیرخشک ضد برگشت شیر (مانند بیومیل ای آر)، شیر خشک فاقد لاکتوز (مانند بیومیل ال اف)، شیرخشک مخصوص نوزادان نارس و یا با وزن تولد پایین (مانند پره بیومیل) و شیر خشک مخصوص شرایط اسهال نوزادان (مانند گاستروفیکس).

اخیراً شرکت های تولید کننده شیرخشک به منظور شباهت هرچه بیشتر محصولاتشان به شیر مادر موادی را به ترکیبات شیر خشک اضافه کرده اند. از این مواد می توان به دو اسید چرب بلند زنجیر به نام های آراشیدونیک اسید (AA) و دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA) اشاره کرد. این اسیدهای چرب به میزان زیاد در بافت شبکیه چشم و بافت مغزی وجود دارند. تحقیقات دانشمندان نشان داده است که بهره هوشی و قدرت بینایی بالاتر در نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند به علت وجود این اسیدهای چرب در شیر مادر است. امروزه این اسیدهای چرب در شیرخشک های بیومیل، بیومیل پلاس، سوپرامل، پری بیومیل، بیومیل ای آر و بیومیل سوی اضافه شده اند. از مواد دیگری که به تازگی در شیرخشک ها استفاده می شود می توانیم به نوکلئوتید ها و پره بیوتیک ها اشاره کنیم که هر دو آنها قادرند سطح سیستم ایمنی نوزاد شما را ارتقا دهند و از بروز بسیاری از بیماری های شایع در آنها جلوگیری کنند. به علاوه وجود پره بیوتیک ها در محصول می تواند از بروز اسهال و یبوست نیز جلوگیری نماید. نوکلئوتیدها همچنین قادرند در انتقال انرژی در بدن نوزاد، عملکرد مطلوب کبد و بهبود وضعیت روده پس از اسهال کمک کننده باشند.

• قند لاکتوز کربوهیدرات عمده موجود در شیر خشک است. شیر خشک تهیه شده از شیر بدون لاکتوز برای تغذیه کودکانی که به کار می رود که به علت عدم تحمل لاکتوز، دچار مشکلاتی مثل بیقراری زیاد، نفخ و اسهال می شوند. در این نوزادان آنزیم لاکتاز که می تواند قند لاکتوز را شکسته و مورد استفاده بدن قرار دهد به میزان کمی در بدن وجود دارد. اگر خود شما نیز دچار عدم تحمل لاکتوز هستید و با مصرف شیر و یا لبنیات دچار عوارضی که ذکر شد می شوید، از شیرخشک های بدون لاکتوز مانند بیومیل

ال اف می‌توانید استفاده نمایید. البته باید این نکته را هم بدانید که شیرخشک‌های بر پایه سویا نیز به علت اینکه از قند لاکتوز استفاده نشده است در موارد ذکر شده جایگاه قوی دارند.

- شیرخشک‌های ویژه نوزادان مبتلا به برگشت میزان کمی از شیر که از بازگشت محتویات معده جلوگیری می‌کنند: این دسته از شیرها دو دسته اند که توصیه می‌شود از نوع حاوی نشاسته (بیومیل ای آر) برای نوزادان استفاده کنید، چرا که هیچ‌گونه حساسیتی را ایجاد نمی‌کند و در حالی‌که در شیشه شیر غلظت معمولی دارد اما در معده نوزاد غلیظتر می‌شود.

- به تازگی شیر خشکی مخصوص نوزادان در شرایط اسهال (گاستروفیکس) نیز تولید شده است. به دلیل اینکه اکثر اسهال‌های شایع در این دوران بوسیله تغذیه مناسب قابل درمان هستند می‌توان با نظر پزشک از این محصول برای حل مشکل استفاده کرد.

- شیر خشک تهیه شده از سویا و بدون لاکتوز که هم برای نوزادان مبتلا به عدم تحمل لاکتوز مناسب است و هم برای کودکانی که به شیر گاو حساسیت یا آلرژی دارند. شیر خشک‌های بر پایه سویا (مانند بیومیل سوی)، با اسید آمینه متیونین (یکی از زیر واحد‌های تشکیل دهنده پروتئین) غنی شده است زیرا این اسید آمینه در دانه سویا به مقدار کم یافت می‌شود. از شیرخشک‌های بر پایه سویا می‌توان در موارد بیماری گالاکتوزمی (یک بیماری متابولیک)، بیماری نقص مادرزادی آنزیم لاکتاز و بیماری حساسیت به پروتئین شیر گاو استفاده نمود.

- شیرخشک مخصوص نوزادان نارس و با وزن کم در هنگام تولد که این شیرخشک‌ها از لحاظ میزان انرژی و ترکیبات مناسب نوزادان با شرایط ویژه این دوران تهیه شده است.

- شیر خشک حاوی پروتئین‌هایی که آلرژی ایجاد نمی‌کند: در این شیر خشک‌ها پروتئین‌های شیر گاو شکسته شده‌اند که در نتیجه حساسیت کمتری را در نوزادان مبتلا به آلرژی ایجاد می‌کنند. البته این دسته از شیرها به دلیل دارا بودن پروتئین شکسته شده طعم تلخی نیز به همراه دارند که برخی از نوزادان در پذیرش طعم آن‌ها مشکل دارند. معمولاً این شیرها برای نوزادانی که سابقه فامیلی حساسیت به پروتئین شیر گاو دارند استفاده می‌شود. نوزادان مبتلا به حساسیت پروتئین شیر گاو در 90 درصد موارد با شیرهای فراهیدرولیز و شیرهای حاوی آمینو اسید درمان می‌شوند اما از شیرهایی که تنها بخشی از پروتئین آن‌ها شکسته شده (شیرخشک‌های HA) نمی‌توان در مواردی که حساسیت وجود دارد استفاده نمود و این شیرها تنها جنبه پیشگیری کننده از بروز حساسیت در نوزادان سالم را دارند.

## در مراحل بعد از شیرخوارگی، چه غذاهایی را می توان به کودک عرضه کرد؟

سن کودک	چه غذایی باید ارائه شود؟	چگونه باید ارائه شود؟
6 تا 9 ماهگی	سبزیجات ، گوشت ، ماهی و پنیرهای سفت و تخم مرغ را در نظر داشته باشید ( سفت جوشیده شده )	2 تا 3 وعده روزانه ، میان وعده ها و نوشیدنی ها قوام غذا باید بیشتر باشد.
9 تا 12 ماهگی	موادی که می توان ارائه کرد : حبوبات ، ( نخود و لوبیا ) ، تخم مرغ (سفت جوشیده شده ) و مقدار متوسط کره یا مارگارین	غذاهای انگشتی بسیار پر اهمیت می شوند. با سه وعده روزانه ، به علاوه میان وعده ها و نوشیدنی ها به میزان مورد نیاز پیش بروید قوام غذا می تواند بیشتر و همانند غذای بالغین باشد ، اما در صورت لزوم ، مقادیر کمی نمک و شکر به آن اضافه کنید.

## شیردهی با شیشه

زمانی که کودک خود را با شیشه شیر می دهید ، این موارد مهم را به خاطر داشته باشید.

- قبل از آماده کردن شیر خشک ، دستهای خود را بشویید.
- وسایل شیردهی را قبل از استفاده ، به دقت بشویید.
- شیر شیشه ای که به کودک داده می شود می تواند سرد یا گرم (حدودا 40 درجه) باشد. اما یکی از آنها را انتخاب کنید و آن را انجام دهید. کودک یک روال ثابت را دوست دارد.
- شیر خشک را گرم نکنید. تنها شیر خشکی که در یخچال بوده است را می توانید تا دمای 40 درجه سانتی گراد گرم کنید.
- قبل از حرارت دادن یک شیشه ، سر پستانک و سر شیشه را بردارید.
- پس از حرارت دادن، سر شیشه و سر پستانک را سر جایش گذاشته و شیشه را 8 تا 10 بار معکوس کنید. آن را تکان ندهید.
- دمای شیشه حرارت دیده را با ریختن مقدار کمی از شیر روی مچ دست خود که حساس تر از داخل مچ است امتحان کنید.
- به کودک فشار نیاورید که تمام شیر بطری را بخورد.
- مطمئن باشید که تاریخ مصرف شیر خشک نگذشته باشد.

- از میکروویو برای گرم کردن شیرخشک آماده شده استفاده نکنید، زیرا ممکن است که برخی نقاط آن داغ و برخی نقاط دمای پایین‌تری داشته باشد.
- شیر خشک باقیمانده را نهایتاً تا 24 ساعت می‌توانید در دمای یخچال نگهداری کنید.
- سر پستانک‌های سفت یا خشک را دور بریزید.

