

تغذیه از شیرمادر: بهترین برای نوزادان و مادران Breastfeeding: Best for Babies and Mothers

خلاصه

شیر دادن از پستان بهترین راه تغذیه نوزاد شما است. اگر چه شیر دادن از پستان وقتی به آن عادت کردید آسان است، ممکن است چند هفته طول بکشد تا جا بیفتید. بر بیشتر دشواری های شیر دادن از پستان می توان پیروز شد.

چرا تغذیه از شیرمادر؟

بهترین برای نوزاد: شیرپستان برای نوزاد انسان غذای کامل است و همه مواد مقوی لازم برای رشد و نمو برای حداقل شش ماه اول زندگی را دارد. به علاوه چون به آسانی قابل هضم است، شیر پستان به محافظت نوزادان از مبتلا شدن به ناخوشی هایی مانند عفونت های سینه، تب، گوش درد، اسهال و استفراغ کمک می کند و خطر آلرژی ها را کاهش می دهد. شیر پستان همچنین به تناسب هر مرحله از رشد نوزاد تغییر می کند. تغذیه از شیر مادر راحت است - درجه حرارت شیر همیشه درست است، هیچوقت فاسد نمی شود و خرجی ندارد.

بهترین برای مادر: شیردادن از پستان به زنان کمک می کند تا وزن اضافه شده در دوران بارداری را کم کنند، و به برگشتن سریع تر زهدان به اندازه طبیعی خود کمک می کند. شیردادن از پستان زنان را از سرطان پستان در آینده محافظت می کند. همچنین ممکن است خطر شکستگی لگن خاصره و سرطان تخمدان را کاهش دهد.

شورای ملی سلامتی و تحقیقات پزشکی استرالیا (NHMRC) (Research Council) توصیه می کند که زنان باید به مدت حدود شش ماه منحصراً از پستان شیر بدهند. شیردادن از پستان باید از حدود شش ماهگی با غذاهای مناسب و بهداشتی تهیه شده توأم شود. NHMRC همچنین توصیه می کند شیردادن از پستان تا 12 ماهگی یا بیشتر ادامه داشته باشد. فواید قابل توجه شیردادن از پستان ممکن است برای دوسال و فراتر از آن ادامه داشته باشد.

اگر نمی دانید چه احساسی درمورد شیردادن از پستان دارید حداقل آنرا آزمایش کنید. شیر دادن برای حتی چند هفته هم، محافظتی برای نوزاد در روزهای اولیه فراهم می کند.

آموزش درمورد شیردادن از پستان

شیر دادن از پستان وقتی به آن عادت کردید آسان است. ولی چند هفته طول می کشد تا جا بیفتید. کوشش کنید در دوران بارداری در مورد شیردادن از پستان بیاموزید. کلاس های آموزش شیر دادن از پستان در بیمارستان ها و مراکز تندستی اجتماعی در دسترس می باشند.

از وقتی که در بیمارستان بعد از به دنیا آمدن نوزاد می گذرانید برای آموختن شیر دادن از پستان استفاده کنید. با کمک و پشتیبانی می توان بر بیشتر دشواری های شیر دادن از پستان پیروز شد (لیست کسانی که می توانند به شما کمک کنند در پایان آمده است).

پرسش های متداول درباره شیردادن از پستان
آیا اندازه پستان تأثیری در توانایی من برای موفقیت در شیردادن از پستان دارد؟
نه خیر، اندازه پستان مهم نیست.

هر چند وقت یکبار من باید نوزاد خود را از پستان شیر بدهم؟
هر وقتی که نوزادتان شیر می خواهد به او از پستان شیر بدهید این راهی است که نوزادتان اشتهای خود را تنظیم می کند.

آیا نوزاد من به اندازه کافی شیر می خورد؟

نوزادتان به اندازه کافی شیر می خورد اگر:

- در هر 24 ساعت شش تا هشت پوشک را خیس می کند
- راضی است
- وزنش اضافه می شود.

اگر در چند روز اول نوزادتان وزن کم شود نگران نباشید – اکثر نوزادان این چنین هستند.

اگر در مورد وزن نوزادتان نگران هستید، یا نوزادتان بی قراری می کند، پیش از دادن شیر یا غذای دیگر به او، با پرستار تندرستی کودک و خانواده خود صحبت کنید.

