

مزایای شیر مادر

دسترسی آسان: شیر مادر همیشه در دسترس نوزاد بوده و به محض مطالبه نوزادان می‌توانید در اختیارش قرار دهید.

دمای مناسب: شیر مادر هم دمای بدن مادر بوده و نیاز به گرم و یا سرد کردن جهت تغذیه نوزاد ندارد.

طبیعی بودن: شیر مادر به صورت کاملاً طبیعی بوده و احتیاج به هیچ نوع افزودنی جهت تغذیه ندارد.

استفاده آسان: شیر مادر نیاز به آماده سازی نداشته و به راحتی مورد مصرف نوزادان قرار می‌گیرد.

تازگی: شیر مادر پس از تولید در غدد شیری مصرف شده و نوزادان همیشه از غذای تازه بهره‌مند خواهد شد.

بهداشت: شیرمادر به دلیل عدم استفاده از وسایل ویژه جهت تغذیه، بهترین شرایط بهداشتی را برای نوزاد به همراه دارد.

AA و DHA: شیر مادر حاوی این دو اسید چرب می‌باشد. حضور AA و DHA در بافت خاکستری مغز و نیز شبکه چشم موجب می‌شود تا با رسیدن این مواد به نوزادان توان هوشی و قدرت بینایی او تقویت شود.

نوکلئوتیدها: شیر مادر با دارا بودن نوکلئوتیدها علاوه بر تامین پیش‌سازهای مورد نیاز تقسیم سلولی در نوزاد، موجبات تقویت سیستم ایمنی و نیز انتقال انرژی در بدن شیرخوار شما را فراهم می‌کند.

حضور فاکتورهای ایمنی بخش: شیر مادر حاوی آنتی بادی‌ها و برخی سلول‌های ایمنی نظیر ماکروفاژها است که می‌توانند در برابر عوامل بیماری‌زا مقایله کنند.

پره بیوتیک‌ها: شیر مادر حاوی انواع پره‌بیوتیک‌هاست. این مواد باعث افزایش رشد باکتری‌های مفید دستگاه گوارش نوزاد شما شده و می‌تواند در تقویت سیستم ایمنی و نیز جلوگیری از اسهال و یبوست در او موثر باشند.

تغذیه کامل: شیر مادر حاوی تمامی مواد غذایی مورد نیاز نوزاد (بجز فلوراید و ویتامین D) بوده و می‌تواند غذایی کامل محسوب شود.

جذب آهن مناسب: شیر مادر علی‌رغم دارا بودن مقادیر پایین آهن اما به دلیل جذب بالای آن در بدن نوزاد می‌تواند نیازهای نوزادان را پوشش دهد.

رابطه بین مادر و شیرخوار: در حین دادن شیرمادر به دلیل ایجاد تماس پوستی بین شما و نوزاد باعث ایجاد رابطه و محبت هرچه بیشتر بین هر دو شما می‌شود.

تولید شیر مادر

بسیاری از مادران نگران هستند که شیر تولید شده در پستان برای تغذیه نوزاد کافی نباشد. چگونه می‌توانید بفهمید که نوزاد شیر کافی دریافت می‌کند؟

به صدای بچه خود گوش دهید. اگر بچه شما طبق پیش بینی متخصص اطفال افزایش وزن دارد، اگر آرام است و بلافاصله پس از شیر خوردن گریه نمی‌کند و اگر در روز بین 6 تا 8 پوشک خیس دارد، به احتمال زیاد به اندازه کافی شیر می‌خورد.

