

۱۴۰۴

راهنمای خودمراقبتی و ایمن سازی ۰ تا ۲ سال



بسم الله
الرحمن
الرحيم

راهنمای خودمراقبتی و ایمن سازی ۰ تا ۲ سال

از سری کتاب های ۱۰۰۰ روز طلایی

گردآوری و تدوین:

دکتر ناریا ابوالقاسمی، دکتر محمد کیاسالار، دکتر احسان گروسی،
دکتر فاطمه سربندی، دکتر مناسادات اردستانی، مرضیه شعبانی چپی، دکتر نازنین بیات

زیر نظر:

دکتر علیرضا رئیسی، دکتر محمد مهدی گویا، دکتر قباد مرادی، دکتر شهرام رفیعی فر

۵

فصل ۱: واکسیناسیون

- اهمیت واکسیناسیون
- واکسیناسیون کودک
- چند سوال مهم و پاسخ‌های کوتاه درباره واکسیناسیون رایج در کشور



۱۱

فصل ۲: مراقبت از شیرخوار

- بغل کردن نوزاد
- مراقبت از بند ناف
- استحمام نوزاد
- انتخاب پوشک
- قد و وزن
- پوست
- چشم‌ها
- سر
- اندام تناسلی
- پستان‌های متورم
- ضایعات پوستی
- نیاز به گرما
- ادرار
- مدفوع
- حرف زدن با نوزاد
- گریه
- کولیک
- نیاز به مک زدن
- نوازش
- چشایی و بویایی
- شنوایی
- بینایی

خواب

- خواب آرام
- سندرم مرگ ناگهانی شیرخوار
- جلوگیری از صافی یا بدشکلی جمجمه
- نوزاد
- خواب در زیر یکسالگی
- خواب شبانه
- خواب پس از ۶ ماهگی
- خواب در سنین ۱ تا ۲ سالگی
- اولین دندان‌ها
- مسواک زدن
- هشدار درباره شکر
- تکامل کودک
- پیوند
- خلق و خو
- تعامل
- بازی برای یادگیری
- اسباب‌بازی
- پرسش‌هایی درباره زبان
- مراحل تکاملی کودک
- آموزش دستشویی رفتن



فصل ۴- غذا دادن به کودک

- ۹۲ • نحوه شروع و ادامه غذاهای کمکی
- ۹۲ • ۶ تا ۸ ماهگی
- ۹۳ • ۹ تا ۱۱ ماهگی
- ۹۴ • ۱ تا ۲ سالگی
- ۹۵ **کی به کودک غذا بدهم؟**
- از کجا بفهمم کودکم آماده تغذیه تکمیلی است؟
- ۹۵ • چگونه باید به کودک غذا بدهم؟
- ۹۶ • خطر خفگی؛ تا ۴ سالگی خیلی مراقب باشید!
- ۹۷ • آماده کردن غذای کودک
- ۹۷ • فریز کردن غذای خانگی
- ۹۹ • کی به کودک آب بدهم؟
- ۱۰۰ • آب جوشیده برای کودکان بالای ۶ ماه
- ۱۰۰ • انتخاب آب مناسب
- ۱۰۰ • آب لوله‌کشی شهری
- ۱۰۱ • آب چاه
- ۱۰۱ • آب بسته‌بندی شده در بطری
- ۱۰۱ • آب فله
- ۱۰۱ • آب‌سردکن
- ۱۰۱ • دستگاه های تصفیه آب
- ۱۰۱ • مشکلات آب
- اصول کلی تغذیه تکمیلی برای کودکان ۶-۲۱ ماهه
- ۱۰۲ • که باید به آن ها دقت کنید
- برخی از مواد غذایی نامناسب یا ممنوع برای تغذیه کودکان زیر یک سال
- ۱۰۳ • برخی نکات کلیدی در مورد تغذیه کودک
- ۱۰۴ • روشهای مغذی کردن غذا
- ۱۰۵ • روشهای مقوی کردن غذا
- ۱۰۵ • توصیه های کلی برای کودکان کم وزن
- ۱۰۶ • توصیه های تغذیه ای بر حسب سن شیرخوار



فصل ۳: شیر مادر

- ۴۴ • نشانه عشق
- ۴۵ • پستان‌های مادر در دوران شیردهی
- ۴۸ **شیردهی به نوزاد**
- ۴۸ • آموزش هنر شیردهی
- ۴۸ • درخواست کمک
- ۴۹ • گام‌به‌گام با شیردهی
- چندوقت به چندوقت شیر بدهیم و هر بار چقدر؟
- ۵۲ • مراحل شیردهی
- ۵۴ • آیا کودک به اندازه کافی شیر می‌خورد؟
- ۵۶ • ادرار
- ۵۶ • مدفوع
- ۵۷ • جهش رشد
- ۵۷ • سکسکه
- ۵۷ • آروغ
- ۵۸ • گاز معده
- ۵۸ • استفراغ
- ۵۸ • کولیک
- ۵۸ • فشار اجتماعی
- ۵۹ • نیازهای متغیر کودک
- ۵۹ **بهترین شیر چه شیریه است؟**
- ۶۰ • شیر مادر
- ۶۰ • تولید شیر در پستان
- ۶۱ • ترکیبات شیر مادر
- ۶۱ • عوامل موثر بر شیر مادر
- ۶۳ • شیردهی: مشکلات و راه حل ها
- ۸۰ **شیردهی با بطری**
- ۸۵ • شیر مصنوعی
- ۸۸ • سایر انواع شیر
- ۹۰ • از شیر گرفتن کودک



فصل ۱: واکسیناسیون



بنابراین واکسن دارو نیست، بلکه میکروب (باکتری یا ویروس) کشته شده یا ضعیف شده ای است که به صورت خوراکی یا تزریقی وارد بدن می شود و انسان را در مقابل آن بیماری ها مقاوم و ایمن می کند، بدون اینکه نیاز باشد اول به آن بیماری مبتلا شود.

چرا واکسیناسیون اهمیت دارد؟

■ واکسیناسیون با تقویت سیستم ایمنی بدن، کودکان را در برابر بیماری های خطرناک محافظت می کند. این کار نه تنها سلامتی

اهمیت واکسیناسیون

واکسن چگونه اثر می کند؟

اگر کودک قبل از واکسیناسیون با بعضی از میکروب ها یا ویروس ها تماس پیدا کند، ممکن است جان خود را از دست بدهد، اما در صورت بهبودی علیه آن ها مقاومت پیدا می کند.

وقتی میکروب (باکتری یا ویروس) کشته شده یا ضعیف شده را به صورت مصنوعی وارد بدن کنیم، بدن انسان با آن ها مبارزه کرده و ماده ای ترشح می کند که اگر در آینده با میکروب واقعی برخورد کند، آن را از بین می برد،

به این کار واکسیناسیون می گویند.



علائم ابتلا به روتاویروس در کودکان معمولاً شدیدتر از بزرگسالان است. علاوه بر اسهال شدید، این ویروس باعث التهاب معده و روده شده و با استفراغ، تب، درد در ناحیه شکم همراه است که می تواند منجر به کم شدن آب بدن گردد. واکسن روتاویروس از ابتلا به این بیماری ها پیشگیری می کند.

■ پنوموکوک موجب بیماری هایی مانند سینوزیت (التهاب در بافت پوششی سینوس ها)، مننژیت (عفونت پرده های مغز)، عفونت گوش میانی، پنومونی (سینه پهلوی یا ذات الریه) و عفونت خون می شود، ممکن است منجر به بستری شدن کودک در بیمارستان، ایجاد عوارض در کودک یا مرگ شود. واکسن پنوموکوک از بروز این بیماری ها پیشگیری می کند.

■ کودکانی که واکسن های خود را به موقع و یا اصلاً دریافت نکرده باشند، بیشتر به سوء تغذیه و بیماری مبتلا می شوند و احتمال مرگ آن ها نیز بیشتر می شود.

■ بیماری های سرخک، سل، سیاه سرفه، دیفتری، کزاز، هپاتیت ب و فلج اطفال خطرناک هستند اما می توان با واکسیناسیون به موقع از آن ها جلوگیری کرد.

چه کسانی به واکسن احتیاج دارند؟

■ همه مردم (مردها، زن ها، بزرگ ترها و کودکان) به واکسن احتیاج دارند، اما واکسیناسیون کودکان و مخصوصاً کودکان زیر یک سال اهمیت بیشتری دارد.

■ در بزرگسالان، واکسیناسیون کزاز و دیفتری در خانم های ۱۵ تا ۴۹ سال (مخصوصاً خانم های باردار) بسیار مهم است، چون هم خود آن ها و هم نوزادانی که به دنیا می آورند را در برابر بیماری کزاز مقاوم می کند. این خانم ها حتی در دوران بارداری هم می توانند واکسن را دریافت کنند.

■ مردها، خصوصاً کسانی که در معرض خطر جراحت و زخم هستند مانند: کارگران کارخانه، کشاورزان و سربازان باید واکسن دوگانه دریافت کنند.

■ این افراد حتی اگر قبلاً واکسن را به طور کامل دریافت کرده باشند، باید هر ۱۰ سال یک بار واکسن دوگانه را تزریق کنند.

■ برای تمام کسانی که مورد حمله حیوانات و گاز گرفتگی قرار می گیرند، برای پیشگیری از بیماری، واکسن هاری تزریق می شود.

فرد را تضمین می نماید، بلکه با ایجاد ایمنی جمعی، از شیوع بیماری در جامعه نیز جلوگیری می کند. سل یک بیماری واگیر و خطرناک است که می تواند موجب مرگ شود و یا فرد را تا آخر عمر ناتوان کند. کودکان باید در بدو تولد یا در اولین فرصت بعد از آن، علیه سل واکسینه شوند. نام واکسن سل «ب ث ژ» است.

■ هر کودکی که واکسن فلج اطفال دریافت نکرده باشد، در خطر ابتلا به فلج اطفال است. در کشور جمهوری اسلامی ایران ۶ نوبت قطره فلج اطفال در بدو تولد، ۲، ۴، ۶ و ۱۸ ماهگی و ۵ تا ۶ سالگی به کودکان داده می شود. علاوه بر آن، برای ایمنی زایی بیشتر، واکسن تزریقی فلج اطفال هم در کودکان استفاده می شود.

■ واکسن سه بیماری کزاز، دیفتری، سیاه سرفه به همراه هپاتیت ب و هموفیلوس آنفلوانزا که باعث برخی عفونت ها می شود، با هم در یک واکسن و در سه نوبت تزریق می شود. به همین دلیل به این واکسن، پنج گانه می گویند. بعد از سن ۱۳ ماهگی، ۳ واکسن دیفتری، کزاز و سیاه سرفه به شکل سه گانه و بعد از ۶ سالگی دو واکسن دیفتری و کزاز تحت عنوان واکسن دوگانه با یک تزریق انجام می گیرد.

■ هپاتیت ب که در گذشته به آن یرقان یا زردی گفته می شد، بیماری است که موجب اختلال در کار کبد می شود. خوشبختانه این بیماری با انجام واکسیناسیون در بدو تولد، ۲-۴ و ۶ ماهگی در کودکان و نیز در ۳ نوبت در بزرگسالان غیر ایمن، قابل پیشگیری می باشد.

■ دیفتری بیماری مسری و خطرناکی است که در گلو فرد بیمار یک پرده ایجاد می کند و می تواند فرد را خفه کند. واکسن کزاز، دیفتری و سیاه سرفه با هم در یک تزریق برای کودک انجام می شود، به همین دلیل به این واکسن، «سه گانه» می گویند. برای کودکان بزرگتر از ۶ سال و همچنین برای بزرگسالان، واکسن کزاز و دیفتری با هم (بدون واکسن سیاه سرفه) به صورت یک تزریق انجام می شود، به این واکسن، «دوگانه» می گویند.

■ بیماری سیاه سرفه یک بیماری شدید تنفسی است که در تمام سنین اتفاق می افتد اما در سنین کمتر باعث مرگ و میر و عوارض بیشتر می گردد. واکسن سیاه سرفه به همراه دیفتری و کزاز طبق توضیحات ذکر شده در موارد بالا تزریق می شود.

■ امروزه از بیماری سرخک و سرخچه و اوریون با واکسن MMR پیشگیری می شود.

■ روتاویروس عامل عفونت دستگاه گوارش است و یکی از رایج ترین علل اسهال در نوزادان و خردسالان در جهان به حساب می آید.



واکسیناسیون کودک

کارت واکسیناسیون چیست؟

وقتی کودکی برای واکسیناسیون به مراکز بهداشتی درمانی برده می شود، یک دفترچه پایش مراقبت کودک که کارت واکسیناسیون کودک در آن قرار دارد، به والدین داده می شود. در این کارت تاریخ دریافت واکسن های کودک نوشته می شود و در واقع سابقه واکسیناسیون کودک را نشان می دهد. اگر مادر تعداد واکسن ها و تاریخ واکسیناسیون کودک خود را فراموش کرده باشد، می توان با مراجعه به این دفترچه و قسمت کارت واکسیناسیون، از وضعیت کودک مطلع شد. والدین باید در نگهداری این دفترچه پایش مراقبت بسیار دقت کنند و هنگام مراجعه برای واکسیناسیون، آن را همراه داشته باشند.

برنامه واکسیناسیون کودکان چگونه است؟

کلیشه واکسن های رایج در برنامه کشوری ایمن سازی همگانی در واحدهای بهداشتی درمانی (پایگاه سلامت/ خانه بهداشت/ مرکز خدمات جامع سلامت و بیمارستان) به صورت رایگان در اختیار مردم قرار می گیرد.

والدین هر نوزاد باید در سال اول زندگی ۵ بار برای واکسیناسیون کودک خود به مرکز ارائه خدمات واکسیناسیون مراجعه نمایند.

۱. بدو تولد (در بیمارستان)

۲. ۲ ماهگی

۳. ۴ ماهگی

۴. ۶ ماهگی

۵. ۱۲ ماهگی

با این کار واکسیناسیون اصلی شیرخوار کامل می شود، اما برای تقویت اثر واکسن ها، باید پس از یک سالگی هم برای یادآوری واکسن ها به مراکز بهداشتی مراجعه شود:

۱. ۱۸ ماهگی

۲. ۴-۶ سالگی

۳. ۱۴-۱۶ سالگی

۴. هر ده سال یکبار

واکسیناسیون زمانی به خوبی اثر می کند که به موقع و به طور کامل انجام شود. بعضی از واکسن ها زمانی اثر می کنند که چندین بار و در فواصل مشخص تزریق شوند، بنابراین باید واکسیناسیون را به طور کامل انجام داد.

جدول راهنمای واکسیناسیون

سن	نوع واکسن	سن	نوع واکسن
بدو تولد	ب ث ژ - فلج اطفال خوراکی - هیاتیت ب	۱۲ ماهگی	پنوموکوک - MMR
۲ ماهگی	فلج اطفال خوراکی - پنج گانه * / شش گانه * - روتاویروس - پنوموکوک	۱۸ ماهگی	سه گانه - فلج اطفال خوراکی - MMR
۴ ماهگی	فلج اطفال خوراکی - پنج گانه / شش گانه - فلج اطفال تزریقی - روتاویروس - پنوموکوک	۵-۶ سالگی	سه گانه *** - فلج اطفال خوراکی
۶ ماهگی	فلج اطفال خوراکی - پنج گانه / شش گانه - فلج اطفال تزریقی - روتاویروس - سرخک **		

توضیحات: * واکسن پنج گانه شامل دیفتی، کزاز، سیاه سرفه، هیاتیت ب، هموفیلوس آنفلوانزا تیپ ب می باشد. واکسن شش گانه شامل واکسن پنج گانه و فلج اطفال تزریقی می باشد. ** این واکسن در حال حاضر با توجه به مصوبه کمیته کشوری ایمن سازی در بعضی از استان های خاص حسب ابلاغ مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در سن ۶ ماهگی تزریق می گردد. *** پس از آخرین نوبت واکسن سه گانه، هر ده سال یکبار واکسن دو گانه بزرگسالان باید تزریق شود.

جدول تقویم واکسیناسیون

نوع واکسن	تاریخ مراجعه	سریال واکسن	نام یا مهر واکسیناتور	نوع واکسن	تاریخ مراجعه	سریال واکسن	نام یا مهر واکسیناتور
ب ث ژ (BCG)	بدو تولد			فلج اطفال خوراکی (OPV)	بار اول		
	بدو تولد				بار دوم		
	بار اول				بار سوم		
	بار دوم				بار اول		
	بار سوم				بار دوم		
پنوموکوک	یادآور ۱			پنوموکوک	بار اول		
	یادآور ۲				بار دوم		
	بار اول				بار سوم		
	بار دوم				بار اول		
	بار سوم				بار دوم		
فلج تزریقی اطفال (IPV)	بار اول			فلج تزریقی اطفال (IPV)	بار اول		
	بار دوم				بار دوم		
	بار سوم				بار سوم		
	بار اول				بدو تولد		
	بار دوم				نوبت صفر		

جدول واکسیناسیون کودک:

سن	نوع واکسن (در صورت تجویز واکسن پنج گانه)	نوع واکسن (در صورت تجویز واکسن شش گانه)
بدو تولد	ب. ث. ژ. - هپاتیت ب - فلج اطفال خوراکی	ب. ث. ژ. - هپاتیت ب - فلج اطفال خوراکی
۲ ماهگی	پنج گانه - فلج اطفال خوراکی - روتا ویروس - پنوموکوک	شش گانه - فلج اطفال خوراکی - روتا ویروس - پنوموکوک
۴ ماهگی	پنج گانه - فلج اطفال خوراکی - فلج اطفال تزریقی - روتا ویروس - پنوموکوک	شش گانه - فلج اطفال خوراکی - روتا ویروس - پنوموکوک
۶ ماهگی	سرخک (نوبت صفر، در استان های منتخب*) - پنج گانه - فلج اطفال خوراکی - فلج اطفال تزریقی - روتا ویروس	سرخک (نوبت صفر، در استان های منتخب*) - شش گانه - فلج اطفال خوراکی - روتا ویروس
۱۲ ماهگی	MMR - پنوموکوک	MMR - پنوموکوک
۱۸ ماهگی	سه گانه - فلج اطفال خوراکی - MMR	سه گانه - فلج اطفال خوراکی - MMR
۵-۶ سالگی	سه گانه - فلج اطفال خوراکی	سه گانه - فلج اطفال خوراکی



■ اگر به هر دلیلی برنامه واکسیناسیون کودک ناقص باقی بماند، لازم نیست واکسیناسیون از اول تکرار شود و می توان واکسیناسیون را از مرحله ای که قطع شده ادامه داد. باید سعی شود واکسیناسیون ناقص نماند، چون تا واکسیناسیون تکمیل نشود، نمی توان روی مقاومت بدن کودک حساب کرد و ممکن است کودک به بیماری مبتلا شود.

■ اگر کودکی در دوران شیرخوارگی واکسن دریافت نکرده باشد، باید در اولین فرصت به مراکز و پایگاه های بهداشتی مراجعه نمایند تا مراقبین سلامت و بهورزان با رعایت فواصل مناسب هر واکسن، والدین را برای تزریق واکسن های عقب افتاده راهنمایی کنند.

■ یکی از مهم ترین دلایل عدم مراجعه والدین برای واکسیناسیون فرزندان خود، این است که کودک در روزی که نوبت واکسن اوست به تب، سرفه، سرماخوردگی یا اسهال مبتلا شده است.

■ در موارد بیماری های خفیف و همچنین سوء تغذیه، انجام واکسیناسیون هیچ خطری ندارد.

■ پس از انجام واکسیناسیون ممکن است کودک دچار تب و بی قراری شود، در این مواقع طبق توصیه های مراقب سلامت/ بهورز از کودک مراقبت کنید.



۶. آیا ممکن است واکسن‌هایی که از خارج کشور وارد می‌شوند، حاوی مواد مضر باشند که باعث ایجاد مشکلات برای مردم ایران شوند؟

خیر. تولید واکسن در موسسات داخلی و خارجی تحت نظر دستگاه‌های نظارتی و رعایت پروتکل‌های دقیق انجام می‌شود. واکسن‌های وارداتی علاوه بر نظارت دقیق توسط سازمان غذا و داروی کشورمان که بر همه واکسن‌ها (داخلی و یا وارداتی) انجام می‌شود، توسط دو دستگاه نظارتی بین‌المللی هم کنترل می‌شوند، بنابراین حداکثر اطمینان از سلامت و بی‌خطری واکسن‌های وارداتی وجود دارد.

۷. آیا واکسن زدن هیچ عارضه‌ای ندارد؟

واکسن‌ها یک فرآورده دارویی هستند و برای تحریک سیستم ایمنی علیه یک بیماری خاص استفاده می‌شوند. بدیهی است که تحریک سیستم ایمنی سبب واکنش‌های شایع مانند تب، درد و یا قرمزی محل تزریق می‌شود. این‌ها عوارض خودبه‌خود بهبود یابنده هستند که معمولاً طی ۲ روز اول بروز کرده و برطرف می‌شوند. در موارد بسیار نادر ممکن است به دلیل خصوصیات فردی گیرنده واکسن، عوارض جدی‌تر رخ دهد که نیازمند مراجعه به پزشک می‌شود.

۸. چرا با وجود عوارض نادر واکسن‌ها، باز هم باید واکسن بزنیم؟

تزریق واکسن‌ها خطر بروز بیماری، مرگ و بدحالی ناشی از ابتلا به بیماری‌های مشخص را کاهش می‌دهد. به دلیل فواید بسیار زیاد واکسن‌ها در مقابل رنج بیماری و مرگ‌ومیر ناشی از ابتلا به بیماری، نمی‌توان واکسیناسیون را کنار گذاشت.

۹. چرا برخی افراد علی‌رغم دریافت واکسن، باز هم ممکن است به بیماری مبتلا شوند؟

واکسن‌ها ۱۰۰ درصد ایمنی نمی‌دهند، اما با وجود بروز نادر بیماری در افراد واکسینه شده، احتمال ابتلای شدید و حتی مرگ را در جمعیت کاهش می‌دهند. همچنین اثربخشی واکسن‌ها به عوامل فردی دیگر مانند سن، زمان تزریق، وضعیت ایمنی بدن و ... بستگی دارد.

۱۰. آیا تزریق همزمان چند واکسن خطرناک است؟

خیر. بدن روزانه با هزاران عامل خارجی مقابله می‌کند. تزریق همزمان واکسن‌ها که در مراکز بهداشتی درمانی انجام می‌شود، سلامت دریافت‌کننده واکسن را تهدید نمی‌کند.

۱۱. آیا یک بار واکسن زدن کافی است یا باید تکرار شود؟

این امر بستگی به عامل بیماری‌زا و نوع واکسن دارد. در برخی موارد مانند بیماری سل که واکسن آن واکسن «ب ت ژ» نام دارد، فقط یک بار زده می‌شود ولی در برخی دیگر مثل بیماری فلج اطفال باید چند بار به فواصل زمانی مشخص شده واکسیناسیون تکرار شود تا با تحریک کامل سیستم ایمنی، ایمنی پایدار در بدن ایجاد شود.

چند سوال مهم و پاسخ‌های کوتاه درباره واکسیناسیون رایج در کشور

۱. چرا علی‌رغم نادر بودن ابتلا به بیماری‌های واگیر، باز هم باید واکسیناسیون کودکان را انجام داد؟

کودکان جزو جمعیت‌های حساس جامعه هستند که در صورت ابتلا به بیماری‌های واگیر، سلامت‌شان به طور جدی به خطر می‌افتد، پس با واکسیناسیون ایمنی بدن آن‌ها تقویت می‌شود. باید توجه داشت که علت نادر شدن بیماری، انجام واکسیناسیون وسیع در جامعه است ولی بیماری ریشه‌کن نشده و چنانچه واکسیناسیون انجام نشود، بیماری‌های مورد نظر مجدداً شیوع پیدا می‌کنند. برخی از بیماری‌ها علی‌رغم ناچیز بودن آمار ابتلا در داخل کشور، در کشورهای همسایه شیوع گسترده‌ای دارند، پس نیاز به بالا نگه داشتن پوشش واکسیناسیون است.

۲. آیا واکسن‌ها حاوی تراشه‌های ردیابی افراد هستند؟

این یک شایعه کاملاً بی‌اساس است. هیچ واکسنی در جهان حاوی تراشه یا فناوری ردیابی نیست. ترکیبات واکسن‌ها به طور شفاف توسط سازمان‌های بهداشتی منتشر می‌شود.

۳. آیا سبک زندگی و تغذیه سالم می‌تواند جایگزین امر واکسیناسیون شود؟

هرچند سبک زندگی و تغذیه سالم می‌تواند به طور کلی منجر به افزایش ایمنی بدن افراد شود اما مکانیسم اثر واکسن و اثربخشی آن مستقل از تغذیه سالم است و به صورت اختصاصی سبب ایمنی فرد در برابر بیماری خاص می‌شود. پس ضمن تاکید بر سبک زندگی و تغذیه سالم برای افزایش ایمنی عمومی بدن در برابر بیماری‌ها، باید توجه داشت که این مساله جایگزین واکسیناسیون نمی‌شود.

۴. آیا واکسن‌ها باعث ناباروری می‌شوند؟

هیچ مدرک علمی این ادعا را تأیید نمی‌کند. واکسن‌ها تأثیری بر باروری مردان و زنان ندارند.

۵. آیا مواد موجود در واکسن‌ها برای سلامتی خطرناک هستند؟

مواد موجود در واکسن‌ها با نظارت دقیق و طی مطالعات گسترده بالینی بررسی می‌شوند و بعد از ارزیابی‌های دقیق علمی، مورد استفاده قرار می‌گیرند. مواد موجود در واکسن‌ها به مقدار استاندارد وجود دارد و خطری برای سلامتی ندارد.

۱۲. آیا رعایت زمان بندی بین واکسن ها ضرورت دارد؟

بله، در مورد واکسن هایی که ۲ یا چند بار زده می شوند، تا تکمیل برنامه واکسیناسیون هنوز ایمنی کامل در فرد ایجاد نشده و خطر ابتلا وجود دارد. لذا خانواده ها باید دقت نمایند که حتماً جدول زمان بندی واکسیناسیون فرزندشان را طبق توصیه کارکنان بهداشتی رعایت کنند تا سلامت کودکشان فراهم گردد.

۱۳. آیا اگر واکسن بز نیم باز هم خطر ابتلا به بیماری وجود خواهد داشت؟

واکسن موثرترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری است ولی به دلیل تفاوت پاسخ سیستم ایمنی بدن هر فرد، واکسن ها ممکن است صد در صد ایمنی کامل ایجاد نکنند. هر چند افرادی که واکسن بزنند معمولاً دیگر مبتلا نمی شوند ولی اگر هم مبتلا شوند، فرم خفیف تر بیماری در آن ها ظاهر می شود.

۱۴. چگونه می توان اثر محافظتی واکسن علیه بیماری را بالا برد؟

رعایت جدول زمان بندی دریافت واکسن که توسط کارکنان بهداشتی اعلام می شود مهم ترین راه است ولی باید توجه داشت که اگر در همسایگی ما فردی باشد که واکسن زده باشد و علیه بیماری مورد نظر ایمن نشده باشد، ممکن است مبتلا شود و ابتلای وی، کودک ما را هم در معرض خطر ابتلا قرار می دهد، لذا بایستی خانواده ها همدیگر را به تکمیل برنامه واکسیناسیون فرزندانشان تشویق نمایند تا با ایمن شدن همه بچه ها، امکان انتقال بیماری به حداقل ممکن برسد.

۱۵. آیا در مراکز بهداشتی، شرایط نگهداری واکسن ها به گونه ای هست که از سلامت و ایمنی واکسن ها مطمئن باشیم؟

واکسن ها تحت شرایط خاص دمایی و تحت نظارت های دقیق و جدی نگهداری و تزریق می شوند و به طور مداوم ایمنی، کیفیت، شرایط دمایی و سلامت واکسن ها پایش و ارزیابی می شود. در نتیجه نگرانی نسبت به نگهداری ایمن واکسن ها وجود ندارد.

۱۶. آیا واکسیناسیون روی مقدار و کیفیت شیر مادر تاثیر دارد؟

هیچ مدرکی مبنی بر کاهش تولید شیر پس از واکسیناسیون وجود ندارد. مواد خطرناکی از واکسن به شیر مادر منتقل نمی شود. در عوض، در صورت ایمن بودن مادر، آنتی بادی های محافظتی در شیر مادر، ممکن است به محافظت از نوزاد کمک کنند.

۱۷. چه زمانی باید فرزندم را برای دریافت واکسن به مراکز بهداشتی ببرم؟

برنامه واکسیناسیون گروه های مختلف جمعیتی به طور مشخص در مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت موجود است. با مراجعه به این مراکز آخرین وضعیت واکسیناسیون خود و خانواده تان را بررسی کنید. در حال حاضر علاوه بر واکسن های بدو تولد که در بیمارستان یا زایشگاه تجویز می شوند، نوبت های بعدی

واکسیناسیون در سنین ۲، ۴ و ۶ ماهگی، ۱۲ و ۱۸ ماهگی و سپس زمان ورود به دبستان است.

۱۸. آیا برای دریافت واکسن های جاری کودکان خود باید هزینه ای پرداخت کنیم؟

با هدف کنترل و پیشگیری از بیماری های واگیر، واکسن های روتینی که در مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت ارائه می شود، علی رغم داشتن هزینه برای نظام سلامت، برای جمعیت عمومی به طور رایگان انجام می شود.

۱۹. آیا کودکانی که واکسن های جاری را دریافت نکردند، در معرض ابتلا به بیماری های واگیر و خطرناک هستند؟

باید توجه داشت که گرچه این بیماری ها در ایران با واکسیناسیون کنترل شده اند، اما در کشورهای همسایه شیوع دارند و مکرراً از طریق تردهای بین المللی وارد کشور می شوند. کودکانی که واکسن نگرفته باشند، به دلیل عدم دریافت واکسن های دوران کودکی و نداشتن ایمنی کافی، خطر ابتلا، بستری و مرگ و میر ناشی از ابتلا به بیماری های قابل پیشگیری با واکسن را دارند. این افراد باید در اولین فرصت برای تکمیل واکسیناسیون خود به مراکز خدمات جامع سلامت، خانه بهداشت یا پایگاه سلامت نزدیک محل سکونت خود مراجعه کنند.

۲۰. عوارض نادر پوستی، تب بالا، بی حالی و درد محل تزریق واکسن ها چقدر می تواند خطرناک باشد؟

معمولاً عوارض واکسن ها در کمتر از ۲ تا ۳ روز بدون آسیب به سلامت فرد برطرف می شوند. چنانچه به علایم و عوارض بعد از تزریق واکسن شک کردید و یا این علایم ماندگار یا شدید شد، به پزشک یا مراقب سلامت خود مراجعه کنید.

۲۱. بعد از دوران اپیدمی کووید ۱۹، برخی علایم خستگی، قلبی عروقی و اختلال سلامت روان شایع شده است. آیا به خاطر تزریق واکسن بوده است؟

خیر، اکثر علایمی که بعد از اتمام پاندمی (جهانگیری) کووید ۱۹ گزارش می شود، مربوط به عوارض طول کشیده ابتلا به کرونا است که تا سال ها در افراد گزارش می شود، هر چند این علایم می توانند به طور معمول ناشی از بیماری هایی باشند که از قبل از پاندمی کووید ۱۹ هم وجود داشته اند.



فصل ۲: مراقبت از شیرخوار

پیشگیری نمایید.

ممکن است بخواهید نوزادتان را هنگام بغل کردن در یک پتو بپیچید. بیشتر کودکان از قرار گرفتن در چنین وضعیتی حس خوبی دارند. با این حال، بهتر است مطمئن شوید که زیاد گرمش نشود.

حالا دیگر بیشتر مردم به این باور رسیده‌اند که عشق دادن به نوزاد و تامین نیازهای او باعث لوس شدنش نمی‌شود؛ بلکه برعکس، مراقبت کافی و مطلوب از نوزاد و بغل کردنش زمینه رشد و نمو مطلوب جسمی و روانی او را فراهم می‌آورد. پس نوزادتان را زیاد در آغوش بگیرید؛ به ویژه در مواقعی که گریه می‌کند یا به هر دلیل دیگری حس خوبی ندارد.