چگونه می توانم میزان تولید شیر خود را افزایش دهم؟

برای افزایش میزان تولید شیر خود می توانید دفعات بیشتری شیر بدهید یا مدت طولانی تری شیر بدهید، یا هر دوی این کارها را انجام دهید. به یاد داشته باشید هر چه نوزاد بیشتر پستان را بمکد، شما بیشتر شیر تولید خواهید کرد. خستگی و استرس می توانند در میزان تولید شیر شما تأثیرگذار باشند، بنابراین متوجه باشید بیشتر استراحت کنید و غذاهای سالم صرف کنید. از دوستان یا خانواده تان خواهش کنید در آشپزی و کارهای خانه کمک کنند. شما همچنین می توانید با خوردن غذاهای مقوی و نوشیدن برای رفع تشنگی خود به افزایش میزان تولید شیر خود کمک کنید.

آیا وقتی نوزادم را از پستان شیر می دهم باید آروغ او را بگیرم؟

گرفتن آروغ نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می شوند همیشه ضروری نیست و همه نوزادان بعد از هر بار شیر خوردن باد شکم ندارند؟ اگر می خواهید آروغ نوزادتان را بگیرید، او را سربالا روی سینه بگذارید (سرش را پایین نگیرید). به آرامی با دست آهسته به پشت او بزنید.

در دوران شیردادن از پستان چگونه باید مراقب پستان هایم باشم؟

پستان هایتان را فقط با آب بشویید. صابون ممکن است روی نوک پستان و اطراف نوک پستان که رنگی تیره تر دارد خشک شود. مرطوب بودن هم ممکن است نوک پستان را ناسور کند. لباس های کتانی و گشاد بپوشید و پنبه های خشک (مخصوص پستان) در کمرست خود بگذارید (نه پنبه های ضد آب). پس از هر بار شیردادن، استعمال کمی از شیر پستان به روی نوک پستان، و مهلت دادن به خشک شدن آن، می تواند مفید باشد.

آیا می توانم شیردادن از پستان و کارکردن را توأم کنم؟

حتی پس از زایمان و بازگشتن به سرکار، شما هنوز می توانید نوزادتان را از پستان شیر بدهید. وقتی از نوزاد خود جدا هستید، با دوشیدن شیر پستان خود می توانید خاطر جمع شوید که تولید شیرتان ادامه دارد. در مدتی که شما سرکار هستید شیر دوشیده شما را می شود به نوزاد داد. شیر را می شود در ظروف پلاستیکی استریل شده دوشید و در یخچال برای دوروز یا در فریزر برای دوهفته نگهداری کرد.

شروع کردن

قبل از زایمان، به کارکنان بیمارستان بگویید که می خواهید پس از زایمان هر چه زودتر کوشش کنید که نوزادتان را از پستان شیر بدهید – ترجیحاً در ظرف 60 دقیقه پس از به دنیا آمدن نوزاد، وقتی که نوزاد بیدار و هوشیار است.

در ابتدا پستان های شما شیر اولیه ای را تولید می کند که شیر ماک نام دارد، که یا بی رنگ است یا خامه ای زرد رنگ است. ظاهر آن ممکن است شبیه شیر نباشد و مقدارش کم باشد، ولی از مواد مقوی غنی است و دارای پادتن هایی است که نوزاد شما برای مبارزه با عفونت به آنها نیاز دارد. حدود روز سوم یا چهارم شیر رقیق تر و

سفیدتر شده و مقدارش افزایش می یابد. اگر در این مرحله نوزاد به نظر بی قراری می کند و زیر پستان "بدقلقی" می کند، او فقط دارد به متفاوت بودن میزان شیر، خود را سازگار می کند.

برای شیردادن از پستان، خود را در وضعیت راحتی قرار دهید. برای مثال به پهلو بخوابید یا بنشینید در حالتی که تکیه پشت و بازوهای شما به بالشتی می باشد.

مطمئن شوید که طبق توضیحات زیر نوزادتان برای تغذیه از پستان در وضعیت مناسبی قرار دارد و به پستان متصل است:

- بدن نوزاد خود را به طرف خود برگردانید به حالتی که سینه او مقابل سینه شما باشد. او را نزدیک به خودنگه دارید. دست خود را حایل شانه ها و گردن او از پشت قرار دهید. به جای اینکه تمام بدن خود و پستان خود را به طرف نوزاد حرکت دهید، نوزادتان را به پستان خود بیاورید.
- برای تشویق نوزاد به باز کردن هر چه بیشتر دهانش، با نوک پستان خود دهان نوزاد را به آرامی لمس کنید. زبان او باید پایین و از دهانش به طرف بیرون آمده باشد.
- دهان او را به پستان خود بیاورید، مطمئن شوید که دهان او پراز نوک پستان و دور نوک پستان (قسمت تیره تر اطراف نوک پستان) است. لب های او از هم جدا به نظر می آیند (برچیده نباشند) و چانه اش روی پستان شما قرار دارد. این به این معنی خواهد بود که بینی او برای نفس کشیدنش آزاد است.
- اگر احساس می کنید که نحوه شیردادن شما درست نیست، شاید درست نیست، دوباره سعی کنید. کمک خواستن کاردرستی است. اگر نوزادتان درست تغذیه می شود نباید شیر دادن از پستان دردناک باشد. اگر نوزادتان درست تغذیه می شود نباید صدای کلیکی در بین باشد.
- بگذارید هرچقدر می خواهد یک پستان را بمکد، سپس پستان دیگر را به او بدهید.
- پستان دوم را در آغاز تغذیه بعدی به او بدهید.
- برای گرفتن پستان از نوزاد، به آرامی انگشت خود را در گوشه دهان او قرار دهید تا مکیدن را قطع کنید.