### کدام بهتر است؟ شیر خودم یا شیر خشک؟

به طور کلی، تغذیه با شیر مادر بهتر است، اما چون فرزند شماست، خودتان باید تصمیم بگیرید از کدام راه او را تغذیه کنید. قبل از اینکه به هر اقدامی دست بزنید، چند نکته ای را که در زیر آمده است بخوانید

مسئله مورد توجه	شیر مادر	شیر خشک
سلامت کودک	تغذیه با شیر مادر همراه با آب و مواد غذایی کاملاً با کودک سازگار است	سلامت جسمانی، مواد غذایی و یا دلهره و اضطراب شما روی شیری که می‌خورد تأثیری ندارد.
	سلول‌ها و آنتی‌بیوتیک‌های موجود در شیر مادر در 3 ماه اول از ابتلا به عفونت در کودک جلوگیری می‌کند.	داروهایی که می‌خورید روی شیری که می‌خورد تأثیری ندارد.
	احتمال ورم روده و معده به دلیل استریل بودن شیر، کم است	دقیقاً می‌دانید چقدر شیر می‌خورد. احتمال سو تغذیه کمتر است.
	کودک را در مقابل آسم و اگزما و دیگر آلرژی‌ها حفظ می‌کند	اگرچه شیر مادر از بسیاری از لحاظ بهتر از شیر خشک است اما باز شیر خشک آهن و ویتامین K (که برای انعقاد خون لازم است) بالایی دارد.
	خطر ابتلا به دیابت در کودکی کم می‌شود	
	احتمال اینکه بیش از حد غذا بخورد کم است، زیرا به اندازه نیاز او از سینه مادر شیر می‌آید	اگر گیاه خوار هستید، احتمال کمبود ویتامین B12 کم است.
	کیفیت شیر مادر با نیاز او سازگاری دارد. شیر مادرانی که کودکانشان نارس هستند، چربی و پروتئین بالا و لاکتوز کمتری دارد	
	شیر مادر آهن بیشتری دارد	
	کودکانی که از شیر مادر استفاده می‌کنند، کمتر نفخ می‌کنند.	
	مدفوع او کمتر بو می‌دهد و مواد غذایی که بالا می‌آورد، بوی نامطبوع کمتری می‌دهد	

سلامت شما	<p>شیر دادن به کودک باعث جمع شدن رحم می شود.</p> <p>کالری بیشتری استفاده می کنید که باعث می شود به سایز و شکل پیش از بارداری خود برگردید</p> <p>غده هیپوفیز شما را بر می انگیزد تا پرولاکتین بیشتری تولید کند. پرولاکتین مانع تخمک گذاری می شود. شیر دادن به کودک از بارداری جلوگیری می کند ، که البته احتمالاً این مورد 100% موثر نیست</p> <p>با شیر دادن به کودک احتمال پیشرفت سرطان سینه کم می شود</p> <p>شیر دادن به کودک تجربه ای رضایت بخش است</p>	<p>مجبور نیستید پستان خود را برای شیر دادن به او در هوای سرد یا در مکان های عمومی از لباس در آورید.</p> <p>شیر از پستان شما نمی چکد و لباس شما را کثیف نمی کند.</p> <p>نوک پستان درد نخواهد کرد و ترک بر نخواهد داشت.</p> <p>تغذیه با شیر خشک انرژی کمتری می طلبد.</p> <p>هر مادری از اینکه شیر خودش را به فرزندش بدهد لذت نمی برد.</p>
راحتی	<p>به هیچ وسیله خاصی نیاز نیست و آماده شدن برای این کار وقت گیر نخواهد بود</p> <p>شیر شما استریل ، همراه با دمای مناسب می باشد و هر جا که شما باشید آماده است که از منتظر ماندن فرزندتان برای تغذیه شدن ، به خصوص در شب جلوگیری می کند</p> <p>ارزان تر از شیر خشک است</p> <p>اگر از شیر خودتان به او می دهید ، اگر نظرتان عوض شد می توانید به او شیر خشک بدهید</p>	<p>شخص دیگری به جای شما می تواند شیر را آماده کند.</p> <p>اگر بخواهید به سر کار برگردید و یا شب بدون اینکه از خواب بیدار شوید ، شخص دیگری می تواند به او شیر دهد.</p> <p>تغذیه با شیر مادر آنقدرها هم که تصور می شود ساده نیست.</p> <p>اگرچه کمی سخت است اما می توان شیر خشک کودک را قطع کرده و به او شیر مادر داد.</p>
رابطه و وابستگی	<p>شما و فرزندتان رابطه بدنی بیشتری خواهید داشت</p> <p>نزدیکی شما و فرزندتان را تقویت کرده و ممکن است باعث افزایش وابستگی شود.</p>	<p>می توانید فرزند خود را در آغوش گرفته و نزدیک خود نگه دارید.</p> <p>شما و فرزندتان می توانید هنوز به هم وابسته باشید.</p> <p>افراد دیگری نیز می توانند در مراقبت از کودک به شما کمک کرده و رابطه نزدیکی با او احساس کنند.</p> <p>خواهر یا برادر بزرگتر کمتر حسادت می کنند.</p>

## روش تغییر تغذیه از شیر خشک به شیر گاو

آکادمی اطفال آمریکا توصیه می‌کند برای دادن شیر گاو به کودکان حداقل تا سن یک سالگی صبر کنید. اگر کودک شما برای این تغییر غذایی از شیر خشک به شیر گاو دارای مشکل است از روش تدریجی برای تغییر در غذای او استفاده نمایید. در ابتدا میزان کمی از شیر گاو را به شیر خشک آماده شده اضافه نمایید و به آرامی نسبت شیر گاو به شیر خشک را افزایش دهید تا اینکه تغذیه کودک شما بطور کامل به روی شیر گاو تغییر پیدا کند. مثلاً روز اول یک سوم شیر گاو و دو سوم شیر خشک، اگر تحمل نمود روز دوم نصف شیر گاو و نصف شیر خشک، اگر تحمل نمود، روز سوم دو سوم شیر گاو و یک سوم شیر خشک و اگر تحمل نمود در روز چهارم به طور کامل از شیر گاو استفاده نمایید.

(اغلب متخصصین اطفال توصیه می‌کنند که شیر گاو را پس از سن دو سالگی برای کودکان استفاده کنید تا چربی شیر کودکان را در رشد و تکامل جسمانی کمک کند و پس از آن هم از شیر کم چرب استفاده شود.) اگر در فکر تغییر در شیر کودکان به شیر گاو هستید حتماً با متخصص اطفال مشورت نمایید.

به طور کلی در نظر داشته باشید شیر گاو برای گوساله مناسب است و برای فرزند انسان پروفایل مناسبی ندارد، ضمن اینکه مسمومیت با آفلاتوکسین هم از عوارض شیر گاو است، در مجموع بهتر است مصرف شیر گاو را به سال‌های بعد از سن بحرانی رشد (بعد از 3 سالگی) موکول کنید.

### هفته اول

#### رشد جسمانی

- به تغییرات ناگهانی با تمام بدنش پاسخ می‌دهد.
- می‌تواند سرش را بلند کند
- سرش را از سمتی به سمت دیگر حرکت می‌دهد.
- دست‌ها و پاها و بازوهایش را به صورت واکنشی و رفلکسی کنترل می‌کند.
- به صورت پیوسته می‌خوابد و بیدار می‌شود.
- زمانی که در یک وضعیت نشسته نگاه داشته می‌شود، سرش به عقب و جلو می‌افتد.
- بلعیدن و چرخیدن صورت وی به صورت رفلکسی کنترل می‌شود.
- شکم وی اغلب به صورت تک‌تک کار می‌کند.
- 7 تا 8 بار در روز شیر می‌خورد.

#### حواس و رفلکس‌ها

- در برابر نورهای درخشان، چشمک می‌زند.
- بر فاصله 20 تا 25 سانتی متر دورتر متمرکز می‌شود.
- چشم‌ها به بیرون می‌چرخد و متمایل است.
- به جهت صدا حساس است.
- دست‌ها بیشتر مواقع به دلیل رفلکس چنگ زدن، به حالت مشت شده می‌ماند.

- زیر و بم و حجم صدا را تشخیص می دهد ، صداهای با تون بالا را ترجیح می دهد.
- زمانیکه روی شکم یا روی شانه کسی قرار می گیرد سر خود را کمی بالا نگه می دارد.
- سر خود را از سمتی به سمت دیگر حرکت می دهد.
- مزه ها را تشخیص می دهد.
- اگر دستش به طور اتفاقی به چیزی بخورد به آن چنگ زده و آنرا می گیرد.

#### رشد ذهنی

- زمانی که از روی زمین تا تخت برداشته می شود یا در پاسخ به هر فشار محکم و یکنواخت ، ساکت می شود.
- برای نگاه کردن به چیزی ، مکیدن شیر را متوقف می کند.
- با خوابیدن ، تحریک اضطراب آور را دفع می کند.
- صداهایی شبیه به حیوانات ایجاد می کند.
- یاد می گیرد که در زمانهای خاص منتظر غذا باشد
- به افراد به صورت مختصر نگاه می کند.

#### رشد اجتماعی

- هیجان و اضطراب را نشان می دهد.
- به نظر می رسد که به صدای ملایم انسان پاسخ مثبت می دهد.
- با صدای انسان یا دیدن صورت وی، هوشیار می شود و سعی می کند تمرکز کند.

#### هفته دوم

##### رشد جسمی

- حرکات بازو ، ساق پا و دست ، هنوز رفلکسی می باشد.
- ناگهان و خودبخود از جا می پرد
- دستها معمولا مشت شده یا فقط کمی باز است.

##### رشد ذهنی

- در هر 10 ساعت حدود یک ساعت هوشیار است.
- برای کمک شما ، گریه می کند.
- زمانیکه در دست گرفته می شود یا زمانیکه صورتها را می بیند ، ساکت و آرام می شود.

## رشد اجتماعی

- چشم‌های کودک در پاسخ به لبخند مادر ، بر روی صورت مادر ثابت می شود.
- به صورت افراد خیره می شود.
- به صدای انسان پاسخ می دهد.

## هفته سوم

### رشد جسمی

- بازوها و ساق پاهای خود را برای بازی کردن ، به اطراف باز می کند.
- زمانی که روی شکم می خوابد ، می تواند سر خود را مختصری بالا نگه‌دارد.
- ممکن است با پاشنه خود به تشک فشار آورده و گودال کوچکی در تشک ایجاد کند و سپس پاهایش را صاف کند ( این کار بدن او را حرکت می دهد).

### حواس و رفلکس‌ها

- در زمان نگاه کردن به نور یا یک شیء ، چشم‌ها را از پهلو هماهنگ می کند.