کودکان دوست دارند زیاد در آغوش کشیده شوند و مورد نوازش قرار گیرند. این وضعیت احتمالاً برای‌شان یادآور وضعیتی است که در درون جنینی در رحم مادر خود داشته‌اند و دائماً در حال حرکتی خفیف بوده‌اند. حمل کودک در یک کالسکه یا نوازش کردن او هنگامی که در آغوش کشیده شده، راهی عالی برای گذراندن

مراقبت روزانه شما از کودکان همراه با حضور همیشگی و عشق و محبتی که نثارش می‌کنید، می‌تواند او را شکوفا کند. شما به تدریج می‌توانید نیازها، رفتارها و عادت‌های کودک خود را بشناسید تا هر زمانی که متوجه شوید او احساس خوبی ندارد، فوری به دادش برسید و کاری برای جلب رضایتش انجام دهید.

روش‌های مختلفی برای کمک به حفظ و ارتقای سلامت کودکان وجود دارد. خوب است برخی از این روش‌ها را یاد بگیرید و در سایر زمینه‌ها نیز به یاد داشته باشید که همیشه می‌توانید از پزشکان برای دستیابی به این منظور راهنمایی بگیرید.

بغل کردن کودک

ماه‌چهاره‌های گردن کودک تا سن ۳ ماهگی، هنوز آنقدر قوی نشده‌اند که بتواند وزن سرش را روی گردنش تحمل کند. پس این نکته بسیار مهم است که همیشه سر او را خودتان نگه دارید و سپس او را بلند کنید. به این ترتیب، می‌توانید از آسیب‌دیدگی ستون مهره‌های او

اوقاتی خوش با کودک است. این لحظات مهم به نوزاد کمک می‌کند احساس اعتماد به نفس را در خودش تقویت کند؛ احساسی که برای تامین سلامت عاطفی‌اش بسیار ضروری است.



نگران نباشید! نوزادتان آنقدرها که به نظر می‌رسد، ضعیف و شکننده نیست اما تردید نکنید که او به عشق و آغوش شما نیاز دارد.

مراقبت از بند ناف

رنگ بند ناف در هنگام تولد نوزاد، سفید است؛ اما به تدریج خشک و چروکیده می‌شود، از روز دوم تا سوم شروع به تیره شدن می‌کند و معمولاً طی ۲ هفته اول تولد می‌افتد. در ادامه، چند نکته برای مراقبت از بند ناف و خشک نگه‌داشتن آن ذکر می‌شود:

- اطراف بند ناف را هر روز تا زیر شکم تمیز کنید؛
 - به آرامی آن قسمت را با تکه‌ای پنبه آغشته به آب گرم تمیز نمایید اما از هر گونه ماده ضد عفونی کننده مانند الکل، یا بتادین و مواد سنتی روی بند ناف استفاده نکنید؛ زیرا سبب تازه شدن بند ناف شده و افتادن بند ناف را به تعویق می‌اندازد؛
 - بند ناف باید همیشه خشک، تمیز و باز نگه داشته شود بنابراین نباید از ناف بند استفاده کنید. پوشک را باید طوری ببندید که بند ناف داخل پوشک قرار نگیرد تا به ادرار آغشته نشود. با تکه پنبه دیگری شکم نوزاد را خشک کنید. دستمال را در اطراف بند ناف بکشید اما مراقب باشید که کودک اذیت نشود و بند نافش نیز کاملاً خشک شود؛ و
 - بند ناف را با پوشک تحت فشار قرار ندهید پوشک را تا زیر شکم بالا بیاورید و مراقب باشید که نوزاد آزار نبیند.
- یادتان باشد که پس از هر بار استحمام کودک باید اطراف بند ناف او را خشک کنید. احتمالاً بند ناف کودک طی چند روز کنده می‌شود.



با یک تکه پنبه، اطراف بند ناف را هر روز تا حوالی ناف نظافت و سپس خشک نمایید. نگران نباشید! این کار هیچ آسیبی به نوزاد نمی‌رساند.

سعی نکنید آن را به طور کامل جدا کنید؛ زیرا ممکن است این کار باعث خونریزی شود. وقتی بند ناف به طور خودبخود جدا شود، ممکن است چند قطره خون جاری شود اما این خونریزی خطرناک نیست و پوست ناف کودک می‌تواند این زخم را ترمیم کند. با این حال، اگر جای زخم کودک پس از چند روز بهبود نیافت یا رنگش به قرمزی گرایید و شدت گرفت یا ترشحات بدبویی از ناف بیرون آمد، حتماً باید به پزشک مراجعه و با او مشورت کنید.



در آغوش گرفتن نوزاد، راه بسیار خوبی برای وقت‌گذراندن با نوزاد است؛ هم برای او، هم برای خودتان.

استحمام نوزاد

بیشتر کودکان حمام را دوست دارند. استحمام کودک معمولاً لحظه زیبا و خوشایندی برای مادر و پدر کودک است و برای خود او نیز می‌تواند لذت‌بخش و آرامش‌بخش باشد. می‌توان از این لحظات برای شناخت بهتر کودک استفاده کرد. به تدریج و با گذشت زمان می‌توانید بیشتر به خودتان در استحمام کودک و به طور کلی در مراقبت از کودک اعتماد کنید. اگر کودک اولین فرزندتان است، برای چندبار اولی که او را استحمام می‌کنید، از فرد دیگری که ترجیحاً دارای تجربه کافی باشد، کمک بگیرید. اگر چنین فردی در دسترس نیست، پدر بهترین فرد خواهد بود.

لحظه ایده‌آل

می‌توان در هر موقعی از روز کودک را استحمام کرد. هیچ زمان خاص یا ایده‌آلی وجود ندارد و هروقت کودک‌تان دوست داشت، می‌توانید او را به حمام ببرید. اما اگر کودک گرسنه یا خسته باشد، استحمام برای او چندان لذت‌بخش نخواهد بود. به تدریج خودتان درمی‌یابید که چه زمانی برای استحمام کودک مناسب‌تر است.

تناوب

اگر ناحیه پوشک نوزاد خود را به طور کامل در هنگام تعویض پوشک تمیز کنید، نیازی به حمام کردن زیاد نیست. یک حمام کوتاه با استفاده از شوینده ملایم سه بار در هفته تا یک بار در روز در طول سال اول زندگی او ممکن است کافی باشد. حمام کردن بیش از حد به ویژه اگر از صابون‌های خشک کننده یا تحریک کننده استفاده شود یا رطوبت از پوست تبخیر شود، می‌تواند پوست او را خشک کند.

کسب آمادگی

آماده شدن برای استحمام به منظور کسب اطمینان از ایمنی و راحتی کودک در حمام ضرورت دارد. پیش از درآوردن لباس‌های نوزاد باید تمام موارد لازم را جمع‌آوری کرده باشید. به این ترتیب، هر چیزی که



۵-۸ سانتی متر آب در وان برای شستن کودک کافی است. در خصوص کودکان بزرگتر نیز سطح آب وان نباید از ناف بالاتر بیاید.

همیشه اول آب سرد، سپس آب گرم اضافه کنید تا از خطر سوختگی اتفاقی جلوگیری شود. در پایان، آب را هم بزنید تا دما یکنواخت شود؛ بین ۳۷ تا ۳۸ درجه سانتی گراد. حواس تان باشد که آب آنقدر داغ نشود که کودک بسوزد. برای این منظور لازم است که همیشه دمای آب را با آرنج یا پشت دست خود ارزیابی کنید. یا از ترمومتر مخصوص آب حمام استفاده کنید.

تنها در زمانی که همه چیز آماده است، باید لباس های نوزاد را درآورد تا سرما نخورد. سپس او را به آرامی در آب بگذارید. این کار را از پاهایش شروع کنید. سپس به آرامی بقیه بدن او را در آب قرار دهید. سرش را نگه دارید و گردنش را با کف دست خود حفظ کنید و بازوهای تان را نیز زیر بغلش نگه دارید.

تکنیک استحمام نوزاد

چه نوزاد را با لیف بشویید، چه در وان، به چند توصیه کاربردی زیر باید توجه کنید:

■ ابتدا صورت نوزاد را با یک لیف مرطوب (بدون استفاده از صابون) تمیز کنید:

- از قسمت داخلی چشم ها در نزدیکی بینی شروع به تمیز کردن کنید و سپس به سمت خارجی چشم ها متمایل شوید. از گوشه های مختلف لیف برای تمیز کردن هر چشم استفاده کنید؛

- با گوشه دیگر لیف مرطوب، به آرامی بیرون و پشت گوش نوزاد را تمیز کنید. از وارد کردن لیف به درون گوش نوزاد خودداری کنید. از گوش پاک کن برای این منظور استفاده نکنید زیرا این کار می تواند پرده گوش کودک را تحریک کند و ترشحات طبیعی گوش را بیشتر به درون گوش فرو برد.

■ سپس با دقت تمام قسمت های مختلف بدن را بشویید:

- گردن، زیر بغل، ران و پشت نوزاد را به خوبی شست و شو دهید.



وقتی نوزاد را حمام می کنید، باید سر او را نگه دارید؛ به نحوی که گردنش تحت حمایت مساعد دست شما باشد و انگشتان دست شما بازوی او را نگه دارد.

حین استحمام مورد نیاز باشد، در دسترس شما خواهد بود و نیازی به ترک حمام برای جمع آوری اقلام مورد نیاز تان ندارید.

در ادامه، فهرست وسایلی را که ممکن است برای استحمام کودک به آنها نیاز داشته باشید، خواهید دید:

- لیف و حوله؛
- صابون بچه غیر عطری و شامپو بچه؛
- لباس های تمیز؛
- یک یا دو پوشک؛
- چند تکه پنبه برای نظافت بند ناف؛
- قیچی کوچک یا ناخن گیر؛
- کرم نرم کننده بدن بو یا لوسیون نرم کننده برای قسمت هایی از پوست که خشک است؛ و
- شانه یا برس.
- دمای اتاق گرم باشد در حدی که وقتی کودک لخت است احساس سرما نکند. در حدود ۲۴-۲۶ درجه سانتی گراد تنظیم نمایید. درها و پنجره ها را ببندید تا از وزش باد جلوگیری شود.

صابون؛ ملایم و بدون بو

کودکان، به ویژه نوزادان، پوست حساسی دارند. به همین دلیل، صابون ممکن است لایه حفاظتی و طبیعی پوست نوزادان را از میان بردارد و باعث آزار یا تحریک پوستی نوزاد شود. پس بهتر است از صابون های ملایم و بدون بو استفاده شود.

از مقدار کمی صابون استفاده کنید و آن را روی دست ها، کمر و ناحیه تناسلی بکشید. بقیه بدن نیازی به صابون ندارد. محصولات عطری مثل روغن های حمام یا مایعات کف کننده نیز غیر ضروری هستند و حتی ممکن است باعث اذیت و آزار کودک شوند.

استحمام در وان

می توانید نوزاد تان را در وان معمولی، وان کودک بشویید. همچنین می توانید او را با خودتان به حمام ببرید. اما اگر این کار را کردید، باید یادتان باشد که یک تکه تشک چسبان (تشکی که روی زمین سر نخورد) در کنار وان حمام پهن کنید تا خطر لیز خوردن نوزاد را کاهش دهید.

توصیه بین المللی این است که از صندلی های حمام برای استحمام نوزادان استفاده نکنید چون این صندلی ها ممکن است به اشتباه در بزرگسالان اطمینانی از ایمنی کافی نوزاد به وجود آورند که باعث شود دقت آنها روی این موضوع کم شود و خطر سقوط، کودک را تهدید کند.

■ باسن و ناحیه تناسلی نوزاد را در نهایت بشوید:

- در نوزادان دختر، فرج را به آرامی با جدا کردن لب‌های اندام تناسلی بشوید. این کار را از جلو به عقب انجام دهید. به این ترتیب، می‌توانید از ورود بقایای مواد دفعی به درون واژن و پیشابراه جلوگیری کنید؛ و
- در نوزادان پسر، آلت تناسلی و بیضه‌ها را به آرامی بشوید و خوب آب بکشید.

■ هنگام خشک کردن پوست نوزاد، با ملایمت رفتار کنید و از وارد آوردن فشار بیش از حد خودداری کنید تا مانع خارش و قرمزی پوست شوید. از پودر بچه استفاده نکنید زیرا این پودر می‌تواند تنفس کودک را دچار مشکل کند.
کودکان در آغاز تولد به مایعی روغنی شکل به نام ورنیکس آغشته هستند؛ ماده‌ای سفید رنگ که از بقایای مایع آمنیوتیک است و می‌تواند از پوست کودک محافظت کند. این مایع طی چند روز پس از تولد به تدریج جذب می‌شود و هیچ نیازی به سابیدن پوست نوزاد نیست.

هرگز کودک را در حمام تنها نگذارید، حتی برای چند ثانیه. کودک ممکن است حتی در آبی که بیشتر از ۲/۵ تا ۵ سانتی‌متر عمق ندارد هم غرق شود. اگر تلفن زنگ زد یا کسی پشت در بود، کودک را نیز با خود ببرید. راه آسان‌تر این است که موقتاً جواب تلفن هیچ‌کسی را ندهید و صبر کنید تا حمام کودک تمام شود.

موها

نیازی به شستشوی روزانه موهای نوزاد نیست. هفته‌ای یک تا دو بار شستشو کافی است. از سابیدن پوست سر نوزاد خودداری کنید و در عوض، به آرامی پوست سر او را ماساژ دهید. سپس با آب تمیز، آن را به خوبی آبکشی نمایید و خشک کنید.

کوتاه کردن ناخن‌های نوزاد

در طول هفته اول، ناخن‌های نوزاد معمولاً به پوست انگشتان او چسبیده‌اند. پس سعی نکنید آن‌ها را کوتاه کنید چون ممکن است انگشت نوزاد را زخمی کنید. نوک ناخن پس از چند روز به تدریج از گوشت درمی‌آید. وقتی ناخن‌های نوزاد به اندازه‌ای بلند شد که خودش می‌توانست خودش را بخاراند، آن وقت باید ناخن‌هایش را کوتاه کنید.

می‌توانید ناخن‌های او را پس از استحمام یا در هر زمان دیگری که ناخن‌هایش پس از تماس با آب به اندازه کافی نرم شده‌اند، حتی هنگام خواب، کوتاه کنید.

سعی کنید ناخن‌های پایش را هم با ناخن‌گیر کوتاه کنید. از آنجا که آن‌ها بسیار نرم هستند، گاهی اوقات به نظر می‌رسد که در گوشت فرو رفته‌اند، اما دلیلی برای نگرانی وجود ندارد، مگر اینکه پوست کنار ناخن قرمز، ملتهب یا سفت شود، یا ناحیه‌ای از چرک را ببینید که در این صورت با پزشک کودکستان مشورت کنید.

ناخن‌های نوزاد به سرعت رشد می‌کنند و احتمالاً چاره‌ای ندارید جز این که آنها را به طور منظم کوتاه کنید.

انتخاب پوشک

تا ۲/۵ سالگی، پوشک در واقع بخشی از لباس‌های کودک است. اینکه پوشک یک‌بارمصرف یا قابل شست‌وشو تهیه کنید، به صلاح‌دید خودتان بستگی دارد. در هر صورت، بهتر است پوشکی انتخاب کنید که با نیازها، بودجه و وضعیت شما تناسب بیشتری دارد.

پوشک‌های قابل شست‌وشو اگرچه گران‌تر از پوشک‌های یک‌بارمصرف هستند اما در درازمدت مقرون‌به‌صرفه‌ترند.

پوشک‌های یک‌بارمصرف

پوشک یک‌بارمصرف دارای موادی است که ادرار را به ژل بی‌خطری تبدیل کرده و آن را از مدفوع جدا می‌کند. این امر مانع از ترکیب شدن ادرار و مدفوع می‌شود و از تحریک و آزرده‌گی پوستی نوزاد جلوگیری می‌کند. با این حال، برخی از پوشک‌های یک‌بارمصرف که معطرند، پوست نوزاد را تحریک می‌کنند و در این صورت، باید انواع غیرمعطر را انتخاب کنید.

پوشک‌های یک‌بارمصرف باید به طور منظم تعویض شوند چون حتی اگر خیس باشند، ممکن است خشک به نظر برسند و این در حالی است که انباشتگی ادرار می‌تواند پوست نوزاد را تحریک کند.



پوشک‌های قابل شست‌وشو

پوشک‌های قابل شست‌وشو بسیاری در بازار موجودند که استفاده از آنها بسیار آسان است و به راحتی تمیز می‌شوند و به آسانی نیز روی شکم نوزاد قرار می‌گیرند.

پوشک‌های قابل شست‌وشو جذب کمتری در مقایسه با یک‌بارمصرف‌ها دارند بنابراین باید بیشتر آنها را تعویض کرد. برخی مارک‌های این پوشک‌ها جذب بیشتری دارند و برخی دیگر، لایه جذابی دارند که معمولاً ویژه شب‌هاست و می‌توانید شب‌ها آن را وارد پوشک کنید. برای اینکه پوشک همیشه در وضعیت مناسبی باشد، این بسیار مهم است که به دستورالعمل‌های کارخانه با دقت عمل کنید؛ مثلاً برخی از آنها پیشنهاد می‌کنند پیش از شستن پوشک، آن را در آب غوطه‌ور کنید و برخی دیگر توصیه‌های دیگری دارند که متناسب با جنس پوشک است.

تعویض پوشک

چه از پوشک یک بار مصرف استفاده کنید، چه از پوشک قابل شستشو؛ در هر حال، باید به طور منظم آن را تعویض نمایید تا از تحریک پوستی نوزاد جلوگیری کنید.

برای تعویض پوشک باید:

■ اندام تناسلی و باسن نوزاد را با آب و صابون مناسب کودک بشویید و سپس پوشک را تعویض کنید؛ چه نوزاد تازه به دنیا آمده باشد، چه بزرگتر باشد؛

- اگر آب و صابون در دسترس نیست، می‌توانید از دستمال مرطوب کودکان استفاده کنید. بهتر است دستمال را فقط روی پوستی که جراحت ندارد، بکشید. از انواع غیرمعطر این دستمال‌ها استفاده کنید تا باعث تحریک پوست نوزاد نشوید؛

■ پشت نوزاد را پیش از گذاشتن پوشک جدید به خوبی خشک کنید؛

■ مجبور نیستید از کرم‌های محافظ به عنوان ابزاری برای پیشگیری از تحریک پوستی نوزاد استفاده کنید. در صورت آزرده‌گی پوست نوزاد کافی است یک لایه پماد زینک اکساید بزنید.

■ دست‌های‌تان را پس از گذاشتن نوزاد در جایی امن حتماً بشویید.



مطمئن شوید که نوزاد در وضعیتی قرار گرفته که اصلاً امکان ندارد بیفتد. هرگز او را تنها روی میز نگذارید و ترجیحاً همیشه یک دست‌تان را روی بدن او نگه دارید؛ اگر مجبورید با دست دیگر کار کنید. همچنین می‌توانید یک حوله یا پد روی زمین بگذارید و پوشک نوزاد را روی زمین تعویض کنید.

بیشتر نوزادان به تعویض مکرر پوشک نیاز دارند. با این حساب، چرا این کار را به زمان لذت‌بخشی برای او و خودمان تبدیل نکنیم؟

قرمز شدن چین‌های پوستی

وقتی سطوح پوستی روی یکدیگر می‌لغزند و اصطکاک پیدا می‌کنند، به تدریج پوست کودک متورم می‌شود. این مشکل عمدتاً در زیر چانه، گردن، زیر بغل، ران، زیر بیضه یا پشت گوش‌های کودک مشاهده می‌شود. شکل‌گیری و بروز قرمزی و التهاب پوست در نواحی خاصی از بدن کودک که به دلیل تعریق یا ادرار کردن یا اجابت مزاج مرطوب می‌شوند، شایع‌تر است و احتمال تکثیر میکروب‌ها و بروز بیماری‌های عفونی را افزایش می‌دهد.

چه باید کرد؟

ناحیه آسیب‌دیده پوست را با یک صابون ملایم تمیز کنید و خشک نمایید. سپس به آرامی یک حوله روی پوست بگذارید. اگر قرمزی همچنان ادامه داشت، به پزشک مراجعه کنید.

بثورات پوشکی

اگر پشت کودکتان قرمز شده و این قرمزی به ران‌ها و ناحیه تناسلی او کشیده شده و در ضمن کودکتان به ویژه هنگام ادرار کردن خیلی ناراحت به نظر می‌رسد، احتمالاً دچار این ضایعه پوستی شده است. این ضایعات معمولاً به خاطر قرار گرفتن پوست در مجاورت و تماس با ادرار، مدفوع یا پوشک ایجاد می‌شوند. اگر پوشک‌های قابل شست‌وشو به خوبی شسته نشوند یا به تعداد دفعات کافی تعویض نشوند، می‌توانند باعث بروز این وضعیت شوند. برخی پوشک‌های یک‌بارمصرف عطری نیز می‌توانند پوست کودک را تحریک کنند و آزار دهند.



چه باید کرد؟

پشت کودک را حتی‌المقدور نپوشانید تا احساس بهتری داشته باشد و خارش‌هایش زودتر بهبود یابد.

اگر از پوشک‌های کتان یا پنبه‌ای استفاده می‌کنید، آنها را خوب بشویید و از پودرهای ماشین‌لباسشویی قوی استفاده نکنید. اگر از پوشک‌های یک‌بارمصرف استفاده می‌کنید، حتی‌المقدور انواع غیرعطری را انتخاب نمایید.

از به کار بردن دستمال‌های مرطوب خودداری کنید زیرا این

بثورات پوشکی: ضایعات پوستی قرمز رنگ در اندام فوقانی نوزاد، در ناحیه‌ای که معمولاً توسط پوشک پوشانده می‌شود.

دستمال‌ها می‌توانند پوست کودک را تحریک کنند. این دستمال‌ها فقط باید گهگاه استفاده شوند و در ضمن فاقد الکل یا هرگونه مواد معطری باشند.

پوشک کودک را به محض خیس شدن یا کثیف شدن تعویض نمایید و مطمئن شوید که آن را خیلی سفت نبسته‌اید. پشت نوزاد را به آرامی با آب یا مخلوطی از آب و روغن غیرمعطر بشویید و سپس با حوصله و بدون مالش خشک نمایید. یک لایه نازک از پماد محافظ حاوی حداقل ۲۰ تا ۴۰ درصد زینک اکساید روی پوست کودک بمالید. این پماد می‌تواند از پوست کودک محافظت کند. از پمادهایی که حاوی مواد معطری مثل لانولین هستند، خودداری کنید.

اگر بثورات پوستی تا چندین روز همچنان ادامه داشتند و وضعیت نوزاد بهتر نشد، به پزشک مراجعه کنید.

جوش، قرمزی، التهاب و سایر مشکلات پوستی

جوش‌های کوچک، التهاب‌ها و خارش‌های پوستی در کودکان بسیار شایع هستند ولی معمولاً جدی گرفته نمی‌شوند و غالباً به طور خودبه‌خودی از بین می‌روند.

با این حال، برخی از مشکلات پوستی ممکن است نشانه‌ای از مشکلات جدی‌تر باشند که در راه هستند و به همین دلیل، لازم است که فوراً با پزشک در این زمینه مشورت شود. مانند:

- لکه‌های قرمز، متورم و خارش‌داری که ناگهان روی صورت نوزاد ظاهر می‌شوند؛
- بثوراتی که خونریزی یا عفونت کرده‌اند و خیلی قرمز شده‌اند یا ترک خورده‌اند با لایه‌ای زردرنگ و نازک پوشیده شده‌اند؛
- ضایعاتی که پس از چند روز محو نشده‌اند و در ضمن ناخوش‌حوالی نوزاد همراه شده‌اند؛ به عنوان مثال، با تب همراه شده‌اند؛ و
- در صورتی که به هر دلیلی درباره سلامت نوزادتان نگران شده‌اید.

مشکلات پوستی شایع در نوزادان

ضایعات پوستی مختلفی مانند میلیا (دانه‌های ریز سفید)، اریتم (قرمزی گسترده پوست) و آکنه نوزادی ممکن است در اولین روزهای زندگی هر کودک مشاهده شود. این ضایعات در بیشتر مواقع معمولاً جدی و خطرناک نیستند و به طور خودبه‌خودی و بدون هیچ‌گونه مداخله درمانی نیز محو می‌شوند.

پوست خشک و اگزما

پوست کودکان معمولاً حساس و شکننده است و گاهی ممکن است بیش از حد خشک شود و در برخی از نواحی بدن (به ویژه در اطراف مفاصل) دچار ترک‌خوردگی شود. این مشکل غالباً طی چند هفته برطرف می‌شود.

چه باید کرد؟

- کمتر کودکان را حمام کنید؛
 - فقط از یک صابون ملایم و غیرمعطر استفاده کنید و یادتان باشد که استفاده مفرط از صابون و آب داغ باعث می‌شود پوست خشک‌تر شود؛ و
 - می‌توانید مناطق خشک‌شده پوست کودک را با استفاده از یک کرم یا لوسیون مناسب مرطوب نمایید.
- اگر کودکان علاوه بر خشکی پوست دچار خارش یا قرمزی شدید پوست بود، ممکن است دچار اگزما شده باشد و در این حالت باید حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

عرق‌سوز

عرق‌سوز، در واقع، به جوش‌های قرمزرنگ، گرد و کوچکی گفته می‌شود که روی پوست سر، اطراف گردن، کشاله ران یا سایر چین‌های پوستی کودک ظاهر می‌شود. این واکنش طبیعی معمولاً هنگامی رخ می‌دهد که هوا بسیار گرم است.

چه باید کرد؟

اگر هوا خیلی گرم است، لباس‌های کمتری به کودک بپوشانید تا دچار تعریق غیرطبیعی نشود. عرق‌سوز معمولاً در مواردی که دمای محیط را به شکل مطلوبی خنک می‌کنید و تهویه بهتری در محیط برقرار می‌کنید، خودبه‌خود ناپدید می‌شود.

درماتیت سبوره روی پوست سر

بسیاری از کودکان ممکن است دچار لکه‌های زبر و زردرنگ یا خاکستری‌رنگی روی پوست سرشان شوند که هرازگاه پوسته‌پوسته می‌شود و با خارش همراه است. این لکه‌های زبر معمولاً زمانی ایجاد می‌شوند که ترشحات چرب (سبوم) موجود در پوست سر کودک به خوبی آبکشی یا شسته نمی‌شوند. این یک مشکل بسیار شایع در میان کودکان است که هیچ ربطی به عفونت یا آلرژی یا عدم رعایت بهداشت ندارد.

چه باید کرد؟

شست‌وشوی ساده‌ی موها می‌تواند لکه‌های زبر و زردرنگ ناشی از درماتیت سبوره را از بین ببرد. سر کودک را شامپو بزنید، ماساژ دهید و اجازه دهید طی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پوست سر او نرم شود. سپس با آب گرم به خوبی آبکشی نمایید.

اگر لکه‌های زبر همچنان باقی ماندند، از روغن‌های گیاهی (مانند روغن زیتون) برای شست‌وشوی سر استفاده کنید و پس از چند ساعت، به آرامی پوست سر را با یک برس یا شانه نرم ماساژ دهید. سپس مجدداً با آب گرم بشویید و خشک کنید. در صورت لزوم، این درمان را روزی یک بار و به مدت چند روز ادامه دهید.

مشورت با متخصصان

مراکز بهداشتی درمانی می‌توانند خدماتی مانند واکسیناسیون، پایش و غربالگری وضعیت تکاملی، مشاوره‌های شیردهی و فرزندپروری را به شما ارائه کنند و اطلاعاتی را که نیاز دارید، در اختیارتان بگذارند. وقتی نوزادتان بیمار می‌شود نیز می‌توانید به این مراکز مراجعه کنید یا پیشاپیش از آنها یا مراکز ارائه اطلاعات تلفنی یا آنلاین سوال کنید که در صورت بروز هر گونه بیماری به کدام مرکز درمانی باید مراجعه نمایید. در نهایت خودتان می‌توانید تصمیم بگیرید که:

- به مراقب سلامت یا پزشک مراجعه کنید؛
- به مطب پزشک یا بیمارستان بروید؛ و یا
- به اورژانس بروید.

پرستاران و سایر کارکنان بیمارستانی که نوزادان را در آنجا به دنیا آوردید نیز می‌توانند به شما در پیدا کردن کلینیک‌ها و بیمارستان‌های مناسب برای مراقبت از سلامت کودک کمک کنند.

رشد و نمو کودک

نوزاد شما بی‌همتا است! او به شکلی جهشی رشد می‌کند؛ با سرعتی مختص خودش. البته تمام شیرخواران در سنین مشابه چنین جهش‌های رشدی را به طور همزمان تجربه نمی‌کنند. عوامل بسیاری از قبیل ژنتیک، جنسیت و شیوه شیردهی می‌توانند بر سرعت رشد کودک تاثیر بگذارند.



کودک شما بی‌همتا است و با سرعتی منحصر بفرد رشد خواهد کرد.

یکی از بهترین روش‌ها برای اطمینان از رشد مناسب کودک، اندازه‌گیری وزن و قد او به صورت منظم است. پزشک یا مراقب سلامت معمولاً اندازه‌های مختلف مربوط به رشد کودکان را در جدول پایش رشد ثبت می‌کنند.

این سنجش‌ها به شما و پزشکان امکان می‌دهد سرعت رشد کودکان را ارزیابی کنید. کودک شما ممکن است خیلی بزرگ‌تر یا کوچک‌تر از سایر کودکان همسن خود باشد اما اگر سرعت رشدش خوب و مطلوب است، جایی برای نگرانی نیست.

اگر این درمان کارساز نبود یا وسعت و تعداد لکه‌های زیر روی پوست سر کودک بیشتر شد، می‌توانید از شامپوهای طبی موجود در داروخانه‌ها استفاده نمایید و با پزشک کودک مشورت کنید.

غربالگری در دوران نوزادی

هدف از غربالگری در دوران نوزادی، تشخیص بیماری‌های نادری است که باید فوراً تشخیص داده شوند و به درمان برسند و در غیر این صورت ممکن است عواقب خطرناکی برای کودک داشته باشند. بیشتر این بیماری‌ها پیش از بروز هر گونه نشانه یا علامتی، نیازمند درمان هستند و به همین دلیل، پیشنهاد می‌شود در چند روز اول پس از زایمان، غربالگری نوزادی جدی گرفته شود.

در ۳ تا ۵ روز اول پس از تولد چند قطره خون از پاشنه پای نوزاد گرفته می‌شود. انجام آزمایش زودتر از ۲۴ ساعت اول (قبل از اینکه نوزاد به طور کامل تغذیه شود) ممکن است منجر به نتایج منفی کاذب شود؛ یعنی بیماری وجود دارد اما در خون هنوز قابل تشخیص نیست. انجام آزمایش بعد از ۵ روزگی نیز ممکن است تشخیص و شروع درمان را به تأخیر بیندازد. اگرچه این کار معمولاً دردناک است اما ضرورت دارد و این درد غالباً به سرعت تسکین می‌یابد.



بعد چه می‌شود؟

در بیشتر نوزادان، نتایج آزمایش‌های اولیه غربالگری کاملاً طبیعی است و هیچ تماسی با والدین گرفته نمی‌شود.

اما اگر نتیجه آزمایش‌های غربالگری روی نمونه خون یا کف پای نوزاد غیرطبیعی باشد، با والدین تماس گرفته می‌شود تا به مرکز تشخیص احضار شوند و توصیه‌های تشخیصی یا درمانی مناسب به آنها ارائه شود. غربالگری نوزادان رایگان است.

معاینه‌های طبی

ملاقات‌های منظم با پزشک و مراقب سلامت/بهورز به شما فرصت می‌دهد تا درباره وضعیت سلامت و رشد کودک خود اطلاعات کافی کسب کنید. آنها می‌توانند به پرسش‌های شما در خصوص رشد، شیردهی، واکسیناسیون یا هر موضوع دیگری که در زمینه رشد و نمو نوزادان نگرانش هستید، پاسخ دهند.

می‌توانید از والدین یا دوستان یا متخصصانی که اخیراً دیده‌اید، بخواهید در پیدا کردن پزشک متخصص کودکان که نیاز به مشاوره با او در زمینه سلامت نوزادان دارید، به شما کمک کنند.

