



معاونت بهداشت

مشکلات شایع شیرخواران در تغذیه با شیرمادر

الف - به شیرخوارانی که زیاد گریه میکنند، چه کمکی میتوان کرد؟
ب - به شیرخواری که پستان را نمیگیرد، چه کمکی میتوان کرد؟

مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت محلات
اداره سلامت کودکان - مرداد ۹۵

شیرخواران به علل مختلف گریه می کنند

تصور نکنید که کج خلقی و بیقراری یا کولیک شیرخوار همیشه به علت گرسنگی است. دلایل زیادی برای گریه وجود دارد که باید بررسی شوند:

- ▶ راحت نبودن (کثیف بودن، گرم بودن، سرد بودن)
- ▶ خستگی (ملاقات بیش از اندازه بستگان)
- ▶ بیماری یا درد (که در این مواقع الگوی گریه شیرخوار تغییر می کند)
- ▶ گرسنگی: به علت اینکه به اندازه کافی شیر دریافت نمی کند، یا به خاطر جهش رشد
- ▶ غذای مادر: برخی مواد غذایی، گاهی اوقات مصرف شیرگاو، نوشیدنی های حاوی کافئین و نوشابه...
- ▶ داروهایی که مادر مصرف می کند و دخانیات (سیگار)
- ▶ قولنج شیرخوار
- ▶ شیرخواران با نیاز زیاد

معاونت بهداشت



گرسنگی ناشی از جهش رشد

- ▶ شیرخوار ممکن است در زمان‌های خاصی خیلی گرسنه به نظر برسد و از تغذیه خود راضی نباشد.
- ▶ مادر تصور می‌کند شیرش کافی نیست و شیر کمکی را شروع می‌کند در حالی که رشد کودک نسبت به قبل سریع‌تر شده و تقاضای او برای شیر خوردن بیشتر شده است.
- ▶ این سرعت رشد در ۳ ماه اول شیردهی (معمولاً در حدود ۲ هفتگی، ۶ هفتگی و ۳ ماهگی) رخ می‌دهد، ولی می‌تواند در مواقع دیگر نیز رخ دهد و مدت زمان کوتاهی دارد. معاونت بهداشت



گرسنگی ناشی از جهش رشد

- ▶ افزایش تغذیه از پستان مادر طی این زمان‌ها برای چند روزی موجب افزایش تولید شیر مادر می‌شود تا زمانی که شیر خوردن او به روال عادی گذشته برگردد.
- ▶ در این ایام آموزش به موقع مادر از شروع خودسرانه شیر کمکی و غذای کمکی و از شیر گرفتن زودرس جلوگیری می‌کند.

معاونت بهداشت

غذای مادر

- ▶ گاهی اوقات مادر متوجه می‌شود که وقتی غذای خاصی مصرف می‌کند کودک آشفته و بی‌قرار می‌شود.
- ▶ معمولاً با هر غذایی ممکن است این حالت ایجاد شود.
- ▶ پرهیز از غذاهای خاصی را نمی‌توان به مادر توصیه کرد مگر اینکه واقعاً با خوردن غذایی متوجه مشکلی بشوند.

معاونت بهداشت

قولنج

- ▶ بعضی از شیرخواران ممکن است بدون هیچ علتی، باز هم گریه کنند.
- ▶ گاهی اوقات گریه کردن یک الگوی واضح دارد یعنی شیرخوار در ساعات مشخصی از روز و اغلب بعد از ظهرها (غروب) مدام گریه می کند.
- ▶ شیرخوار مثل اینکه درد شکم داشته باشد پاهایش را جمع می کند و ممکن است به نظر بیاید تمایل به مکیدن دارد ولی آرام کردن او مشکل است.
- ▶ شیرخوارانی که به این صورت گریه می کنند، ممکن است روده پر سرو صدا و یا حاوی گاز داشته باشند که دلیل آن روشن نیست. این مشکل (قولنج) نامیده می شود.
- ▶ شیرخواران قولنجی معمولاً خوب رشد می کنند و گریه آن‌ها بعد از ۳ ماهگی کم می شود.



شیرخواران با نیاز زیاد

- ▶ بسیاری از شیرخواران بیش از دیگران گریه می کنند و نیاز بیشتری به بغل کردن و راه بردن دارند.
- ▶ باید علت گریه را پیدا کرد و با توجه به شرایط موجود، به مادر و کودک کمک نمود.
- ▶ به مادر نشان دهید چگونه کودکی که گریه می کند را بغل کرده و او را آرام کند. اطلاعات مناسبی به تناسب شرایط به او بدهید.
- ▶ مادر را برای مراجعه به کارکنان بهداشتی درمانی تشویق کنید تا شیردهی او را ارزیابی کرده و وضعیت مکیدن کودک و طول زمان شیر خوردن او را کنترل کنند و مطمئن شوند که شیرخوار بیمار نیست و درد ندارد.



امتناع شیرخوار از گرفتن پستان

- بسته به سن شیرخوار علل امتناع از پستان و در نتیجه روش های تشویق او به گرفتن پستان متفاوت است:
- اگر نوزاد از روز اول پستان مادر را نگیرد باید از نظر تمام مشکلات پزشکی و بیماری‌ها معاینه شود: مثل شکستگی‌ها و احساس درد، خواب آلودگی در اثر داروهای تجویز شده برای مادر موقع زایمان و کاهش قدرت مکیدن نوزاد، با خشونت جابه‌جا کردن یا فشردن نوزاد به پستان در تغذیه‌های اول و در نتیجه بی‌زاری وی از پستان، وضعیت نادرست بغل کردن و گرفتن پستان باید مورد توجه قرار گیرند.
- در روزهای دوم تا چهارم، احتقان پستان مادر، بازتاب قوی جهش شیر (رگ کردن شدید پستان) و یا تأخیر یا مهار آن را باید در نظر گرفت.