### رشد ذهنی

- در طول ساعات بیداری ، حالات صورت وی نامعلوم و مبهم و خونسردانه است.
- ممکن است زمانی که با او به ملایمت صحبت می کنید و او را راست جلوی شانه خود می گیرید ، آرام شود.

## رشد اجتماعی

- تماس چشمی برقرار می کند.
- وضعیت بدن خود را با بدن شخصی که او را در دست گرفته تطبیق می دهد.

## هفته چهارم

### رشد جسمی

- از پشت کمی به یک طرف می غلتد.
- زمانی که در وضعیت نشسته نگه داشته می شود، ممکن است سرش را در امتداد پشتش نگه دارد.

### حواس و رفلکس‌ها

- زمانی که انگشتانش با قدرت باز هستند می تواند شیء را بگیرد، اما سریع آن را می اندازد.

### رشد ذهنی

- زمانی که اشیاء در عرض 2 ثانیه دوباره ظاهر می شوند ، آنها را به خاطر می آورد.
- زمانی که صدای والدین خود را می شنود یا آنها را می بیند ، ممکن است صدای آه ایجاد کند.

## رشد اجتماعی

- ممکن است به شخصی که او را گرفته است ، چنگ بزند.
- ممکن است صداهایی گرفته از خود ایجاد کند.

## هفته پنجم

### تکامل جسمی

- فعالیتها ، بیشتر حال ارادی پیدا می کند ، رفلکسها به تدریج ناپدید می شود.

### حواس و رفلکسها

- ممکن است اشیاء را بر هم بزند.
- با صدای یک زن ، زودتر آرام می شود.

### تکامل ذهنی

- خاطره یا حافظه مربوط به اشیاء به مدت طولانیتری می ماند.

### تکامل اجتماعی

- خودبخود به وسیله مکیدن انگشت یا یک پستانک آرام می شود.
- زمانی که در دست گرفته می شودیا چهره ها را می بیند یا صداها را می شنود ، آرام می شود.
- در مقایسه با یک شیء ، ترجیح می دهد به شخص نگاه کند.

## هفته ششم

### تکامل جسمی

- زمانی که کودک روی شکم خوابیده است می تواند سر خود را با زاویه 45 درجه چند ثانیه بالا نگه دارد.
- توان ماهیچه ها افزایش می یابد.

### حواس و رفلکسها

- به طور مبهمی به محیط اطراف خیره می شود.

### تکامل ذهنی

- حرکات دستهای خود را بررسی می کند.
- قبل از دیدن اشیاء هیجان زده می شود.

### تکامل اجتماعی

- ممکن است زمانی که لبخند می زنید، لبخند بزند.
- اگر با شخصی در تماس باشد ، به مدت طولانی تری بیدار خواهد ماند.

## هفته هفتم

### تکامل جسمی

- در طول روز ، به مدت طولانی‌تری بیدار می ماند.

### حواس و رفلکس‌ها

- محدوده بینایی وی از گوشه خارجی چشم به سمت خط وسط بدن می باشد.

### تکامل ذهنی

- به صداها علاقمند است.
- ممکن است به صورت سطحی به دست خود نگاه کند.

### تکامل اجتماعی

- به حضور یک شخص، با هیجان واکنش نشان می دهد.

## هفته هشتم

### تکامل جسمانی

- زمانی که در وضعیت نشسته است ، سر خود را نسبتا مستقیم نگاه می دارد. اما هنوز سرش در حال جنبش است

### حواس و رفلکس‌ها

- به آرامی دست‌ها و پاها را به حالت دوچرخه می چرخاند.

### تکامل ذهنی

- می تواند بین صداها ، افراد ، مزه ها و اندازه اشیاء تمایز بدهد.
- صدای مادر را از گروهی از صداها تشخیص می دهد.
- فعالیت‌ها را به خاطر خودش تکرار می کند.

### تکامل اجتماعی

- مستقیم و هوشیارانه به شخص نگاه می کند.

## هفته نهم

### تکامل جسمی

- ممکن است در طول شب بخوابد
- می تواند اشیاء را چند ثانیه در دست نگه دارد.

- توان و سفتی ماهیچه های بدن کودک، بهبود می یابد.

#### حواس و رفلکسها

- رفلکس راه رفتن محو می شود.

- زمانی که به یک شیء یا به نور نگاه می کند ، حرکات چشم را در یک چرخه هماهنگ می کند.

#### تکامل ذهنی

- به محض مشاهده سینه، عمل مکیدن را انجام می دهد.

- سینه یا شیشه را تشخیص می دهد و پیشاپیش دست و پا می زند.

#### تکامل اجتماعی

- به سادگی و خودبخود لبخند می زند.

- از حمام کردن لذت می برد.

- ممکن است با دهان باز یا دهان بسته بخندد.

#### هفته دهم

#### تکامل جسمی

- زمانی که روی شکم خوابیده است ، سینه و سرش را برای مدت کوتاهی بالا نگه می دارد.

- ممکن است بازوها را با هم یا پاها را با هم در یک زمان حرکت دهد.

- زمانی که او را بلند می کنید ، تمام بدن خود را به صورت فشرده به سمت بالا می آورد.

#### حواس و رفلکسها

- رفلکس چنگ زدن ناپدید می شود.

- ممکن است دستها را نزدیک یکدیگر بیاورد.

- به آهستگی با چشمها و دستش حرکت اشیاء را از یک طرف به سمت دیگر تعقیب می کند.

#### تکامل ذهنی

- با دست خود، صورت، چشمها و دهان خود را بررسی می کند.

- برای شنیدن اصوات مکیدن را متوقف می کند.

#### تکامل اجتماعی

- در پاسخ به صداها، واکنش می دهد .

- گریه ها کاهش می یابد.

#### هفته یازدهم

## تکامل جسمی

- زمانی که روی شکم خوابیده ، روی آرنج‌ها تکیه می کند.

## حواس و رفلکس‌ها

- سر و گردنش را برای پیدا کردن منبع صدا می چرخاند.
- ممکن است یک اسباب بازی را در دست گرفته و به شکل خداحافظی کردن تکان دهد.

## تکامل ذهنی

- شروع به نشان دادن خاطراتش می کند.

## تکامل اجتماعی

- نسبت به حضور هر کدام از والدین ، به شکل متفاوتی واکنش نشان می دهد.

## هفته دوازدهم

### تکامل جسمی

- زمانی که روی شکم خوابیده ، سر خود را با زاویه 90 درجه نگه می دارد.
- تغییرات حالت صورتش افزایش می یابد.
- تولید صدا افزایش می یابد.

### حواس و رفلکس‌ها

- دستها معمولا باز هستند.
- دوست دارد اشیاء را بجود.
- ممکن است 5 تا 10 دقیقه به دست‌های خود خیره شود.

### تکامل ذهنی

- صحبت کردن را از سایر اصوات تشخیص می دهد.

### تکامل اجتماعی

- بین اعضای خانواده تمایز قائل می شود.

## هفته سیزدهم

### تکامل جسمی

- با کمک می تواند بنشیند.

### حواس و رفلکس‌ها

- ممکن است با مشت بسته به اشیاء ضربه بزند

## تکامل ذهنی

- برای پاداش مورد انتظار مثل شیر خوردن ، منتظر می ماند.

## تکامل اجتماعی

- زمانی که والدین یا خواهر و برادر نزدیک او هستند سعی می کند توجه آنها را جلب کند.
- ممکن است تا 45 دقیقه حواس وی پرت نشود.

## هفته چهاردهم

### تکامل جسمی

- می تواند چشم‌هایش را در مسافت‌های مختلف متمرکز کند.
- سر را به صورت یکنواخت نگه‌داشته و آن را در دوره های کوتاه زمانی، راست می کند.

### حواس و رفلکس ها

- انگشتان و دست‌هایش را در بازی ، در هم فرو می کند.

## تکامل ذهنی

- با دیدن یک صورت واقعی ، لبخند می زند و صدا تولید می کند.

## تکامل اجتماعی

- سعی می کند خود را آرام کند.
- ممکن است یک اسباب بازی مخصوص را ترجیح دهد.
- می تواند با موسیقی ساکت شود.

## هفته پانزدهم

### تکامل جسمی

- می تواند سر را در همه جهات بچرخاند.

### حواس و رفلکس ها

- در حمام بازی می کند.

## تکامل ذهنی

- طول حافظه ای به میزان 7 ثانیه دارد.

## تکامل اجتماعی

- به تصویر آینه ای علاقه مند است، ممکن است به آن لبخند بزند.
- پاسخ‌های خود را به اشخاص مختلف ، تنظیم می‌کند.

## هفته شانزدهم

### تکامل جسمانی

- ممکن است از پشت به شکم یا از شکم به پشت بغلطد.
- با کمک و حمایت می نشیند.

### حواس و رفلکس ها

- اشیاء آویزان را به سمت خود می کشد و آنها را به دهان می برد.
- به جایی که اشیاء از آن می افتد ، خیره می شود.
- به بوهای مختلف علاقه نشان می دهد.

### تکامل ذهنی

- تولید چندین صدای آهنگین را آغاز می کند.

### تکامل اجتماعی

- شروع به تشخیص و تمایز بین اعضای خانواده می کند.

## هفته هفدهم

### تکامل جسمی

- ممکن است حرکات شنا از خود ایجاد کند که با کمک آن در اطراف تخت خود حرکت می کند.

### حواس و رفلکسها

- ممکن است برای شروع غذای جامد آماده باشد.
- بوهای مختلف را تشخیص می دهد.
- ممکن است یک شیء را بین انگشت اشاره و انگشت دوم بگیرد.