آنچه شما می‌توانید انجام دهید :

می‌توانید از کسی که به اصول شیردهی آشناست درخواست نمایید تا ضمن مشاهده شیردهی شما، ایرادات و مشکلات آن را به شما تذکر دهد و با این کار مشکلات نحوه شیردهی را اصلاح کرده به افزایش ترشح شیر کمک کند. او شما را مطمئن می‌سازد که شیر ترشح شده برای تغذیه کودک کافی است. اگر کودک به قدر کافی شیر نمی‌خورد، ممکن است به این علت باشد که شما وقت کافی برای شیر دادن صرف نمی‌کنید. یکی از قطعی ترین روش های افزایش ترشح شیر این است که مادر، شیردهی مرتب و طولانی مدت داشته باشد. شیردهی بر اساس عرضه و تقاضا است. هرچه که پستان ها بیشتر تحریک شوند شیر بیشتری تولید خواهند کرد. تنها چند دقیقه بیشتر شیر دادن یا کم کردن فواصل بین شیردهی به مدت پانزده یا سی دقیقه در روز می‌تواند حجم شیر تولید شده را زیاد کند.

در طول شب به قدر کافی بخوابید و در طول روز نیز وقت استراحت داشته باشید. خستگی باعث کاهش تولید شیر می‌شود.

مقدار بیشتری آب بنوشید. مادر شیرده روزانه باید حداقل بین 8 تا 12 لیوان آب مصرف کند. به مقدار کافی پروتئین و چربی های ضروری در رژیم غذایی خود داشته باشید. چند ماه پس از شیردهی ، افزایش رشد و تقاضای کودک باعث می‌شود که قدرت تولید شیر در شما زیاد شود. کودک را به یک متخصص اطفال نشان دهید. اگر او از وزن کودک راضی بود ، نتیجه این است که شما شیر کافی دارید.

به خاطر داشته باشید مهمترین بخش تکامل شما شیر دادن است. در طبیعت انسان شیردهی امری غیر طبیعی و غیر ممکن نیست. چرا که اگر اینطور بود ما تا به حال مرده بودیم! اگر در شیردهی مشکلی دارید آرام باشید و با زنانی که قبلا این تجربه را داشته‌اند صحبت کنید. احساس ناامیدی کاملا طبیعی است اما به خاطر داشته باشید که از زمانی که شما خودتان کودکی شیر خوار بوده اید ، بدن شما منتظر است تا این نقش زیستی را انجام دهد و بدن شما دقیقا می‌داند که چه کاری باید انجام دهد.

اگر در شیردهی با یک مشکل مکانیکی مواجه هستید، با متخصص شیردهی در بیمارستان و یا پزشک خود مشورت کنید. اگر شما و همسرتان معتقدید که کودک شما به اندازه کافی شیر

نمی خورد، با پزشک متخصص اطفال تماس بگیرید تا او تعیین کند آیا رشد کودک شما به اندازه مورد انتظار هماهنگی دارد یا خیر.

یکی از دلایل کمبود شیر در مادران ، عدم تغذیه مناسب مادر و تامین نشدن تمامی ریز فاکتورهای غذایی است. معمولا در این دوران متخصصان استفاده از مکمل های غذایی را یکی از راه کار های مفید می دانند. امروزه مکمل های زیادی در بازار وجود دارند نظیر قرص های مولتی ویتامین که حالت دارویی داشته و مادران از آنها استفاده می کنند اما این نوع مکمل ها معمولا مورد پسند مادران نیستند ، چرا که بصورت قرص و شربت بوده و با توجه به حالات مزاجی مادر مورد استقبال قرار نمی گیرند و از طرفی هیچ یک از این قرص ها و کپسول ها تمامی ویتامین و مینرال مورد نیاز را یک جا تامین نمی کنند و مادر مجبور به استفاده از چندین قرص می باشد همچنین هیچ یک از اینها تامین کننده افزایش نیاز به پروتئین و کربوهیدرات مورد نیاز مادر و نوزاد نیستند.