قد و وزن

نوزادانی که بین هفته‌های ۳۷ تا ۴۲ بارداری متولد می‌شوند، نوزادانی هستند که سر موعده به دنیا آمده‌اند و معمولاً قدشان ۴۵ تا ۵۵ سانتی‌متر و وزن‌شان ۲۵۰۰ تا ۴۰۰۰ گرم است.

در چند روز اول زندگی ۷ تا ۱۰ درصد وزن نوزاد کاهش می‌یابد. اولین مدفوع نوزاد معمولاً سبزرنگ است و مکنونیوم نامیده می‌شود. از آنجا که او در طول دوران جنینی خود در آب غوطه‌ور بوده، این طبیعی است که در نخستین روزهای زندگی‌اش قدری آب از دست بدهد و تنها کمی شیر را در هر دفعه شیردهی مادرش بنوشد. به هر حال، نوزاد سالم می‌تواند طی ۱۰ تا ۱۴ روز به وزن طبیعی و اولیه خود بازگردد.

پوست

رنگ پوست نوزاد ممکن است از صورتی روشن تا قرمز تیره متغیر باشد. دست‌ها و پاها و گاهی سفیدتر به نظر می‌رسند و گاهی ممکن است تا ۴۸ ساعت اول زندگی اندکی کبود دیده شوند. پوست او ممکن است دچار لکه‌هایی باشد و دلیل این امر می‌تواند واکنش کودک به سرما باشد. به هر حال، تا زمانی که او به کنترل دمای بدنش مسلط شود، مشاهده چنین تغییراتی طبیعی محسوب می‌شود. این ضایعات پوستی معمولاً متعاقب قرار گرفتن در مکانی گرم از بین می‌روند.

پوست نوزاد معمولاً نرم، لطیف و شفاف است اما ممکن است چین‌وچروک یا پوسته‌پوسته‌هایی نیز داشته باشد؛ مخصوصاً در دست‌ها و پاها. این ضایعات پوستی گاهی در پوست نوزادان زودرس نیز دیده می‌شود.

چشم‌ها

رنگ چشم‌های نوزادان سفیدپوست معمولاً بین طیفی از آبی تا خاکستری متغیر است. نوزادانی که پوست تیره‌تری دارند، غالباً چشم‌های تیره‌تری دارند. چشم‌ها معمولاً تا ۳ ماهگی رنگ ثابت خود را پیدا می‌کنند اما گاهی این ثبات رنگی ممکن است تا یک سال هم به طول انجامد. نوزادان معمولاً بدون اشک گریه می‌کنند و اشک آنها در حدفاصل ۱ تا ۲ ماهگی آشکار می‌شود.

سر

نوزادان معمولاً گردن باریکی دارند اما می‌توانند گردن خود را به آسانی به اطراف تکان دهند. اگر یک نوزاد در تکان دادن گردنش مشکل داشته باشد یا صدمه خاصی دیده باشد که گردنش خشک به نظر برسد، بهتر است موضوع به پزشک اطلاع داده شود.

گاهی اوقات فشار زایمان و بارداری باعث تغییر شکل سر کودک در بدو تولد می‌شود اما در طول چند هفته نخست پس از زایمان،

او دوباره شکل طبیعی سر و گردن خود را باز می‌یابد. استخوان‌های جمجمه نوزاد بسیار نرم هستند و با غشایی الماس‌مانند به هم چسبیده‌اند. ملاحظه‌ای در بالای سر نوزاد قرار داشته و نسبت به لمس حساس است و فرورفتگی قابل‌ملاحظه‌ای هنگام لمس آن احساس می‌شود.

گاهی می‌توانید ضربانی را در این قسمت از بدن نوزادان لمس کنید. ملاحظه‌ای مثلاً شکل است و در پشت سر نوزاد قرار گرفته است. ملاحظه‌ای در واقع حساس‌ترین نواحی سر کودک هستند ولی شما می‌توانید با دقت و احتیاط آنها را بشویید و لمس کنید. استخوان‌های جمجمه کودک طی ۹ تا ۱۸ ماه سفت شده و ملاحظه‌ای ناپدید می‌شوند.

یک برآمدگی یا تورم مختصر نیز ممکن است در زیر پوست سر نوزاد لمس یا مشاهده شود. این برآمدگی می‌تواند حاوی خون یا مایعی باشد که در زیر پوست سر شناور است. این ناحیه به حفاظت از مغز نوزاد کمک می‌کند و طی چند روز بدون اینکه هیچ ردی از خود باقی بگذارد، ناپدید می‌شود.



سر نوزاد بزرگ و سنگین است و هنگامی که او را بلند می‌کنید، باید حواس‌تان به سر او باشد و به خوبی از آن محافظت کنید.

اندام تناسلی

در دختران، لب‌های کوچک اندام تناسلی طی ۲ تا ۳ روز اول پس از تولد معمولاً متورم هستند. ممکن است ماده سفیدرنگی بین لب‌های فرج وجود داشته باشد که بخشی از فرآیند طبیعی تطبیق نوزاد با محیط خارج از رحم است و بهترین کار رعایت بهداشت و شستشوی ملایم با آب گرم در زمان تعویض پوشک یا هنگام حمام کردن است. نیازی به کندن یا مالش آن‌ها نیست. اجازه دهید این مواد به آرامی و در چند حمام اول شسته شوند. حضور این ماده، بهترین و طبیعی‌ترین راه برای جلوگیری از ورود باکتری به مجرای تناسلی نوزاد است. در طول هفته اول زندگی نوزاد ممکن است چند قطره خون از واژن بریزد. نگران نشوید! دلیل این قاعدگی کاذب نوزادی یا خونریزی واژینال فیزیولوژیک نوزادان، بقایای هورمون‌های مادر در بدن نوزاد است. در دوران بارداری، هورمون‌های مادر به‌ویژه استروژن از جفت عبور کرده و باعث ضخیم شدن دیواره رحم نوزاد دختر می‌شود. پس از تولد، با قطع

اتصال به مادر، سطح این هورمون‌ها در بدن نوزاد به سرعت افت می‌کند. این افت ناگهانی باعث ریزش مخاط رحم و بروز لکه بینی یا خونریزی خفیف می‌شود. در پسران، بیضه‌ها معمولاً در کیسه بیضه قرار دارند و قرمز رنگ یا مایل به ارغوانی دیده می‌شوند. اگر بیضه‌ها درون کیسه بیضه قرار نداشته باشند، حتماً باید موضوع را به پزشک اطلاع دهید.

پستان‌های متورم

نوزادان دختر یا پسر ممکن است پستان‌های متورمی داشته باشند و حتی قدری شیر هم تولید کنند. هرگز سعی نکنید این شیر را از پستان نوزاد بیرون بکشید. همه چیز طی چند روز اول زندگی نوزاد روبه‌راه خواهد شد. نگران نباشید.

ضایعات پوستی

نوزاد ممکن است ضایعات جلدی یا لکه‌های پوستی قرمز رنگی بین چشم‌ها، روی پلک‌ها یا پوست سرش داشته باشد. این لکه‌های پوستی وقتی در معرض فشار مختصری قرار می‌گیرند، معمولاً تغییر رنگ می‌دهند و سفید می‌شوند و هنگام گریه نوزاد نیز واضح‌تر دیده می‌شوند. در طول سال اول زندگی کودک معمولاً این لکه‌ها از بین می‌روند. گاهی لکه‌های آبی‌رنگی روی باسن یا کمر نوزاد نیز دیده می‌شود که غالباً تا ۳ سالگی برطرف می‌شود. لکه‌های دیگری نیز وجود دارند که ممکن است به طور دائمی در بدن کودک باقی بمانند.

نیاز به گرما

نوزادان به گرمای متعادل نیاز دارند؛ یعنی گرمایی که باعث تعریق آنها نشود. معمولاً اگر دمای اتاق برای شما مناسب است، برای نوزادان هم همین گونه است. دمایی بین ۲۲ تا ۲۴ درجه سانتی‌گراد معمولاً مناسب تلقی می‌شود. از پتوهای نازک استفاده کنید و آنها را براساس دمای اتاق اضافه یا کم کنید. اما زیادی او را در لحاف نپیچید. در تمام طول دوره نوزادی حواس‌تان به حفظ گرمای بدن نوزاد باشد.

ادرار

نوزادی که به اندازه کافی شیر بخورد، به طور مرتب ادرار می‌کند؛ ادرارش زرد کم‌رنگ است و بوی خاصی هم ندارد. نوزاد در طول اولین هفته عمرش به تدریج ادرار بیشتری تولید می‌کند و تا روز پنجم، حداقل روزی ۶ پوشک خیس می‌کند. بعد از این به طور معمول انتظار داریم که نوزاد روزانه ۸ پوشک خیس داشته باشد. این طبیعی است که گاهی لکه‌های نارنجی‌رنگی هم در پوشک نوزاد ببینید. در این صورت، باید اطمینان حاصل کنید که نوزادان به درستی شیر خورده و به اندازه کافی تغذیه شده است. خیس کردن پوشک با مقدار زیادی ادرار و افزایش وزن آن کاملاً

طبیعی است. اگر نوزادان کمتر از حد معمول ادرار کنند، ادرارش تیره‌تر از حد معمول باشد و بوی تند هم داشته باشد؛ ممکن است دچار تب یا عفونت شده باشد. همچنین ممکن است این مساله به این خاطر باشد که شما او را زیادی پوشانده‌اید، درحالی که هوا چندان سرد نیست. در این صورت، بهتر است تعداد دفعات شیردهی را افزایش دهید و پوشش‌های اضافی را کم کنید. با دماسنج، دمای بدنش را اندازه بگیرید این خیلی مهم است که اگر سن کودک شما زیر ۳ ماه بود و تب داشت، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

مدفوع

در طول ۲ تا ۳ روز اول معمولاً رنگ مدفوع نوزاد از سبز تیره تا سیاه متغیر است و بافتی چسبناک دارد. این ماده دفعی، مکنونیوم نامیده می‌شود که از پیش از تولدش در روده او باقی مانده است. شیر مادر در طول چند روز اول زندگی نوزاد، خاصیت پاک‌کنندگی دارد.

سپس در یک سال اول زندگی، به تدریج تناوب و قوام مدفوع کودک، بر حسب تغذیه او تغییر می‌کند و شما به تدریج یاد می‌گیرید که مدفوع کودک در چه زمانی طبیعی و در چه زمانی غیرطبیعی است.

در طول ۶ هفته اول زندگی، نوزادان ممکن است تا روزی ۱۰ بار نیز مدفوع کنند. پس از آن، بیشتر نوزادان بین ۲ تا ۵ بار در طول یک روز، مدفوع غلیظی دفع می‌کنند که تنها یک موردش در طول یک هفته ممکن است شدید باشد. البته نوزادانی که شیر مادر می‌خورند تعداد دفع مدفوع بیشتری خواهند داشت.

اگر نوزادان به طور مرتب مدفوع نمی‌کند اما مدفوعش همچنان نرم است، قاعدتاً مشکلی ندارد. اما اگر مدفوعش به سرعت از حالت نرم به حالت مایع درآمده و آبکی شده باشد، ممکن است دچار مشکلات روده‌ای شده باشد. برخی داروها می‌توانند زمینه‌ساز تغییر در مدفوع شوند؛ مثلاً قطره آهن می‌تواند مدفوع را تیره یا قهوه‌ای پررنگ کند.

اگر نوزادان سالم است و به طور طبیعی رشد و نمو می‌کند، نیازی نیست در خصوص اجابت مزاجش نگرانی خاصی داشته باشید.





حرف زدن با کودک

نوزاد شما از بدو تولدش با شما صحبت می‌کند! گریه می‌کند، نق می‌زند، حرف‌های نامفهومی به زبان می‌آورد، تقلا می‌کند و گاهی به شدت مک می‌زند. با توجه به اینها، شما نیز می‌توانید با نوزادتان رابطه برقرار کنید و با کلمات محبت‌آمیز، او را مخاطب قرار دهید و با او صحبت کنید و به او بگویید که چگونه از او مراقبت می‌کنید. او با شنیدن سخنان آرامش‌بخش شما، احساس امنیت و آرامش می‌کند.

در طول دو سال اول زندگی، کودک بیشتر گوش می‌دهد و کمتر حرف می‌زند. این طبیعی است زیرا مغزش هنوز در حال رشد و تکامل است و هر چه را که بشنود، حفظ می‌کند و با تکرار صداها و واژه‌هایی که می‌شنود، به تدریج زبان را یاد می‌گیرد. لازم است که برای کمک به رشد بهتر مغزی و زبانی کودک روزانه اوقات زیادتری را به بازی و صحبت با کودک‌تان بگذارید.

گریه

هیچ نوزادی بی‌دلیل گریه نمی‌کند. البته برخی نوزادان بیشتر از سایر نوزادان گریه می‌کنند زیرا هیچ دو نفری شبیه هم نیستند. ممکن است در ابتدا درک نوزاد برای شما سخت باشد اما زمان به شما فرصت آشنایی بیشتر با او را می‌دهد. واکنش‌های او به شما کمک می‌کند که بفهمید او چه چیزهایی را دوست دارد و چه چیزهایی را دوست ندارد.

شما گریه‌های متفاوتی از او خواهید شنید که معانی متفاوتی دارند؛ از جمله:

- گشنمه! شیر می‌خوام!
- پوشکم کثیف شده! شکمم نفخ کرده!
- خیلی گرمه! خیلی سرمه!
- باید آروغ بزنم تا خوب بشم!
- حوصله‌ام سررفته! به من محبت کنید!
- می‌خواهم بازی کنم! به من توجه کنید!
- خسته‌ام! حالم خوش نیست!

گاهی با وجود تمام تلاش‌های‌تان نمی‌توانید علت گریه نوزاد را بفهمید. در این صورت، فقط باید سعی کنید که با او بمانید و آرام باشید. این کار شما به او می‌فهماند که شما قابل اعتماد هستید و او می‌تواند به شما تکیه کند.

در طول ۹ ماه اول زندگی، کودک شما هیچ درکی از زمان ندارد و نمی‌تواند با ناخوشی‌هایی که هر از گاه تجربه می‌کند، دست‌وپنجه نرم کند و کنار بیاید. او نیاز به مراقبت‌های فوری شما دارد و با واکنش‌های به‌موقع شما می‌فهمد که شما مراقب او هستید و نیازهایش را تامین می‌کنید. رسیدگی به کودک در زمانی که شروع به گریه می‌کند، باعث لوس شدن او نمی‌شود.

این مهم است که به گریه کودکتان به‌موقع پاسخ دهید. او به والدینی احتیاج دارد که بتوانند ناخوشی، خشم و ترس او را درک کنند و او را آرام کنند. به او احساس عشق و محبت می‌دهد.

برخی کودکان در حوالی ۶ ماهگی ممکن است آنقدر شدید گریه کنند که رنگ‌شان کبود شود و ریشه بروند. این پدیده البته کمتر از یک دقیقه طول می‌کشد و کودک تا زمانی که نفسش برای چند ثانیه بند بیاید، گریه می‌کند و رنگ‌پریده یا کبود می‌شود و دیگر نمی‌تواند بنشیند و حتی ممکن است بیفتد. طبیعی است که این اتفاق ممکن است شما را ناراحت کند اما باید آرام بمانید و با او باشید و به او آرامش خاطر بدهید و او را حمایت کنید. او به سرعت شروع به نفس کشیدن می‌کند و تنفسش طبیعی می‌شود.

کولیک

شیرخوارتان در سلامت کامل است اما بیش از ۳ ساعت در طول شبانه‌روز به شدت گریه می‌کند؛ مخصوصاً در پایان روز یا در حوالی بعدازظهر، صورتش قرمز می‌شود، مشت‌هایش جمع می‌شوند و پاهایش را هم به سمت شکمش جمع می‌کند. در این شرایط ممکن است او کولیک داشته باشد. در چنین وضعیتی، کودک به سختی آرام می‌شود و در فواصل گریه‌هایش خندان است و خوشحال به نظر می‌رسد و به شکل طبیعی هم وزن اضافه می‌کند.

در مورد این گریه‌های کولیکی، ناشناخته‌های زیادی وجود دارد. حتی شیرخوارانی که شیر مادر می‌خورند نیز ممکن است دچار این حالت شوند. این حالت غالباً بین ۲ تا ۳ هفته پس از تولد نوزاد شروع می‌شود و در حوالی ۳ تا ۴ ماهگی فروکش می‌کند. اوج دوره نیز حدود هفته ششم زندگی کودک است. پزشک می‌تواند در خلال معاینات خود، کولیک نوزاد را تشخیص بدهد. او معمولاً دارویی نیز برای درمان این مشکل تجویز نمی‌کند و شما را به حفظ آرامش خود و کودک و بغل کردن کودک و نوازش او تشویق می‌کند.

و کمک همسران، یک پرستار بچه، یا یکی از اقوام یا آشنایان، برای تان بسیار کمک کننده خواهد بود.

اما هرگز نوزادتان را به شدت تکان ندهید، چرا که این کار ممکن است باعث وارد شدن آسیب‌های مغزی شدید به نوزاد و در برخی از موارد نادر، حتی باعث مرگ او شود.

نیاز به مک زدن

رفلکس مکیدن، یکی از رفلکس‌هایی است که تمام نوزادان نشان می‌دهند. مک زدن سینه مادر توسط نوزاد یک امر طبیعی است. نوزادان به پستانک احتیاجی ندارند و غالباً از مکیدن پستان مادر بسیار بیشتر لذت می‌برند.

مکیدن شست در نوزادان و کودکان خردسال یک عادت شایع و طبیعی برای کسب آرامش است. در سال‌های اول زندگی معمولاً نیاز به مداخله ندارد. اگر این عادت پس از ۴ سالگی ادامه یافت یا باعث مشکلات دندان‌پزشکی شد، با روش‌های مثبت، ملایم و بدون ایجاد اضطراب می‌توان به کودک کمک کرد تا آن را ترک کند. فرزند شما ممکن است گاهی برای دستیابی به احساس آرامش نیاز به این داشته باشد که مادر او را در آغوش بگیرد و پستان مادر را بمکد.

بعضی‌ها از پستانک به عنوان دهان‌بند استفاده می‌کنند و به محض گریه کودک، آن را در دهانش فرو می‌کنند. از این کار پرهیز کنید و بدانید که کودک همیشه سعی می‌کند با گریه‌اش چیزی به شما بگوید. تلاش کنید تا دریابید آن چیزی که کودک می‌خواهد به شما بگوید، چیست.

مکیدن پستانک یا انگشت شست موجب بروز بدشکلی‌هایی در فک و دندان‌های کودک می‌شود. شما باید حداکثر در حوالی ۳ تا ۴ سالگی به کودک کمک کنید که به تدریج این عادت را ترک کند. بهتر است کودک پیش از دندان درآوردن از این عادت دست کشیده باشد. دندان‌پزشک می‌تواند برای دستیابی به این هدف، توصیه‌های مفیدی به شما ارائه کند. افراط در مکیدن پستانک حتی می‌تواند روی طرز تلفظ و تکلم کودک نیز تأثیر بگذارد. کودکی که با پستانکی در دهان صحبت می‌کند، به سختی سخنانش فهمیده می‌شود و نمی‌تواند منظورش را به درستی بیان کند.



در زمان کولیک نوزادان را به این حالت در آغوش بگیرید تا کم‌کم آرام شود.



نوزاد با شنیدن صدای شما احساس شادی، امنیت و آرامش می‌کند.

چه باید کرد؟

در ابتدا باید اطمینان حاصل کنید که نوزادتان گرسنه نیست، سرد یا گرمش نیست و نیازی به پوشک تمیز یا آروغ زدن ندارد. سپس بررسی کنید که تب نداشته باشد و به اندازه نیازش شیر خورده باشد. در نهایت، از این توصیه‌ها برای آرام کردن او کمک بگیرید:

- ۱ مکانی آرام پیدا کنید و آهنگی ملایم برایش پخش کنید.
- ۲ به نرمی با او حرف بزنید و او را نوازش کنید. شکم او را روی دستان خود قرار دهید و سرش را به سینه‌تان بچسبانید. در جایی گرم مستقر شوید، او را ماساژ دهید و به آرامی نوازش کنید.
- ۳ بسیاری از کودکان در طول شیردهی آرام می‌شوند و شیر خوردن و سیر شدن به آرامش آنها کمک می‌کند.
- ۴ نوزاد را تکان دهید. پیاده‌روی با کالسکه یا روروک نیز غالباً مؤثر است.
- ۵ حمامش کنید. برخی بچه‌ها عاشق آب‌بازی هستند.
- ۶ کودک را دمر در آغوش بگیرید، شکمش را روی بازوی تان بیندازید تا پشتش به سمت شکم‌تان باشد و سرش روی آرنج‌تان. دست خودتان را از لای پاهای او رد کنید تا به این ترتیب بتوانید نیروی کمکی کافی برای نگه داشتن او وارد کنید. این وضعیت، وضعیت «ضد کولیک» نامیده می‌شود.

اگر نوزادتان تسکین نمی‌یابد...

وقتی حساسی خسته یا بی‌حوصله شده‌اید، بهتر است و لازم است که از همسران یا یکی از اعضای خانواده‌تان بخواهید به شما در آرام کردن نوزادتان کمک کند. می‌توانید از کسی بخواهید جای شما از او نگهداری کند تا بتوانید قدری از خانه بیرون بروید و آرامش خود را بازیابید. معمولاً وقتی برمی‌گردید، می‌توانید با احساس آرامش بیشتری با او برخورد کنید.

اما اگر عصبانی شدید و هیچ جایگزینی هم نداشتید، چه؟ در این صورت، بهتر است کودک را در جای امنی (مثلاً در گهواره‌اش) بگذارید و در را ببندید و چند دقیقه اتاق را ترک کنید. شما نیاز به استراحت دارید

مراقب باشید

اگر کودکتان از پستانک برای جویدن استفاده می‌کند، به او حلقه دندانسی (دندانک) بدهید. صفحه پستانک باید خارج از دهان باقی بماند. اگر کودکتان آن را می‌جود، این خطر وجود دارد که بشکند و تکه‌های شکسته باعث خفگی کودک شود.

نظافت پستانک

اگر کودکتان از پستانک استفاده می‌کند، قبل از استفاده از پستانک جدید بر مبنای دستور استفاده، آن را ضدعفونی کنید و هر زمان که کودکتان پستانک خواست، دوباره آن را در آب داغ و کف صابون بشویید و آب‌کشی کنید. هرگز آن را در دهان‌تان نگذارید؛ چرا که این کار می‌تواند باعث ورود باکتری‌های دهان شما به دهان کودک شود. رعایت توصیه‌های ایمنی در این خصوص بسیار مهم است؛ مخصوصاً زمانی که کودکتان دندان درآورده است.

وضعیت سر پستانک را به طور مرتب بررسی کنید. پستانک باید انعطاف‌پذیر باشد و اگر رنگ یا شکلش تغییر کرد یا چسبناک و ترک‌خورده شد، به سرعت آن را دور بیندازید.

توصیه اصلی عدم استفاده از پستانک است و توصیه جایگزین این است که هر پستانک را پس از ۲ ماه استفاده، دور بیندازید و اصلاً به این توجه نکنید که سالم مانده است یا نه.



هرگز پستانک را به گردن بچه آویزان نکنید و آن را دور تخت کودک نپیچید. نخ پستانک می‌تواند موجب آزار و حتی خفگی نوزاد شود. از سنجاق نیز استفاده نکنید. از کلیپس‌های مخصوص این کار استفاده کنید البته بهتر است که به کودک پستانک ندهید.

نوازش

نوازش اولین حسی است که نوزاد از درون رحم آن را حس می‌کند؛ از دست کشیدن تا ضربات ملایم به شکم مادر برای برقراری تماس با جنین. او همه اینها را احساس می‌کند. در مورد نوزادانی که به تازگی متولد شده‌اند، زمان شیردهی را باید زمان کسب آرامش و اطمینان و لذت معاشرت دانست. نوازش نوزاد، نیازی را در او برطرف می‌سازد که مثل خوردن و آشامیدن کاملاً حیاتی است.

نوازش نوزاد، نوعی ارتباط مطلوب با اوست. نگه داشتن نوزاد روی سینه یا شانه همراه با نوازش پشت می‌تواند برای او بسیار آرام‌بخش باشد. نوازش‌های شما به نوزاد احساس امنیت خاطر می‌دهد و ترس‌هایش را برطرف می‌کند. بوسه‌های شما آگاهی او را از زندگی افزایش می‌دهد. با نوازش او می‌توانید عشق‌تان را به او نشان دهید.

وقتی نوزادتان را ماساژ می‌دهید، او به هیجان می‌آید و سخت می‌شود این کار را ادامه دهید.

می‌توانید ماساژ نوزاد را از شقیقه‌ها یا کف پایش آغاز کنید. حرکات ماساژ را تکرار کنید تا زمانی که به نظر برسد او کاملاً خوشش آمده و حرکات شما را دنبال می‌کند. کتاب‌های مفیدی درباره ماساژ نوزادان وجود دارد. می‌توانید از پزشک کودکان نیز در این زمینه راهنمایی بخواهید. جلسات ویژه‌ای نیز در برخی از مراکز بهداشتی و درمانی برای آموزش اصول ماساژ کودک وجود دارد.

اگر زمان کافی برای ماساژ نوزادتان ندارید، او را حمام کنید و ترجیحاً بدنش را با دست بشویید، نه پارچه. می‌توانید زمانی را به ماساژ دادن بدن او پس از استحمام و با استفاده از روغن اختصاص دهید. او از این تماس و زمانی که برایش گذاشته‌اید، بسیار لذت می‌برد.



ماساژ دادن نوزاد آسان و آرامبخش است و به بهبود عملکرد بدن او منجر می‌شود و رشدش را بهبود می‌بخشد.

ماساژ بدن

برای انجام یک ماساژ موفق:

- ۱ زمانی را انتخاب کنید که نوزادتان بیدار و هوشیار است. بهتر است این زمان نزدیک به زمان شیردهی شما نباشد؛
- ۲ اطمینان حاصل کنید که اتاق گرم، راحت و دنج است؛
- ۳ نوزاد را روی پتو یا ملحفه تمیزی در کف اتاق قرار دهید؛
- ۴ از کف دست، با لطافت و کمی فشار، برای ماساژ استفاده کنید و مراقب باشید ناخودآگاه او را قلقلک ندهید؛
- ۵ از مقداری روغن گیاهی (مانند روغن زیتون) برای گرم نگه داشتن دست‌های‌تان و ایجاد یک تماس لذت‌بخش استفاده کنید. ابتدا روغن را روی چند بخش از بدن نوزاد بریزید تا مطمئن شوید که او به روغن حساسیت ندارد؛ و
- ۶ به ترجیحات نوزادتان توجه کنید و نسبت به آنها دقیق باشید.

بیمارستان انجام می شود.

اگر برای نوزادان چنین آزمایشی انجام نشده، پیگیری کنید که این کار برای او انجام شود و اگر در بیمارستانی که زایمان کرده اید چنین کاری ممکن نبود او را به بیمارستان دیگری یا یکی از مراکز شنوایی سنجی تحت پوشش وزارت بهداشت و یا سازمان بهزیستی ببرید.

بینایی

نوزاد می تواند از بدو تولد چهره ها، شکل ها و رنگ ها را ببیند. او دیدن چهره ها و اشکال هندسی را ترجیح می دهد. بینایی راه مهمی برای برقراری ارتباط بین کودک و دنیای بیرونی است.

کودک در سن ۱ ماهگی به دنبال روشنایی ای می گردد که چندان خیره کننده و زنده نباشد. او در سن ۲ ماهگی، تفاوت بین رنگ ها را درک می کند و با چشم هایش افراد یا اشیایی را که به آرامی حرکت می کنند، دنبال می کند. به تدریج بینایی کودک تا سن ۱ سالگی رشد می کند و تقریباً معادل بینایی بزرگسالان می شود.

بینایی راه مهمی برای برقراری ارتباط بین کودک و دنیای بیرونی است.



چشایی و بویایی

نوزادان احساس چشایی و بویایی دارند. آنها می توانند از همان بدو تولد بوی مادر خود را تشخیص دهند.

بوی شیر، توجه نوزاد را به نوک پستان معطوف می کند تا او بتواند به طور غریزی گرسنگی خود را برطرف سازد. مکیدن به او احساس سلامت می دهد.

وقتی پدر، نوزاد را برای اولین بار در آغوش می گیرد، نوزاد می تواند بوی پدر را تشخیص دهد. بهتر است پدر با نوزاد در همان نخستین ساعات تولد، تماسی مستقیم برقرار کند و او را نوازش نماید.

شنوایی

نوزاد شما می تواند در بدو تولد و حتی پیش از تولد، صداها را بشنود. او مخصوصاً به صدای مادر و پدرش حساس است؛ شاید به سبب اینکه در زمان بارداری، صدای این دو را زیاد شنیده است. ممکن است سرش را به سمت صداها بچرخاند. صداها را آشنا به کودک احساس امنیت خاطر می دهند. صدا کردن او با آهنگی نرم و لطیف می تواند به او حس آرامش را القا کند. اما صداها را بلند و ناگهانی گهگاه موجب از جا پريدن و ناراحتی او می شوند.

اکثر نوزادان از شنوایی طبیعی برخوردارند و حدود ۲ تا ۳ نوزاد از هر ۱۰۰۰ تولد زنده، با کاهش شنوایی قابل توجه متولد می شوند. تشخیص مشکلات شنوایی حتی برای دقیق ترین والدین در ماه های اولیه زندگی بسیار دشوار است. به همین دلیل، بسیاری از بیمارستان ها آزمایش غربالگری شنوایی نوزادان را در بدو تولد انجام می دهند. این آزمایش به روشی ساده، سریع، ایمن و اغلب در زمان بستری مادر و نوزاد در



زمین نیز می‌تواند راه‌حل مناسبی برای خواباندن کودک در سفر باشد. از صندلی ماشین باید تنها برای انتقال کودک در خودرو استفاده کرد. صندلی‌های ماشین و صندلی‌های کودک هرگز نباید به جای تخت‌خواب مورد استفاده قرار گیرند؛ چراکه مکان ایمنی برای خواب کودک به حساب نمی‌آیند.

مراقب باشید! اگر شما خواب‌تان برده باشد، دیگر کالسکه جای ایمنی برای خواب نوزادتان نخواهد بود.

در اولین ماه زندگی کودکان، حتی‌المقدور از سفرهای غیر ضروری و به ویژه طولانی‌تر از یک‌ساعت به همراه او خودداری کنید. اگر مجبورید او را در سفرهای طولانی همراه خود ببرید، بهتر است استراحت‌های متناوبی داشته باشید. کودکان معمولاً توان ماهیچه‌ای اندکی دارند و تمایل به خوابیدن در صندلی مخصوص خود در خودرو دارند اما این امر می‌تواند نفس کشیدن را برای آنها دشوار سازد. هر زمانی که ممکن بود، کودک را از صندلی‌اش خارج کنید و اندکی در محیط بگردانید.

اگر پیاده‌روی می‌روید، باید بدانید که بهترین و ایمن‌ترین حالت برای خواب کودک، خوابیدن به حالت طاقباز در کالسکه است. پشتی کالسکه باید تقریباً مسطح باشد تا کودکان به راحتی دراز بکشند.



ایمن‌ترین شرایط برای خواب کودک، خوابیدن به صورت طاقباز بر روی تخت‌خواب شخصی کودک است.

سندرم مرگ ناگهانی شیرخوار

سندرم مرگ ناگهانی کودکان، مرگی است که به طور ناگهانی در کودکانی اتفاق می‌افتد که هنوز به یک‌سالگی نرسیده‌اند. این مرگ معمولاً در خواب اتفاق می‌افتد. هنوز علت قطعی این سندرم مشخص نیست اما مهم‌ترین عوامل خطر ساز در بروز آن عبارتند از:

- قرار گرفتن در معرض دود سیگار مادر در طول بارداری و تماس با دود در محیط بعد از تولد؛
- خوابیدن روی شکم؛
- خوابیدن در حالی که صورت به طور کامل با پتو پوشانده شده باشد؛



خواب

خواب آرام

نوزاد باید طاقباز روی تخت‌خوابی ایمن با لحافی مناسب بخوابد و پتو باید تنها چیز موجود روی تخت او باشد.

متأسفانه هر سال گزارش‌هایی از مرگ نوزادانی ارائه می‌شود که تخت خواب آنها با والدین یکی بوده است و به همین دلیل، متخصصان کودکان هشدار می‌دهند که در طول ۶ ماه اول، ایمن‌ترین مکان برای خواب نوزاد، در اتاق والدین و روی تخت‌خواب نوزاد است. فاصله نرده‌های تخت نوزاد باید از ۶ سانتی‌متر کمتر باشد.