### تکامل ذهنی

- به ایجاد صداهای جدید علاقمند می باشد.

### تکامل اجتماعی

- زمان بازی کردن می خندد.
- اگر بازی قطع شود ، ممکن است گریه کند.
- ممکن است با بازی، تغذیه را قطع کند.

## هفته هجدهم

### تکامل جسمی

- سر را به صورت یکنواخت و در وضعیت‌های مختلف متعادل نگاه می‌دارد.
- پاهایش را به داخل دهانش می‌آورد و ممکن است انگشتان پا را بمکد.

#### حواس و رفلکس‌ها

- به اشیاء محکم‌تر چنگ می‌زند یا اشیاء را محکم‌تر می‌گیرد.
- اگر جفجغه در دست‌های او قرار بگیرد ، با آن بازی می‌کند.

#### تکامل ذهنی

- می‌تواند جیغ بزند ، ناله کند.

#### تکامل اجتماعی

- لبخند می‌زند و صدا در می‌آورد تا توجه اطرافیان را جلب کند و تماس اجتماعی برقرار کند.

#### هفته نوزدهم

#### تکامل جسمی

- هر دو بازو و پاها را در حالی که روی شکم دراز کشیده ، بلند می‌کند.

#### حواس و رفلکس‌ها

- دست خود را به نزدیک یک شیء بالا می‌برد.
- به یک شیء چنگ می‌زند.
- شیء را داخل دهان خود می‌برد.

#### تکامل ذهنی

- حروف صدادار و تعدادی حروف بی صدا را ادا می‌کند.

#### تکامل اجتماعی

- دوست دارد در زمان غذا خوردن بازی کند.

#### هفته بیستم

#### تکامل جسمی

- ممکن است با کمک تکان خوردن، پیچ و تاب خوردن یا غلطیدن جابجا شوند.

#### حواس و رفلکس‌ها

- برای رسیدن به اشیاء درست هدف‌گیری می‌کند.
- ممکن است بتواند بطری را با دو دست خود بگیرد.

#### تکامل ذهنی

- می خواهد اشیاء را لمس کند ، در دست بگیرد ، برگرداند و بلرزاند و در داخل دهان بگذارد.
- با احتیاط از صداها و حرکات تقلید می کند.

#### تکامل اجتماعی

- از حالات صورت تقلید می کند.
- دست‌هایش را تکان می دهد تا بغل گرفته شود.

#### هفته بیست و یکم

##### رشد جسمانی

- حداقل در نیمی از ساعات بیداری هوشیار است.

##### حواس و رفلکس‌ها

- می تواند حلقه های بزرگ را در دست بگیرد.

##### رشد ذهنی

- در وضعیت‌های جدید به اطراف نگاه می کند.
- یک قرقره را در دست می گیرد ، به دومی نگاه می کند.اولی را می اندازد تا دومی را بگیرد.

##### رشد اجتماعی

- به کسی که اسباب بازی‌ها را دور کند ، اعتراض می کند و در برابر وی مقاومت می کند.

#### هفته بیست و دوم

##### رشد جسمانی

- زمانی که به پشت خوابیده است ممکن است با لگد زدن به یک سطح صاف حرکت کند.
- در همه جهات می گردد و می پیچد.

##### حواس و رفلکس‌ها

- تا 30 دقیقه با کمک می نشیند.

##### رشد ذهنی

- در آینه می تواند خود را از دیگران تشخیص دهد.
- خم می شود تا اشیاء افتاده را جستجو کند.
- شیء را تنها از روی قسمت‌های مشخص آن می تواند تشخیص دهد.

##### رشد اجتماعی

- دوست دارد شیر خوردن از سینه را به کندی انجام دهد.

- راضی بودن یا ناراضی بودن خود را با ادا کردن صدا مشخص می کند.
- در آینه به خودش لبخند می زند.
- ممکن است یک اسباب بازی خاص را ترجیح دهد.
- می تواند با موسیقی آرام شود.

## هفته بیست و سوم

### رشد جسمانی

- با کمی کمک می تواند بنشیند ، ممکن است خود را به سمت جلو روی دست‌هایش بیندازد تا تعادل خود را حفظ کند.
- با یک دست خود را به اشیاء می رساند.

### حواس و رفلکس‌ها

- زمانی که از پشت به یک طرف می غلطد ، ممکن است خود را تقریبا به شکل نشسته خم کند.
- آزادانه سرش را می چرخاند.

### رشد ذهنی

- مدت طولانی به یک شیء خیره می شود.
- می تواند چندین حرف بی صدای اضافه را ادا کند.

### رشد اجتماعی

- بصورت کوتاه یا با صدای بلند می خندد.
- زمانی که موسیقی می شنود، زمزمه می کند و گریه را متوقف می کند.

## هفته بیست و چهارم

### رشد جسمانی

- زمانی که به پشت خوابیده است به پای خود چنگ می زند و آنرا با دستش می گیرد.

### حواس و رفلکس‌ها

- ممکن است اشیاء را دست‌کاری کند.

### رشد ذهنی

- احساسات مختلفی را نشان می دهد مثل شادی ، ناراحتی و حتی خشم
- ممکن است تغییر حالات ناگهانی داشته باشد.

### رشد اجتماعی

- در زمان رضایت خاطر، از خود صدا ایجاد می‌کند.

- زمانی که اسمش را می‌شنود بر می‌گردد.

### هفته بیست و پنجم

#### رشد جسمی

- با جلو بردن خود به کمک پاها بر روی شکم و رانیدن با بازوهایش سعی در جابجایی دارد.

- مچ دستش را می‌چرخاند تا اشیاء را چرخانده و ارزیابی کند.

#### حواس و رفلکس‌ها

- دوست دارد با غذا بازی کند.

- شروع به رد کردن اشیاء از یک دست به دست دیگر می‌کند.

#### رشد ذهنی

- از نگاه کردن به اشیاء وارونه لذت می‌برد.

- تغییر در مناظر را دوست دارد.

#### رشد اجتماعی

- زمانی که والدین اتاق را ترک می‌کنند ممکن است گریه کند.

### هفته بیست و ششم

#### رشد جسمانی

- ممکن است به تنهایی بنشیند.

- با کمک می‌ایستد.

#### حواس و رفلکس‌ها

- بطری خود را در دست می‌گیرد.

- ممکن است دسته فنجان را بگیرد.

- به تغذیه خود با انگشتانش مقداری علاقه نشان می‌دهد.

- تمایلات قوی به مزه‌ها دارد.

#### رشد ذهنی

- ممکن است دو شیء را مقایسه کند.

#### رشد اجتماعی

- ممکن است با دیدن غریبه ها مضطرب شود.

## هفته بیست و هفتم

### رشد جسمانی

- سر خود را به خوبی متعادل نگاه می دارد.
- ممکن است دندان در آوردن را شروع کند.

### حواس و رفلکسها

- دوست دارد بدن خود را با دهان و دستهایش بررسی کند.
- دوست دارد انگشتان پاهایش را بمکد.

### رشد ذهنی

- با قدرت با اسباب بازی‌هایی که صدا ایجاد می کنند مثل زنگوله یا جفجغه بازی می کند.

### رشد اجتماعی

- ممکن است انگشتان خود را بجود و انگشت شست را بمکد.
- اعضای خانواده را تشخیص می دهد.

## هفته بیست و هشتم

### رشد جسمانی

- به راحتی می چرخد.

### حواس و رفلکسها

- با کمک دیگران از فنجان‌ی که دو دسته دارد جرعه جرعه می نوشد.

### رشد ذهنی

- می تواند توجه خود را متمرکز کند.
- به جزئیات علاقه بیشتری نشان می دهد.

### رشد اجتماعی

- شوخی و سر به سر گذاشتن را درک می کند.
- به تصویری که در آینه است دست می زند.

## هفته بیست و نهم

### رشد جسمانی

- برای حرکت در اتاق از غلطیدن استفاده می کند.

- ممکن است هنگام خوابیدن به پشت ، باسن خود را بالا و پایین ببرد تا حرکت کند.

#### حواس و رفلکس‌ها

- به اشیاء چنگ می زند ، آنها را دستکاری می کند ، به دهان می برد و به آنها ضربه می زند.

#### رشد ذهنی

- دوست دارد بگوید " ما ، مو ، دا ، دی "
- ممکن است عکس کودک را با خودش مرتبط بداند و اصوات مناسبی تولید کند.

#### رشد اجتماعی

- می خواهد در ارتباطات اجتماعی شرکت کند.

### هفته سی ام

#### رشد جسمی

- دست‌ها و زانوهایش را به جلو می راند ، به عقب تکان می خورد.

#### حواس و رفلکس‌ها

- دو جسم را همزمان در هر کدام از دست‌هایش می گیرد.
- از انگشتانش برای چنگ زدن به اشیاء استفاده می کند.

#### رشد ذهنی

- می فهمد که اشیاء زمانی که پنهان می شوند ناپدید نمی گردند.
- صداها و توالی آنها را تقلید می کند.

#### رشد اجتماعی

- مفهوم " نه " را از روی لحن بکار برده شده درک می کند.

### هفته سی و یکم

#### رشد جسمانی

- ممکن است به جای خزیدن ، سینه خیز یا چهار دست و پا برود (شکم خود را از زمین بالاتر نگه می دارد)

#### حواس و رفلکس‌ها

- اشیاء را از دستی به دست دیگر منتقل می کند.
- بدون کمک ، کلوچه یا قطعات کوچک غذا را می خورد.
- هر چیزی را مزه می کند.

- ممکن است اشیاء را به هم بکوبد.

#### رشد ذهنی

- در یک نفس چندین صدا از خود تولید می کند.
- مفهوم رفتارهای خود را در می یابد.