در این بین مکمل لیدی میل که محصولی غذایی و بر پایه شیر گاو می باشد حاوی تمامی اجزای مورد نیاز بدن مادر و نوزاد بوده و می تواند به تنهایی کلیه نیاز های دوران بارداری و شیردهی را تامین کند. امروزه بسیاری از خانواده ها استفاده از لیدی میل را به خاطر مزایای بیشمار تغذیه ای آن و صرفه اقتصادی برای دوران بارداری و شیردهی مادران به مصلحت می دانند.

افزایش کیفی شیر

شیر مادر در همه مکاتب بشری از اهمیت ویژه ای برخوردار است و این امر به واقع توسط تمامی مراجع علمی تایید و تاکید گردیده است، اما آیا شیر همه مادران از جهت رشد کودک یکسان است؟ آیا محل زندگی، سطح فرهنگی و مالی، محتوای سفره غذایی مادر، دقت وی در تغذیه دوران شیردهی و مواردی از این دست می تواند شیر مادران را به لحاظ کیفی در گروه های مختلف جای دهد؟

پاسخ مثبت است، بله این تفاوت آنقدر واضح است که منابع علمی در تحقیقاتشان در مورد ترکیبات شیر مادر، کشور و منطق مورد مطالعه را هم ذکر می کنند. به این معنا که ترکیبات و میزان آن در شیر مادر در مناطق مختلف جهان بسیار متنوع است، بعضی بسیار عالی و غنی و گاهی متاسفانه متوسط و یا حتی ضعیف هستند، اما خوشبختانه می توان کیفیت شیر مادر را به راحتی ارتقا داد چرا که ارتباط مستقیمی بین تغذیه مادر و شیر مادر وجود دارد. داشتن سفره متنوع غذایی از همه مواد مورد نیاز دوران بارداری، مسلما با شیر با کیفیت تری همراه خواهد بود، البته این دقت بالا در نوع تغذیه کمی سخت است و گاهی تامین کامل، دقیق و علمی 38 گروه مواد غذایی مختلف با غذای عادی ، دور از واقع به نظر می رسد.

راهکار مناسب را می توان در مکمل های غذایی (و نه مکمل های دارویی) پیدا کرد، بسته غذایی کاملی نیاز است که تامین همه مواد مورد نیاز این دوران را تضمین کند، طبیعی باشد و به صورت غذا قابل مصرف روزانه باشد، به نظر میرسد مکمل لیدی میل تمامی چنین شرایطی را دارا می باشد.

مکمل شیردهی

اگر تا سه روز بعد از زایمان نتوانید به کودکان شیر بدهید، ممکن است پزشک شما شیر خشک را برای آرام نگهداشتن کودک پیشنهاد کند و به شما استراحت دهد. اگر کودک نارس است، یرقان دارد یا وزن زیادی از دست داده، ممکن است پزشک مدت کوتاهی شیر خشک های رژیمی را پیشنهاد کند.

اما در شرایط عادی نیازی به استفاده از شیر خشک کودک نمی باشد، به جای این موارد بهتر است روی تغذیه خودتان به عنوان مادر شیرده تمرکز کنید، همانطور که می دانید تولید شیر در بدن مادر، فرایندی بسیار پیچیده است که برای به ثمر رسیدن، نیاز به مواد اولیه غنی و انرژی کافی در بدن مادر دارد، اگر امکان تامین سرمایه تغذیه ای لازم برای تولید شیر، از سفره غذایی مادر وجود داشته باشد، بسیار خوب است اما در اکثر موارد این روش با موفقیت روبرو نمی شود زیرا به دلایل مختلف مثل سختی مراجعات مکرر به متخصص تغذیه، پیچیدگی رعایت رژیم های دوران شیردهی و هزینه بالا، عملاً نمی توان مواد لازم را به مادر رساند.

در واقع مکمل های شیردهی برای جبران همین نقص تولید می شوند، هر چند باید به جزییات مواد تشکیل دهنده آنها به خوبی دقت نمود، این مکمل ها در برخی از موارد تنها بخشی از نیازهای افزایش یافته مادر را تامین می کنند که البته این هم خوب است اما سعی نمایید از مکمل هایی استفاده نمایید که تمامی نیازهای غذایی شما در دوره شیردهی را در یک بسته متمرکز و یک جا تامین کند و از منابع غنی تولید شده باشند.