آیا شما کنار فرزندتان می‌خوابید؟

اگر شما هم کنار فرزندتان می‌خوابید، برای پیشگیری از بروز هرگونه حادثه‌ای باید توصیه‌های زیر را رعایت کنید:

- روی کاناپه یا صندلی دسته‌دار نخوابید؛
 - از لحافی سفت و غیر حساسیت‌زا استفاده کنید؛
 - هرگز نوزادتان را در تخت خودتان تنها رها نکنید.
- و تحت هر شرایطی حواس‌تان باشد که:
- اگر داروی خواب‌آور خورده‌اید هرگز کنار نوزادتان نخوابید؛ و
 - در صورت خستگی مفرط بهتر است کنار نوزادتان نخوابید.

در این شرایط بهتر است نوزاد را در تخت خواب خودش بگذارید تا بخوابد.

اگر نمی‌توانید در اتاق مشترک با نوزادتان به خوبی بخوابید، می‌توانید او را در اتاقی دیگر روی تخت‌خوابی ایمن بخوابانید. نوزاد شما باید حتماً در مکانی ایمن بخوابد، حتی زمانی که در سفر هستید. هرگز نوزادتان را در تخت بزرگسالان نخوابانید و از بالش بزرگسالان برای او استفاده نکنید. اگر تخت‌خواب مناسب و اختصاصی برای او ندارید، بهتر است از پتویی که به صورت مستقیم روی کف اتاق قرار گرفته، به عنوان تخت‌خوابی ایمن برای او استفاده کنید. استفاده از تخت‌خواب‌های توری یا تشک مناسب بر روی



کودک شما باید هر روز در مواقع بیداری برای مدت کوتاهی در مقابل چشمان خودتان روی شکم قرار گیرد.

خواب در زیر یکسالگی

کودک شما بر طبق نیازها و احساساتش می‌خوابد و بیدار می‌شود. برخی بچه‌ها فقط برای دریافت غذا یا مراقبت و توجه شما بیدار می‌شوند. برخی دیگر ممکن است برای مدت طولانی‌تری بیدار بمانند. مقدار زمانی که کودکان در طول شبانه‌روز بیدار می‌مانند، به مرور زمان بیشتر می‌شود.

در مقایسه با بزرگسالان، کودکان چرخه‌های خواب متفاوتی دارند؛ خواب‌آلودگی، خواب آرام و خواب آشفته. زمانی که کودکان در چرخه خواب خود به خواب آشفته می‌رسد، ممکن است شما حرکاتی مانند مک زدن، اخم کردن، گریه کردن، لبخند زدن، لرزیدن، فریاد زدن، تنفس دشوار و حتی حرکت کردن را از او ببینید. این طبیعی است. نگران نشوید. نیازی به بیدار کردن او نیست. البته گاهی ممکن است نیاز باشد برای غذا خوردن بیدارش کنید. کودکان، زمانی که بوی آشنای والدین خود را حس می‌کنند، احساس امنیت می‌کنند. آنها ممکن است حتی در حضور لباس شما نیز بهتر و راحت‌تر بخوابند.

در سن ۴ ماهگی، میانگین ساعات خواب کودکان در طول شبانه‌روز بین ۱۴ تا ۱۵ ساعت است. کودکان در این سن زمان بیشتری را در طول شب می‌خوابند. در سن ۴ ماهگی، کودکان معمولاً برنامه روزانه پیش‌بینی‌پذیر و منظمی دارند و از آنجا که شما توجه کافی و وافی به آنها داشته و دارید، احساس امنیت و آرامش می‌کنند. او در این سن یاد می‌گیرد که دستش را در دهانش بگذارد یا در مواقعی از شبانه‌روز به خواست خودش بخوابد.

شما به تدریج با نشانه‌های خستگی و خواب‌آلودگی کودکان آشنایی بیشتری پیدا خواهید کرد.

در ادامه این بحث، چند پیشنهاد موثر برای کاهش احتمال بروز سندرم مرگ ناگهانی نوزاد ارائه شده است:

■ از سیگار کشیدن در طول بارداری خودداری کنید. محتویات مرگبار سیگار از طریق خون مادر به جفت و جنین منتقل می‌شود؛ بعد از تولد وی نیز از کشیدن سیگار (خود و همسران) اجتناب کنید.

■ نوزادتان را طاقباز بخوابانید و به هر کسی که از نوزادتان مراقبت می‌کند، بگویید چنین کند؛

■ از به کار بردن لحاف سنگین و ضخیم در تخت‌خواب نوزاد خودداری کنید؛ زیرا اگر نوزاد سرش را تکان دهد، این احتمال وجود دارد که صورت نوزاد را بپوشاند و او توان کنار زدنش را نداشته باشد؛ و

■ از وسایل خواب شل و نرم استفاده نکنید. بالش‌های سفت و صاف برای خواباندن شیرخوار استفاده کنید. کوسن‌های نرم، تشک‌های بادی، بالش‌های پر شده از مواد صناعی و بالش‌هایی که با پارچه‌های نرم روکش شده‌اند برای خواباندن شیرخوار خطرناک است. اسباب‌بازی‌های نرم را در تخت کودک قرار ندهید.

■ از به کار بردن بالش نرم و موارد مشابه در تخت‌خواب نوزاد خودداری کنید؛

جلوگیری از صافی یا بدشکلی جمجمه نوزاد

از زمانی که متخصصان اطفال به والدین هشدار دادند که نوزادان خود را به صورت طاقباز بخوابانند، آمار بروز سندرم مرگ ناگهانی نوزادان، بین ۵۰ تا ۷۰ درصد کاهش یافت. اما مشکل اینجاست که اگر نوزادی همیشه در یک حالت بخوابد، این احتمال وجود دارد که دچار صافی یا بدشکلی جمجمه شود. از آنجا که استخوان‌های جمجمه نوزادان هنوز نرم است، بخشی از سر آنها که روی تشک می‌ماند، در اثر فشار مداوم ممکن است صاف و بدشکل شود. البته صاف‌شدگی خفیف معمولاً به طور خودبه‌خود ناپدید می‌شود اما موارد شدیدتر ممکن است مادام‌العمر باشند، اگرچه به مغز یا رشد نوزاد آسیبی وارد نمی‌کنند.

برای پیشگیری از بروز این مشکل پیشنهاد می‌شود حالت کودک را در تخت‌خواب هر از گاه تغییر دهید:

■ یک روز، کودک را در حالی که سرش بالای تخت است، بخوابانید؛ و

■ روز بعد، سرش را در پایین تخت قرار دهید. مراقب باشید که کودک همیشه به اتاق نگاه کند نه دیوار. می‌توانید آویزی را هم در کنار تخت کودک رو به در قرار دهید تا تشویق شود به آن نگاه کند.

کودک شما باید هر روز در مواقع بیداری برای مدت کوتاهی در مقابل چشمان خودتان روی شکم قرار گیرد. این کار به رشد او کمک و از ایجاد صاف‌شدگی در پشت سرش جلوگیری می‌کند.

ساعت خواب

گاهی اوقات، کودکان ۶ تا ۱۲ ماهه در طول شب بیدار می‌شوند و این امر در دوران اضطراب جدایی از والدین، طبیعی تلقی می‌شود. ممکن است متوجه شوید که کودکان، هنگامی که شما او را ترک می‌کنید یا از اتاقی به اتاق دیگر می‌روید یا او را در تخت خودش می‌گذارید، واکنش شدیدتری نشان دهد. وقتی او با گریه بیدار می‌شود، شما می‌توانید به آسانی و با کلام آرامبخش خودتان او را تسلی بدهید. معمولاً فقط صدا و نوازش شما کافی است تا حال او بهتر شود. به یاد داشته باشید که این طبیعی است که کودکان در طول شب، دوره‌هایی از بیدارباش را تجربه کنند. کودکان به تدریج می‌توانند خوابیدن به تنهایی را نیز یاد بگیرند.

به یاد داشته باشید که هرچه کودکان هنگام خوابیدن نیاز دارد، همان‌ها را هنگام برگشتن به رختخواب در مواقع بیدارباش نیز نیاز دارد؛ مثلاً اگر او برای خوابیدن به شیردهی یا شیشه شیر یا نوازش شما نیاز دارد، در بیدارباش‌های شبانه نیز همین نیازها را برای دوباره خوابیدن خواهد داشت.

اگر می‌خواهید به او یاد بدهید که به تنهایی بخوابد، باید اول رفتن به رختخواب در بعدازظهر را به او یاد بدهید. اگر برای این کار به وجود شما نیاز دارد، می‌توانید رفتن به رختخواب را به تدریج به او آموزش بدهید و کم‌کم حضورتان در کنار او را هر بعدازظهر کمتر از روز قبل کنید.

اگر کودکان شب‌ها زیاد گریه می‌کند، ابتدا باید ببینید که آیا بیمار است یا نه؛ برای این منظور می‌توانید دمای بدنش را اندازه بگیرید. اگر این اتفاق زیاد رخ می‌دهد، بهتر است با پزشک کودکان صحبت کنید. او می‌تواند در مورد وضعیت سلامت کودکان به شما اطمینان بدهد و در طول دوران‌های سخت از شما پشتیبانی کند. اگر کودکان هیچ مشکل فیزیکی خاصی ندارد، در مورد برنامه خوابش فکر کنید و ببینید آیا می‌توانید او را برای خوابیدن بیشتر تشویق کنید یا نه.

خواب در سنین ۱ تا ۲ سالگی

کودک ۱ تا ۲ ساله معمولاً بین ۸ تا ۱۲ ساعت در طول شب می‌خوابد. کودکان تا ۱۸ ماهگی معمولاً به دو چرت روزانه نیاز دارند؛ یکی در صبح و دیگری در بعدازظهر. از ۱۸ ماهگی تا ۲ سالگی ممکن است این دو چرت روزانه به یک چرت کاهش پیدا کند. گاهی اوقات کودکان هنگام بیدار شدن از خواب، بدخلق می‌شوند. در این مواقع باید صبور باشید و برای بازگشت او به حالت طبیعی‌اش کمی صبر کنید. به یاد داشته باشید که نیازهای خواب هر کودک با دیگری متفاوت است و همزمان با رشد کودک نیز تعداد این نیازها کمتر می‌شود.

بهتر است زمان خواب کودک را برای او به ساعتی آرامش‌بخش و مفرح تبدیل کنید. تکرار اقدامات یکسان در طول شبانه‌روز در حوالی ساعات خواب او باعث می‌شود او به برنامه خواب منظمی عادت کند و راحت‌تر بخوابد. چراغ خواب را در اتاق روشن کنید و در اتاق را کمی باز بگذارید.

اگر به برنامه روزانه‌ای که برای کودکان تدارک دیده‌اید، پایبند باشید، او به تدریج می‌فهمد که چه ساعتی، وقت خواب اوست؛ مثلاً یک دوش آب گرم، یک بازی بی‌صدا، یک داستان یا موسیقی ملایم می‌تواند او را به خوابی آرام دعوت کند.

هیچ شیوه درست یا غلطی در برنامه خواب کودک وجود ندارد. مهم‌ترین چیز این است که شما با برنامه‌ای که برای تنظیم ساعت خواب او انتخاب کرده‌اید، احساس راحتی کنید و او نیز احساس راحتی کرده و بتواند با این برنامه کنار بیاید.

خواب شبانه

خواب شبانه، خواب بزرگسالان است. کودکان الگوی خواب متفاوتی دارند و حتی برنامه خواب آنها از یک کودک تا کودک دیگر نیز کاملاً متغیر و متفاوت است. اصطلاح خواب شبانه معمولاً به ۵ تا ۶ ساعت خواب بین ساعت ۱۱ شب تا ۸ صبح اطلاق می‌شود. تقریباً ۷۰ درصد از کودکان ۳ ماهه حدود ۵ ساعت در طول شب می‌خوابند؛ ۸۵ درصد از آنها در ۶ ماهگی چنین وضعیتی پیدا می‌کنند و ۹۰ درصد آنها نیز در ۱۰ ماهگی.

نیازهای طبیعی کودکان را بشناسید و مرتفع کنید. با شیردهی شبانه می‌توانید به گونه‌ای او را آرام کنید که فرق روز و شب را احساس کند؛ مثلاً چراغ‌ها را خاموش کنید و در مقابل وسوسه صحبت کردن با او، مانند صحبت‌هایی که در طول روز با او می‌کنید، مقاومت کنید.



کودکان به تدریج به زمان خواب خود عادت می‌کنند و در حوالی ساعات مشخصی به خواب می‌روند.

خواب پس از ۶ ماهگی

بیشتر کودکان در حوالی ۶ تا ۱۲ ماهگی، بین ۸ تا ۱۰ ساعت در طول شب می‌خوابند و این عدد در ۲۴ ساعت شبانه‌روز معمولاً به ۱۵ ساعت می‌رسد.



اولین دندان‌ها

دندان‌های هر کودک از دوران جنینی آغاز به رویش می‌کنند؛ به نحوی که هر نوزاد در بدو تولد ۲۰ دندان پنهان دارد که در زیر لثه‌هایش رشد می‌کنند. رژیم غذایی کودکان می‌تواند بر ساختار دندان‌های آنها تأثیر بگذارد.

دندان‌های آشکار کودکان معمولاً در حوالی ۶ ماهگی دیده می‌شوند. البته این اتفاق ممکن است کمی زودتر یا دیرتر بیفتد. گاهی حتی اولین دندان‌ها ممکن است در حوالی ۱۲ ماهگی دیده شوند. دندان‌های پایینی زودتر از دندان‌های بالایی درمی‌آیند.

گاهی ممکن است والدین از دندان درآوردن کودک خود غافل شوند و ناگهان حس کنند چیزی باعث آزار و اذیت کودک شده و پس از دقت دریابند که آن چیز آزاردهنده، همین دندان درآوردن بوده است. با شروع این فرآیند معمولاً کودکان دچار افزایش ترشح بزاق می‌شوند و نیاز بیشتری به جویدن پیدا می‌کنند. دندان درآوردن ممکن است باعث تغییر رنگ لثه‌های کودک به سمت قرمزی شود یا موجب شود خراشیدگی‌هایی در پوست اطراف دهان کودک ببینید یا حس کنید کودک بیش از حد بدخلق یا بی‌اشتها شده است. وقتی دندان‌های آسیای کودک درمی‌آیند، احتمالاً می‌بینید که کودک بیشتر از قبل گوش‌هایش را لمس می‌کند چون در آن قسمت احساس درد می‌کند. اگر حس کردید به هر دلیلی کودک دارد در خلال فرآیند دندان درآوردن بیش از حد آزار می‌بیند، با مراقب سلامت یا پزشک مشورت کنید.

موقع دندان درآوردن کودک، والدین باید چه کار کنند؟

شما در این برهه زمانی می‌توانید به کودک خود یک حلقه‌ی دندانی برای تمرین جویدن بدهید. می‌توانید این حلقه را ابتدا در یخچال خنک کنید و بعد آن را به کودک بدهید. اما مراقب باشید این حلقه یخ نزند چون در این صورت، ممکن است دهان کودک را آزار دهد. می‌توانید لثه‌های کودک را هر از گاه با انگشت تمیز خود ماساژ دهید. در بازار معمولاً محصولات متعددی برای تسکین دندان‌درد کودک وجود دارد که تا کنون اثربخشی آنها به اثبات نرسیده است. برخی از این محصولات حتی ممکن است خطرناک باشد:

■ گردن‌بندهای دندانی: کودکان ممکن است دندانه‌های چوبی یا بخش‌های دیگر این گردن‌بندها را در دهان خود فرو ببرند و خفه شوند یا ممکن است خود گردن‌بند دور گردن آنها بپیچد و باعث خفگی‌شان شود؛

■ ژل‌ها و شربت‌های دندان: تأثیر این محصولات معمولاً سطحی است و در عین حال ممکن است با کاهش دادن توانایی کودک در رفلکس بلع باعث شوند احتمال خفگی کودک افزایش یابد؛ و

■ بیسکویت‌های دندانی: این محصولات نیز نمی‌توانند ناراحتی کودک را به طور محسوسی تسکین دهند. در عین حال، شکر زیادی نیز در این بیسکویت‌ها هست که می‌تواند زمینه‌ساز پوسیدگی دندان شود.

در این برهه زمانی نباید به کودک قطعه‌های میوه یا سبزی خام بدهید که بجود؛ چراکه این خوراکی‌ها ممکن است در گلوئی کودک گیر کنند و باعث خفگی او شوند.

دندان‌های اول



در برخی از کودکان ممکن است کمی پیش از دندان درآوردن، علامتی مانند تورم و کبودی روی گونه‌ها دیده شود که معمولاً ناشی از کیست دهانی است. این کیست در بیشتر موارد هیچ نیازی به درمان ندارد اما در صورت لزوم می‌توانید با پزشک یا دندانپزشک نیز در این موارد مشورت کنید.

علائمی مانند تب، اسهال، تورم و قرمزی لثه‌ها الزاماً ناشی از دندان درآوردن کودک نیستند و گهگاه ممکن است پای علت دیگری نیز در میان باشد. لازم است در این موارد نیز با پزشک یا مراقب سلامت موضوع را در میان بگذارید.

گردن‌بندهای دندانی احتمال بروز خفگی را در کودکان افزایش می‌دهند.

هشدار درباره شکر

هر چه کودک مواد قندی بیشتری بخورد، خطر پوسیدگی دندان‌هایش بیشتر می‌شود. پس حسابی مراقب باشید! قند و شکر در بیشتر نوشیدنی‌ها، مواد غذایی آماده و داروهای کودکان یافت می‌شود. میوه و آبمیوه هم حاوی کربوهیدرات طبیعی یا شکر افزوده هستند.

■ بطری شیر کودک: تماس دائم دندان کودک با بطری‌اش که حاوی شیر یا مایعات شیرین است، می‌تواند زمینه‌ساز پوسیدگی دندان شود.

اجازه ندهید کودک بیش از حد بطری را به دهان بگیرد. اجازه ندهید با بطری حاوی آبمیوه یا هر مایعی به جز آب بخوابد یا در حالی که راه می‌رود، آن را بنوشد.

اگر کودک هر یک از این عادت‌ها را داشته باشد، باید به تدریج مایعاتی را که می‌نوشد، با آب رقیق کنید تا حدی که دیگر فقط آب در بطری‌اش باشد. برای کاهش خطر پوسیدگی دندان کودک نیز بهتر است در صورت استفاده، عادت به استفاده از بطری شیر را از حدود یک سالگی از سر او بیندازید.

■ پستانک: پستانک را هرگز به عسل، شربت ذرت یا هر ماده شیرین دیگری آغشته نکنید. حد الامکان به کودک پستانک ندهید.

■ شیردهی: شیر مادر بهترین تغذیه برای کودک است، اما عاری از خطر پوسیدگی دندان نیست. رعایت بهداشت دهان از اولین دندان‌ها و مدیریت صحیح شیردهی شبانه کلید پیشگیری از پوسیدگی دندان کودک است. بعد از آخرین وعده شیردهی (خصوصاً شب‌ها)، دندان‌های کودک را با یک گاز مرطوب تمیز یا مسواک انگشتی نرم مخصوص کودک پاک کنید.

پوسیدگی دندان

پوسیدگی دندان ممکن است در سنی رخ دهد که کودک بسیار کوچک است؛ حتی پیش از ۲ سالگی. اما زمانی که پوسیدگی رخ داد، مشکل دندان می‌تواند به سرعت گسترش پیدا کند و وخیم شود. پوسیدگی دندان غالباً ناشی از فعالیت باکتری‌هایی است که اسیدهای مخرب تولید می‌کنند و به ساختار دندان لطمه می‌زنند. این وضعیت معمولاً دردناک است و می‌تواند در خواب و خوراک کودک اختلال ایجاد کند.

اگر لکه‌های تیره، زرد یا قهوه‌ای در مجاورت لثه‌های کودک مشاهده کردید، بهتر است برای اطمینان خاطر به دندانپزشک مراجعه کنید. این نشانه‌ها ممکن است سرآغاز پوسیدگی دندان باشند. بسیار مهم است که برای حفظ سلامت کودک، پوسیدگی دندان‌هایش ترمیم شود؛ حتی اگر این دندان‌ها در نهایت بیفتند.



هر تب یا اسهالی را در کودکان به دندان درآوردن ربط ندهید. گاهی ممکن است پای علل دیگری نیز در میان باشد.

مسواک زدن

برای کودکان زیر یکسال، یک تکه گاز تمیز را دور انگشت سبابه پیچید و لثه بالا و پایین را به آهستگی تمیز کنید یا در صورت دسترسی به مسواک انگشتی، آن را روی انگشت اشاره قرار دهید و به آرامی و با حرکات ملایم، دهان کودک را تمیز کنید. این کار را دو بار در روز بعد از اولین و آخرین وعده غذایی انجام دهید که ۲ دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد. برای مسواک زدن کودکان ۱-۲ سال روش افقی بهترین روش است. در این روش مسواک به طور افقی بر روی سطح داخلی و خارجی و جونده دندان‌ها گذارده شده و با حرکت مالشی به جلو و عقب حرکت داده می‌شود.

اولین ویزیت دندانپزشک قبل از یک سالگی یا ظرف شش ماه پس از رویش اولین دندان انجام شود.

به محض اینکه اولین دندان در دهان کودک ظاهر می‌شود، والدین باید روزی دو بار آن را با گاز تمیز یا مسواک انگشتی تمیز کنند. مسواک زدن به ویژه قبل از خواب اهمیت بسیاری دارد. حتی پیش از رویش دندان، تمیز کردن لثه‌های کودک با گاز مرطوب بعد از شیر خوردن، عادت خوبی برای بهداشت دهان ایجاد می‌کند و از تجمع باکتری‌ها جلوگیری می‌نماید.

احساس اطمینان

کودک شما از پیام‌هایی مانند گریه، اخم، نق زدن و تکان دادن دست و پا برای بیان نیازهایش به شما استفاده می‌کند. همانطور که سعی می‌کنید به نیازهای او پاسخ بدهید، باید تلاش کنید این نیازها را به خوبی درک کنید. این مهم است که شما توجه کافی به این پیام‌های غیر کلامی نشان بدهید تا بتوانید پاسخ مناسبی به نیازهای کودک خود ارائه کنید. پاسخ شما به این نیازها باید **فوری** باشد و به کودک اطمینان خاطر بدهد؛ مخصوصاً در مواقعی که او گریه می‌کند. به این ترتیب، او می‌تواند به شما اعتماد کند و با شما صمیمی شود. کودک در چنین شرایطی این مساله را درک خواهد کرد که شما برای اوست که اینجا هستید. وقتی بلافاصله پس از گریه او، شما بغلش می‌کنید یا او را با کالسکه بیرون می‌برید، او می‌فهمد که شما برای تسکین دردهای او و رفع نیازهای اوست که اینجا حضور دارید و به این ترتیب، به شما اعتماد می‌کند.

اگر کودک‌تان به شما اعتماد کند، در واقع، به خودش هم اعتماد خواهد کرد. این حس اعتماد برای کودک بسیار ضروری است و به او کمک می‌کند تا جهان را کشف کند. در صورتی که کودک بداند والدینش برای آسایش او و کمک به او در سختی‌هایش در کنار او هستند، احساس امنیت خواهد کرد. البته کودک‌کان حساس‌تر معمولاً به زمان بیشتری برای اعتماد به والدین و مراقبان خود نیاز دارند.

در این مواقع، حتی زمانی که شما نزد فرزندتان بازمی‌گردید، ممکن است او هنوز غمگین باشد و به جای ابراز خرسندی، واکنشی مبنی بر نارضایتی و ناراحتی از خود نشان دهد اما پس از گذشت چند لحظه معمولاً دوباره احساس امنیت و صمیمیت خواهد کرد.



پیوند بین شما و کودک‌تان به تدریج با مراقبت، محبت و توجه شما تقویت می‌شود.



تکامل کودک

پیوند

این طبیعی است که کودکان به تدریج رشد کنند و تکامل یابند اما گاهی ممکن است روند رشد آنها برای شما عجب‌آور و لذت‌بخش باشد. کودک به عناصری ساده اما ضروری برای رشد جسمی و روانی نیاز دارد. او به غذا، مراقبت، خواب و امنیت احتیاج دارد و به روابط مطلوب با مراقبانی که به آنها اعتماد دارد، محتاج است. برای ایجاد چنین پیوندی، کودک باید:

- همانطور که هست، فارغ از تمام قوت‌ها و ضعف‌هایش، مورد محبت قرار گیرد؛
- از عشق و نوازش سرشار شود؛
- با شنیدن سخنان محبت‌آمیز تشویق و تایید شود؛
- از سوی افرادی که با او صحبت و بازی می‌کنند، تهییج شود؛ و
- با قوانین معهود و مشخصی، آشنا و هدایت شود.

کودک برای رشد به پیوندی از جنس عشق و اعتماد با افرادی نیاز دارد که به نیازهایش حساس هستند و هنگام ترس به او توجه می‌کنند و به او آرامش می‌دهند. این پیوند به تدریج از طریق توجه و مراقبت روزانه، محبت و پاسخگویی به نیازهای کودک تقویت می‌شود.

با رعایت چند نکته مهم می‌توانید پیوند خودتان با کودک را تقویت و سطح اعتماد به نفس او را ارتقا بخشید:

- ۱ به کودک خود لب‌خند بزنید، زیاد او را در آغوش بگیرید؛ مخصوصاً در زمان‌هایی که گریه می‌کند؛
- ۲ زیاد با او بازی و صحبت کنید؛ و
- ۳ یاد بگیرید که به تدریج او را بیشتر بشناسید و شخصیتش را به عنوان یک موجود مستقل به حساب آورید.

نوزادان از بدو تولد، مختصات و خلق و خوی متمایزی دارند؛ به نحوی که می‌توان گفت هر کودکی معمولاً شیوه خودش را در پیش می‌گیرد. در ادامه، برخی از معیارهای مهم برای قضاوت در خصوص خلق و خو یا شخصیت هر نوزاد را می‌توانید ببینید:

■ اینکه چقدر پرانرژی هستند؛

■ اینکه چقدر خواب و اشتهاى شان خوب است؛

■ اینکه چگونه به محرک‌های مختلف واکنش نشان می‌دهند؛

■ اینکه چقدر برای سازگار شدن با مسایل جدید توانمندی دارند؛

■ اینکه چقدر به نور و صدا واکنش نشان می‌دهند؛

■ اینکه چقدر به اتفاقات خوب و بد واکنش نشان می‌دهند؛

■ اینکه خلق و خوی غالب‌شان چیست؛

■ اینکه توانایی‌شان در تمرکز کردن چقدر است؛ و

■ اینکه توانایی‌شان در تحمل ناملایمات چقدر است.

شما باید حتماً زمانی را برای شناخت رفتار و منش کودک خود اختصاص دهید. مشاهدات شما بسیار مهم هستند. این مشاهدات به شما کمک می‌کنند چگونگی رفتارهای کودک و نیازهای مراقبت از او را دریابید. همچنین یاد می‌گیرید کودک را در یادگیری و شناختش از پدیده‌های پیرامون هدایت و راهنمایی کنید.

برخی کودکان را می‌توان کودکان آسان نامید. آنها بچه‌هایی هستند که طبق برنامه منظمی بیدار می‌شوند و غذا می‌خورند، معمولاً حال‌شان خوب است و تاحدودی فعالند. البته این کودکان نیز مانند بقیه نیاز به برنامه و مراقبت دارند اما به خوبی با تغییرات و وضعیت‌های جدید سازگار می‌شوند و به این ترتیب، والدین آنها به آسانی با اصول مراقبت از آنها آشنا می‌شوند و کنار می‌آیند.

برخی دیگر از کودکان، حساس‌ترند و مراقبت و توجهی که نیاز دارند، روز به روز تغییر می‌کند و معمولاً بیشتر می‌شود. آنها به آسانی با پدیده‌های جدید سازگار نمی‌شوند و معمولاً زیاد گریه می‌کنند. این کودکان ممکن است به دلایل مختلفی زودرنج باشند. برخی از آنها نسبت به نور بسیار حساس هستند و برخی به صدا و برخی دیگر به حرکت و جابجایی. این کودکان نیازمند انعطاف‌پذیری و صبوری بیشتری از سوی والدین خود هستند. این مهم است که شما دست از تلاش برای افزایش صمیمیت و مراقبت از این کودکان زودرنج و ناراحت برندارید. حضور و آرامش شما به تدریج حال آنها را بهتر می‌کند.

برخی دیگر از بچه‌ها هوشیارتر و دقیق‌ترند. آنها غالباً آرام‌اند و قبل از هر عملی، زمان قابل توجهی را به مشاهده اختصاص می‌دهند. این کودکان معمولاً از انجام کارهای جدید می‌ترسند و زمان بیشتری برای انجام فعالیت‌های جدید لازم دارند. آنها نسبت به بروز تغییر در برنامه‌های روزمره خود مقاومت می‌کنند و از آنجا که اغلب کم‌سروصدا هستند و نیاز کمتری به جلب توجه دارند، ممکن است مستقل‌تر به نظر

برسند. با این حال، آنها نیز به مرور پدیده‌های مختلف را می‌فهمند و یاد می‌گیرند که پیرامون خود را کشف کنند، اجتماعی شوند و با دیگران تعامل کنند. بهتر است آنها را تشویق کنید چیزهای جدید را آرام‌آرام کشف کنند. این مهم است که آنها احساس کنند از جانب شما درک شده و محترم شمرده می‌شوند و تشویق می‌شوند. حتماً زمانی را برای بازی کردن با آنها به طور منظم اختصاص بدهید؛ حتی اگر آرام و ظاهراً بی‌تفاوت به نظر برسند. آنها نیز مانند سایر کودکان به بازی و تحرک جسمی نیاز دارند.

تعامل

کودکان نیاز زیادی به برقراری تماس و تعامل با افراد دور و بر خود، مخصوصاً والدین دارند. آنها از زمانی که متولد می‌شوند، همه چیزهایی را که باید با آنها رابطه متقابل برقرار کنند، در اختیار دارند. منظور از همه چیز، حواس بدن‌شان است؛ بینایی، شنوایی، لامسه و... به هر حال، آنها به موازات اینکه رشد می‌کنند، توانایی برقراری ارتباط‌شان با دیگران نیز گسترش می‌یابد.

شما می‌توانید حین بازی کردن از زمانی که با آنها می‌گذرانید، لذت ببرید و برای تحریک توانایی‌های آنها استفاده کنید. رابطه متقابل با کودک باعث ایجاد رابطه‌ای شادی‌بخش می‌شود که به کودک اجازه می‌دهد شما را بشناسد و رفتارهای بعدی را پیش‌بینی کند. این شما هستید که کودک را با زندگی و پدیده‌های متنوعش آشنا می‌کنید. کودک چند ماه پس از دانستن چگونگی بروز احساساتش، کم‌کم زبان را نیز درک می‌کند. شما باید با او صحبت کنید و از واژگان محدودی برای توصیف کارهای تان استفاده نمایید: «نگاه کن، مامان می‌خواه الان بهت غذا بده»، «بابا دانه حمومت می‌کنه» و چیزهایی از این قبیل. از تکرار این جملات نترسید؛ او در حال جذب این جمله‌ها و به ذهن سپردن آنهاست.



شما از طریق بازی کردن با کودک می‌توانید به رشد و نمو او کمک کنید.

بازی برای یادگیری

بازی برای رشد کودک ضرورت دارد. بازی شغل کودک است. کودک از طریق بازی، لذت می برد؛ کشف می کند و افراد و پدیده ها را می شناسد. تمام کودکان عاشق بازی هستند و این عشق آنها حداقل دو دلیل دارد؛ اول اینکه بازی برای آنها سرگرم کننده است، دوم اینکه بازی برای آنها آموزنده است. در واقع، بازی اساسی ترین و موثرترین روش یادگیری برای کودکان به ویژه در سال های اول زندگی است. کودک از طریق بازی مهارت های مختلف را یاد می گیرد و اعتماد به نفس پیدا می کند. او غالباً بهترین کشفیات خود را در طول ۲ سال اول زندگی بدست می آورد.