#### رشد اجتماعی

- در برابر انجام کارهای نامطلوب ، مقاومت می کند.
- به والدین وابسته است.
- ممکن است نسبت به غریبه ها محتاط باشد.

### هفته سی و دوم

#### رشد جسمانی

- به سمت جلو یا عقب سینه خیز می رود.

#### حواس و رفلکسها

- کف می زند و دست خود را به حالت خداحافظی تکان می دهد.
- زمانی که به شیء نگاه می کند ، شیء دیگری را در دست گرفته و دستکاری می کند.

#### رشد ذهنی

- ممکن است بگوید "ماما" یا "دادا"
- از بازی‌هایی مثل "مرا بگیر" لذت می برد.
- به دنبال شیئی که افتاده می گردد.

#### رشد اجتماعی

- برای جلب توجه ، فریاد می زند.
- به تصویر داخل آینه ، ضربه می زند ، لیخند می زند و سعی می کند آنرا بیوسد.

### هفته سی و سوم

#### رشد جسمانی

- اگر به جسمی تکیه دهد ، می تواند با دست‌های آزاد بایستد.

#### حواس و رفلکسها

- بوها را تشخیص می دهد.
- جسمی را که با سرعت در حال حرکت است با چشم‌های خود تعقیب می کند.

## رشد ذهنی

- بین یکی بودن و چند تا بودن تفاوت قائل می شود.
- مقداری از رفتارهای شناخته شده را با فعالیت‌های جدید ترکیب می کند.

## رشد اجتماعی

- اشیاء نامطلوب را دور می کند و هل می دهد.
- از افراد و رفتارها تقلید می کند بدون اینکه چیزی ببیند یا بشنود.

## هفته سی و چهارم

### رشد جسمانی

- از مبلمان برای نگاه داشتن خود در حالت ایستاده کمک می گیرد.

### حواس و رفلکس‌ها

- با انگشت خود اشاره می کند.

## رشد ذهنی

- می تواند وقایع گذشته را به خاطر آورد.
- می تواند مشکلات ساده را حل کند مثل به دست آوردن یک شیء با کشیدن آن

## رشد اجتماعی

- ممکن است برای رسیدن به یک شیء از والدین خود کمک بگیرد.
- از حرکات دهان و آرواره افراد دیگر تقلید می کند.

## هفته سی و پنجم

### رشد جسمانی

- اگر در حالت ایستاده نگاه داشته شود ، یک پا را جلوی پای دیگر می گذارد.

### حواس و رفلکس‌ها

- می تواند یک شیء کوچک را با انگشتان خود زیر و رو کند ، سپس آنرا با مشت خود بر می دارد.

## رشد ذهنی

- آموزشهای ساده را می فهمد.
- سر خود را به علامت "نه" تکان می دهد.
- ماهیت سه بعدی و خارجی اشیاء را ارزیابی می کند.

## رشد اجتماعی

- دوست ندارد محدود شود.

## هفته سی و ششم

### رشد جسمانی

- اگر چیزی را بگیرد می تواند بایستد.
- در یک صندلی به خوبی می نشیند.

### حواس و رفلکسها

- با هر دو دست به اشیاء بزرگ دست می یابد.
- می تواند دو شیء هر کدام را در یک دست بگیرد و دستکاری کند.

### رشد ذهنی

- ممکن است بازی را که در روز قبل انجام داده به خاطر بیاورد.
- به نام خود واکنش نشان می دهد.

### رشد اجتماعی

- دوست دارد در کنار والدین بازی کند.
- از بازیها تقلید می کند.
- زمانی که اشیاء را از او دور می کنید اعتراض می کند.
- بعضی از غذاها را خودش می خورد.

## هفته سی و هفتم

### رشد جسمانی

- چهار دست و پا می رود در حالی که چیزی در یکی از دستهایش گرفته است.
- زمانی که چهار دست و پا می رود می تواند بچرخد.

### حواس و رفلکسها

- در مرکز بدن اشیاء را به هم می کوبد

### رشد ذهنی

- پوشش اسباب بازی را که پوشیده شده است بر می دارد.

### رشد اجتماعی

- یک اسباب بازی را با احتیاط برای بازی کردن انتخاب می کند.
- از بعضی از اصوات مثل سرفه یا هیس تقلید می کند.

• فنجان را دست‌کاری کرده و از آن می نوشد.

## هفته سی و هشتم

رشد جسمانی

• اگر محافظت شود چند قدم بر می دارد ، زمانی که والدین دست او را گرفته اند با آنها راه می رود.

حواس و رفلکس‌ها

• با انگشتان و شست به اشیاء کوچک دست می یابد.

رشد ذهنی

• از تکرار خسته می شود.

• فضاهای عمودی را می شناسد.

رشد اجتماعی

• شروع به ارزیابی حالات افراد می کند.

## هفته سی و نهم

رشد جسمانی

• بالا می رود

• به صورت چهار دست و پا از پلکان بالا می رود.

حواس و رفلکس‌ها

• دو دست را در هم فرو می کند.

رشد ذهنی

• می تواند از تعالیم ساده پیروی کند.

• از ارتفاعات می ترسد.

رشد اجتماعی

• یاد می گیرد که خود و دارایی‌هایش را حفظ کند.

• کارها را برای مخاطبان انجام می دهد ، اگر تحسین شود فعالیت‌ها را تکرار می کند.

## هفته چهلم

رشد جسمانی

• با کمی کمک می ایستد.

• ممکن است دچار اختلالاتی در خوابیدن شود به این علت که در نیمه شب ایستادن را تمرین می کند.

## حواس و رفلکس‌ها

- به صورت ارادی یک شیء را ناشپانه رها می کند.
- اشیاء ریز را به وسیله شست و انگشت اشاره می گیرد.

## رشد ذهنی

- به طور فزاینده ای از فعالیت‌های دیگران تقلید می کند.
- بعضی از دستورات و کلمات را درک می کند و اطاعت می کند.

## رشد اجتماعی

- از بازی کردن در آب لذت می برد.
- یکی از چند اسباب بازی را ترجیح می دهد.
- برای جلب توجه اصوات و حالات را تکرار می کند.
- دست خود را به حالت خداحافظی تکان می دهد.

## هفته چهل و یکم

### رشد جسمانی

- در حالی که هر دو دست او را گرفته اید راه می رود.

### حواس و رفلکس‌ها

- ارجحیت یک دست یا یک طرف بدن را نشان می دهد.

### رشد ذهنی

- اگر ببیند که شیء مخفی شده است به دنبال آن می گردد.

### رشد اجتماعی

- حالاتی مثل رنجش ، شادی ، غمگینی ، عصبانیت را نشان می دهد.
- حالات صورت را تقلید می کند.
- اصوات را تقلید می کند.
- از انواع بازی ها لذت می برد.
- خود را با بعضی از غذاها تغذیه می کند.

## هفته چهل و دوم

### رشد جسمانی

- از حالت ایستاده به وضعیت نشسته در می آید.

## حواس و رفلکس‌ها

- به وسیله تکان خوردن ، بالا و پایین پریدن ، نوسان ، کوبیدن مشت خود به حالت چکشی به یک موسیقی واکنش نشان می دهد.

## رشد ذهنی

- ممکن است کلمه ای را به طور پی در پی تکرار کند و آنرا تبدیل به پاسخ برای هر سئوالی بکند.

## رشد اجتماعی

- آگاهی او از خود افزایش می یابد.
- حالات مختلف را تقلید می کند.

## هفته چهل و سوم

### رشد جسمانی

- ممکن است بتواند برای رسیدن به وضعیت ایستاده بلند شود.

## حواس و رفلکس‌ها

- می تواند دو شیء کوچک را در یک دست حمل کند.

## رشد ذهنی

- به پشت خود بر می گردد تا یک اسباب بازی را بدون دیدن آن بردارد.
- به جا دادن اشیاء در داخل یکدیگر علاقمند است.

## رشد اجتماعی

- در جستجوی تصویب یا جواز اجتماعی است ، در جستجوی همراهی و توجه می باشد.
- از مکان‌های نا آشنا می ترسد.
- در تمام وعده‌های غذایی می تواند خود را تغذیه کند.

## هفته چهل و چهارم

### رشد جسمانی

- از صندلی ها بالا و پایین می رود.

## حواس و رفلکس‌ها

- ممکن است بین کاربرد دست‌هایش تمایز قائل شود.

## رشد ذهنی

- دوست دارد اشیاء را از هم جدا کند و دوباره روی هم سوار کند.

- کتوها و کابینت ها را باز می کند تا محتویات آن را بررسی کند.
- وسایل مختلف را آزمایش می کند تا به هدفی برسد ، مثلا از یک صندلی به عنوان کالسکه استفاده می کند.

#### رشد اجتماعی

- هویت جنسی را فرا می گیرد.
- به دیگران در لباس پوشاندن به خود کمک می کند.
- از بازی کردن لذت می برد ، مثل قایم باشک ، غلطیدن روی زمین به جلو و عقب
- اشیاء را برای شخص دیگری پرتاب می کند تا آن را بردارد.

#### هفته چهل و پنجم

#### رشد جسمانی

- دور مبلمان گشت می زند.

#### حواس و رفلکسها

- اشیاء خیلی کوچک را بر می دارد.
- فنجان را در دست می گیرد و از آن می نوشد.

#### رشد ذهنی

- کلمات را به عنوان سمبل اشیاء می شناسد - مثلا ، می داند که گاو "ما ما" می کند.
- می تواند از آهنگ صحبت ، تغییر شکل و حالات صورت تقلید کند.

#### رشد اجتماعی

- همیشه همکاری نمی کند.
- از غریبه ها دوری می کند.