این نیازها شامل انرژی لازم برای تولید شیر، پروتئین مرغوب واجد اسیدآمینو های ضروری، اسیدهای چرب مهم امگا 3 و 6، انواع ویتامین ها و مواد معدنی راهبردی مثل آهن، فولیک اسید، کلسیم ، روی و سلنیم و همچنین مواد نیمه ضروری مثل تورین، کولین و اینوزیتول می باشد.

در حال حاضر و در کشور ایران، تنها مکمل شیردهی که خود را متعهد نموده است تمامی نیاز های تغذیه ای مادر را یک جا تامین نماید فقط مکملی به نام لیدی میل است، لیدی میل علاوه بر استانداردهای جهانی، استانداردهای ایران و توصیه های کتب تخصصی زنان و زایمان را نیز در همه وجوه تغذیه ای پوشش داده است و می تواند به راحتی، شیر تولید شده در بدن مادر را هم از نظر میزان و هم از نظر کیفیت و مواد داخل شیر، تا سطوح بسیار بالا ارتقا دهد، طبعاً شیرخوارانی که با شیر کامل تری تغذیه می شوند، در زمینه های مختلف رشدی از جمله ضریب هوشی، سیستم ایمنی و سایر شاخص های رشدی، بسیار توانمند تر خواهند بود.

اگر شیر مادر کافی نباشد چه باید کرد؟

2 تا 3 روز طول می کشد تا جریان شیر مادر به طور کامل برقرار گردد. قبل از آن، شیر مادر به صورت کلاستروم یا آغوز است. کلاستروم کاملاً آبکی و سرشار از مواد ایمنی زا ، ویتامین A و پروتئین است. بعد از خوردن کلاستروم شاید نوزاد حدود 6 تا 8 ساعت گرسنه نشود ، زیرا کلاستروم بسیار سنگین و مقوی است. به کودک فقط وقتی شیر بدهید که او بخواهد یعنی شیردهی باید بر اساس تقاضای کودک باشد نه سر ساعت مشخص. وقتی جریان شیر به طور کامل برقرار شود و کودک به اندازه کافی شیر بخورد ، در شبانه روز حدود 6 پوشک مصرف می کند که نشانه میزان شیر کافی است. اگر مادری احساس می کند که شیرش کافی نیست، باید دفعات شیردهی را افزایش دهد ، زیرا هرچه شیردهی بیشتر باشد ، تحریک بیشتری صورت می گیرد و تولید شیر بیشتر می شود. شیر ناکافی فقط وقتی مشخص می شود که پس از چند

ماه، کودک بر روی منحنی رشد سیر صعودی نداشته باشد که در این صورت باید طبق دستورات پزشک اقدامات لازم را انجام داد.

آیا در طی شیردهی باید رژیم خاصی را رعایت کنم؟

در هنگام شیردهی رژیم غذایی شما باید غنی و مغذی باشد ، از مصرف مواد غذایی پر ادویه پرهیز کنید. شما باید از مصرف سیگار و یا قرار گرفتن در معرض دود زیاد سیگار نیز پرهیز کنید. مصرف زیاد چای ، قهوه و میزان کم الکل نیز در این دوران ممنوع است. مصرف چای سبک و کم رنگ و قهوه بدون کافئین اشکالی ندارد. مصرف برخی نوشیدنی‌های سنتی مانند انواع جوشانده ها اگر با مشورت از متخصص طب سنتی باشد بدون اشکال است. دستورات غذایی سنتی نیز می تواند اجرا شود. البته اکثر این دستورات حاوی غذاهای سرشار از چربی است. اگر مایلید که اضافه وزن نداشته باشید باید از خوردن غذاهای چرب پرهیز کنید. اگر به جای سرخ کردن مواد غذایی، آنها را کباب کنید بسیار بهتر است. میزان کالری مورد احتیاج زمان شیردهی تقریباً برابر با میزان کالری مورد نیاز در سه ماهه سوم دوران حاملگی است. یکی از راه های ایده آل برای اطمینان از پوشش کامل تغذیه علمی در دوران شیردهی ، استفاده از مکمل هایی مثل لیدی میل است.