او یاد می گیرد که:

- چگونه بخزد، راه برود، بیفتد، بلند شود، بدود و بپرد؛
- چگونه از دست ها و انگشت هایش برای نگهداری اشیاء استفاده کند و هماهنگی دست ها و چشم هایش را بهبود بخشد؛
- چگونه زبان را درک کند، صحبت کند و واکنش نشان دهد؛
- چگونه بهره هوشی اش را ارتقا بخشد؛
- چگونه پیرامونش را بشناسد؛ و
- چگونه موفق شود و از این موفقیت، اعتماد به نفس بدست آورد.

اسباب بازی

اسباب بازی هایی که برای کودک انتخاب می کنید، باید ایمن و متناسب با سن او باشند. بهتر است اسباب بازی هایی برای او تهیه کنید که او را به تحرک وادار کند؛ مثلاً سگی که روی چرخ قرار دارد و کودک مجبور است آن را بکشد، خیلی بهتر از سگی است که فقط پارس می کند و کودک صرفاً می تواند نگاهش کند. همچنین می توانید اسباب بازی های دست ساز خانگی استفاده کنید. ضمناً شما باید حتماً زمانی را به بازی کردن با او نیز اختصاص دهید.

کودک در یادگیری برای کشف بازی های جدید به کمک نیاز دارد. سپری کردن زمان با والدین همیشه بهتر از بازی با اسباب بازی هاست. این را هم یادتان باشد که بهترین اسباب بازی ها لزوماً گران ترین ها نیستند. بسیاری از اثاثیه خانه می توانند کودکان را به هیجان بیاورند و نقش اسباب بازی را برای آنها ایفا کنند؛ از قابلمه ها و ظروف پلاستیکی گرفته تا کاسه ها و جعبه های مقوایی و...

به جای پر کردن جعبه اسباب بازی کودک، کافی است اسباب بازی های دوران کودکی خودتان را به خاطر آورید. با کودک بازی کنید و کمک کنید از این طریق رشد و نموش تسهیل و تحریک شود. بیراه نیست اگر بگوییم که خود شما نیز از طریق بازی با او رشد می کنید! لذت باهم بودن را بچشید. این فرصت هرگز و هرگز تکرار نخواهد شد.

چند پیشنهاد:

۱ چند اسباب بازی را برای مدتی مخفی کنید. وقتی دوباره آنها را بیرون می آورید، کودک سعی می کند از نو آنها را رمزگشایی کند. به این ترتیب، می توانید اسباب بازی ها را در خانه بچرخانید یا حتی آنها

را با دوستانی که آنها هم کودکی در خانه دارند، تعویض کنید.

۲ اسباب بازی ها در سنین مختلف، نقش های مختلفی ایفا می کنند. ابتدا کودک صرفاً به آنها دست می زند و آنها را در دهان می گذارد. سپس می فهمد که آنها چگونه کار می کنند و در نهایت شروع می کند به جمع و جور کردن آنها.

۳ پس از بازی فعالانه یا پیش از خواب، فکر خوبی است که یک فعالیت آرام انتخاب کنید؛ داستان بخوانید، کنار تختش یک خرس بگذارید یا برایش لالایی بخوانید.

پرسش هایی درباره زبان

کودکان برقراری ارتباط با جهان را دقیقاً از همان زمانی که رحم را ترک می کنند، آغاز می نمایند. آنها به آرامی زبان را یاد می گیرند تا بتوانند از این طریق با دیگران صحبت کنند و با مردم ارتباط برقرار کنند.

بسیاری از والدین ممکن است درباره چگونگی یادگیری زبان از سوی فرزندان شان نگران باشند. اما به جای این نگرانی، کافی است به یاد داشته باشید که کودکان با سرعت های متفاوتی زبان را یاد می گیرند. برخی خیلی آهسته و برخی خیلی سریع. خلق و خوی کلامی آنها نیز متفاوت است. برخی کم حرف ترند و برخی پر حرف تر. در این بخش، قصد داریم به برخی از متداول ترین پرسش های والدین درباره زبان آموزی کودکان پاسخ دهیم.

چگونه باید با کودک صحبت کنم؟

برای گفت و گو با کودک از واژه ها و جمله های ساده ای استفاده کنید که خیلی طولانی تر از حرف های متداول کودکان نباشد. آرام صحبت کنید و حرف تان را چند بار تکرار کنید. به این ترتیب و به تدریج، کودک می تواند واژگانی مثل «آآ» به جای آب و «هپ هپ» به جای سگ و «پلو» به جای پتو بسازد و حرف زدن را شروع کند. به او کمک کنید واژه های صحیح را یاد بگیرد. وقتی می گوید «آآآ»، شما بگویید: «آره، آب».

همچنین می توانید از واژه ها و جمله های مناسبی برای توصیف هر چه خودتان انجام می دهید یا کودک تان انجام می دهد، استفاده کنید. او این جمله ها را می شنود، به ذهن می سپارد و به تدریج از آنها در کلام روزمره اش استفاده می کند.

او حرف نمی زند؛ چه کار کنم؟

بسیار مهم است که شما کودک را تحت فشار نگذارید. رابطه تان را با او لذت بخش نگه دارید و از این راهکارها برای به حرف آوردنش استفاده کنید:

■ وضعیت های خنده داری ایجاد کنید که او را علاقه مند کند؛ مثلاً تظاهر کنید که کفش های او روی پای شما افتاده یا هنگام بازی کردن با او الکی خودتان را به خواب بزنید؛

مانند (ش، ج، ر، س) را به وضوح تلفظ نمی‌کند، این مسئله می‌تواند روی خواندن، نوشتن و اعتماد به نفس اجتماعی او تاثیر بگذارد. در چنین مواردی ارزیابی گفتار درمانی یک ضرورت است.

برای کمک به یادگیری کودک در بیان و تلفظ صحیح، باید واژه‌ها را به شیوه درست ادا کنید، تکرار نمایید و روی صداهایی که او اشتباه تلفظ می‌کند، تاکید کنید اما او را مجبور به تکرار نکنید. فقط کلمه درست را خودتان تکرار کنید. برقراری ارتباط با کودک و صحبت کردن با او بسیار مهم است و به مرور تلفظ او بهتر خواهد شد.

من نمی‌فهمم او چه می‌گوید؛ چه کار کنم؟

بدون هرگونه سرزنشی به او بگویید که متوجه حرف‌هایش نمی‌شوید. این مهم است که شما از تمام تلاش‌های او برای برقراری ارتباط با خودتان قدردانی کنید؛ حتی اگر متوجه معنی آنها نشوید. اگر کلیت حرف‌هایش را می‌فهمید، در مورد جزئیاتش از او سوال کنید؛ مثلاً: «تفاقی برای خرس افتاده؟» و اگر هیچ ایده‌ای ندارید، از او بخواهید خودش نشان‌تان بدهد.

کی برویم دکتر؟

به یاد داشته باشید که ابتدا در مورد شنوایی کودک‌تان باید مشاوری بگیرید. اگر در این خصوص نگران هستید، با پزشک مشورت کنید. ما صرفاً شما را در شرایطی به دریافت مشاوره از پزشک توصیه می‌کنیم که:

در حوالی ۶ ماهگی، کودک‌تان به صدای شما واکنش نشان نمی‌دهد؛ اصوات بی‌معنی به زبان نمی‌آورد و اصلاً نمی‌خندد؛

در حوالی ۱۲ ماهگی، کودک صدا درآوردن را متوقف کرده است؛ به واژه‌های آشنایی مانند نامش و نام افراد نزدیکش واکنش نشان نمی‌دهد؛ به چشم‌های شما نگاه نمی‌کند و به نظر می‌رسد به برقراری ارتباط هیچگونه علاقه‌ای ندارد؛

در حوالی ۱۸ ماهگی، کودک از کلمات استفاده نمی‌کند؛ اشاره نمی‌کند و ساختارهای ساده و آشنایی مثل «بده» و «بیا اینجا» را هم متوجه نمی‌شود؛

در حوالی ۲۴ ماهگی، کودک نمی‌تواند دو واژه را ترکیب کند و منظورش را با ادا و اشاره بیان کند یا اصوات و واژه‌ها را تکرار نماید؛ و

در حوالی ۳ سالگی، غریبه‌ها نمی‌توانند حرف‌های کودک را بفهمند؛ کودک جمله نمی‌سازد و در راستای برقراری ارتباط تلاش نمی‌کند؛ جملات ساده را نمی‌فهمد و به کودکان دیگر هیچ علاقه‌ای ندارد.

برخی از شرایط خاص می‌توانند خطر مشکلات زبانی را افزایش دهند و باید درمورد چنین شرایطی با پزشک مشورت کرد و راهنمایی گرفت؛ از جمله:



■ سعی کنید از پاسخ دادن به نیازهای او، پیش از سوال کردنش، خودداری نمایید. او قطعاً صداها، واژه‌ها یا حالت‌هایی را که بتوانند نیازش را بیان کنند، پیدا می‌کند؛

■ سوال‌هایی از او بپرسید که نیازمند پاسخی بیشتر از بله یا نه باشد؛ مثلاً اینکه: «چی دوست داری بخوری؟»

■ وقتی او به چیزی اشاره می‌کند که آن را می‌خواهد، خودتان هم به او پیشنهاد بدهید: «سیب دوست داری یا موز؟»

■ ابتدای واژه یا جمله را بگویید تا او تکمیلش کند: «با... می‌خواهی؟» یا «می‌خواهی با...؟»

■ چیزهای مختلف را دور از دسترس او قرار دهید تا برای رسیدن به آنها از شما درخواست کند؛ و

■ تمام تلاش‌های او برای استفاده از واژه‌های جدید را تشویق کنید تا دلگرم شود و انگیزه‌اش برای حرف زدن بیشتر شود.



هنگام صحبت کردن با کودک، بهتر است طوری قرار بگیرید که با او هم‌سطح شوید تا او بتواند لب‌های شما را هنگام صحبت کردن ببیند و حرف زدن را زودتر یاد بگیرد.

تلفظ‌های اشتباه است؛ چه کار کنم؟

هنگامی که یک کودک یاد می‌گیرد صحبت کند، صدای برخی حروف کاملاً واضح هستند (مثل پ، ب، م، ت، د، ن) و صدای برخی دیگر (مثل ر، ل) دیرتر، ظاهر می‌شود. اگر کودک‌تان تا پایان ۳/۵ سالگی صداهای (پ، ب، ت، د، ق، م، ن، ف، و، ش، ه، خ، چ، ج، ل، ی، ک، گ، ع) را تلفظ نکند، تا پایان ۴ سالگی صداهای (ر، ژ) را بیان نکند، تا پایان ۴/۵ سالگی صداهای (س، ز) را بیان نکند در اولین فرصت به گفتار درمانگر مراجعه کنید.

در صورتی که کودک در ۶ سالگی، سن ورود به مدرسه هنوز صداهایی

• آورید؛ اینکه کودک در هر سنی از کدام یک از معیارهای رشدی زیر برخوردار است:

- مهارت‌های حرکتی؛
- ارتباطات و زبان؛
- درک (رشد شناختی)؛ و
- روابط (رشد اجتماعی عاطفی).

از بدو تولد تا ۲ ماهگی

مهارت‌های حرکتی

در طول چند هفته نخست، کودک معمولاً حرکت می‌کند، اما کنترل کمی روی حرکاتش دارد. انگار حواس او کم‌کم در حال بیدار شدن هستند. اگر انگشت خود را در دست او بگذارید، سعی می‌کند انگشت شما را بگیرد. به آویزهای متحرکی که بالای تختش است، نگاه می‌کند. در حدود ۱ ماهگی، چشم‌های او اشیای متحرک را دنبال می‌کنند. اگر یک جفجغه را در مقابل او تکان بدهید، به صدایش واکنش نشان می‌دهد.



مهارت‌های حرکتی نوزاد تا حدودی قابل تشخیص هستند ولی غالب حرکات او غیرارادی‌اند. البته این کاملاً طبیعی است و به تدریج او می‌تواند ضمن رشد و تکامل مغزش از این مرحله بگذرد.

عکس‌العمل حرکتی کودک که در این دوران دیده می‌شود، به این معناست که اگر او صدای بلندی بشنود، از جا می‌پرد یا تکانی سریع می‌خورد. این واکنش را هیچوقت نباید نشانه عصبی بودن نوزاد دانست. این یک رفلکس طبیعی است.

رفلکس مکیدن کودک نیز به تدریج تقویت می‌شود. این رفلکس به کودک اجازه می‌دهد خودش غذایش را بخورد و گاهی با گذاشتن دست در دهان خودش آرام گیرد.

گونه یا گوشه دهان نوزاد را به آرامی لمس کنید، می‌توانید باعث شوید که او سرش را بچرخاند. با استفاده از این رفلکس می‌توانید به نوزاد کمک کنید که برای شیر خوردن، سرش را به سمت پستان مادر بچرخاند.

• وزن پایین هنگام تولد؛

• تولد زودرس (زودتر از هفته ۳۷ بارداری)؛

• کمبود اکسیژن در روند زایمان و تولد؛

• سابقه مشکلات گفتاری، زبانی یا یادگیری در خانواده؛

• سابقه مشکلات شنوایی در خانواده؛

• مصرف الکل یا مواد مخدر در طی بارداری؛

• سابقه عفونت‌های مکرر گوش؛ و

• اگر کودک بیش از حد بلند صحبت می‌کند یا شما مجبورید کلمات را برایش چند بار با صدای بلند تکرار کنید.

آیا باید به گفتار درمانگر مراجعه کنم؟

زبان برای رشد و توانایی برقراری ارتباط فرزندتان حیاتی است. هنگامی که او به مدرسه می‌رود، نیاز دارد احساساتش را بیان کند و درک شود. اگر متوجه شده‌اید که گفتارش به تعویق افتاده یا مشکل خاصی دارد، قطعاً مشاوره با یک گفتار درمانگر یا پزشک، ضروری است. پیش از مدرسه رفتن کودک خود، این کار را انجام بدهید. برای یافتن گفتار درمانگرهای مناسب می‌توانید از مراکز بهداشتی درمانی و یا مراکز سازمان بهزیستی کمک بگیرید.

مراحل تکاملی کودک

در ادامه این بحث با چند نکته مهم به عنوان راهنمای برخورد والدین با کودکان آشنا خواهید شد؛ نکته‌هایی که خط‌مشی مشخصی در زمینه رشد بهینه کودک در اختیارشان قرار می‌دهند و ایده‌هایی به شما می‌دهند تا بتوانید با کودک خود حساسی خوش بگذرانید.

به یاد داشته باشید اعدادی که به عنوان ملاک و معیار سن و سال در ادامه به آنها اشاره خواهد شد، میانگین و تقریبی هستند؛ یعنی برخی از کودکان ممکن است زودتر و برخی دیگر ممکن است دیرتر از این اعداد و ارقام، مراحل رشد و تکامل را پشت سر بگذارند.

سن نوزاد زودرس (تولد قبل از هفته ۳۷ بارداری)

کودکان زودرس باید هفته‌هایی را که در رحم مادر از دست داده‌اند، تحت همان مراقبت‌ها بگذرانند و این امر به طور خودبخود اتفاق نمی‌افتد؛ بلکه به آرامی و در طول ۲ سال اول زندگی رخ می‌دهد. مراحل رشد کودک را باید با نگاه به وضعیت پیشرفت رشد و نمو او بر مبنای جداول رشد بسنجید و انتظار بیش از حد نداشته باشید. برای این منظور باید در محاسبه خود، زمان زودرس بودن کودک را محاسبه کنید؛ یعنی اگر کودک شما ۲ ماه زودتر از موعد به دنیا آمده؛ در ۳ ماهگی‌اش وضعیت رشد و نمو او را با جداول رشد کودکان ۱ ماهه تطبیق بدهید؛ نه کودکان ۳ ماهه.

در صفحات آتی می‌توانید اطلاعات بیشتری در این زمینه به دست

درک

نوزادان را خوب و دقیق نگاه کنید تا ببینید با چه توانمندی‌های خارق‌العاده‌ای متولد شده است. او هر روز کارهای هیجان‌انگیزی انجام می‌دهد و می‌تواند برخی از حرکات و ژست‌ها را (مانند درآوردن زبان) از روی رفتار شما تقلید کند. او می‌تواند تفاوت بین رنگ‌های سیاه و سفید را تشخیص دهد.

روابط

نوزادان خیلی زود شروع به تشخیص چهره‌ها می‌کنند و حافظه‌شان روندی رو به رشد دارد. آنها به دنبال چهره شما می‌گردند و می‌توانند آن را پیدا کنند. احساسات شدیدی دارند که به سختی کنترل می‌شود. در انجام هر کاری به کمک شما نیاز دارند و احساسات‌شان را نیز ممکن است با هر کاری (اعم از گریه تا بیان اصوات بی‌معنی) بیان و ابراز کنند.

زبان

گریه اولین زبان کودک است؛ اولین راه برقراری ارتباط او با شما و جهان. کودکان در ابتدا به شکل واکنشی گریه می‌کنند، نه انتخابی. البته آنها گریه‌های مختلفی دارند ولی به هر حال، با هر گریه‌ای یکی از نیازهای خود را به شما اعلام می‌کنند؛ نیازهایی مانند غذا یا خواب.

آنها در ماه‌های اول شروع به حرف زدن می‌کنند. البته شما معانی اصوات و کلماتی را که به زبان می‌آورند، نمی‌فهمید، نوزادان می‌توانند احساساتی مانند لذت، خشم و دلسوزی را از لحن صدای شما تشخیص دهند. آنها به صداهای بلند واکنش نشان می‌دهند، صدای والدین را تشخیص می‌دهند و دوست دارند آن را بیشتر بشنوند. در این دوران، در واقع، آنها به شیوه خودشان در حال برقراری ارتباط با شما و دیگران هستند.

اقدامات

با او صحبت کنید: به نرمی با او حرف بزنید. برایش داستان بخوانید یا ترانه‌ای زمزمه کنید. صداهایی را که او درمی‌آورد، تقلید کنید و واکنشش را ببینید. با چنین کاری می‌توانید در تلفظ صحیح به او کمک کنید و لحن کلام را به او یاد بدهید. او می‌خواهد به تدریج وارد مکالمات روزمره شما شود.

معمولاً شما در این دوران به تناوب نامش را به زبان می‌آورید و او به تدریج می‌فهمد که باید به نام خودش واکنش نشان دهد و آن را تشخیص دهد. هنگام صدا کردنش بهتر است به او نزدیک شوید تا او بتواند سرش را به سمت صدای شما بچرخاند. این کار را زیاد انجام دهید چون برای یادگیری زبان بسیار مؤثر است.

وقتی کودک را در آغوش می‌گیرید، به صورتش خوب نگاه کنید تا هم خودتان لذت ببرید، هم او بتواند چهره شما را به خاطر بسپارد.

از ۲ ماهگی تا ۴ ماهگی

مهارت‌های حرکتی

کودک در این سن شروع به کنترل حرکات سر می‌کند و بهتر از قبل گردن می‌گیرد.

او به تدریج فعال‌تر می‌شود و هنگامی که صورتش به زمین چسبیده، می‌تواند سرش را بلند کند و با دست‌هایش خودش را بالا بکشد، پاهایش را تکان بدهد و دست‌ها و کف پایش را لمس کند. کودک عاشق توجه، نوازش و بوسیده شدن است. به جفجه‌اش چنگ می‌زند و سعی می‌کند آن را به دست بگیرد و بمکد. تعجب نکنید! او تا مدتی سعی می‌کند همه چیز را در دهان بگذارد تا به این شکل هر چیزی را بشناسد. کم‌کم خواهید دید که او با زبان و بزاق دهانش به نوعی بازی می‌کند و کف‌ها یا حباب‌هایی را هر از گاه از دهانش خارج می‌کند.



زبان

کودک در این سن و سال معمولاً اصوات متفاوتی را بسته به نیازهایی که دارد، از خود درمی‌آورد مانند "آه"، "او"، "غو" و صداهای "غان" و "غون". به تدریج به صداهای آشنا و صدای اسباب‌بازی‌هایش واکنش نشان می‌دهد و در واکنش به تشویق‌های شما نیز لبخند می‌زند.

او در این سن هنوز معنی واژه‌ها را نمی‌فهمد اما زمانی که برایش زمزمه می‌کنید یا ترانه‌ای برایش می‌خوانید، از آن لذت می‌برد زیرا با تشخیص صدای شما احساس امنیت خاطر می‌کند. او به لحن صدا و حرکات شما بسیار توجه می‌کند. اگر در این سن کودک به گریه افتاد، بهترین کار این است که با او به نرمی سخن بگویید تا آرام شود. ممکن است در این سن به صدای موسیقی نیز توجه مثبت نشان دهد.

روابط

اولین لبخند اجتماعی کودک معمولاً در ۲ ماهگی ظاهر می‌شود. چهره آدم‌ها برای او سرگرم‌کننده و جالب است و لبخند را با لبخند پاسخ می‌دهد. در ۲ ماهگی، کودک به چهره انسان‌ها علاقه نشان می‌دهد و با دیدن چهره‌های آشنا (مانند والدین) لبخند می‌زند یا هیجان زده می‌شود. در ۳ ماهگی، او به تدریج شناخت بیشتری از اعضای خانواده پیدا می‌کند و ممکن است با دیدن آن‌ها واکنش عاطفی نشان دهد.

درک

کودک در این سن کارهای لذت‌بخشی را که یاد گرفته است، زیاد تکرار می‌کند؛ کارهایی مانند مکیدن انگشت شست و به دهان بردن اسباب‌بازی‌ها.

اقدامات

خانه‌گردی: برای کودک‌تان یک تور گردشگری در خانه تدارک ببینید. خانه را با همه اسباب و اثاثیه‌ای که در آن هست، به او معرفی کنید. او سعی می‌کند برخی چیزها را به دست بگیرد و هماهنگی چشم‌ها و دست‌هایش را تمرین کند.

آشنایی با بافت‌های مختلف: در زمان حمام یا هنگام بازی کردن، خوب است که به کودک‌تان کمک کنید تا بافت‌های مختلف را بشناسد. می‌توانید در این اوقات مسواک، دستمال کاغذی، لیف خشک یا اسباب‌بازی پلاستیکی، یک اسکاچ که طرف دیگر آن ابر است را به آرامی روی دست او بمالید تا تفاوت این بافت‌ها را درک کند.



به کودک اجازه دهید با بافت‌های مختلف آشنایی پیدا کند.

از ۴ ماهگی تا ۶ ماهگی

مهارت‌های حرکتی

کودک در این سن اندکی قوی‌تر می‌شود و می‌تواند اشیاء را به شکل بهتری در دست بگیرد. می‌تواند وقتی به پشت خوابیده، سر و پاهایش را بلند کند و حتی پایش را در دهانش بگذارد. اگر دستش را بکشید، بلند می‌شود و سرش نیز به دنبال بدنش حرکت می‌کند. او در حالی که روی سینه خوابیده است، می‌تواند با لذت به پشت غلط بزند؛ به دستانش نگاه کند، دستانش را در دهانش بگذارد، اشیاء را به آسانی بگیرد، آنها را در دست نگه دارد و ناگهان رها کند. او می‌تواند اشیاء را با چشم خود دنبال کند. دید او در این سن معمولاً بسیار خوب است و می‌تواند جزئیات کوچک را نیز تشخیص دهد.

درک

کودک در این سن دوست دارد اشیاء بزرگ و رنگی را در کنار هم آویزان ببیند و به آنها نگاه کند، لمس‌شان کند و آنها را بچرخاند. او می‌داند که اگر جغجه‌اش را تکان دهد، صدا می‌دهد. او می‌داند که اگر صدایی دریاورد، شما مدت بیشتری به او توجه می‌کنید.

زبان

کودک نیازهایش را با گریه کردن و ادای اصوات بیان می‌کند. او کم‌کم معجزه صدایش را کشف می‌کند، صداهای مختلف را امتحان می‌کند، تکرار می‌کند و سعی می‌کند صدای بقیه را تقلید نماید. کودک در این سن به افرادی که با او صحبت می‌کنند، نگاه می‌کند و دنبال منبع صدا می‌گردد و هنگامی که حرف می‌زند، منتظر است که به او پاسخ بدهید.

روابط

حالا که کودک‌تان آگاه‌تر شده، برای جلب توجه شما تلاش بیشتری می‌کند. گاهی ممکن است گریه کند زیرا خسته شده و امیدوار است شما بیایید و او را در آغوش بگیرید یا با او صحبت کنید. گاهی ممکن است حتی غذا خوردنش را قطع کند و دنبال چهره و صدای شما بگردد. بهتر است او را در همان اتاقی نگه دارید که می‌توانید آنجا با او صحبت کنید و هر وقت که خواست، بغلش کنید. بهتر است این کار را زیاد انجام دهید؛ حتی اگر او گریه و درخواستی برای انجام این کار نداشته باشد.

در این سن معمولاً کودک به افراد پیرامونش علاقه‌مند می‌شود؛ دنبال منبع صدا می‌گردد و خانواده و دوستانش را تشخیص می‌دهد. از این موقعیت استفاده کنید تا ببینید که:

- آیا هنگامی که شما به او لبخند می‌زنید، واکنشی نشان می‌دهد یا نه؟
- آیا هنگامی که شما با او صحبت می‌کنید، گریه‌اش را قطع می‌کند یا نه؟
- آیا هنگامی که شما نام او را صدا می‌زنید، به سمت شما برمی‌گردد یا نه؟
- آیا بدون گم کردن شما می‌تواند حرکات‌تان را دنبال کند یا نه؟

اگر واکنش‌های او را ناکافی یا نگران‌کننده تشخیص دادید، بهتر است در مشورت با پزشک خود تردید نکنید.

اقدامات

خوابیدن روی شکم: کودک را روی شکم قرار دهید و اشیاء ایمن و موردعلاقه‌اش را در اطرافش بریزید. او تلاش می‌کند به آنها برسد، چنگ‌شان بزند و آنها را در دست بگیرد.

جغجه: کودک در این سن دوست دارد جغجه‌اش را تکان دهد تا صدا تولید کند.

درک

کودک در این سن معمولاً آینه‌ها و وسایلی را که می‌تواند به آنها دست بزند، بچرخاند و حرکت دهد، دوست دارد. از مکعب‌های پلاستیکی بزرگ خوشش می‌آید. با بازی‌های پرسروصدا ذوق می‌کند و اشیاء را به هم می‌کوبد یا به میز، دیوار و کف اتاق می‌زند. از اسباب‌بازی‌هایی که صدا تولید می‌کنند، خوشش می‌آید. بازی‌های مشابهی را مدام تکرار می‌کند. اشیاء را در دست می‌گیرد و روی زمین نمی‌اندازد و می‌داند چگونه چیزی را در دست بگیرد تا نیفتد. کودک از کارهایی که شما انجام می‌دهید، آموزش می‌بیند و می‌تواند دانستنی‌هایش را کنار هم بگذارد و آنها را به کار بگیرد.

وقتی کودک شما در حوالی سن ۸ تا ۹ ماهگی است، کم‌کم متوجه می‌شوید که او دوست دارد به مکعب‌ها، عروسک‌ها و کاسه‌اش از زوایای مختلف (بالا، پایین، چپ، راست، عقب، جلو) نگاه کند. او در حال یادگیری زاویه‌هاست و در مقابل آینه سعی می‌کند به تصویر شما و خودش چنگ بزند تا مفهوم آینه را درک کند. در این شرایط باید به او بگویید تصویری که می‌بیند، تصویر خودش است. در این دوران باید به راحتی و به وفور نامش را صدا بزنید، چون مدت‌هاست که این نام برایش آشناست.

روابط

کودک در این سن و سال معمولاً مشتاق کشف بدن خود و چهره والدینش است. دوست دارد اعضای بدنش را لمس کند، انگشتش را در دهان بگذارد و چشم و بینی‌اش را لمس کند. ممکن است لباس‌های شما را بکشد. به آداهایی که شما برایش درمی‌آورید، می‌خندد و از این خنده‌ها لذت می‌برد. سعی می‌کند توجه دیگران را با لبخند زدن و حرف زدن جلب کند و هنگامی که چهره‌های ناآشنا می‌بیند، ممکن است به گریه بیفتد.

او هنگام جدایی از شما گریه می‌کند. سعی کنید با او «قایم‌باشک» بازی کنید تا بفهمد وقتی شما او را ترک می‌کنید، برای همیشه نیست و به زودی برمی‌گردید. به این ترتیب، او یاد می‌گیرد که منتظر بازگشت شما بماند.

وقتی او را ترک می‌کنید یا وقتی او بیدار می‌شود، ممکن است نگران شود که چرا شما کنارش نیستید. به او بگویید که خیلی زود برمی‌گردید. او ممکن است به جایگزین‌های شما (عروسک یا پتو) بچسبد تا فقدان شما را احساس نکند. مراقب این اشیاء باشید و آنها را به طور مرتب بشوید. در صورت امکان، همیشه چنین جایگزین‌هایی در دسترس داشته باشید.

اقدامات

بخش‌های مختلف بدن: شما می‌توانید بخش‌های مختلف صورت خود یا کودک را به او نشان دهید و پس از آموزش نام هر یک از آنها از او بخواهید آن نام را تکرار کند و به این ترتیب با او بازی کنید.



کودک در حالی که روی شکمش خوابیده، می‌تواند حرکات خود را هماهنگ کند و شکل‌های مختلف را از همدیگر افتراق دهد.

از ۶ تا ۹ ماهگی

مهارت‌های حرکتی

کودک در این سن شروع به حرکت روی شکم می‌کند، می‌چرخد، می‌خزد، به پشت می‌افتد و همه حرکاتش را سریع‌تر از پیش انجام می‌دهد. در حالی که روی شکم افتاده، خودش را با دستانش بالا می‌کشد. شما می‌توانید با نشان دادن یک اسباب‌بازی، او را تشویق به حرکت به سمت جلو کنید و او می‌تواند اشیای کوچک را در دست بگیرد و از این دست به آن دست بدهد. می‌تواند هنگام شیر خوردن، پستان مادر را با دو دستش بگیرد و ممکن است حتی در حال مکیدن پستان مادرش، سر خود را به اطراف بچرخاند تا ببیند چه اتفاقی در حال وقوع است. دندان‌های او از این سن ظاهر می‌شوند و او هر از گاه سعی می‌کند شما را گاز بگیرد.

کودک در این سن و سال شروع به غذا خوردن می‌کند و برای اینکه هنگام غذا خوردن ایمن باشد، باید نزدیک شما بماند و ترجیحاً در یک صندلی دسته‌دار مطمئن قرار بگیرد. او دوست دارد با بشقاب غذا بازی کند. در حدود سن ۹ ماهگی، هماهنگی دست‌ها و چشم‌های کودک بهبود می‌یابد و او می‌تواند از بطری به تنهایی آب بخورد.

زبان

ارتباطات کودک از حدود سن ۷ ماهگی باکیفیت‌تر می‌شوند. کودک قادر است صداهایی را که در این سن می‌شنود، تکرار کند و به افرادی که با او صحبت می‌کنند، ابراز علاقه کند، به آنها نگاه کند و به کسانی که اسمش را صدا می‌زنند، پاسخ دهد. او حالا قادر است از واژه‌های آشناتر استفاده کند؛ کلماتی مانند «بابا»، «ماما»، «نی‌نی»، «جوجو» و...

او در حوالی سن ۹ ماهگی می‌تواند مفهوم حرکات آشنا را درک کند و اگر شما دست‌تان را دراز کنید و اسباب‌بازی‌اش را بخواهید، ممکن است آن را به شما بدهد. کودک پیش از آن که در این سن شروع به استفاده از زبان به طور ارادی کند، آن را درک می‌کند و به این ترتیب، مفهوم بیشتر واژه‌ها را متوجه می‌شود، حتی اگر نتواند آنها را به زبان بیاورد.

کلمه‌ها و کتاب‌ها: داستان خواندن برای کودکان راه بسیار مناسبی برای یادگیری واژه‌های تازه است. ترجیحا کتابی با تصاویر رنگی و ساده برای آنها انتخاب کنید.



به کودک اجازه بدهید با وسایلی که دور و برش هست، بازی کند تا بتواند از این طریق، خصوصیات هر یک از آنها را کشف کند و آنها را بشناسد.