#### هفته چهل و ششم

#### رشد جسمانی

- ممکن است در حال ایستادن در مقابل تکیه گاه خم شود.
- چمباتمه می زند و خم می شود.

#### حواس و رفلکسها

- بازوها و پاها را خودش بالا نگه می دارد تا به شما در لباس پوشاندن به خود کمک کند.
- در جعبه ها را بر می دارد.

رشد ذهنی

- چند کلمه واضح را می گوید.

رشد اجتماعی

- در بین خواهران و برادران خود خودنمایی می کند.

### هفته چهل و هفتم

رشد جسمانی

- بدون افتادن از حالت ایستاده پایین آمده ، می نشیند.

حواس و رفلکسها

- اشیاء را با احتیاط قرار می دهد.
- ممکن است بندهای کفش را به هم وصل کند.

رشد ذهنی

- ممکن است اشیاء را در گنجه بگذارد مثل جعبه ها یا فنجان ها

رشد اجتماعی

- سعی می کند از نارضایتی ها اجتناب کند.
- مقصر بودن را نشان می دهد.

### هفته چهل و هشتم

رشد جسمانی

- ممکن است قدمی بردارد بدون اینکه دستش را به جایی بگیرد.
- ممکن است بر روی انگشتان پا بایستد.
- ممکن است قاشق را به سمت دهانش ببرد.

حواس و رفلکسها

- صفحه های کتاب را ورق می زند.

رشد ذهنی

- بلند صحبت می کند ، در حالی که جملات را با تغییر شکل بیان می کند.

رشد اجتماعی

- در طلب رضایت و تایید دیگران است.
- به موازات کودک دیگری مشغول بازی خود می شود.

## هفته چهل و نهم

### رشد جسمانی

- ممکن است بدون گرفتن دست به چیزی بتواند یک یا دو قدم بردارد.
- می تواند با کمک اسباب بازی چرخ دار راه برود.

### حواس و رفلکسها

- استفاده از یک دست را بر دیگری ترجیح می دهد (چپ دست یا راست دست)

### رشد ذهنی

- حیوانات را در تصاویر تشخیص می دهد.
- وقایع را در دوره های طولانی تری به یاد می آورد.

### رشد اجتماعی

- به انسان ها و اشیاء مورد علاقه توجه می کند.
- در صورت درخواست از او بوسه می دهد.
- به جدایی از والدین به سختی واکنش نشان می دهد.
- در برابر تغذیه شدن مقاومت می کند.
- از مکان ها و افراد غریبه می ترسد.
- به تغذیه خود اصرار می کند.

## هفته پنجاهم

### رشد جسمانی

- ممکن است بدون کمک راه برود.
- به آسانی روی زمین می نشیند.

### حواس و رفلکسها

- پوشش ظروف را بر می دارد.

### رشد ذهنی

- به دستورات پاسخ می دهد.
- ممکن است 2 یا 3 کلمه را بگوید.

### رشد اجتماعی

- یک اسباب بازی را می گیرد و می برد.

• ممکن است از خوردن غذاهای جدید امتناع کند.

## هفته پنجاه و یکم

رشد جسمانی

• از پله ها بالا و پایین می رود

• ممکن است از حالت چمباتمه با کمک فشار دادن خود به سمت بالا به وضعیت ایستاده در آید.

حواس و رفلکسها

• استفاده صحیح از یک اسباب بازی را یاد می گیرد، ابزارهایی مثل صفحه میخ و چکش ، تلفن

رشد ذهنی

• به دنبال اجسام مخفی شده می گردد اگر آن را ندیده باشد اما آخرین محل آن را به خاطر می آورد.

رشد اجتماعی

• از چرت زدن اجتناب می کند.

• ممکن است از دیگران بیش از حد لازم کمک بخواهد زیرا این کار آسان تر است.

• بر روی افراد و اشیاء تاثیر می گذارد.

• ممکن است لباس خود را درآورد.

## هفته پنجاه و دوم

رشد جسمانی

• ترکیبی از ایستادن ، راه رفتن و گشت زدن را به نمایش می گذارد.

• ممکن است از یک تخت یا حصار بالا برود.

حواس و رفلکسها

• دو شیء را در دهان خود یا زیر بازوی خود قرار می دهد تا دیگری را در دست بگیرد.

رشد ذهنی

• بیشتر آنچه را که به او می گویند می فهمد.

رشد اجتماعی

• ممکن است دچار کج خلقی شود.

• با در آغوش گرفتن ، بغل کردن و تغذیه کردن از عروسک ها یا اسباب بازی های نرم خود مراقبت می کند.

• تنها یک چرت عصرانه دارد

## کولیک (قولنج) چیست؟

قولنج یا کولیک وضعیتی است که در آن کودک دچار دوره‌هایی از گریه‌های بلند و ناگهانی و ایجاد سر و صدا می‌شود که اغلب ساعت‌ها طول می‌کشد. در حدود 20% تمام کودکان کولیت را تجربه می‌کنند که معمولاً در حدود 2 هفته پس از تولد ظاهر می‌شود و می‌تواند تا 3 تا 4 ماهگی طول بکشد. یک حمله کولیک اغلب در شب رخ میدهد و می‌تواند 4 ساعت طول بکشد.

کودک ممکن است زانوهای خود را به داخل سینه اش خم کند و گاز دفع کند و بازوهایش را تکان دهد. ماهیچه‌های شکم ممکن است سفت به نظر برسند. حمله کولیک همانطور که به صورت ناگهانی شروع می‌شود، به صورت ناگهانی نیز متوقف می‌شود. این مساله به شما کمک می‌کند که بدانید کولیک خطرناک نیست. شیر مادر تنها منبع غیر گیاهی است که حاوی فیبرهای تغذیه‌ای پره‌بیوتیکی است. پره‌بیوتیک‌ها از عواملی هستند که می‌توانند باعث رشد باکتری‌های مفید دستگاه گوارش شوند و افزایش تعداد این باکتری‌های مفید می‌تواند از التهابات روده کاسته و در نتیجه در کاهش میزان کولیک در نوزادان نقش مهمی داشته باشند. امروزه در برخی از برندهای پیشرو در زمینه تولید شیر خشک کودک، استفاده از پره‌بیوتیک‌ها رواج پیدا کرده است. از جمله این شیر خشک‌ها می‌توان به بیومیل پلاس و سوپرامیل اشاره کرد که ضمن داشتن پره‌بیوتیک‌ها می‌توانند در کاهش میزان شیوع کولیک و دل درد و همچنین اسهال و یبوست در اطفال موثر باشند.

## ماساژ دادن کودک

کودکتان به زودی یاد خواهد گرفت که یک تماس ملایم، عشق و محبت شما را بیان می‌کند. وقتی او را لمس می‌کنید، او احساس امنیت می‌کند. دست‌های تسکین دهنده شما می‌تواند باعث احساس آرامش و راحتی او شود. ماساژ کودک یک راه شگفت‌انگیز برای برقراری ارتباط با کودک است.

### چگونه کودک را ماساژ بدهیم

یک مکان گرم و ساکت برای ماساژ دادن کودک پیدا کنید. کودک را روی حوله، روی تخت یا روی زمین بگذارید. به دست‌های خود روغن بمالید تا به نرمی روی پوست کودک سر بخورد. با کف دست خود پای او را محکم بگیرید و به ملایمت بمالید و دست خود را به سمت بالای پای کودک ببرید. این کار را تا تنه او ادامه دهید و سپس دست‌ها و بازوهای وی را بمالید. این حرکات را به مدت طولانی و به ملایمت ادامه دهید. هر دو شما از این کار لذت خواهید برد.

### ماساژ دادن برای دفع کردن گاز

اگر کودک نفخ دارد، شکم او را به صورت دایره وار، ماساژ دهید. زانوهای وی را به ملایمت به داخل شکم فشار دهید تا گاز را به خارج براند. ماساژ دادن و فشار پاها به داخل شکم را تا دفع گاز، تکرار کنید.

### نوزاد شما گریه خواهد کرد

کودک شما گریه خواهد کرد. او زمانی که گرسنه است و زمانی که خسته شده گریه می‌کند. وقتی حوصله او سر رفته باشد، و زمانی که بیش از حد تحریک شود، گریه خواهد کرد. در این زمان، این کار تنها راه برقراری ارتباط با شما است.

### چه کاری باید انجام داد

در این زمان کودک شما ممکن است هر روز ساعت‌ها و اغلب عصرها سرو صدا کرده و گریه کند. زمانی که او گریه می‌کند به وی توجه کنید اما بدانید که گاهی مواقع قادر نخواهید بود او را آرام کنید. اگر نیازهای او برآورده شده است و شما برای مدتی او را در آغوش گرفته‌اید، باید به او اجازه بدهید که گریه کند. بعد از گریه کردن به نوزاد کمک کنید تا آروغ بزند زیرا کودک در حال گریه کردن هوا را می‌بلعد.

## آرام کردن یک نوزاد پر سر و صدا

شما گاهیگاهی نیاز به آرام کردن نوزاد پر هیاهوی خود دارید. از مطالب زیر برای آرام کردن نوزادتان استفاده کنید. این نظریات برای والدین دیگر مفید بوده است، و شاید برای شما نیز موثر باشد.

- بگذارید عمل مکیدن را انجام دهد. اجازه دهید مشت خود، انگشت شما یا سینه را بمکد.
- او را نوازش کنید و ماساژ دهید.
- او را در یک آویز یا حامل جلویی حمل کنید.
- او را با آب گرم حمام کنید.
- او را در آغوش بگیرید و در برابر سینه خود قرار دهید به صورتی که بتواند صدای ضربان قلب شما را بشنود.
- او را در کالسکه اش بگذارید.
- برای نوزادتان آواز بخوانید.
- راههای مختلف را برای آرام کردن نوزادتان مثل مالیدن شکم وی، فوت کردن به انگشتان پای او و زمزمه کردن در گوش کودک امتحان کنید.