به شدت علاقمندم فرزندم با شیر مادر رشد کند اما با همه اقداماتی که انجام داده ام شیرم کم است، پزشک شیرخشک تجویز کرده است، آیا راهی برای ادامه شیردهی هست؟

بله برای ادامه شیردهی با شیر مادر از استرس های خود بکاهید، با متخصص زنان مشورت کنید، روش های فرعی شیردوشی و انواع وسایل کمکی را نیز امتحان کنید، ضمناً تغذیه مناسب داشته باشید ، مکمل هایی نظیر لیدی میل می تواند تضمین علمی خوبی برای تغذیه سالم و ادامه شیردهی باشد.

چگونه می توانم در شیردهی به فرزندم، ثابت قدم شوم؟

کارهای زیر شما را در شیر دادن به کودک موفق می کند:

شما باید خواستار شیر دادن باشید.

عقیده شما به شیر دادن باید محکم باشد.

هنگام شیر دادن هم شما و هم محیط اطرافتان باید کاملاً آرام باشد.

باید در مورد چگونگی شیر دادن آمادگی قبلی داشته باشید و آموزش های لازم را ببیند و بعد از زایمان برای شیردهی حمایت شوید.

دوست دارم فرزندم با هوش و با قدرت ذهنی بالا داشته باشم، چه نکات تغذیه ای را باید رعایت کنم؟

الف: در سه ماهه سوم بارداری تغذیه مناسب داشته باشید به خصوص از منابع امگا 3 و امگا 6 و نیز DHA-AA کافی که در ماهی و غذاهای دریایی موجود است استفاده کنید، استفاده منظم از مکمل غذایی لیدی میل هم می تواند این مواد مهم را در کنار سایر مایحتاج تغذیه ای در اختیار شما قرار دهد.

ب: پس از تولد کودک نیز شیردهی را با شیر مادر پیگیری کنید که به دلیل دارا بودن امگا 3، امگا 6 و نیز DHA-AA نقش قابل توجهی در رشد ذهنی کودک دارد، در شرایط محرومیت از شیر مادر از شیرخشک های حاوی این مواد مهم استفاده نمایید، دقت کنید منبع DHA - AA استفاده شده ترجیحا از جلبک باشد که منبع مرغوب آن محسوب می شود. شیر خشک های بیومیل پلاس و سوپرامل شرایط مذکور را دارا می باشند.

ج: در سنین پس از 6 ماهگی نیز سعی کنید ترکیبات دریایی و ماهی را در سفره غذایی تان داشته باشید، ضمنا شیرخشکی برای این دوران انتخاب کنید که شرایط بند ب را داشته باشد.

شیردهی تا چه هنگام باید ادامه یابد؟

توصیه می شود که کودکان برای 4 تا 6 ماه فقط از شیر مادر تغذیه کنند. بعد از آن می توان به کودک غذا داد و میزان شیر را کاهش داد. می توان شیر دهی را تا دو سال ادامه داد که در این صورت کودک باید حداقل دو بار در طی شبانه روز شیر بخورد. دو سال به این دلیل توصیه می شود که عوامل ایمنی موجود در شیر مادر می توانند از بیماری های جدی در طی دورانی که کودک دندان در می آورد جلوگیری کند.