از ۹ تا ۱۲ ماهگی

مهارت‌های حرکتی

کودک در این سن و سال دوست دارد هر گوشه‌ای از خانه را به روش خودش کشف کند. او به حالت چهار دست و پا راه می‌رود و قبل از آنکه او را پیدا کنید، می‌تواند خودش را مخفی کند. او به تدریج بیشتر و بیشتر مستقل می‌شود. ممکن است هنوز نتواند روی دو پا راه برود اما می‌تواند بایستد، روی زانوهایش بلند شود و خودش را خم کند. او از اسباب و اثاثیه خانه به عنوان تکیه‌گاهی برای ایستادن استفاده می‌کند. گاهی یکی دو قدم برمی‌دارد و زمین می‌خورد ولی دوباره شروع می‌کند. هماهنگی دست‌هایش بیشتر شده و می‌تواند کارهای بیشتری انجام دهد. تقریبا هر چیز کوچکی را که بتواند بین شست و انگشتان دستش جا بگیرد، برمی‌دارد و واری می‌کند. هنوز اشیاء را به دهان می‌گذارد زیرا این یکی از راه‌های کشف چیزهای مختلف توسط اوست. پس حساسی مراقب باشید.

زبان

کودک می‌تواند حرف‌هایی که شما به او می‌زنید، بفهمد؛ مخصوصا اگر آرام و واضح صحبت کنید یا در کنار واژه‌های تان از ایما و اشاره هم استفاده نمایید. این مرحله‌ای است که کودک در آن شروع به پیروی

قایم باشک: چند بار صورت خودتان را با دست بپوشانید و سپس دست‌تان را بردارید و بگویید: دالی! این بازی را با استفاده از اسباب‌بازی‌های مورد علاقه کودک نیز می‌توانید انجام بدهید. او از اینکه خیلی سریع اسباب‌بازی‌اش دوباره ظاهر می‌شود، تعجب می‌کند و خوشحال می‌شود. در این سن و سال، او فکر می‌کند افراد یا اشیایی را که مخفی شده‌اند، دیگر نمی‌تواند ببیند و با دوباره دیدن آنها شگفت‌زده می‌شود.

آینه روی دیوار: همراه با کودک تان مقابل آینه بروید، بلند بخندید و ادا در بیاورید تا او شما و خودش را در آینه ببیند. با دهان تان صداهایی در بیاورید تا او بتواند حرکات لب شما را تقلید کند.

جهان بزرگ: در هر فصلی که هستید، می‌توانید کودک را بیرون ببرید. این برای سلامت او و شما خوب است. ضمنا به او کمک می‌کند دنیای پیرامونش را بهتر بشناسد؛ درختان، پرندگان، گل‌ها و کودکان و...



به کودک کمک کنید بخش‌های مختلف بدنش را بشناسد و نام آنها را یاد بگیرد

تونل: یک جعبه مقوایی بزرگ که سوراخ‌هایی در دو طرف داشته باشد، می‌تواند برای کودک در نقش یک تونل باشد که او می‌تواند با آن بازی کند. وسایل دیگر را از سر راه بردارید تا او بتواند به حالت چهار دست و پا راه برود و دنیا را با یک دید تونلی تماشا کند.

خانه‌سازی، توپ، بطری: وسایل خانه‌سازی به او بدهید تا بتواند آنها را روی هم بچیند. توپی به او بدهید تا بتواند آن را شوت کند. اسباب بازی‌های شناور به او بدهید تا بتواند در وان حمام با آنها بازی کند. او در این سن و سال عاشق پر و خالی کردن بطری‌هاست. از اسباب‌بازی‌هایی که خشک نمی‌شوند، استفاده نکنید؛ زیرا این قبیل اسباب‌بازی‌ها می‌توانند به مکان مناسبی برای رشد میکروب‌ها تبدیل شوند.



کودک در این سن عاشق این است که با توپ به سادگی بازی کند.



قفسه بچه: به او اجازه دهید قفسه‌ای دور از وسایل گرمایی داشته باشد و آن را از جعبه‌های پلاستیکی در شکل‌ها و رنگ‌های مختلف پر کند. همانطور که او با آنها بازی می‌کند، شما می‌توانید در آشپزخانه به کارهای تان مشغول شوید. فراموش نکنید که روی تمام کتوها و قفسه‌ها از قفل ایمنی کودک استفاده کنید.

کتاب‌ها: اجازه دهید کتاب‌ها را در دست بگیرد و ببیند که آنها از چه جنس‌هایی درست شده‌اند. به تصاویر کتاب اشاره کنید و نام هر یک را به کودک بگویید تا یاد بگیرد آنها را بشناسد و بعداً نام آنها را به زبان آورد. (از حدود شش ماهگی نیز می‌توان این کار را شروع کرد).

از ۱۲ تا ۱۵ ماهگی

مهارت‌های حرکتی

کودک در این سن و سال معمولاً می‌تواند راه برود اما هنوز نمی‌تواند بدود. کودکان با سرعت‌های متفاوتی رشد و نمو می‌کنند. آنها را مجبور به راه رفتن و دویدن نکنید. در این سن معمولاً بچه‌ها از اسباب و اثاثیه منزل بالا می‌روند و صندلی‌ها را به اطراف تکان می‌دهند. در راه رفتن به حالت چهاردست‌وپا بسیار توانا شده‌اند و می‌توانند از پله‌ها به همین شکل بالا و پایین بروند.

درک

کودکان اشیا را بر حسب شکل و رنگ در ذهن خود طبقه‌بندی می‌کنند و دوست دارند کارهای مختلف را امتحان کنند؛ مثلاً اگر یک قوطی را

از دستورهای یک مرحله‌ای می‌کند؛ دستورهایی مانند «بده»، «بیا» و «بنشین» و...

شما باید بدانید او چه می‌خواهد زیرا حرف‌ها و حرکاتش تنها گویای «بابا، بابا، ماما» است و معمولاً فقط دستش را دراز می‌کند تا در نهایت به چیزی که می‌خواهد، اشاره نماید. وقتی اسمش را صدا کنید، برمی‌گردد و صدای شما را تقلید می‌کند. از اسباب بازی‌های صدادر خوشش می‌آید و می‌تواند منبع صدا را (چه آشنا، چه پنهان) از چندین متر دورتر پیدا کند.

روابط

کودک به مرور اجتماعی‌تر می‌شود. او و کودکان دیگری که با هم بازی می‌کنند، در این سن و سال شروع به تقلید از یکدیگر می‌کنند. هنگامی که دیگر نتواند شما را ببیند، به گریه می‌افتد. شما هنوز مرکز زندگی او هستید، اگرچه او در حال کشف دنیا با کنجکاوی عمیق خود است. این کنجکاوی نشانه رشد و نمو مناسب اوست. او می‌تواند به تنهایی بازی کند اما بیشتر ترجیح می‌دهد پدر یا مادرش هم حضور داشته و اوقات خوبی را کنار هم بگذرانند. او می‌تواند تفاوت بین حیوان و عروسک را متوجه شود.

درک

کودک در این سن از تقلید کارهای شما لذت می‌برد و به کتاب و موسیقی علاقه پیدا می‌کند. از بازی پر و خالی کردن خوشش می‌آید و می‌تواند از این بازی در وضعیت‌های مختلف استفاده کند. اگر مانع برداشتن چیزی بشوید، ممکن است دنبال راه‌های دیگری برای رسیدن به آن شیء بگردد. او می‌تواند کارهای متفاوتی را برای رسیدن به هدفش انجام دهد؛ مثلاً کف اتاق بخزد برای اینکه به اسباب‌بازی دلخواهش برسد.

او می‌تواند اتفاقات و واکنش‌ها را به هم ربط دهد؛ مثلاً اینکه چگونه والدینش به گریه‌های او واکنش نشان می‌دهند، برایش جالب است. او در این سن گاهی از نتایج کارهایش شگفت‌زده می‌شود و مثلاً ممکن است رومیزی را بکشد تا شیری را که روی میز قرار دارد، به دست آورد.

اقدامات

توپ: روبروی هم روی زمین بنشینید و پاهای تان را باز کنید. توپ را بین پاهایش قل بدهید و از او بخواهید به همان شکل توپ را به شما پاس بدهد. او خیلی خوشحال می‌شود از اینکه ببیند شما از موفقیتش راضی هستید.

کمد اسباب‌بازی: به او جعبه‌ای پر از اسباب‌بازی‌های قابل شست‌وشو و رنگی بدهید؛ توپ، وسایل خانه‌سازی، حلقه‌ها و حیوانات پلاستیکی. او را تا حدودی نزدیک خودتان نگه دارید تا فوراً شروع به بازی کند.

از پله‌ها پرت کنند، یکی دیگر هم پرت می‌کنند تا ببینند چه اتفاقی می‌افتد.

زبان

معمولا کودکان اولین کلمات مستقل خود را در حدود ۱۲ ماهگی به زبان می‌آورند. اولین کلمات آنها معمولا به افراد نزدیک (ماما، بابا) یا اشیای آشنا (توپ، عروسک) مربوط می‌شود. این مهم است که شما بدانید برخی از واژه‌های آنها با واژه‌های دنیای بزرگترها جور در نمی‌آید (مثلا تپو به جای پتو). آنها اسامی افراد و اشیای آشنا را تشخیص می‌دهند و از تکرار حرف‌های خود لذت می‌برند.

روابط

کودک معمولا به احساسات والدینش خیلی حساس است، مخصوصا در وضعیت‌های ناآشنا یا تهدیدکننده. حالت‌های نگران یا مطمئن پدر و مادر تاثیرهای جداگانه‌ای بر رفتار و احساسات آنها می‌گذارد. آنها به حالت‌های مختلف اعضای خانواده خود بیش از موضوعات دیگر حساسیت نشان می‌دهند.

در طول بررسی روند رشد و تکامل یک کودک یک‌ساله معمولا پزشک از شما پرسش‌هایی در این خصوص می‌پرسد که:

- آیا وقتی اسمش را صدا می‌زنید، به سمت شما برمی‌گردد؟
- آیا به طور مستقیم به چشم‌های شما نگاه می‌کند؟
- آیا به چیزهایی که دوست دارد یا نیاز دارد، اشاره می‌کند؟
- آیا تظاهر به انجام کاری (مانند غذا دادن به عروسک یا حرف زدن با تلفن) می‌کند؟



با استفاده از وسایل خانه‌سازی همراه با کودک‌تان خانه‌سازی کنید و پس از ویران شدن برجی که ساخته‌اید، دوباره آن را از نو با او بسازید تا او با مفهوم و فرآیند بازسازی آشنا شود.

اقدامات

تزئین روی یخچال: کودک از آهنربا خوشش می‌آید. تکان دادن آهنربا روی یخچال باعث می‌شود هماهنگی چشم‌ها و دست‌های او افزایش یابد. مراقب باشید آهنرباها آنقدر بزرگ باشند که او نتواند اشتباهی آنها را قورت بدهد. در انتخاب اسباب‌بازی‌های کودکان باید به این نکته توجه کنید.

برج لوزان: به کودک نشان دهید که چگونه می‌تواند ۳-۴ جعبه مشابه وسایل خانه‌سازی را روی هم بگذارد و برج درست کند. یکی را شما بگذارید و از او بخواهید دومی، سومی و چهارمی را خودش بگذارد. سپس به او بگویید به برج ضربه بزند، خرابش کند و آن را بازسازی کند.

سرودهای بچگانه و گپ‌های کوتاه: گفت‌وگوی دایمی با کودک راه مناسبی برای یادگیری مهارت‌های کلامی است. او دوست دارد نام اعضای مختلف بدنش را به شما بگوید. برای اینکه انتخاب‌هایتان را بیشتر کنید، چند نوار قصه به سرودها و ترانه‌هایی که او دوست دارد، اضافه نمایید.

بالارفتن از پله‌ها: زمانی که کودک راه رفتن را آغاز می‌کند، بازی جدیدی برای او به وجود می‌آید که او خیلی زود عاشقش می‌شود: بالا و پایین رفتن از پله!

از ۱۵ تا ۱۸ ماهگی

مهارت‌های حرکتی

تا حالا کودک توانایی راه رفتن پیدا کرده است. با خوشحالی و با پاهای باز و دست‌های بی‌تعادل قدم می‌زند. حالا زمان مناسبی است که کفش‌های نرمی برای پیاده‌روی او در خارج از منزل برایش تهیه کنید. از پله‌ها به شکل چهاردست‌وپا بالا و پایین می‌رود، درون قفسه‌ها می‌رود، از صندلی‌ها بالا می‌رود و همه چیز را لمس می‌کند.

کم‌کم یاد می‌گیرد دستگیره در را بگیرد و صفحات کتاب را ورق بزند، در لباس پوشیدن با شما همکاری کند و هنگام درآوردن لباس هم مستقلانه عمل کند و چکمه‌هایش را به طرفی پرتاب کند. او می‌تواند چند قدم به طرفین یا عقب گام بردارد یا یک توپ را به سمت شما پرتاب کند.

او در این سن و سال معمولا می‌تواند با مدادرنگی‌های بزرگ، شکل‌هایی را نقاشی کند. می‌تواند ۲ تا ۳ مکعب را روی هم بگذارد و اشیای درون کاسه‌ها بچیند و خودش را با پر و خالی کردن ظروف سرگرم کند.

مراقب باشید! او هنوز اشیای را گاهی در دهانش می‌گذارد (حتی چیزهایی مثل سنگریزه) و غالبا بسیار هیجان‌زده است و می‌خواهد کمتر غذا بخورد و کمتر بخوابد.

کودک در این سن و سال احتمالا مفهوم بسیاری از دستورهای شما را می‌تواند درک کند؛ مثلا «برو عروسکتو ببیار». او کمتر به حرکات شما توجه می‌کند و زمانی که صدایی را می‌شنود، به سمت منبع صدا نگاه می‌کند. او تا سن ۱۸ ماهگی معمولا می‌تواند حداقل ۱۸ واژه را به زبان آورد که برای والدینش قابل درک است و هر دفعه یک کلمه را بیان می‌کند؛ مثلا می‌گوید «بابا» یا «مامان» و چند اصطلاح دیگر مثل «پایین»، «صبر کن» و «بیشتر».

ممکن است اسم چند عضو بدنش (بینی، چشم، گوش) یا چند حیوان (سگ، گربه، جوجو) یا چند شیء (توپ، ماشین، گل) را بداند و تکرار کند و صدای حیوانات را تقلید نماید. به او فرصت دهید حرف بزند و به چیزی شبیه گفت‌وگو با شما تشویق شود؛ زیرا فقط با تمرین و تکرار است که می‌تواند یاد بگیرد. هنگامی که کلمه‌ای را به زبان می‌آورد، واژه‌های بیشتری را به آن اضافه کنید؛ مثلا اگر گفت «می‌چرخه»، شما به او بگویید «آره، سریع می‌چرخه».

اقدامات

پازل و جعبه ابزار: او اکنون بیشتر می‌تواند با دستانش کار کند. عاشق اسباب‌بازی است و می‌تواند قطعات پازل را به هم بچسباند، از هم جدا کند یا درون یکدیگر بگنجاند. اکنون زمانش رسیده است که کودک قطعات پازل را در کنار یکدیگر بچیند و یک جعبه ابزار پلاستیکی و چند جعبه کودک ساختمان‌سازی برای بازی کردن داشته باشد.

اسباب‌بازی خاص: منظور از اسباب‌بازی خاص در این سن، اسباب‌بازی‌ای است که او بتواند آن را دنبال خودش بکشد. کودک در این سن و سال دوست دارد اسباب و اثاثیه‌ای را که زورش می‌رسد، بکشد یا هل بدهد. اسباب‌بازی‌هایی با دسته‌های بلند، سه‌چرخه، ارابه، توپ و جعبه‌های اسباب‌بازی پر از وسایل مختلف می‌توانند نمونه‌های مناسبی برای او در این سن باشند. حتی می‌توانید تکه‌ای نخ به یک جعبه کفش ببندید و به او پیشنهاد کنید خرسش را که درون جعبه گذاشته، دنبال خودش بکشد.

حباب‌ها: می‌توانید برای او با اسباب‌بازی‌هایی که در بازار زیاد پیدا می‌شوند، حباب‌هایی درست کنید تا سعی کند آنها را در هوا بگیرد. کودک از این کار خیلی هیجان‌زده می‌شود. البته بهتر است او این بازی را به طور نشسته انجام دهد، نه ایستاده. می‌توانید این بازی را در فضای باز نیز با او انجام دهید.

نقاشی: به او یک تکه کاغذ و چند مداد رنگی بدهید و نشانش دهید که چگونه می‌تواند از آنها استفاده کند. به زودی خواهید دید که او ارتباط بین خطوط و نقاشی را درک می‌کند. نقاشی‌هایش را ستایش کنید و آنها را روی یخچال نصب کنید.

کودک هنوز در حال آزمایش نیروی جاذبه است؛ یعنی عمدا اشیاء را از ارتفاع به پایین پرتاب می‌کند. پرتاب کردن اشیاء هنوز بخشی از برنامه یادگیری اوست. او دنبال راه‌های مختلفی برای انجام کارهای مورد علاقه‌اش می‌گردد و سعی می‌کند رفتارهای مختلفی را امتحان کند؛ مثلا اگر روی یک اردک پلاستیکی راه برود و صدایی تولید کند، خوشش می‌آید. سپس ممکن است آن را در دستانش مچاله کند تا صدایی مشابه تولید کند. او معمولا با روش آزمون و خطا به حل مشکلاتش می‌پردازد.

روابط

این سن و سال برای کودک، آغازی برای تجربه استقلال است و زمان بسیار مهمی برای گسترش روابط اجتماعی او با دیگران محسوب می‌شود. البته این تجربه کودک معمولا برای والدین دشوار و دردسرساز است. او شما را دنبال می‌کند و کارهای‌تان را تقلید می‌نماید؛ کارهایی مانند آرایش کردن، تمیز کردن خانه، مسواک زدن و حتی آشپزی کردن. به او یک تکه پارچه تمیز همراه با یک قاشق و یک کاسه بدهید تا خودش مشغول بازی شود.

اسم کارهایی را که انجام می‌دهد، به او بگویید و تشویقش کنید صداهایی را که می‌شنود، تقلید کند؛ مثلا صدای ماشین، هواپیما، جاروبرقی، سگ و گربه. او دوست دارد تظاهر کند که با تلفن حرف می‌زند. برایش موسیقی پخش کنید و ببینید چگونه همراه با موسیقی خودش را تکان می‌دهد و ادای رقص درمی‌آورد. با او قایم‌باشک بازی کنید تا خوشحالی‌اش را ببینید. او در این سن عاشق بازی کردن در شن و آب است. دوست دارد با همسالانش بازی کند، حتی اگر هر کدام از آنها به طور مستقل برای خودش بازی کنند. روابط متقابل بین دو کودک همسال معمولا به مرور طولانی‌تر و پیچیده‌تر می‌شود. دوره‌های تقلید متقابل نشان می‌دهد که کودکان تا حدودی از قصد و نیت دیگران آگاه هستند.



به جای اینکه پیش از تلاش او برای بیان خواسته‌اش حرف را کامل کنید، به او اجازه دهید درباره آنچه می‌خواهد، تا آنجا که می‌تواند، با استفاده از کلام و ایما و اشاره توضیح بدهد.

حرف می‌زند و کارهای شما را آشکارا تقلید می‌کند؛ به عروسکش غذا می‌دهد، آن را می‌شوید، با او راه می‌رود و او را می‌خواباند تا نقش پدر یا مادر بودن را تمرین کند.

او در سن ۲ سالگی دوست دارد هر کاری را به تنهایی انجام دهد؛ بخورد، بیاشامد و لباس‌هایش را خودش از تن درآورد. عاشق یادگیری موضوعات جدید است. به همین دلیل، گاهی خرابکاری می‌کند. اما مهم نیست. به او اجازه دهید تحت نظارت شما به آزمون و خطایش ادامه دهد، چون موفقیت‌هایش باعث ارتقای حس اعتماد به نفس او می‌شود.

کودک می‌تواند با شما یا سایر بزرگ‌ترها خوش بگذرانند اما هنوز نمی‌تواند با همسالانش به آسانی و به تنهایی بازی کند. بسیاری از کودکان در این دوران ممکن است طی بازی‌هایی که با همسالان خود دارند، کودک دیگری را هل بدهند، گاز بگیرند یا کتک بزنند. در این مواقع باید خیلی قاطعانه به او «نه» بگویید اما هرگز نباید او را بزنید یا گاز بگیرید.



کودک در این سن قادر است اسباب‌بازی‌های کوچک را بلند کند و در دستانش نگه دارد.

از ۱۸ ماهگی تا ۲۴ ماهگی

مهارت‌های حرکتی

کودک شما به شدت نیاز به حرکت دارد. او در این سن و سال معمولاً می‌دود، می‌ایستد، خیز برمی‌دارد و مجدداً می‌ایستد، پاهایش از هم فاصله بیشتری پیدا می‌کنند، سینه‌اش رو به جلوست، دولا می‌شود، برمی‌خیزد، مجدداً می‌دود و زمین می‌خورد، هر چیزی را امتحان می‌کند، به توپ ضربه می‌زند و اگر از آهنگی خوشش بیاید، با آن به حرکت درمی‌آید. او عاشق بازی بیرون از خانه است و به فضایی برای راه رفتن، پریدن و دویدن نیاز دارد. به او آموزش دهید هنگامی که خسته است، استراحت کند و پاهایش را روی هم بیندازد. این حالت مناسبی برای استراحت پاهای اوست.

کودک تا سن ۲ سالگی این توانایی را به دست آورده که با جهش برخیزد و در فاصله ۲ تا ۳ سالگی به این توانایی دست یافته که با پاهایش توپ را شوت کند. او همچنین می‌تواند روی انگشتانش راه برود. هر روز با محیط هماهنگ‌تر می‌شود. ممکن است بتواند قطعه‌ای نخ یا روبان را از یک شیء توخالی رد کند. بین سنین ۲ تا ۳ سالگی می‌تواند ابزاری مانند قیچی را در دستان خود حمل کند و صفحات کتاب را ورق بزند. سر میز غذاخوری به کمک نیاز ندارد. می‌تواند قاشق را به درستی در دستان خود نگه دارد اما هنوز برای به دهان بردن قاشق مشکل دارد. دوست دارد غذایش را روی سفره پخش و پلا کند. می‌تواند کلاه و جورابش را درآورد. شما می‌توانید با انتخاب لباس‌هایی که پوشیدنش در این سن و سال برای کودک آسان‌تر است، او را تشویق کنید که لباس‌هایش را خودش بپوشد.

روابط

کودک در این سن معمولاً اعتماد به نفس و استقلال بیشتری پیدا می‌کند؛ او در حال کشف جهان اطراف خودش است. گاهی اوقات زیاد

زبان

کودک تا سن ۱۸ ماهگی این توانایی را به دست آورده که جمله‌های ساده (مانند «برو توپ رو بپار») را به خوبی درک کند. او می‌تواند سرش را به سمت صدا بچرخاند. تا سن ۲۴ ماهگی نیز احتمالاً این توانایی را به دست آورده که از شما سوال بپرسد؛ مثلاً به تصویری در کتاب اشاره کند و منظورش را به شما برساند. او قادر است از شنیدن ترانه‌ها و قصه‌ها لذت ببرد و تا ۳۰ ماهگی احتمالاً به این توانایی دست یافته که پاسخ پرسش‌های ساده شما (کی، چی و کجا) را با حرکات یا حروف ابراز کند و شما را متوجه منظورش نماید.

کم‌کم دایره واژگان او افزایش می‌یابد. اگر تا ۱۸ ماهگی ۱۸ کلمه یاد گرفته باشد، تا پایان ۲ سالگی احتمالاً تعداد این واژه‌ها به ۱۰۰ خواهد رسید. اولین جمله‌های ۲ کلمه‌ای او در حدود سن ۲ سالگی به زبان می‌آید؛ جمله‌هایی مانند «بابا رفت» یا «آب می‌خوام». جمله‌های ۳ کلمه‌ای او در حدود سن ۲/۵ سالگی بیان می‌شوند. کودک در این سن می‌تواند از واژه‌هایی مثل «من» و «یک» به درستی استفاده کند. به زودی مکالمه‌های کوتاهی بین شما و او شکل می‌گیرد و شما می‌توانید با او در مورد چیزهایی صحبت یا توافق کنید.

درک

کودک در سنین ۱۸ تا ۲۴ ماهگی معمولاً این را یاد می‌گیرد که اشیاء وجود دارند، حتی اگر از دسترس او خارج شوند و او نتواند آنها را ببیند. او معمولاً در آخرین مکانی که یک شیء را دیده، دنبالش می‌گردد.

او اکنون می‌تواند برخی نمادها را درک کند و به افراد و چیزهایی که نمی‌بیند هم فکر کند. او می‌تواند حرکات کسی را که اکنون در خانه نیست، تقلید نماید یا تظاهر کند که خودش همان شخص غایب است. می‌تواند شکل برخی از اشیاء را بکشد و اشیاء را با توجه به برخی ویژگی‌های مشترک‌شان (مانند رنگ یا اندازه) در کنار هم بچیند.

کودک به تدریج مفهوم علت و معلول را درک می‌کند و به عنوان مثال وقتی با قاشق به قابلمه ضربه می‌زند و صدایی تولید می‌شود، او درمی‌یابد که این صدا را خودش تولید کرده و صدا نیز ناشی از برخورد قاشق به قابلمه است.

اقدامات

هر شب یک داستان: تا جایی که برای تان مقدور است، هر شب زمانی را به خواندن داستانی برای کودک اختصاص دهید و با نام بردن از افراد و اشیاء به مفاهیم مرتبط با هر یک از آنها اشاره کنید. از کودک بخواهید خودش صفحات کتاب داستان را ورق بزند تا همراهی بیشتری با شما داشته باشد.

کودک به تدریج یاد می‌گیرد که فرآیند قصه‌خوانی از راست به چپ و از بالا به پایین هر صفحه صورت می‌گیرد و کم‌کم درمی‌یابد که همه داستان‌ها آغاز و پایان دارند. او به تدریج احساساتش را نیز بیان می‌کند. اکنون زمان بسیار خوبی برای پرورش عواطف و حس همدلی اوست. کتاب‌هایی را که بیشتر دوست دارد، برایش انتخاب کنید و قصه‌هایشان را برای او بخوانید. می‌توانید به کتابخانه بروید یا از اعضای خانواده بخواهید کتاب‌هایی به عنوان هدیه برایش بیاورند.

صدای موسیقی: کودک به موسیقی و کشف آن علاقه دارد. می‌تواند به موزیک‌ها و ترانه‌ها گوش کند و دوست دارد ترانه‌های موردعلاقه‌اش را بیشتر بشنود و تا جایی که می‌تواند، آنها را تکرار کند. او ترانه‌هایی را ترجیح می‌دهد که همراه با کلمات و حرکات ساده باشند. از آنجا که احتمالاً او از اسباب‌بازی‌هایش زیاد استفاده می‌کند، می‌توانید آلات موسیقی ساده‌ای مثل طبل و سنتور و سنج به او بدهید.



کودک در این سن برای بازی با بلوک‌های اسباب‌بازی خانه‌سازی آمادگی دارد.

خلاقیت آزاد: اکنون زمان استفاده از اسباب‌بازی‌هایی است که به او فرصت خلاقیت می‌دهند. او دوست دارد نقاشی کند، خاک‌بازی یا گل‌بازی کند و مجسمه بسازد. درباره چیزهایی که می‌سازد، با او حرف بزنید. او دوست دارد که شما در مورد کارهای او صحبت کنید.

حضور در خارج از خانه: کودک نیاز به حرکت و فضایی برای دویدن و پریدن دارد. بهتر است در خارج از خانه، در حیاط یا پارک با او بازی کنید. او بازی کردن در چنین محیط‌هایی را دوست دارد و حضور گهگاهی در خارج از خانه برای او هم مفید است.

البسه: کودک عاشق بازی با لباس‌ها و تغییر شکل دادن با استفاده از آنها است؛ از کلاه گرفته تا کیف و کفش. می‌توانید لباس‌هایی را که دیگر نمی‌پوشید و کثیف شدنش برای تان اهمیتی ندارد، برای این کار در اختیارش بگذارید. در حوالی ۲ سالگی، «نه-نه»‌های کودک اوج می‌گیرد. این اتفاق معمولاً بین ۱۸ ماهگی تا ۳ سالگی رخ می‌دهد. کودکان در این دوران، مخالفت با هر چیزی را تجربه می‌کنند. این برای آن‌ها نوعی تمرین جرات‌ورزی و استقلال است. آن‌ها در این دوران به آزمایش آموخته‌هایشان می‌پردازند و بیش از پیش یاد می‌گیرند.

آموزش دستشویی رفتن

آموزش دستشویی رفتن معمولاً از حدود سن ۲ سالگی آغاز می‌شود. بیشتر بچه‌ها در حوالی سنین ۲ تا ۴ سالگی دستشویی رفتن را به طور کامل یاد می‌گیرند.

دختران معمولاً این مهارت را سریع‌تر از پسران کسب می‌کنند. این آموزش معمولاً ۳ تا ۶ ماه طول می‌کشد و پیشنهاد می‌شود زمان مشخصی را برای دستشویی رفتن کودک تنظیم نکنید؛ چرا که هیچ توجیهی ندارد کودکی را که نیاز به دستشویی رفتن ندارد، مجبور به انجام این کار کنیم.

شب‌اداری مشکلی رایج در میان کودکان است که معمولاً چند ماه یا چند سال طول می‌کشد.

کودکان دستشویی رفتن را بین سنین ۱۸ ماهگی تا ۳ سالگی می‌آموزند. در ادامه با نشانه‌هایی آشنا می‌شوید که نشان می‌دهند کودک شما ممکن است برای کسب این مهارت آمادگی داشته باشد:

- کودک تان می‌تواند به سمت توالت فرنگی‌اش برود؛
- کودک می‌تواند شروع به درآوردن لباسش کند (مثلاً شلوارش را پایین بکشد)؛
- پوشک او تا چند ساعت خشک می‌ماند؛
- کودک می‌تواند مفهوم دستورهای ساده (مثل «اینو به بابا بده») را درک کند؛
- کودک می‌تواند نیازش را به زبان آورد؛ مثل «آب می‌خوام» و کم‌کم می‌تواند بگوید: «جیش دارم»؛
- کودک از اینکه می‌تواند کارها را به تنهایی انجام دهد، احساس غرور می‌کند.

■ برای شروع می‌توانید از فرزندتان بخواهید در حالی که لباس به تن دارد، روی توالت فرنگی بنشیند و سپس در حالی که پوشک خیس را برداشته‌اید، بار دیگر از او بخواهید بنشیند؛

■ از او بخواهید در ساعات مشخصی طی شبانه‌روز روی توالت فرنگی‌اش بنشیند؛ مثلاً صبح‌ها بعد از بیدار شدن، ساعتی بعد از غذا خوردن، ساعتی پیش از خوابیدن؛

■ هر وقت کودک به نشستن روی توالت فرنگی علاقه نشان می‌دهد، حتماً تشویقش کنید؛

■ پس از آنکه کودک از توالت فرنگی چند روز به طور مرتب استفاده کرد، از زیرشواری‌های آموزشی یا کتانی برای او استفاده نمایید؛

■ از اشتباهات احتمالی او ناراحت نشوید و فراموش نکنید که این خطاها بخشی از روند یادگیری او هستند؛ و

■ از تلاش‌های او حتماً تقدیر کنید و به جای هرگونه تنبیهی تشویقش نمایید.

یکی از همین روزها احتمالاً فرزندتان می‌خواهد در توالت فرنگی‌اش بنشیند و کارش را انجام دهد. تا آن روز هیچ عجله‌ای به خرج ندهید چون اگر هیچ تنش و اضطرابی در میان نباشد، این کار راحت‌تر و سریع‌تر صورت می‌گیرد.



سن آموزش‌های مرتبط با دستشویی رفتن از یک کودک تا کودک دیگر متغیر است.

در ادامه با چند روش برای تسهیل آموزش این مهارت به کودکان آشنا خواهید شد:

■ وقتی لغاتی مانند «جیش، پی‌پی، توالت» را به او آموزش می‌دهید، به او به قدر کافی زمان بدهید تا با مفهوم این کلمات آشنا شود؛

■ از کودک بخواهید از شما تقلید کند. او دوست دارد رفتار شما را در حمام و دستشویی نیز تقلید نماید. توالت فرنگی‌اش را نزدیک توالت بگذارید و تشویقش کنید مثل شما کارش را انجام بدهد؛

■ در طول مراحل اولیه فقط از توالت فرنگی اطفال برای آموزش به او استفاده کنید چون کودک در این حالت احساس راحتی و ایمنی بیشتری دارد؛

■ اطمینان حاصل کنید که کودک به درستی روی توالت فرنگی نشسته است.