دشواری های تغذیه از شیر مادر

پستان های برآمده و سفت

وقتی شما اول شروع به ساختن شیر می کنید ممکن است احساس کنید پستان هایتان بسیار پر هستند. این ممکن است باعث احساس ناراحتی شما شود و برای نوزاد شیر خوردن دشوار باشد. شیردادن مکرر و همچنین ماساژ آرام و نرم کردن پستان با دوشیدن مقداری شیر پیش از شیردادن به نوزاد (دوشیدن شیر با فشار دادن قسمت تیره تر اطراف نوک پستان بادست) می تواند کمک کند. گذاشتن یک پنبه سرد روی پستان پس از شیردادن هم می تواند کمک کند.

ناسور شدن نوک پستان ها

حساس شدن نوک پستان های شما در چندروز اول شیردادن امری عادی است. اگر ناسوری بیش از 20 ثانیه پس از شیردادن ادامه داشت، کمک بخواهید.

اگر نوک پستان تاول زد یا ترک خورد، یا شیردادن از پستان دردآور است، معنی اش اینست که نوزاد شما کاملاً به پستان وصل نمی شود یا درست پستان رانمی مکد. کمک بخواهید.

بسته شدن مجاری شیر و التهاب پستان

علائم بیماری شبیه آنفلوآنزا (احساس ناخوشی کردن، بدن درد، حالت تب داری) و داشتن پستان هایی سفت، حساس یا سرخ نشانه های داشتن التهاب پستان است. مهم است که به شیر دادن از پستان ادامه دهید، به ویژه، پستانی که التهاب دارد، زیرا به خالی شدن شیری که مشکل را ایجاد کرده کمک می کند. اگر نوزادتان تمایلی به شیر خوردن ندارد، با دست شیر را بدوشید یا برای خالی کردن پستان خود از پمپ پستان استفاده کنید. پس از چندبار شیردادن باید احساس خیلی بهتری داشته باشید. اگر پس از دوبار شیردادن هیچ بهبودی حاصل نشد یا بدتر شدید، شما به آنتی بیوتیکی که دکترتان تجویز می کند نیاز خواهید داشت.

Flucloxacillin, Cephalexin or Erythromycin آنتی بیوتیک هایی هستند که در حال حاضر برای ده روز توصیه می شوند. آنها برای شیر دادن از پستان امن هستند.

از کجا می شود کمک گرفت؟

برای کمک در مورد شیردادن از پستان، با مرکز تندرستی کودکان (Early Childhood Health Centre) در محله خود، یا با سازمان استرالیایی تغذیه نوزاد با شیر مادر (Australian Breastfeeding Association, ABA) به شماره تلفن 8853 4999 (02)، خط تلفنی مشورتی مرکز مراقبت خانوادگی ترسیلیان (Tresillian Family Care Centre Counselling Line) به شماره تلفن 9787 0855 (02) ، یا خط تلفنی مراقبت کاری تین (Karitane Care Line) به شماره تلفن 9794 1852 (02) تماس بگیرید.

اگر شما مشکلی در فهمیدن انگلیسی داشته باشید، واحد زایمان بیمارستان محلی تان ممکن است بتواند برای کمک شما را در تماس با یک کارمند مامایی دوزبانه همکاری قومی قرار دهد.

اگر برای تلفن کردن به انگلیسی، نیاز به کمک دارید، به سرویس مترجم کتبی و شفاهی (TIS) به شماره 131450 تلفن کنید.

شماره های تلفن در هنگام انتشار صحیح هستند، ولی بطور مداوم تجدید و تصحیح نمی شوند. شاید نیاز داشته باشید که شماره تلفن ها را در کتاب راهنمای تلفن چک کنید.

شما می توانید اطلاعات بهداشتی بیشتری را به زبان خودتان در وبسایت Multicultural Communication به آدرس <http://mhcs.health.nsw.gov.au> پیدا کنید.