## اشکالی ندارد که افراد مختلف، فرزندم را بغل کنند؟

اگر بدانند که چطور او را بغل کنند و با روشی بی خطر وی را حمل کنند ایرادی ندارد. به آنها متذکر شوید که سر او را نگه دارند. از اینکه به آنها نشان دهید چطور کودک را نگه دارند خجالت نکشید. بسیاری از پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها فراموش کرده اند که چطور باید بچه را نگه دارند. به عنوان یک مادر ، شما متخصص مراقبت از کودکان هستید ( خواهید بود ) توضیح دهید که چگونه نوزادتان دوست دارد بغل شود. او را به آرامی به دست دیگران بدهید. سعی کنید او را بی مقدمه در دامان کسی رها نکنید. هر گاه فکر کردید که کودک به اندازه کافی در بغل دیگران بوده ، با ظرافت او را پس بگیرید. برخی کودکان بیشتر از یک دقیقه در آغوش کسی نمی مانند. برای جلوگیری از خطرات قابل پیشگیری ، بهتر است اجازه ندهید کسانی که بیماری های عفونی مثل تب خال ، ورم ملتحمه و یا زرد زخم دارند او را بغل کنند.

## اگر بند ناف او قرمز و دردناک است چه کنم؟

کاملاً طبیعی است که بند ناف قبل از افتادن کمی درد داشته باشد اگر این درد ادامه دارد و یا ناف بوی بدی می دهد با ماما خود مشورت کنید. عفونت های کوچک نیاز به ضدعفونی کردن دارند. تعداد کمی از کودکان ممکن است به خوردن آنتی بیوتیک نیاز داشته باشند.

## اگر فرزندم همیشه کنارم باشد وابستگی ام به او بیشتر می شود؟

اگرچه ضروری نیست ، اما کمک می کند. اگر کودک در کنار شما باشد ، امنیت او بیشتر خواهد بود. در بیمارستان ، بسیاری از والدین امنیت را در این می بینند که هر لحظه بدانند نوزاد دقیقاً کجا و پیش چه کسی است. البته اگر نمی خواهید لزومی ندارد فکر کنید که کودک باید در تمام لحظه ها همراه همیشگی شما باشد. اگر شخص دیگری برای چند دقیقه بخواهد با فرزند شما باشد، به آن معنی نیست که شما به اندازه کافی از غرایز مادری یا پدری خود برخوردار نیستید. پس لازم نیست احساس گناه کنید.

## آیا باید بند ناف نوزاد را تمیز کرد؟

بله. باید از پنبه ، آب جوشیده شده سرد ، محلول ها و یا مواد ضد عفونی کننده ( و یا اگر ماما برای شما پودر ضد باکتری تجویز کرده باشد ) استفاده کنید. وقتی از پوشک استفاده می کنید قسمت بالای آن را به زیر ناف تا بزنید.

### **آیا تغییر خلق پس از زایمان معمول است؟**

این حالت، سایکوز پس از زایمان خوانده می شود. به این صورت که : مادران به راحتی گریه می کنند ، به سختی می خوابند ، زود خسته می شوند و ترس را تجربه می کنند. حتی با یادآوری تجربه زایمان و یا کار زیاد در دوران بچه داری و نداشتن کمک ، افسردگی اتفاق می افتد. بهتر است احساسات خود را با یک دوست قابل اعتماد در میان بگذارید. سعی کنید که از این احساسات برای ایجاد جنگ و دعوا استفاده نکنید. مسائل را آسان بگیرید و در مورد کارهای منزل زیاد نگران نباشید. اگر افسردگی شما ادامه دار شد با پزشک خانواده و یا یک روان درمان گر مشاوره کنید. افسردگی در زنان کاملاً سالم نیز ممکن است اتفاق بیفتد. این افسردگی می تواند ناشی از افت ناگهانی هورمون ها ، پس از زایمان باشد و پزشک ممکن است برای شما داروهای هورمونی تجویز کند.

### **آیا تورم ناف ، فتق است؟**

این تورم ممکن است فتق ناف باشد که خیلی هم شایع است. سعی نکنید آن را ببندید یا بیوشانید. معمولاً بعد از چند ماه خود به خود بهبود می یابد. حتی اگر چند سال طول بکشد به درمان نیاز ندارد.

### **آیا جدایی زود هنگام می تواند از ایجاد وابستگی جلوگیری کند؟**

والدینی که نوزادان آنها به واحد های مخصوص پرستاری از کودک می روند ، مادرانی که سزارین شده اند یا یک زایمان سخت داشته اند ، معمولاً نگران این هستند که آیا این جدایی مانع از وابستگی آنها به فرزندشان می شود یا نه. تمام این مسائل ایجاد وابستگی را به تاخیر می اندازد و همیشه از دست دادن فرصت های اولیه برای برقراری ارتباط باعث تاسف می شود ، اما باز هم وقت هست.

### **آیا دست زدن به ناف، به کودک آسیب می رساند؟**

تا قبل از اینکه عفونتی در کار نباشد آسیبی به او نمی رسد. پس از دست زدن به بند ناف با پنبه و مواد ضد عفونی نترسید.

### **آیا مهم است که گاهی اوقات فرزندم را در آغوش بگیرم؟**

بله. کودکی که تازه به دنیا آمده است ، چند روزی است که راحتی رحم مادر را ترک کرده و به تماس ، گرمی ، نگاه و صدای شما نیاز دارد ، پس لازم است که زیاد او را در آغوش بگیرید. او همچنین نیاز دارد که از طریق لبخند و ارتباطی که با نگاه کردن به او برقرار می کنید ، تحریک شود. در بعضی از فرهنگ ها برای یک مادر طبیعی است که در چند ماه اول تقریباً همیشه فرزند خود را در آغوش گرفته و با خود حمل کند. شما مجبور نیستید این کار را بکنید و کودک شما نیاز ندارد که همیشه او را در آغوش بگیرید. او گاهی اوقات باید بخوابد و شما هم به خواب نیاز دارید.

### **آیا می توانم فرزندم را با خود به این طرف و آن طرف ببرم؟**

شما یاد خواهید گرفت که با فرزندتان در حالی که روی شانه تان قرار گرفته و با دستتان مراقب او هستید ، کارهای زیادی انجام دهید. البته هر کاری را در این حالت نمی توان انجام داد ، اما یک حامل کودک یا آویز کودک می تواند بیشتر مشکلات را برطرف کند.

## با توجه به اینکه در شهر تهران زندگی می‌کنم چه راهکاری برای جلوگیری از تاثیر عوامل اکسیدان در فرزندم وجود دارد؟

شیر مادر آنتی‌اکسیدان‌های متعددی برای حفاظت از شیرخوار را در خود دارد، نوزادان محروم از شیر مادر هم بهتر است از شیرخشک‌هایی استفاده کنند که این مواد را در مقادیر قابل توجه داشته باشد، سلنیوم، ویتامین E و ویتامین C از جمله آن مواد هستند و شیرخشک‌هایی مثل بیومیل پلاس و سوپرامیل مقادیر قابل توجهی از این آنتی‌اکسیدان‌ها را در خود دارند.

### بهترین راه برای ارتباط برقرار کردن با نوزاد چیست؟

صحبت کردن با کودک از همان اوایل، بسیار مهم است. در حال حاضر، مفهوم چیزی که می‌گویید شاید برای او مهم نباشد چرا که خود صداها در رشد او تاثیر بسزایی دارند. البته به زودی قادر خواهد بود با شما آشنا شده و مکالمه کند. بنابراین آنچه شما می‌گویید مهم است. همچنین به روی او لبخند بزنید، به نظر می‌رسد که کودکان از لبخندهای دیگران تشکر و قدردانی می‌کنند. خنده به خودی خود برای شروع، به نظر کمی مسخره می‌آید، اما به زودی در می‌یابید که فرزندتان پاسخ لبخند شما را داده و لبخند می‌زند.

### بهترین راه برای در آغوش گرفتن فرزندم چیست؟

بهترین راه همان حالتی است که به نظر شما طبیعی می‌رسد، اما مطمئن باشید که سر او را محفوظ نگه داشته‌اید. او هنوز نمی‌تواند سر خود را کنترل کند و اگر آن را نگه ندارید احساس خطر می‌کند. کودک دوست دارد به صورت شما نگاه کند و اگر شما او را با یک دست خود در آغوش بگیرید، می‌تواند این کار را انجام دهد. تحقیقات نشان داده‌اند که کودکان دوست دارند در بغل سمت چپ مادرشان نگاه داشته شوند. شاید به این دلیل است که کودک راحت‌تر می‌تواند ضربان قلب مادر خود را شنیده و احساس کند.

### پزشک به دلیل برگشت شیر نوزادم، شیرخشک AR تجویز نموده است، اما شنیده‌ام این شیرخشک دل درد و کولیک و حساسیت می‌دهد، آیا درست است؟

خیر این مطلب در مورد همه شیرخشک‌های AR صحیح نمی‌باشد، برخی از شیرخشک‌های AR این مشکلات را دارند، اما برای آسودگی خیال می‌توانید از شیرخشک AR که بر پایه نشاسته سیب زمینی یا برنج تولید شده باشد استفاده کنید که اصولاً بسیار خوش‌هضم و مفید هستند، بیومیل AR در این زمینه می‌تواند انتخاب مناسبی باشد.