موانع شیردهی

شرایطی از جمله عفونت با اچ آی وی (بیماری ایدز) و مسمومیت حاد با آلاینده های زیست محیطی و غیره وجود دارند که در آن شرایط ممکن است شیردهی برای نوزاد خطرناک باشد. جراحی زیبایی سینه، شانس یک زن برای داشتن شیر کافی جهت شیردهی را کاهش می دهد. همچنین ممکن است به ندرت مادرانی به دلیل کمبود پرولاکتین قادر به شیردهی نباشند. این عارضه ممکن است توسط سندرم شیهان نیز ایجاد شود (شیهان، نتیجه ای غیر معمول از افت ناگهانی فشار خون در هنگام زایمان است و به علت خونریزی شدید اتفاق می افتد).

در کشورهای توسعه یافته، بسیاری از مادران شاغل به دلیل فشار کار، فرزندان خود را شیردهی نمی کنند. به عنوان مثال، مادر ممکن است نیاز به برنامه ریزی برای شیردهی داشته باشد و به یک جای پاک، آرام و خصوصی در محل کار برای شیردهی نیاز پیدا کند. این مزاحمت ها باعث دست برداشتن مادرها از شیردهی نوزاد و استفاده از غذاهای جانشین به جای آن می شود.

عوامل زیر نیز می توانند از موانع ادامه شیردهی محسوب شوند:

- استفاده از گول زنک (پستانک های مصنوعی) برای نوزاد
- کاندیدیازیس (برفک دهان)

- جدایی‌های طولانی از مادر
- تاکی‌پنه (تنفس سریع) مانند تاکی‌پنه گذرای نوزاد، کمبود سورفکتانت (ماده‌ای که از ریه ترشح شده و مانع چسبندگی بافت ریه به هم می‌شود)، سندرم توقف تنفسی و یا سایر حالت‌های پزشکی نوزاد
- مشکلات بلع مانند نارس بودن و هماهنگی چند فرایند مکیدن، بلع، تنفس و یا مشکلات گوارشی
- درد ناشی از اعمال جراحی مثل ختنه، آزمایش خون، یا واکسیناسیون
- موقعیت و زاویه دهان کودک نسبت به پستان
- رفلکس مکیدن ضعیف
- سینه‌های هایپوپلاستیک (ضعف انعطاف پذیری بافت پستان) یا بافت غددی ناکافی در پستان
- کم‌شیری (عدم شیردهی)
- سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (از بیماری‌های شایع تخمدان)
- استرس شدید مادر
- استراحت ناکافی / عدم حمایت عاطفی از مادر در طول ۶ هفته اول بعد از زایمان
- بازگشت سریع به کار به دلیل نداشتن امکانات اقتصادی
- لب‌شکری یا شکاف کام
- هیپوگلیسمی یا هیپرگلیسمی (عدم ثبات میزان روزانه قند خون)
- هایپوتونیا (شلی عضلانی بافت‌ها) و یا اختلال نوزاد
- سندرم هایپرلکتیشن (پر شیری مادر و عوارش آن شامل عفونت، احتقان و غیره)

سرایت عفونت‌ها

نوزادان در روزهای اول تولد نیاز مبرم به تغذیه شیر از آغوش مادران دارند زیرا از این طریق میکروب‌های غیر بیماری‌زای بدن مادر به سطح پوست و مخاط دستگاه گوارش و تنفس منتقل می‌شوند و بدن شیرخوار را در مقابل میکروب‌های بیماری‌زای محیط مقاوم می‌کنند. اگر مادر به یک بیماری مبتلا باشد، مواد مقاومت‌زا در بدن او تولید می‌کنند و این پادتن‌ها از طریق شیر به بدن شیرخوار منتقل می‌شود. بنابراین در آغوش گرفتن و تغذیه نوزاد با شیر مادر از ساعت اول عمر نقش عظیمی را در افزایش قدرت دفاعی و پیشگیری از بسیاری بیماری‌های عفونی در بدن کودک ایفا می‌کند.