بسیار مهم است که در فرآیند آموزش به کودک از او جلو نزنید و او را وادار نکنید پیش از آنکه به طور طبیعی به درک مهارتی نایل شود، کاری را انجام دهد. خودتان را با سرعت رشد طبیعی او سازگار کنید و بگذارید مراحل هر کاری به درستی پیش برود. هرگز سعی نکنید او را پیش از کسب آمادگی ذهنی و جسمی کافی، مجبور به توالت رفتن کنید. به کودک اعتماد کنید.





فصل ۳: شیر مادر

بشناسد. این لحظه‌ای بسیار حساس و فوق‌العاده برای مادر و کودک است. در این لحظات حساس، والدین فرصت می‌یابند کودک خود را با عشق نظاره کنند. شیر دادن به کودک از پستان در حقیقت فرصتی برای افزایش صمیمیت و همدلی میان مادر و کودک است. تماس دایم با کودک بسیار اهمیت دارد و نقش مهمی در زندگی شما و فرزندتان بازی می‌کند.

کودک درحالی که در آغوش شما لم داده، احساس می‌کند شیرینی که از وجود شما خارج می‌شود، معده او را پر می‌کند و به او احساس سیری می‌دهد. او عاشق صدای شما می‌شود و شما عاشق گرمای تن او. شیردهی به کودک چیزی فراتر از یک وظیفه ساده است. در این لحظات باید نهایت سعی خود را به خرج دهید تا بتوانید با کودک خود صمیمی شوید.

شیر مادر بی‌همتاست و کاملاً با نیازهای کودک سازگار است. شیر مادر تنها ماده غذایی است که می‌تواند تمام نیازهای غذایی و ایمنی نوزاد را برطرف سازد. با این حساب، می‌توان گفت شیردهی به نوزاد چیزی فراتر از غذا دادن به اوست؛ چرا که این امکان را به نوزاد می‌دهد که لحظاتی را در آغوش گرم و امن مادر بگذراند.

نشانه عشق

اگر زایمان به خوبی انجام شود، پزشکان معمولاً نوزاد را بلافاصله روی سینه مادر قرار می‌دهند. این تماس فوری و مستقیم، منبع آرامش‌بخش و اطمینان‌آوری است که به نوزاد کمک می‌کند خود را با زندگی خارج از رحم سازگار کند و همچنین این فرصت را به مادر می‌دهد که هرچه سریع‌تر با نوزادش ارتباط عاطفی برقرار کند و او را

پستان‌های مادر در دوران شیردهی شکل سینه و نوک پستان

شکل، اندازه و رنگ سینه و نوک پستان از زنی تا زن دیگر متغیر است و گاهی این تفاوت‌ها بین دو پستان یک زن نیز مشاهده می‌شود. بیشتر نوزادان به راحتی با پستان مادر خود سازگار می‌شوند اما به دلایل نامعلومی، در برخی موارد، ویژگی‌های خاص آناتومیک (مانند نوک پستان‌های فرورفته یا بسیار بزرگ) می‌تواند فرآیند گرفتن پستان و تغذیه را برای نوزاد دشوار کند.

مراقبت از پستان‌ها

پستان‌ها غالباً در طول ۶ هفته اول شیردهی بزرگ‌تر و سنگین‌ترند و شما می‌توانید بسته به راحتی خودتان از سینه‌بند استفاده نکنید یا نکنید. سینه‌بند‌های مخصوص شیردهی معمولاً از سینه‌بند‌های معمولی کارآیی بیشتری دارند، اما شما مجبور نیستند حتماً یکی از آنها را تهیه کنید. بدون در نظر گرفتن انتخاب شما، باید بر این نکته تأکید کرد که سینه‌بند باید به اندازه کافی راحت و بزرگ باشد تا از جمع کردن و فشردن شدید پستان‌ها جلوگیری کند. اگر بدون سینه‌بند راحت‌تر می‌توانید بخوابید، بهتر است سینه‌بندتان را درآورید.

اگر از پدهای پرستاری استفاده می‌کنید، بهتر است نوع کتان یا یک‌بارمصرف را بدون پوشش پلاستیکی انتخاب و مرتب آنها را تعویض نمایید.

دوش یا حمام روزانه نیز می‌تواند در تمیز نگه داشتن پستان‌ها موثر باشد. کرم‌ها، پمادها و محصولات دیگر ضروری نیستند. نیازی به شستن سینه‌های تان پیش از هر بار شیردهی نیز ندارید و اساساً این کار ممکن است باعث خشکی و تحریک پوست شود. با این حال، شستن دست‌ها با آب و صابون پیش از شیردهی، راه خوبی برای پیشگیری از انتقال بیماری به نوزاد محسوب می‌شود.

وقتی شیر فوران می‌کند

فوران شیر، مرحله‌ای طبیعی از تولید شیر است که معمولاً در دومین تا پنجمین روز پس از زایمان رخ می‌دهد. در این زمان، پستان‌های شما گرم‌تر شده، ظاهرشان تغییر کرده و تولید شیرتان به سرعت افزایش یافته است. بیشتر زنان در این دوران احساس می‌کنند سینه‌هایشان بزرگ‌تر شده است.

برخی از بانوان هیچ ناراحتی‌ای هنگام فوران شیر احساس نمی‌کنند اما بیشتر خانم‌ها این امر را آزارنده می‌دانند؛ مخصوصاً اگر پستان‌هایشان متورم و به تماس حساس شده باشد. برای تسکین این ناراحتی که معمولاً ۲۴ تا ۴۸ ساعت طول می‌کشد، شیردهی مداوم و کامل (۸ بار یا بیشتر در ۲۴ ساعت) با وقفه‌های زمانی منظم توصیه می‌شود.

به طور کلی، نوزاد شما به شیردهی و پرستاری بیشتری در این دوران

نیاز دارد و این امر به طور خودبه‌خودی ناراحتی سینه‌های تان را تسکین و وزن نوزاد را افزایش می‌دهد.

تولید میزان مناسب شیر

تولید شیر مساله عرضه و تقاضاست. هرچه سینه‌های تان بیشتر تحریک شوند، شیر بیشتری تولید می‌کنید.

برای آنکه تولید شیر را به طور مناسب در همان اولین روزهای پس از تولد نوزادتان آغاز کنید، بهتر است:

۱ حداقل ۸ بار در طول شبانه‌روز به نوزادتان شیر بدهید یا شیرتان را بدوشید و اجازه ندهید وقفه‌های بین شیردهی‌تان بیشتر از ۶ ساعت باشد؛ و

۲ اگر نوزادتان به خوبی پستان‌های شما را به دهان نمی‌گیرد و نمی‌مکد، شیرتان را بدوشید و بدانید که در روزهای اول، دوشیدن شیر با استفاده از شیردوش موثرتر خواهد بود.

تولید شیر در ۴ تا ۶ هفته اول نوسان داشته و به میزان نیاز کودک بستگی دارد. به همین خاطر، بسیار مهم است که در طول شبانه‌روز پستان‌های تان تحریک شوند.

برخی از بانوان شیر زیادی را بدون تحریک زیاد تولید می‌کنند؛ حتی اگر شیردهی در آغاز برای‌شان مشکل باشد. اما در مورد بقیه ممکن است تولید شیر کمتر باشد یا با کاهش تحریک، تولیدش کمتر شود. پرستار یا مامایی که در امر شیردهی آموزش دیده باشد، می‌تواند به تازه‌مادران برای افزایش تولید شیرشان کمک کند؛ مخصوصاً در هفته‌های اول پس از زایمان.

رفلکس عصبی - غددی (نورواندوکراین)

تحریک پستان‌ها منجر به آزادسازی اکسی‌توسین در جریان خون می‌شود. **اکسی‌توسین** هورمونی است که باعث می‌شود پستان‌ها شیر کافی تولید و ترشح کنند. این فعل‌وانفعال «رفلکس عصبی غددی» نامیده می‌شود.

رفلکس عصبی غددی معمولاً هنگامی که نوزاد به سینه‌تان چسبیده، رخ می‌دهد؛ به ویژه اگر نوک پستان‌ها یا هاله اطراف نوک پستان شما متعاقب دوشیدن شیر تحریک شود. حتی شنیدن صدای گریه نوزاد و فکر کردن به او نیز می‌تواند به تحریک رفلکس عصبی غددی منجر شود. در نتیجه، وقتی نوزادتان گرسنه است، شیر کافی تولید می‌شود.

در طول یک وعده شیردهی شما، چندین بار رفلکس نورواندوکراین (جهش شیر) رخ می‌دهد و اثر آن طی ۳۰ ثانیه تا ۲ دقیقه پس از شروع مکیدن آشکار می‌شود. برخی از مادران در این مواقع احساس می‌کنند سینه‌هایشان سفت شده یا می‌سوزد. برخی دیگر ممکن است

اکسی‌توسین: هورمونی که توسط یکی از غدد مغز تولید و ترشح می‌شود، در خون جریان می‌یابد و در طول زایمان از طریق تشدید انقباض‌های رحمی به انجام زایمان و در دوران شیردهی نیز به تسهیل ترشح شیر مادر کمک می‌کند.

هیچ حسی نداشته باشند. در نخستین روزهای پس از زایمان احتمالا انقباضات رحمی شدیدی را همراه با رفلکس عصبی غددی احساس خواهید کرد.

این رفلکس باعث می‌شود جریان شیر سریع‌تر شود تا نوزاد شیر را سریع‌تر بخورد. گاهی رفلکس به قدری شدید است که نوزادان دست از شیر خوردن می‌کشند و مدتی مکث می‌کنند تا نفسی تازه کنند. مادرانی که شیر خود را می‌دوشند، می‌توانند این افزایش سرعت در جریان شیر را آشکارا مشاهده کنند.

اگر سزارین کرده‌اید...

چه سزارین شما برنامه‌ریزی شده باشد، چه ناگهانی؛ هیچ چیزی نمی‌تواند مانع شیردهی شما پس از زایمان تان شود. بیشتر سزارین‌ها با بی‌حسی از ناحیه کمر صورت می‌گیرد. در این روش، ماده بی‌حسی در نواحی تحتانی ستون فقرات تزریق می‌شود. در هر صورت، روش کار باید به گونه‌ای باشد که شما بتوانید خیلی زود (ترجیحا در همان نخستین ساعت پس از زایمان) به نوزادان شیر بدهید؛ حتی اگر هنوز احساس می‌کنید که بدن تان بی‌حس است. به محض بازیابی هوشیاری کامل خود می‌توانید به نوزادان شیر بدهید. بیشتر پزشکان در اغلب بیمارستان‌ها مادران را تشویق می‌کنند در همان موقعی که در اتاق عمل یا اتاق ریکاوری هستند و توان شیردهی دارند، اولین شیردهی خود را آغاز نمایند.

برای نگه داشتن نوزاد در اتاق خود باید همسران یا یکی از نزدیکان تان کنارتان باشند. اعضای تیم زایمان شما می‌توانند در صورت لزوم در نخستین شیردهی تان به شما کمک کنند. به زودی خواهید توانست به تنهایی از کودک خود پرستاری کنید. بسیاری از پدران نیز دوست دارند بلافاصله پس از تولد نوزاد خود با او تماس مستقیم برقرار کنند و او را به سینه بچسبانند. این راه خوبی است که به واسطه آن می‌توان رابطه والدفرزندی را هرچه سریع‌تر آغاز نمود.

اگر نوزادان نارس است...

نوزادان نارس نیازهای خاصی دارند و نیازشان به شیر مادر بیشتر از سایر نوزادان است. شیر مادر این نوزادان کاملاً متناسب با نیاز این نوزادان است و به تنهایی می‌تواند تغذیه کاملی برای آنها به شمار رود.

بسته به مدت زمانی که بارداری طول کشیده، نوزاد شما ممکن است بتواند به طور کامل شیر بخورد یا تنها به چند قطره شیر اکتفا کند و یا اصلاً نتواند شیر بخورد. اگر هنوز قادر به مکیدن نباشد، معمولاً پرستاران از روش‌های دیگری برای تغذیه او با شیر مادر استفاده می‌کنند.

اگر وضعیت سلامت نوزاد اجازه دهد، بهتر است او را برای مدتی طولانی بغل کنید و تماس پوست با پوست و مستقیمی با

او برقرار نمایید تا هر چه زودتر به شما و بوی شما عادت کند و شیردهی تان تسهیل و تسریع شود. این تماس نخستین می‌تواند فواید بسیاری برای شما و نوزادان به دنبال داشته باشد. می‌توان گفت به همان اندازه‌ای که دریافت غذا برای نوزاد ضرورت دارد، این تماس نخستین نیز برای نوزادان ضروری است.

در حالی که منتظر می‌مانید تا کودک بتواند به تنهایی شیر بخورد، گاهی نیاز دارید از شیردوش نیز برای تحریک تولید شیر خود استفاده کنید. پمپ شیردوش معمولاً در واحد مراقبت‌های ویژه نوزادان (آی‌سی‌یو نوزادان) موجود است. در غیر این صورت، می‌توانید آن را از فروشگاه تجهیزات پزشکی، داروخانه یا گروه‌های پشتیبانی شیردهی نیز تهیه کنید.

می‌توانید شیری را که می‌دوشید، در یخچال نگهداری کنید یا در فریزر منجمد نمایید تا در مواقع مقتضی، کارکنان بیمارستان شیرتان را آماده‌سازی کنند و در اختیار نوزادان قرار دهند.

عوامل مختلفی ممکن است بر مدت زمان مورد نیاز برای آماده شدن یک نوزاد زودرس برای شیر خوردن تاثیر بگذارند. پزشکان و پرستاران به شما خواهند گفت که کودک شما در چه زمانی برای شروع تغذیه با شیر شما آماده شده است. نوزادان زودرس ممکن است تا مدتی نتوانند شیر بخورند و به همین دلیل پیشنهاد می‌شود پس از هر نوبت شیردهی کمی از شیرتان را بدوشید تا هم از احتقان و درد سینه در امان بمانید، هم فرآیند تولید شیر خودتان را حفظ کنید. کم‌کم نوزادان بهتر شیر می‌خورند و شما نیز می‌توانید بدون استفاده از شیردوش به شیردهی طبیعی خودتان ادامه دهید.

در این مرحله، شما به صبر و پشتکاری زیاد نیاز دارید. به هر حال، نوزادان زودرس برای یادگیری روند طبیعی شیر خوردن به زمان نیاز دارند. بیشتر آنها هنگامی که به سن ۹ ماهگی (معادل یک دوره کامل بارداری) می‌رسند، مهارت بیشتری پیدا می‌کنند. پزشک، پرستار، ماما، مشاور شیردهی و سایر افراد آموزش‌دیده در زمینه شیردهی می‌توانند پشتیبانی و راهنمایی خوبی در این خصوص به شما ارائه دهند.

حتی اگر نوزاد شما زودرس یا نارس باشد نیز می‌توانید او را با شیر خود تغذیه کنید.



اگر بچه‌های تان دوقلو هستند...

مادرانی که دوقلو زاییده‌اند، نیاز بیشتری به پشتیبانی و کمک در زمینه شیردهی و بچه‌داری دارند. برای این مادران، سخت‌تر از شیردهی، بچه‌داری و مراقبت توامان از دو نوزاد است. پس اگر بچه‌های تان دوقلو هستند، هرگز در درخواست کمک از نزدیکان خود مضایقه نکنید. می‌توانید شیر خودتان را به هر دو نوزادتان بدهید. هرچه بیشتر سینه‌های تان تحریک شوند، شیر بیشتری تولید خواهید کرد.

اگر نوزادان شما زودرس به دنیا آمده باشند، از شیرتان بهره بیشتری خواهند برد و در واقع، نیاز بیشتری به آن خواهند داشت. پس ضرورت دارد که هرازگاه شیرتان را تخلیه کنید تا شیر کافی برای هر دو نوزادتان در مواقع مختلف شبانه‌روز داشته باشید. در دوقلوها معمولاً یک نوزاد همیشه زودتر از دیگری آماده شیر خوردن می‌شود؛ پس دوشیدن شیر دست‌کم برای آن نوزاد دیگر ضرورت می‌یابد.



شیردهی توامان به دوقلوها امکان‌پذیر است.

اگر سابقه جراحی پستان داشته‌اید...

تولید شیر در پستان مادران، صرف‌نظر از اینکه سابقه جراحی پستان داشته یا نداشته باشند، متفاوت است. به علاوه، تاثیر جراحی پستان بر روند تولید شیر نیز از زنی تا زن دیگر متغیر است. اما شما در هر وضعیتی که باشید، باز هم آموزش شیردهی و داشتن پشتیبان می‌تواند شما را در شروعی موفقیت‌آمیز یاری کند.

کوچک کردن پستان از طریق جراحی باعث می‌شود پستان طوری به نظر برسد که ظاهراً ظرفیت کمتری برای تولید شیر دارد. اما گفته می‌شود زنانی که این عمل را انجام داده‌اند، از شیر کافی برای تغذیه نوزادشان برخوردار بوده‌اند. پایش وزن نوزاد، دست‌کم در طول هفته‌های نخستین، برای اطمینان از دریافت شیر کافی ضروری به نظر می‌رسد.

اگر حس می‌کنید که به اندازه کافی برای تامین نیازهای غذایی نوزادتان شیر تولید نمی‌کنید، بهتر است از مشاوره پزشک کودکان یا مشاور شیردهی بهره بگیرید.

باز تولید شیر

اگر شیردهی را مدتی متوقف کرده‌اید یا به نوزادتان از بدو تولد شیر نداده‌اید و حالا احساس می‌کنید که نوزادتان در هضم شیر خشک دچار مشکل شده است، هنوز این فرصت و امکان را دارید که شیردهی را از سر بگیرید یا فارغ از سن نوزادتان این کار را شروع کنید.

با کمک و پشتیبانی پزشک، پرستار، ماما، مشاور شیردهی، یا هر فرد آموزش‌دیده دیگری در این زمینه می‌توانید شیردهی را شروع کنید یا ادامه دهید؛ حتی اگر قبلاً به نوزادتان شیر نداده باشید.

حتی اگر به جای فرزند، فرزندخوانده داشته باشید و زایمانی را پشت سر گذاشته باشید، باز هم این امکان وجود دارد که بتوانید شیر تولید کنید و به کودک خود شیر بدهید. در این صورت حتماً به مشاوره پزشک یا مشاور شیردهی احتیاج خواهید داشت.

اگر در دوران شیردهی باردار شده‌اید...

اگر به تازگی باردار شده‌اید ولی هنوز مشغول شیردهی مربوط به بارداری قبلی تان هستید، می‌توانید به شیردهی خود ادامه دهید. این کار هم به نفع سلامت خودتان، خاصه سلامت رحم‌تان است؛ هم به نفع کودک شیرخوارتان.

تغییرات هورمونی که در دوران بارداری رخ می‌دهند، بر روند طبیعی تولید شیر تاثیر می‌گذارند و جریان شیرتان را کاهش می‌دهند و در کیفیت آن نیز تغییراتی ایجاد می‌کنند. برخی از کودکان با این تغییرات کنار نمی‌آیند و علاقه‌شان به شیر مادر را از دست می‌دهند.

اگر نتوانید شیر کافی برای تامین نیازهای غذایی شیرخوار کمتر از ۶ ماه تولید کنید، ممکن است بر روند رشد و نمو کودک تاثیر منفی بگذارد. در این حالت با پزشک مشورت کنید ممکن است مجبور به استفاده از مکمل‌ها و شیر مصنوعی شوید.

درخواست کمک

منابع بسیاری برای کمک به شیردهی مادران وجود دارد. مادرانی که در کشور ما زندگی می‌کنند، می‌توانند در کلاس‌های آموزش شیردهی که توسط مراکز جامع سلامت برگزار می‌شود، شرکت کنند. می‌توانید از پزشکان و پرستارانی که در امر شیردهی تخصص دارند، در همین رابطه سوال کنید.

در هر صورت، اگر با هر مشکلی در این زمینه مواجه شوید نیز می‌توانید با فردی آموزش‌دیده در همین زمینه تماس بگیرید یا به سایر منابع مکتوب و وبسایت‌های معتبر مراجعه کنید.

رابطین بهداشتی نیز قادرند اطلاعات و توصیه‌های خوبی در این زمینه در اختیاران بگذارند. این گروه‌ها غالباً توسط بانوانی اداره می‌شوند که آموزش‌های لازم را گذرانده و تجربیات موفق‌تری در این زمینه دارند. این افراد معمولاً جلسات آموزشی خود را برای کمک به والدین در زمینه شیردهی به طور رایگان برگزار می‌کنند. تعدادی از آنها خدمات ویژه‌ای نیز در همین رابطه ارائه می‌دهند. به هر حال، بهتر است پیشاپیش به فکر باشید و نهادهایی را که در اطرافتان وجود دارند و می‌توانند به شما کمک کنند، شناسایی نمایید.

بسیاری از پرستاران و مشاورین شیردهی نیز می‌توانند در این خصوص به شما کمک کنند. این افراد می‌توانند ملاقات‌های خانگی مرتب را پس از رسیدن نوزادان به خانه به شما پیشنهاد دهند. بسته به محل زندگی‌تان، این ملاقات‌ها ممکن است به طور خودکار یا براساس نیازهایی که خودتان اعلام می‌کنید، تنظیم شوند. کارمندان بهداشتی می‌توانند ارائه کمک به شما را بلافاصله پس از بازگشت‌تان به خانه آغاز نمایند. یک کارمند بهداشتی قادر است نوزادان را وزن کند، سطح سلامت عمومی‌اش را ارزیابی نماید و در امر شیردهی به شما کمک کند.

مشاور شیردهی می‌تواند مشکلاتی را که شما در امر شیردهی با آنها مواجه شده‌اید، رفع نماید. کلینیک‌های شیردهی در مناطق مختلفی از کشور یافت می‌شوند. این کلینیک‌ها خدمات ویژه‌ای توسط پزشکان، پرستاران یا مشاوران شیردهی ارائه می‌دهند. برخی از این خدمات رایگان و برخی دیگر هزینه‌بر است. این کلینیک‌ها در صورت مواجهه شما با هر گونه مشکلی در امر شیردهی می‌توانند به شما کمک کنند.

پزشک و مراقبین بهداشتی شما نوزادان را بر اساس روال منظم و مشخصی معاینه می‌کنند اما اگر شما در مورد سلامت یا نحوه رشد نوزادان نگران هستید، می‌توانید زودتر از موعد تعیین شده در این برنامه مشخص نیز به پزشکتان مراجعه کنید. پزشک همچنین می‌تواند در صورت دردناک شدن سینه‌ها یا نوک پستان‌های‌تان با تجویز داروهای مناسب به شما کمک کند.

ماماها نیز ارائه خدمات پرستاری به مادران را تا ۶ هفته پس از زایمان ادامه می‌دهند.

اگر مشکل خاصی داشته باشید، می‌توانید از هر کدام از این افراد، بر حسب نیازتان، کمک بگیرید.



شیردهی به نوزاد

آموزش هنر شیردهی

وقتی نوزادتان پس از زایمان در آغوش شما قرار می‌گیرد، کار پرستاری شما آغاز می‌شود و همین نخستین آغوش شما به تنظیم دمای بدن نوزادتان کمک می‌کند. شیردهی به حفظ رابطه‌ای عاطفی بین شما و نوزادتان منجر می‌شود و دقیقاً مثل زایمان، فرآیندی کاملاً طبیعی است. درست مانند کمک گرفتن در طول بارداری و زایمان، کمک گرفتن در طول دوران شیردهی نیز طبیعی و گاهی ضروری به نظر می‌رسد؛ مخصوصاً در آغاز این کار. اگرچه شیرتان خودبه‌خود بیرون می‌ریزد تا نوزادتان را به طور طبیعی تغذیه کند، با این حال نیاز دارید چیزهایی درباره شیردهی یاد بگیرید.

اولین روزها در کنار کودک معمولاً تجربه آسانی نیست. نوزاد به توجه دائمی نیاز دارد و پرستاری شبانه‌روزی می‌طلبد.

در عین حال، هفته‌های آغازین شیردهی نیز حیاتی هستند، چراکه زمان تطبیق و یادگیری برای شما و نوزاد تلقی می‌شوند. فراگیری تکنیک درست در آغوش نگه داشتن نوزاد، اولین کاری است که باید تمرین کنید و یاد بگیرید. به خودتان فرصت بدهید و اعتماد به نفس داشته باشید.

هرچه مجرب‌تر شوید، کودک‌تان را بیشتر می‌شناسید و نگاه‌داشتنش در آغوش‌تان برای شما و او آسان‌تر می‌شود. با گذشت زمان، شما و نوزادتان از این تجربه پرستاری و شیردهی بیشتر و بیشتر لذت خواهید برد.

یادگیری هنر شیردهی تقریباً مشابه یادگیری ژیمناستیک است. در ابتدای فراگیری، شما باید روی قدم‌های‌تان تمرکز کنید، نه روی موسیقی. اما به تدریج و با تمرین بیشتر، می‌توانید فارغ از تمرکز روی قدم‌های‌تان، به طور توانمند هم تکنیک‌ها را رعایت کنید، هم با موسیقی همراه شوید.



گام به گام با شیردهی

مادران از گذشته تا کنون به نوزادان خود شیر داده و می‌دهند و هر مادر و نوزادی نیز روش خاص خودشان را داشته و دارند. این بخش از کتاب، شما را قدم به قدم راهنمایی می‌کند و برای تان شرح می‌دهد که چگونه می‌توانید به درستی به نوزادتان شیر بدهید. در صورت نیاز می‌توانید از پرستار یا مامای آموزش دیده در این زمینه نیز کمک بگیرید.

در وضعیت راحتی مستقر شوید

برای نخستین دفعات شیردهی تان وقت و فرصت کافی در نظر بگیرید. در تمام زمان‌های شیردهی تان تنها کافی است چند دقیقه وقت بگذارید تا مطمئن شوید که برای شیردهی در وضعیت راحتی و مناسبی قرار گرفته‌اید یا نه. وضعیت‌های متفاوتی برای شیردهی مطلوب وجود دارد و شما می‌توانید یکی از آنها را که برای تان مناسب‌تر است، انتخاب کنید: در آغوش گرفتن نوزاد در وضعیت نشسته، نیمه‌خوابیده، خوابیده یا درازکش. هر کدام از این وضعیت‌ها را که انتخاب کنید، باید بدن نوزادتان به سمت سینه شما بچرخد و گوش و شانه و پشتش در یک راستا قرار گیرند.

شیردهی در وضعیت نشسته

برای نوزادی که تازه متولد شده، چرخش به سمت جلو دو مزیت دارد؛ به شما اجازه می‌دهد از او به خوبی محافظت کنید و وضعیت استقرار او را در آغوش خود خوب ارزیابی نمایید. بسیاری از مادران، استفاده از این وضعیت را در نخستین هفته‌های شیردهی می‌پسندند. در این حالت، بدن کودک روی دست شما قرار می‌گیرد و صورتش نیز به پستان شما می‌چسبد و در ضمن شیر خوردن، استراحت می‌کند. اگر با پستان چپ خود به نوزادتان شیر



با استفاده از صندلی مناسب، موسیقی ملایم، کوسن یا بالش مناسب و یک لیوان آب‌میوه یا شیر تازه، شیردهی را برای خودتان آرام‌بخش‌تر و لذت‌بخش‌تر کنید.



وضعیت گهواره‌ای



وضعیت نیمه‌گهواره‌ای



شیردهی در وضعیت خوابیده

شیردهی در وضعیت خوابیده لذت بخش است و می تواند با استراحت بیشتری همراه باشد. بیشتر مادران این وضعیت را ترجیح می دهند چون در این وضعیت معمولا کودک راحت تر به سینه می چسبد.

مشروط بر اینکه توصیه های حفظ ایمنی نوزاد هنگام شیردهی را از یاد نبرده باشید.

وضعیت خوابیده



چسبیدن نوزاد به پستان مادر

وقتی نوزاد به پستان مادر می چسبد، نباید فقط نوک پستان را به دهان بگیرد؛ بلکه باید او را طوری زیر سینه تان بگیرید که او بتواند بخش بزرگی از هاله اطراف نوک پستان را نیز در دهانش قرار دهد. این حالت باعث می شود شیر خوردن برای او آسان تر شود.

به تدریج با کمک شما نوزاد یاد می گیرد که چگونه خودش را به سینه شما بچسباند و پس از مدتی به تنهایی این کار را انجام بدهد.



وضعیت فوتبالی



بغل کردن نوزاد

چه وضعیت نشسته را انتخاب کرده باشید، چه وضعیت خوابیده را ترجیح داده باشید؛ به هر حال باید اطمینان حاصل کنید که نوزادتان دسترسی مناسبی به پستان شما (و نه فقط به نوک پستان) دارد. او باید بخش زیادی از هاله اطراف نوک پستان را نیز به راحتی در دهان بگذارد. به





نوزاد نزدیکتر باشد، تا زبان او.

طی چند روز اول ممکن است این کار را چند بار انجام دهید و در انجام آن ناموفق باشید. ممکن است نوزادتان دهانش را زودتر از وقتی که باید، ببندد و فرآیند شیردهی را ناکام بگذارد. طبیعی است که چنین اتفاق‌هایی برای شما ناخوشایندند. انجام درست این مراحل به تمرین و تکرار نیاز دارد و به مرور شکل بهتری به خود خواهد گرفت. نگران نباشید تا بتوانید از شیردهی تان لذت ببرید.

پستان خود نزدیکتر کنید و با کف دست تان از شانه او حمایت کنید:

■ سر نوزاد باید کمی به عقب متمایل شود تا راحت‌تر پستان را به دهان بگیرد.
■ لب پایینی نوزاد باید زودتر پستان شما را لمس کند. در این وضعیت باید نوک پستان شما به لب بالایی نوزاد نزدیک‌تر باشد

■ نوک پستان شما باید به سقف دهان

وقتی خودتان و نوزادتان در وضعیت نشسته و راحتی قرار گرفته‌اید، می‌توانید نوزادتان را در آغوش بگیرید:

(۱) وقتی چانه نوزادتان به سینه شما برخورد می‌کند، به آرامی نوک پستان خود را به لب بالای نوزاد بزنید.

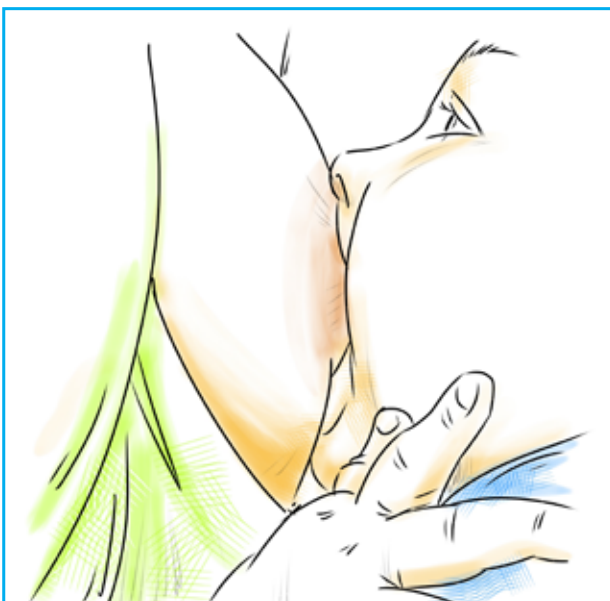
(۲) منتظر شوید تا نوزادتان دهان خود را به حالتی شبیه خمپاره باز کند.

(۳) در این لحظه باید به سرعت نوزاد را به

از کجا می‌توان فهمید نوزاد به درستی پستان مادر را می‌مکد؟

اگر نوزاد به درستی پستان مادر را بمکد، می‌توان حرکات فک او را مشاهده کرد. در این وضعیت، وقتی او شروع به شیر خوردن می‌کند، حرکاتش سریع و کوتاه هستند. وقتی شیر جریان پیدا می‌کند، حرکات او آرام‌تر و عمیق‌تر می‌شوند. شما همچنین می‌توانید صدای قورت دادنش را بشنوید و احساس رضایت را در چهره او ببینید و لذت ببرید.