### پزشک کودکم توصیه کرده در چند روز پس از اسهال، به جای بیومیل از بیومیل سوی استفاده کنم، آیا این درمان صحیحی است؟

بله معمولاً در فاز بهبودی اسهال‌های حاد گوارشی به این دلیل که پرزهای روده کارایی ایده‌آل خود را از دست داده‌اند قدرت جذب مواد مهمی مثل لاکتوز را از دست می‌دهند یا توانشان کم می‌شود و فرمولاسیون بیومیل سوی که با پایه گیاهی و بدون لاکتوز می‌باشد می‌تواند در این زمان سودمند واقع شود.

### چرا بند ناف او خونریزی می‌کند؟

وقتی بند ناف شروع به افتادن می‌کند، به اندازه چند قطره خونریزی می‌کند. گاهی پس از افتادن بند ناف، قسمت کوچکی از ناف خون می‌آید. اما اگر آن را تمیز نگه دارید معمولاً خونریزی متوقف می‌شود.

### چگونه یک شیر خشک خوب را برای تغذیه نوزادم انتخاب کنم؟

در صورت عدم امکان شیردهی با شیر مادر بهتر است از شیرخشکی که کیفیت بهتری را در نظر گرفته است استفاده شود، مثلاً پره بیوتیک‌ها عامل تنظیم سیستم گوارشی از نظر اسهال و یبوست هستند و سیستم

ایمنی را نیز تقویت می کنند، اما همه شیرخشک ها این ماده مهم را که در شیر مادر نیز وجود دارد ندارند، AA و DHA هم دو اسید چرب مهم هستند که باعث تقویت رشد ذهنی و بینایی کودک می شوند و بهتر است از منبع مرغوب جلبک تهیه شده باشند و نوکلئوتید ها هم عناصر تشکیل دهنده DNA-RNA می باشند، وجود این مواد در یک شیرخشک بسیار مهم می باشد.

وجود آنتی اکسیدان کافی مثل سلنیم و ویتامین C و ویتامین E هم در شیرخشک بسیار مهم است.

در ضمن در دسترس بودن در داروخانه ها، قیمت مناسب به نسبت کیفیت شیر، تحمل گوارشی بالا در نوزاد و طعم و حلاطیت مناسب هم از دیگر مواردی هستند که معمولا برای مادر مهم محسوب می شوند.

خوشبختانه سطح کیفی شیر خشک های ایران با نظارت های وزارت بهداشت، بسیار بالاست اما باز هم بهتر است برچسب روی قوطی شیرخشک از نظر شماره پروانه، استانداردهای مربوطه و اعدادی که نشان دهنده میزان ترکیبات مختلف هستند، مورد دقت قرار گیرد.

### **چه زمانی باید از شیرخشک استفاده کنم؟**

اصولا بهترین غذا برای سن شیردهی شیر مادر است و این امر نیاز به توضیح بیشتر ندارد اما در شرایط خاص و به تشخیص پزشک می توان از شیرخشک استفاده نمود، در مواردی از قبیل ابتلا مادر به ایدز و چند بیماری دیگر، مراجع علمی شیر خشک را تجویز می کنند، در هر صورت لطفا با پزشک متخصص اطفال مشورت نمایید.

### **چه موقع بند ناف می افتد؟**

معمولا در پنجمین تا هفتمین روز بعد از زایمان. اگر بند ناف خشک نگه داشته شود زودتر و اگر عفونت کند دیرتر می افتد.

### **در خانواده ما همه افراد متعهد به گیاه خواری هستند و دوست داریم کودکمان هم گیاه خوار باشد راهی هست که ضمن رشد کافی، گیاه خواری هم رعایت شود؟**

بله ، بیومیل سوی شیرخشکی است که در عین کاملا گیاهی بودن ، به دلیل اضافه شدن اسید آمینه ال متیونین (که در شیرمادر هم هست) و سایر ویتامین ها و مینرال ها تمامی نیازهای شیرخوار را تامین می کند، حتی نقص پروتئینی ، کربوهیدراتی یا چربی و امگا 3 و 6 هم ندارد، ضمنا بزرگسالان گیاه خوار هم می توانند نقایص مواد مغذی شان را با بیومیل سوی تامین کنند، البته توصیه ما این است در مورد گیاه خواری حتما با پزشک خود مشورت کنید.

### **فرزند اولم به دلیل اینکه به دستور پزشک از شیر مادر استفاده نکرده دچار چاقی شده است، چه کنم که بچه دوم شیرخوارم، دچار این مشکل نشود؟**

امروزه چاقی به معضلی جدی در تمام جهان تبدیل شده است و متخصصین تغذیه کودکان در سال های اخیر، بحث انرژی کنترل را مطرح کرده اند، یعنی بر خلاف تصور گذشته، انرژی بیش از حد نیاز شیرخوار نیاز نیست و عاملی برای چاقی های پس از 7 سالگی محسوب می شود، البته این مشکل در مصرف کنندگان شیر مادر اساسا وجو ندارد چون شیر مادر به طور طبیعی تنظیم شده است. در صورت محرومیت واقعی از شیر مادر توصیه مراجع علمی جهانی ، استفاده از شیرخشک هایی است که به مانند شیر مادر این تنظیم را در خود داشته باشند و ضمن پوشش نیاز انرژی شیرخوار، انرژی بیش از حد مورد نیاز در اختیار وی قرار نداده و خطر چاقی های پس از 7 سالگی را مرتفع سازند، در این زمینه شیرخشک بیومیل پلاس یا سوپرامیل، به خوبی این مزیت را با خود همراه کرده اند.

### **فرزند شیرخوارم، سرماخوردگی و اسهال های زیادی در طول سال دارد، راهی برای تقویت بدنش وجود دارد؟**

بحث های علمی متعددی در این زمینه وجود دارد که پیشنهاد می شود از پزشک مخصوص کودک خود بپرسید. اما اگر موضوع را از نقطه نظر تغذیه ای ببینیم، شیر مادر به دلایل فراوان و اثبات شده باعث تقویت سیستم ایمنی کودک می شود و طبعاً یکی از بهترین روش های تقویت سیستم ایمنی مصرف شیر مادر است، در مواردی هم که به ناچار، امکان استفاده از شیر مادر ممکن نیست بهتر است از شیر خشک های حاوی پره بیوتیک و نوکلئوتید (که از دلایل تقویت سیستم ایمنی با شیر مادر هستند) استفاده شود، شیرخشک های بیومیل پلاس و سوپرامیل مقادیر قابل توجهی پره بیوتیک و نوکلئوتید در ترکیب خود دارند.

### **فرزندم از شیر خشک تغذیه کرده ولی خوب وزن نمی گیرد، برای حل این مشکل چه کاری کنم؟**

استفاده از شیر مادر در صورت امکان و یا تغییر فرمولا به یک شیر خشک واجد نوکلئوتید و AA-DHA مثل سوپرامیل یا بیومیل پلاس، می تواند سودبخش باشد.

### **کودک من دچار حساسیت به شیرخشکی است که به او می دهیم، بهترین انتخاب شیر خشک برای من چیست؟**

به طور کلی شیرخشک های با پایه سویا مثل بیومیل سوی بیش از 70 درصد شیرخواران مبتلا به حساسیت به شیر را پوشش داده و برای آنها مناسب است، در صورت عدم بهبودی با شیرخشک بیومیل سوی پس از 72 ساعت می توانید از شیرهای فراهیدرولیز مثل نوترامیژن استفاده نمایید و اگر این هم جواب نداد، شیرخشک های بر پایه اسید آمینه مثل نوکیت مفید خواهند بود، دقت نمایید شیرهای معروف به HA نه برای درمان حساسیت، بلکه جهت پیشگیری از حساسیت در موارد دارای سابقه فامیلی حساسیت در والدین نوزاد، برای وی استفاده می شوند.

### **کودک من نارس بوده و در بیمارستان به دستور پزشک از شیر خشک پری بیومیل استفاده می کند، از چه زمانی می تواند شیر خشک معمولی مثل بیومیل پلاس استفاده کند؟**

دستور قطعی با پزشک است، اما اصولاً زمانی که کودک شما به وزن و قد شبیه کودک هم سن خود برسد، می تواند با شیرمادر یا شیر خشک رگولار(معمولی) تغذیه شود.

### **کودکم از شیر خشک تغذیه می کند و دچار یبوست است. آیا راهی برای حل این مشکل وجود دارد؟**

اگر موضوع را از نقطه نظر تغذیه ای ببینیم، استفاده از شیر خشک های حاوی پره بیوتیک و نوکلئوتید توصیه می شود، شیرخشک های بیومیل پلاس و سوپرامیل مقادیر قابل توجهی پره بیوتیک و نوکلئوتید در ترکیب خود دارند.

### **کودکم به شیر خشک حساسیت دارد، آیا شیر HA انتخاب درستی است؟**

برای درمان حساسیت خیر، اما برای شیرخوارانی که سابقه فامیلی حساسیت دارند و هنوز مبتلا به حساسیت نشده اند، می تواند به عنوان پیشگیری انتخاب قابل قبولی باشد.

### **کودکم شیرخشک می خورد اما علیرغم مراجعه به متخصصین، دچار اسهال های متعدد گوارشی است، راه دیگری برای بهبودی وجود دارد؟**

اسهال ها باید دقیقاً بررسی پزشکی شود که در این زمینه ادامه بررسی با پزشک متخصص توصیه می شود، اما صرفاً از نقطه نظر تغذیه ای می توان گفت وجود پره بیوتیک ها در شیر مادر و شیرخشک هایی که این ماده را دارند می تواند باعث تنظیم سیستم گوارشی در زمینه اسهال و یبوست شود، در این زمینه شیر خشک هایی مثل بیومیل پلاس یا سوپرامیل می توانند مفید واقع شوند.