ادامه امتناع.....

▶ اگر امتناع در بین هفته‌های اول تا چهارم عمر باشد، می‌تواند بععل سردرگمی در گرفتن پستان (بخاطر استفاده از بطری و پستانک)، زخم نوک پستان ناشی از وضعیت نادرست شیردهی، احتقان پستان مادر، برفک دهان، عفونت گوش نوزاد، حساسیت به مواد غذایی یا دارویی خورده شده توسط مادر و تغییر مزه شیر باشد.

• شیرخوار در سن یک تا ۳ ماهگی ممکن است به علت دل دردهای قولنجی (کولیکی) در موقع شیرخوردن، از گرفتن پستان امتناع نماید. از سن ۳ ماهگی به بعد امتناع او می‌تواند بعلت کاهش تمایل به شیر خوردن در اثر مصرف زودتر از موعد غذاهای کمکی، آب میوه یا آب و همچنین در شیرخواران بزرگتر به علت مصرف بیش از معمول غذا، یا آشفته‌گی و بازیگوشی شیرخوار و توجه بیشتر او به محیط اطراف و یا دندان درآوردن باشد.

ادامه امتناع....

▶ دانستن این که شیرخوار در چه مرحله‌ای، از شیرخوردن امتناع می‌نماید، به تشخیص علت کمک می‌کند:

• اگر شیرخوار در اول تغذیه (قبل از این که شیرمادر جاری شود) از گرفتن پستان امتناع نماید، ممکن است سر در گمی در گرفتن پستان، وضعیت نادرست شیردهی و به پستان گذاشتن، نوک پستان صاف یا فرو رفته، مهار یا تأخیر جهش شیر، عفونت گوش یا کاهش قدرت مکیدن از علل آن باشند.

• اگر شیرخوار، بعد از جاری شدن شیر، پستان را رها کند، جهش زیاد شیر یا کاهش آن و یا بسته بودن سوراخ بینی به علت عفونت تنفسی ممکن است عامل آن باشد. در صورتی که سرعت بازتاب جهش شیر زیاد باشد، شیرخوار احساس خفگی می‌کند و به سختی قادر به شیرخوردن می‌باشد.

• اگر این امتناع در اواخر هر وعده تغذیه از پستان مادر باشد، احتمال دارد به دلیل نیاز بچه به آروغ زدن یا دفع گاز باشد.



ادامه امتناع:

▶ علل مربوط به شیرخوار، مربوط به مادر و مربوط به تولید شیر

▶ پس زدن پستان توسط شیرخوار ممکن است به دلایل زیر باشد:

• عادت ماهانه مادر

• تغییر در رژیم غذایی مادر

• تغییر صابون یا عطر یا استرس مادر

• گرفتگی بینی شیرخوار

• درد و بیماری شیرخوار و یا فشاردادن روی ناحیه دردناک شیرخوار، و یا دندان درآوردن.

• برگشت شیر از معده (رفلاکس معدی)،

• در شیرخواران بزرگتر زمانی که مادر سر کار می‌رود و در جدایی مادر و شیرخوار اگر از بطری استفاده شود، ممکن است شیرخوار از گرفتن پستان مادر امتناع کند.

• گاهی شیرخوار از گرفتن یک پستان امتناع می‌کند. این اتفاق پس از عفونت پستان که طعم شیر کمی نمکی تر شده، ایجاد می‌شود.

• پس علت را باید پیدا کرده و برای رفع آن به مادر کمک کرد تا شیرخوار بتواند پستان را بگیرد. بخصوص که برخی از این علت‌ها با راهنمایی مادر برطرف می‌شود. هنگامی که کودک پستان مادر را پس می‌زند تلاش برای ادامه شیردهی چندین روز طول می‌کشد.



چگونگی کمک به مادر هنگام امتناع شیرخوار از گرفتن پستان

• کودک تمام مدت در کنار مادر باشد نه مراقب دیگری، مادر باید تمام مدت، نه فقط موقع شیردهی، با شیرخوار تماس پوست با پوست داشته باشد. در کنار شیرخوارش بخوابد، حمام کردن با شیرخوار برای برقراری تماس عاطفی با او توصیه می‌شود، از سایر افراد خانواده تقاضا شود در کارهای خانه و یا مراقبت از کودکان بزرگتر کمک کنند.

▶ هر زمان که کودک تمایل به مکیدن داشت، مادر به او شیر بدهد، وقتی شیرخوار خواب‌آلود است یا بعد از بیدار شدن، بعد از تغذیه با فنجان، یا وقتی که پستان مادر رگ کرد، شیرخوار را به پستان بگذارد. تغذیه شیرخوار در سکوت و بدون حواس‌پرتی و بدون استرس مادر انجام شود.

ادامه کمک به مادر در امتناع شیرخوار

- به شیرخوار کمک کند تا پستان را بگیرد، مادر کمی از شیرش را داخل دهان شیرخوار بدوشد، وضعیت بغل کردن شیرخوار را اصلاح کند تا او پستان را بهتر در دهان بگیرد، وضعیت‌های مختلف را امتحان کند، مادر نباید به پشت سر شیرخوار فشار بیاورد یا پستانش را تکان دهد.
- شیرخوار را با فنجان تغذیه کند، در صورت امکان شیر دوشیده‌شده خودش را با فنجان به شیرخوار بدهد.
- به هیچ وجه نباید از بطری، سرشیشه و گول زنک استفاده نماید.

با تشکر از توجه شما

معاونت بهداشت