

حاملگی مجدد و شیر دہی

دکتر الناز افسری

فلوشیب پریناتولوژی

شیردهی در طی بارداری:

تصمیم‌گیری به ادامه یا قطع شیردهی در زمان حاملگی مجدد بستگی به اطلاعات مادر در این زمینه و احساسات و خواسته‌های او دارد.

جنبه های مهم دیگری که باید در نظر گرفت:

- سن شیرخوار
- نیاز کودک به شیر خوردن
- آیا مادر هنگام شیر دادن مشکلی دارد
- تجربیات مادر از شیر دهی قبلی
- نگرانی های مربوط به بارداری مثل درد رحمی و خونریزی و سابقه زایمان زودرس و کاهش وزن در طی بارداری
- احساسات پدر راجع به شیردهی در طی بارداری

معمولاً بسیاری از کودکان حین بارداری مجدد شیر خوردن خود را خاتمه می دهند:

■ تغییر در مزه شیرمادر

■ سوزش نوک پستان ناشی از هورمونها

■ تمایل خود کودک برای از شیر گرفتن بدون ارتباط با حاملگی

نمی توان از سن کودک پیش بینی کرد که ایا
حین بارداری مادر شیر خوردن را قطع می کند یا
نه؟

سرعت تکامل کودکان متفاوت است

یک کودک ممکن است آماده باشد به شیر خوردن
خود خاتمه دهد در حالی که کودک دیگر با همان
سن بخواهد به شیر خوردن خود ادامه دهد.

کمک به مادر:

بعضی مادران تصمیم به ادامه شیردهی در طول حاملگی می گیرند باید او را تشویق کرد

با ادامه شیردهی بهتر می توانند نیازهای هیجانی کودک را برآورده سازند.

مادران دیگر تصمیم می گیرند کودکان را از شیر بگیرند.

کودک زیر یک سال به ندرت آمادگی از شیر گرفتن را دارند.

برای کودک بالای یک سال زمانهای شیر خوردن را با سرگرمی دلخواه جایگزین کرد

اگر باز کودک بخواهد شیر بخورد پس شیر خوردن هنوز یک نیاز واقعی است.

نگرانی در مورد کودک متولد نشده (جنین):

مادری که خوب تغذیه می کند نباید برای تامین نیازهای تغذیه ای جنین و شیرخوارش دچار مشکل شود در طول بارداری نیاز به کالری و مکمل های ویتامینی بیشتری دارند

انقباضات رحمی به دلیل شیردهی:

انقباضات رحمی در طول شیردهی وجود دارد ولی معمولاً هیچ خطری برای جنین نداشته و **خطر زایمان زودرس را هم بیشتر نمی کند.**

تحریک نوک پستان باعث ترشح اکسی توسین می شود که می تواند باعث انقباضات رحمی و الوئول پستان شود.

دلایل پزشکی برای از شیر گیری در طول حاملگی:

- دردهای رحمی یا خونریزی

- سابقه زایمان زودرس

- ادامه کاهش وزن مادر در طول حاملگی

تغییرات جسمی و روانی مادر در طول حاملگی:

- حساسیت و درد نوک پستان و کاهش تولید شیر به دلیل تغییرات هورمونی
- احساس خستگی مادر
- احساس تهوع
- رشد شکم مادر شیر دادن را مشکل می کند
- احساس بیقراری یا تحریک پذیری مادر در زمان شیر دادن در بارداری
- کاهش تولید شیر و تغییر طعم شیر در طی حاملگی است
- در طی 4 ماه آخر بارداری شیر به کلاستروم تبدیل میشود برای تولد نوزاد آماده می شود.

اگر سن کودک کمتر شیرخوار کمتر از یک سال باشد کاهش طبیعی شیر که در طی حاملگی اتفاق می افتد می تواند نیازهای تغذیه ای او را به خطر بیندازد. به مادر پیشنهاد می شود به افزایش وزن کودک دقت کند و در صورت نیاز از مکمل های غذایی استفاده نماید.

بَا تَشْكُر