اگر تنفس نوزادتان با خس‌خس همراه است، با فشردن پشتش، بینی‌اش را آزاد کنید تا بتواند وضعیتش را اصلاح کند و چانه‌اش را به سینه‌تان بچسباند. در برخی از مواقع نیز ممکن است مجبور شوید به آرامی انگشت‌تان را روی سینه‌تان فشار دهید تا بینی‌اش آزاد شود.



اگر نوزادتان فقط نوک پستان شما را بمکد، به تدریج شکاف‌های دردناکی روی نوک پستان شما ظاهر می‌شود که فرآیند شیردهی را برای شما دردناک و برای او غیرلذت‌بخش می‌کند. بسیاری از نوزادان در مواجهه با چنین وضعیتی دست از شیر خوردن می‌کشند و پیش از سیر شدن می‌خوابند.

نشانه‌های چسبیدن مطلوب نوزاد به پستان مادر از این قرارند:

۱ دهان نوزاد کاملاً باز است؛

۲ نوزاد نه تنها نوک پستان، بلکه بخش زیادی از هاله اطراف نوک پستان را نیز در دهان می‌گذارد؛

۳ لب پایینی نوزاد بیشتر از لب بالایش، هاله اطراف نوک پستان را می‌پوشاند. در این وضعیت می‌توانید به آرامی پستان خود را بفشارید تا لب‌های نوزاد برای مدتی آزاد شوند؛

۴ چانه نوزاد با پستان شما تماس پیدا می‌کند، در حالی که بینی‌اش کاملاً آزاد است؛ و

۵ شما می‌توانید صدای قورت دادن شیر را بشنوید و شیر خوردن نوزادتان را ببینید و لذت ببرید.

چسبیدن نوزاد به سینه شما و شیر خوردن او نباید برای شما دردناک باشد. اگر احساس درد می‌کنید، سعی کنید نوزاد را یک بار از سینه‌تان جدا کنید و دوباره او را به سینه‌تان بچسبانید. همچنین می‌توانید وضعیت استقرار خودتان یا نوزاد را مختصری تغییر دهید. گاهی نیز می‌توانید چانه نوزاد را به آرامی پایین بکشید تا جایگاه لب پایینی‌اش تغییر کند. اگر این کار فایده نداشت و همچنان احساس درد داشتید، بهتر است با پزشک، پرستار، ماما یا فردی آموزش دیده در زمینه شیردهی تماس بگیرید و مشورت کنید.

اگر هنگام شیر خوردن نوزادتان، شما احساس دردی در نوک پستان خود داشتید، باید وضعیت استقرار نوزادتان را اصلاح کنید. شیر خوردن نوزاد نباید برای شما دردناک باشد. با اصلاح وضعیت نوزاد می‌توانید شیردهی بدون درد و لذتبخش را تجربه کنید.



پایان مکیدن

این مهم است که شما بتوانید به درستی به مکیدن نوزادتان پایان دهید تا موجب اذیت او و درد نوک پستان‌های خودتان نشود. برای این منظور باید:

۱. در صورت لزوم، انگشتان را در گوشه دهان نوزادتان بین لثه‌هایش قرار دهید.
۲. اگر مکیدن او به درستی متوقف شود، نوک پستان شما به راحتی آزاد می‌شود.

چندوقت به چندوقت

شیر بدهیم و هر بار چقدر؟

تعداد دفعات شیردهی از نوزادی تا نوزاد دیگر متغیر است. مهم این است که نوزادتان به درستی به سینه شما بچسبد، درست مک بزند و به خوبی شیر را ببلعد.

شیر مادر به راحتی هضم می‌شود و از آنجا که معده نوزاد نیز کوچک است، طبیعی است که در هفته‌های اول، شیردهی به تناوب

صورت گیرد. تا وقتی که شما و نوزادتان هنوز در مرحله یادگیری هستید، یک جلسه کامل شیردهی (شامل تحریک رفلکس جهش شیر، خود تغذیه، آروغ زدن و تعویض پوشک) ممکن است در ابتدا بین ۴۵ تا ۹۰ دقیقه طول بکشد. با رشد نوزاد و افزایش مهارت او در مکیدن، مدت زمان هر وعده شیردهی به تدریج کوتاه تر و فواصل بین وعده ها طولانی تر می شود.

در طول جهش‌های رشدی، کودک به طور شبانه‌روزی به مراقبت‌های بیشتر نیاز دارد. گاهی نیز هر ساعت به شیردهی نیاز دارد. شیردهی مرتب و متناوب، مخصوصاً در شروع شیردهی، باعث افزایش تولید شیر مادر می‌شود. اما این یک مرحله گذراست. پشتیبانی از سوی اعضای خانواده در این مدت می‌تواند بسیار سودمند و اثربخش باشد. دادن شیرخشک به نوزاد منجر به تحریک کمتر سینه‌ها و اختلال در فرآیند تولید و ترشح شیر مادر می‌شود. آیا کودک پس از شیردهی راضی به نظر می‌رسد؟ آیا فقط ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بعد از شیردهی دوباره دنبال پستان‌های شما می‌گردد؟ نگران نشوید! این کاملاً طبیعی است؛ مخصوصاً در هفته‌های اول شیردهی. شک نکنید که او پس از شیری که به عنوان یک وعده غذایی می‌خورد، برای «دسر» هم شیر می‌خواهد.

وقتی به نوزادتان شیر می‌دهید، به ساعت نگاه نکنید. فقط به چشم‌هایش نگاه کنید. شیردهی به‌موقع باعث می‌شود از آزردهی نوک پستان‌ها جلوگیری شود و نوزاد نیز به مواد مغذی موردنیازش دست یابد. خوب به چشم‌ها و حرکت‌های نوزادتان نگاه کنید تا نشانه‌های گرسنگی و رضایت او را هرچه زودتر متوجه شوید.

شیردهی خوشه‌ای

معمولاً شیردهی در ساعات خاصی از روز بیشتر و در ساعات دیگری کمتر رخ می‌دهد. عصرها یکی از چالش‌برانگیزترین اوقات روز است که در آن بیشتر کودکان بدخلق می‌شوند و نیاز بیشتری به شیردهی پیدا می‌کنند. برخی از نوزادان ممکن است در چنین شرایطی به طور بی‌وقفه تا چند ساعت شیر بخورند و سپس برای مدتی طولانی به خواب بروند. در چنین شیردهی‌هایی که «شیردهی خوشه‌ای» نامیده می‌شود، عجیب نیست احساس کنید که دیگر شیر کافی ندارید و پستان‌هایتان خالی شده است.

از یک پستان یا هر دو؟

تعداد دفعاتی که نوزادتان به زبان بی‌زبانی از شما می‌خواهد پستان شیرده خود را در طول شیردهی عوض کنید، بستگی به موارد زیر دارد:

- حجم شیر انباشته‌شده در پستان؛

برگه اطلاعات برای مادران شیرده

سن نوزاد شما	۱ روز	۲ روز	۳ روز	۴ روز	۵ روز	۶ روز	۷ روز	دو هفته	سه هفته
میانگین حجم معده نوزاد	اندازه یک گیلاس	اندازه یک گردو	اندازه یک زردآلو	اندازه یک تخم‌مرغ					
میانگین تعداد شیردهی‌ها در شبانه‌روز									
حدود ۸ تا ۱۲ وعده در روز									
(نوزادان با قدرت پستان شما را می‌مکد و شیر را به خوبی می‌بلعد)									
مقدار شیری که نوزادان در شبانه‌روز نیاز دارد	۱۰ تا ۱۰۰ میلی‌لیتر یا ۱ قاشق سوپ‌خوری یا نصف یک فنجان	۲۰۰ میلی‌لیتر یا یک فنجان	۴۰۰ تا ۶۰۰ میلی‌لیتر یا بین ۱/۵ تا ۲/۵ فنجان		۶۰۰ تا ۸۰۰ میلی‌لیتر یا بین ۲/۵ تا ۳/۵ فنجان				
تعداد پوشک‌های خیس نوزاد در شبانه‌روز	حد اقل یک عدد	حد اقل ۲ عدد	حد اقل ۳ عدد	حد اقل ۴ عدد	حد اقل ۶ عدد				
پنپرز خیس یا ادرار زرد یا شفاف نوزاد									
تعداد پوشک‌های آلوده به مدفوع نوزاد در شبانه‌روز	حد اقل ۱ تا ۲ عدد (سیاه یا سبز تیره)	حد اقل ۳ عدد (قهوه‌ای، سبز یا زرد)	حد اقل ۳ عدد بزرگ، نرم و زرد						

■ اشتها و سن نوزاد؛ و

■ وقت شبانه‌روز.

نوزادان ممکن است از یک یا هر دو پستان در طول شیردهی شیر بخورد و شما باید با این میلش کنار بیایید و به او اجازه دهید از اولین پستان تا زمانی که سیر شود، شیر بخورد. زمانی که خواب آلود شد، باید سعی کنید آروغش را بگیرید. سپس پستان دیگران را در اختیارش بگذارید. اگر هنوز گرسنه باشد، با کمال میل قبول می‌کند.

می‌توانید پستان شیرده خود را بیش از یک بار در طول شیردهی عوض کنید. برخی از نوزادان، زمانی که جریان شیر کاهش یابد، پستان را رها می‌کنند و در اختیار گذاشتن پستان دوم به غدد شیری پستان اول اجازه می‌دهد مجدداً شیر تولید کنند. به این ترتیب، او دوباره می‌تواند به اولین پستانی که شیر خوردن را با آن آغاز کرده بود، بازگردد. پس اگر نوزادان هنوز گرسنه بود، حتماً پستان دوم خود را نیز در اختیارش بگذارید.

یک قاعده کلی خوب این است که پستان اول را تمام کنید، سپس پستان دوم را پیشنهاد دهید. "این قاعده ساده تضمین می‌کند که نوزاد هم شیر پیشین که آب و قند بیشتری دارد و هم شیر پسین که چربی و کالری بیشتری دارد را دریافت کند.

در شیردهی بعدی بهتر است با پستانی شروع کنید که نوزاد آخرین بار از آن شیر نخورده یا از آن کمتر شیر خورده است. اگر این نکته را به یاد نمی‌آورید، سینه‌ای را در اختیارش بگذارید که سنگین‌تر است.

فشردن پستان

فشردن پستان روشی است که به کمک آن می‌توانید در مواردی که نوزادان به خوبی پستان شما را نمی‌مکد، برای بیرون کشیدن شیر از پستان استفاده نمایید. این کار جریان شیر شما را افزایش می‌دهد و شیر خوردن نوزاد را بهبود می‌بخشد. در موارد زیر بهتر است از تکنیک فشردن پستان استفاده نمایید:

■ اگر نوزادان هنگام شیر خوردن به سرعت خوابش می‌برد؛

■ اگر نوزادان به اندازه کافی وزن اضافه نمی‌کند؛

■ اگر نوزادان به دفعات زیاد و هر دفعه برای مدتی کوتاه شیر می‌خورد؛ و

■ اگر نوزادان پس از خوردن شیر همچنان ناراضی به نظر می‌رسد.

همچنین این تکنیک می‌تواند روش مناسبی برای دادن شیر آغوز (کلوستروم) به نوزاد در اولین روزهای پس از زایمان باشد. معمولاً استقرار در وضعیت نیم‌چرخش به جلو هنگام استفاده از این تکنیک مناسب‌تر است. با دست خود در پایین پستان یک U ایجاد کنید؛ در حالی که انگشت شست‌تان در یک طرف و چهار انگشت دیگران در طرف دیگر پستان قرار گرفته است. انگشتان‌تان را دور از هاله رنگی اطراف نوک پستان مستقر کنید تا مزاحم مکیدن نوزاد نشوید. سپس پستان خود را با کل دست‌تان (بدون تکان دادن انگشت‌ها) فشار دهید. این کار نباید برای تان دردناک باشد یا گسترده‌گی بیش از حد در هاله رنگی اطراف پستان به وجود آورد.

نیازهایش را واضح تر بیان می کند و به طور خلاصه، خیلی چیزها با گذشت زمان آسان تر به نظر می رسد.

مروری بر مراحل شیردهی از بدو تولد تا ۶ ماهگی، همراه با احساسات و رفتارهای نوزاد در این دوران

بلافاصله پس از زایمان: مادر و نوزاد از راه تماس مستقیم با یکدیگر آشنا می شوند.

نوزاد شما

- حریصانه به دنبال پستان مادر می گردد.
- حداقل به مدت یک ساعت باید در تماس پوستی با شما باشد.
- طی ساعت اول، اولین تغذیه او انجام شود.
- سپس چند ساعت می خوابد.
- و اگر زایمان دشواری را پشت سر گذاشته باشد، شیر خوردن برای او دشوارتر است.

شیردهی

- اگر نوزادتان مایل به شیر خوردن است، سینه تان را در اختیارش بگذارید.
- اگر تمایلی به شیر خوردن نشان نمی دهد، آنقدر او را نزدیک به سینه تان نگه دارید تا به این کار مایل شود.
- وقفه های زمانی بین اولین و دومین وعده شیردهی ممکن است متغیر باشد.
- **در صورت لزوم:**
 - اجازه دهید چند قطره شیر روی دهان نوزاد بریزد تا به خوردن شیر میل پیدا کند. اما اگر امتناع کرد، صبور باشید.
 - شیرتان را بدوشید و با قاشق یا فنجان کوچکی به او شیر بدهید اما از شیشه شیر استفاده نکنید.



در آغوش گرفتن نوزاد و شیر دادن به او می تواند علاوه بر نیازهای تغذیه ای، بسیاری از نیازهای عاطفی و روانی او را نیز تامین کند.

فشار را دست کم ۵ تا ۱۰ ثانیه یا تا زمانی که نوزادتان در حال مکیدن است، ادامه دهید. به محض این که کودک دست از شیر خوردن کشید، فشار را متوقف کنید، سپس دوباره آغاز کنید و تا زمانی که بار دیگر نوزادتان مکیدن را متوقف کند، ادامه دهید. در صورتی که کودک به سینه دیگران نیاز داشت، همین کار را با سینه دیگر هم تکرار کنید. وقتی نوزاد به درستی شیر می خورد و پستان شما را به قدر کافی می مکد، دیگر نیازی به استفاده از تکنیک فشردن پستان ندارید.

پستانک

نوزادی که گریه می کند، در واقع، در حال تلاش است که چیزی به شما بگوید. او ممکن است به غذا، خواب، تعویض پوشک، نوازش یا آغوش شما نیاز داشته باشد. طبیعی است که همیشه نمی توان به راحتی نیاز او را فهمید و قصد او را از گریستن متوجه شد.

شیردهی چیزی فراتر از غذا دادن به کودک است. تصور نکنید که اگر با هر گریه او به او شیر بدهید، بدعادت می شود. بسیاری از مادران از شیردهی به عنوان روشی برای ساکت کردن نوزاد و به طور توانمند برای تغذیه او استفاده می کنند.

در خصوص استفاده از پستانک توصیه می شود:

- ۱ تا حد ممکن از پستانک استفاده نکنید.
- ۲ هرگز استفاده از پستانک را تا زمانی که کودک کاملاً به مکیدن پستان شما عادت کرده، آغاز نکنید. اگر احساس کردید در همان شروع شیردهی تان کودک به پستانک نیاز دارد، حتماً با پزشک یا پرستارتان صحبت کنید. البته نوزادان زودرس، بیمار و بستری شده در بیمارستان از این قاعده مستثنا هستند و با تجویز پزشک می توانند پستانک بکنند؛
- ۳ هرگز پستانک را جایگزین شیردهی نکنید؛
- ۴ همیشه قبل از پستانک دادن به نوزادتان بررسی کنید تا ببینید آیا او گرسنه و خسته است یا نه. در واقع، ابتدا باید سعی کنید گرسنگی و خستگی او را برطرف نمایید و سپس ببینید آیا هنوز به پستانک نیاز دارد یا نه. به جای استفاده از پستانک برای آرامش بخشیدن به کودک می توانید از لمس و گرمای آغوش خود نیز برای اطمینان بخشی به او استفاده کنید. گرمای آغوش پدر نیز می تواند مانند گرمای آغوش مادر برای نوزاد آرامش بخش و اطمینان آور باشد.

مراحل شیردهی

پستان های زنان در طول دوران شیردهی به دلیل نوساناتی که در پاسخ به نیازهای کودک پیدا می کنند، دستخوش تغییراتی می شوند.

همانطور که کودک بزرگتر می شود، رفتارش نیز تغییر می کند؛

در ۱۴ روز اول: زمان یادگیری مادر و کودک

نوزاد شما

- ممکن است خواب‌آلود باشد؛ مخصوصاً اگر زردی داشته باشد.
- ممکن است آنقدر بخوابد که مجبور شوید برای شیر خوردن بیدارش کنید تا بتواند مثلاً روزی ۸ بار شیر بخورد.
- ممکن است به محض اینکه جریان شیرتان کند شود، بخوابد؛ حتی اگر هنوز گرسنه باشد.

شیردهی

- ممکن است آماده شدن شما برای شیردهی طول بکشد و مکیدن نوزاد برای شما دردناک باشد. مراحل شیردهی (شیر خوردن نوزاد، گرفتن آروغ و تعویض پوشک او) ممکن است ۴۵ تا ۹۰ دقیقه طول بکشد.
- کیفیت مکیدن نوزاد و مقدار شیری که در هر وعده دریافت می کند، از تعداد دفعات یا مدت زمان شیردهی مهم تر است. نوزادی که پستان را به طور عمیق و مؤثر می گیرد، می تواند در زمان کوتاهی حجم مناسبی از شیر را دریافت کند. این کار نه تنها تغذیه او را تضمین می کند، بلکه از درد و آسیب نوک پستان مادر نیز جلوگیری مینماید.
- اگر نوزادتان در حال شیر خوردن خوابش برد، سعی کنید تکانش بدهید تا هوشیار شود. او را نزدیک به سینه تان نگه دارید یا با او حرف بزنید و مطمئن شوید که خوب به سینه شما چسبیده است. در صورت لزوم از تکنیک فشردن پستان استفاده کنید.

از ۲ ماهگی تا ۶ ماهگی: مادر و کودک به برنامه متعادل در زندگی خود رسیده اند.

کودک شما

- نیازش را بهتر بیان می کند؛
- به تحریک و توجه بیشتری نیاز دارد؛

شیردهی

- شیردهی ها کوتاه تر می شوند.
- در ۳ ماهگی، کودکان هنگام شیر خوردن به اطراف نگاه می کنند.
- در ۴ ماهگی، اشتها ی کودکان تغییر می کند؛ ممکن است بیش از پیش شیر بخواند، شب ها برای شیر خوردن بیدار شود و بارها این کار را تکرار کند.

شیردهی پس از ۶ ماهگی

شیردهی به نوزاد تازه متولد شده و کودک شش ماهه کاملاً متفاوت است. وقتی کودک در سن ۶ ماهگی توانایی خوردن مواد غذایی دیگر (در کنار شیر مادر) را پیدا می کند، ریتم شیردهی نیز به تدریج تغییر می یابد. اما هنوز و همچنان مادر و کودک می توانند از منافع شیردهی سود ببرند.

شیر مادر تا پایان یک سالگی شیرخوار نقش غذای اصلی و از پایان یک سالگی تا پایان دوسالگی او نقش غذای کمکی برای شیرخوار دارد.

همانطور که کودک رشد می کند، کنجکاو ی بیشتری به خرج می دهد و این می تواند روی شیردهی شما و شیر خوردن او تاثیر بگذارد.

کودک در حوالی ۱ سالگی معمولاً چند دفعه در شبانه روز شیر می خورد و البته تعداد دفعات شیردهی نیز از روزی تا روز دیگر متغیر است؛ بر حسب میزان فعالیت ها و شرایط روحی روانی خودش و مادرش.

در کشور ما، تعداد فزاینده ای از بانوان به شیردهی پس از سن ۱ سالگی کودک خود نیز ادامه می دهند؛ حتی اگر به روزی یک مرتبه شیردهی بسنده کنند. آنها به تجربه دریافته اند که این کار به تقویت رابطه عاطفی آنها و کودکشان منجر می شود. بسیاری از آنها شیردهی در ساعات بعد از ظهر را لذت بخش تر می یابند. داوطلبان گروه های خودیاری نیز با ایده شیردهی به نوپایان موافق هستند. می توانید با آنها درباره این مساله به آسانی بحث کنید و با خیال راحت نظرات و احساسات خود را با آنها در میان بگذارید.

از ۲ هفتگی تا ۸ هفتگی: مادر و کودک با همدیگر بیش از پیش احساس راحتی می کنند.

کودک شما

- خودش برای شیر خوردن بیدار می شود و مدت بیشتری بیدار می ماند.

شیردهی

- در چسباندن کودک به خود و شیردهی حرفه ای تر شده اید و با کودکان بیشتر آشنا گشته اید.
- بین هفته های ۶ تا ۸، سینه های تان به اندازه ی قبل شیر تولید می کنند اما نرم تر و کوچک تر شده اند تا با نیازهای کودکان سازگار گردند.

اگر با یکی از مشکلات زیر مواجه شده اید، بهتر است از پزشک، پرستار، ماما یا مشاورین آموزش دیده در زمینه شیردهی مشورت بخواهید:

- ناتوانی در چسباندن نوزاد به سینه مادر؛
- احساس درد یا مشاهده زخم روی نوک پستان مادر؛
- وزن نگرفتن نوزاد؛ و
- اختلال در روند تولید شیر.



برنامه غذایی



کودک شما چه با شیر مادر تغذیه شود چه با شیشه شیر، بسیار مهم است که شما بتوانید نشانه‌های سیری و گرسنگی او را تشخیص دهید.

نشانه‌های گرسنگی

کودک به شیوه‌های مختلفی گرسنگی خود را نشان می‌دهد؛ مثلاً ریتم نفس‌هایش تغییر می‌کند، پلک‌هایش پایین می‌افتند، دست و پاهایش بیش از حد تکان می‌خورند، خودش را بیش از حد کش و قوس می‌دهد، دستانش را به سمت صورت و دهانش می‌برد و شروع به مکیدن می‌کند. اینها علائمی هستند که گرسنگی او را به شما نشان می‌دهند. اگر او را همیشه نزدیک خود نگه دارید، طبیعتاً زودتر و آسان‌تر با این علائم آشنا می‌شوید.

هیچ لزومی ندارد که کودک را قبل از غذا دادن آنقدر منتظر بگذارید تا عصبانی شود یا به گریه بیفتد. عوض کردن پوشک برای بیدار کردن نوزاد، ایده خوبی است اما اگر نوزادتان خیلی گرسنه است، این کار توصیه نمی‌شود. بهترین کار ممکن را در این لحظات انجام دهید.

آیا کودک به اندازه کافی شیر می‌خورد؟

پیش از بازگشت به خانه مطمئن شوید که می‌توانید شیردهی را به شیوه درستی اجرا کنید و از نشانه‌های رفع گرسنگی نوزادتان باخبر شوید. در صورت وجود هرگونه شک و تردیدی در این زمینه می‌توانید با مشاور شیردهی، ماما یا پرستار بیمارستان مشورت کنید.

اگر نوزادتان به اندازه کافی شیر بخورد، ظاهر و کیفیت مدفوع و ادرارش تغییر می‌کند. در ادامه با چند نشانه مهم برای تشخیص تغذیه کافی نوزاد آشنا خواهید شد:

ادرار

طی دوسه روز به تدریج ادرار تیره‌تر و غلیظ‌تر می‌شود. طی هفته اول، تعداد دفعات ادرار کردن نوزاد هر روز کمی بیشتر می‌شود:

- روز اول: حداقل ۱ بار
- روز دوم: ۲ بار
- روز سوم: ۳ بار؛ و به همین ترتیب.

پس از هفته نخست، نوزاد حداقل ۶ بار و به طور متوسط ۸ بار در

در طول چند روز اول، بیشتر نوزادان نمی‌توانند تفاوت نیاز به غذا خوردن و مکیدن را تشخیص دهند. آنها فقط می‌خواهند هر زمانی که بیدار می‌شوند پستان مادر را بمکند یا غذا بخورند. برخی از نوزادان - مخصوصاً آنهایی که زردی دارند - ممکن است تا زمانی که وزن موقع تولدشان را به دست نیاورده‌اند، همچنان خواب‌آلود باقی بمانند و حتی فراموش کنند که پس از بیدار شدن شیر بخورند. این قبیل کودکان باید تحریک شوند تا به اندازه غذا بخورند، حتی در طول شب.

به یاد داشته باشید که کودکان تازه‌متولدشده قدرت یادگیری مطلوبی دارند. آنها باید یاد بگیرند که به موقع و به قدر کافی شیر بخورند.

پس از چند هفته یا چند ماه، تناوب و طول مدت غذا خوردن آنها مثل الگوی خوابیدن‌شان تغییر می‌کند. البته هیچ دو نوزادی دقیقاً مثل همدیگر نیستند. برخی از نوزادان برنامه منظمی دارند، در حالی که بقیه ممکن است کمتر قابل پیش‌بینی باشند.

برنامه غذایی کودکان معمولاً به عوامل زیر بستگی دارد:

- سن؛
- اشتها؛
- سرشت و خلقیات کودک؛
- توان کودک در مکیدن و سرعت جریان شیر مادر؛ و
- ساعات روز.

هضم شیر مادر برای نوزاد بسیار آسان است زیرا ترکیبات آن دقیقاً با توانایی‌های معده نوزاد سازگاری دارد. کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند، مخصوصاً در طول ماه‌های اول پس از تولد، معمولاً روزی ۸ بار یا بیشتر شیر می‌خورند.

شیر خشک از شیر گاو درست می‌شود و از آنجا که معده نوزاد مجبور است برای هضم آن بیشتر کار کند، تخلیه این شیر از معده او بیشتر طول می‌کشد. شاید به همین خاطر، نوزادانی که شیر خشک می‌خورند، تمایل دارند حداکثر روزی ۶ بار شیر بخورند.

نمی‌توان به طور دقیق گفت که نوزاد باید روزی چند بار غذا بخورد و همچنین نمی‌توان تعیین کرد که میزان دقیق نیاز او به شیر در هر وعده غذایی چقدر است. اما شما باید یاد بگیرید نشانه‌هایی را تشخیص دهید که بیانگر گرسنه بودن یا سیر بودن اوست. به نوزاد اجازه دهید هر وقت علائم گرسنگی را از خودش بروز می‌دهد، شیر بخورد و هر وقت نشان داد که سیر شده، دست از شیر خوردن بکشد تا دوباره گرسنه شود.

در آغاز، ممکن است درک علائمی که حاکی از نیازهای نوزاد است، بسیار مشکل باشد و به درستی متوجه نشوید که آیا او الان گرسنه است یا نه؟ به قدر کافی شیر خورده یا نه؟ به خاطر گرسنگی گریه می‌کند یا فقط می‌خواهد بغلش کنم؟ اگر نمی‌توانید تشخیص دهید که کودک زیاد یا کم غذا خورده، با مشاور شیردهی، پزشک، ماما یا پرستاری مشورت کنید تا شما را در تشخیص این نشانه‌ها یاری دهد.

طول ۲۴ ساعت شبانه روز ادرار می‌کند؛ البته اگر به اندازه کافی شیر بخورد.

مدفوع

مدفوع نوزاد در طول دو سه روز اول پس از تولد معمولاً تیره و چسبناک است. این ماده دفعی، مکنونیوم نام دارد. به تدریج، هضم شیر باعث تغییر رنگ و قوام مدفوع می‌شود؛ یعنی به رنگ سبز متمایل شده و خاصیت چسبندگی‌اش کاهش می‌یابد. اگر نوزاد به اندازه کافی شیر بخورد، قاعدتاً نباید پس از ۵ روز هیچ مکنونیومی در اجابت مزاجش مشاهده شود. رنگ مدفوع کودکانی که شیر مادر می‌خورند، معمولاً زرد یا سبز است؛ در حالی که اگر کودک از شیر خشک تغذیه کند، معمولاً رنگ مدفوعش از بژ تا سبز کمرنگ متغیر خواهد بود.

اگر نوزاد به اندازه کافی شیر بخورد، مدفوعش بسیار نرم (نزدیک به مایع) خواهد بود. او ممکن است در ۴ تا ۶ هفته اول هر روز بین ۳ تا ۱۰ بار اجابت مزاج داشته باشد. اگر او حتی یک بار در روز مدفوع نکند، معنایش می‌تواند این باشد که او به اندازه کافی شیر نمی‌خورد. پس از ۴ تا ۶ هفته، برخی از نوزادانی که از شیر مادر تغذیه کرده‌اند، تعداد دفعات اجابت مزاجشان کمتر خواهد شد؛ حتی اگر هر روز به اندازه کافی شیر بخورند؛ مثلاً ممکن است طی هر ۳ تا ۷ روز فقط یک بار مدفوع کنند.

افزایش وزن

حتی اگر نوزادان به اندازه کافی شیر بخورد، باز هم طی چند روز اول عمرش احتمالاً بین ۵ تا ۱۰ درصد از وزنش را از دست می‌دهد. بیشتر نوزادانی که شیر کافی می‌خورند، در حدود هفته دوم زندگی وزن اولیه را به دست می‌آورند؛ یعنی ۱۰ تا ۱۴ روز برای بازگشت آنها به وزن اولیه زمان لازم است. تنها از یک معیار مشخص برای اطمینان از شیر خوردن کافی کودک نمی‌توان استفاده کرد، اگر نگران هستید با پزشک خود مشورت کنید.

شمارش تعداد دفعاتی که نوزاد در طول شبانه‌روز ادرار یا اجابت مزاج داشته، محک نسبتاً مناسبی برای سنجش وضعیت کفایت تغذیه او محسوب می‌شود.

جهش رشد

کودک در چند ماه اول عمرش به سرعت رشد می‌کند و اشتهايش کم‌کم افزایش می‌یابد؛ در حدی که برخی از مواقع دوست دارد در هر ساعت دست کم یک بار غذا بخورد. چنین وضعیتی معمولاً چند روز طول می‌کشد و ممکن است در هر زمانی طی نخستین ماه‌های زندگی کودک رخ دهد. برخی کودکان چنین وضعیت‌هایی را که به آنها جهش‌های رشدی می‌گوییم، بیشتر از سایر همسالان خود تجربه می‌کنند. این جهش‌های رشدی معمولاً در هفته‌های اول

حدود ۲-۳ هفتگی و ۶ هفتگی، ۳ ماهگی و ۹ ماهگی رخ می‌دهد.

نشانه‌های تغذیه مطلوب نوزاد:

- وقتی از خواب بیدار می‌شود، گرسنه است؛
- به خوبی و به مقدار زیاد شیر می‌خورد؛ (۸ بار یا بیشتر در شبانه‌روز برای نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند و ۶ بار یا بیشتر در شبانه‌روز برای نوزادانی که از شیر خشک تغذیه می‌کنند)؛
- پس از شیر خوردن کاملاً سیر به نظر می‌رسد؛
- به مقدار کافی ادرار می‌کند؛ و
- وزنش به تدریج بیشتر می‌شود.

نشانه‌های تغذیه نامطلوب نوزاد:

- بسیار خواب‌آلود است و به سختی می‌توان برای شیردهی بیدارش کرد؛
- ادرارش زرد پررنگ است (مانند ادرار بزرگسالان) و حجمش هم اندک است؛
- پس از دو سه روز اول، لکه‌های نارنجی‌رنگی در ادرارش مشاهده می‌شود؛
- مدفوعش (حتی پس از ۵ روز) دارای قوام و رنگی مشابه مکنونیوم است؛ و
- طی ۵ روز تا ۴ هفته اول، کمتر از ۱ بار در شبانه‌روز مدفوع می‌کند.

در زمان جهش‌های رشدی معمولاً نیاز کودک به شیر مادر بیشتر می‌شود تا از این طریق بتواند به مقتضیات رشدی خود پاسخ دهد. در این زمان ممکن است کودک ایرادگیر و بی‌قرار شود و بخوابد به مقدار دفعات بیشتری شیر بنوشد.

سکسکه

این کاملاً طبیعی است که نوزادان هرازگاه سکسکه کنند؛ مخصوصاً پس از شیر خوردن. سکسکه معمولاً پس از چند دقیقه به طور خودبه‌خود قطع می‌شود.

آروغ

تمام نوزادان هنگام شیر خوردن مقداری هوا نیز می‌بلعند. اگر نوزادان در طول شیر خوردن آرام باشد و جنب‌وجوش چندانی نداشته باشد، بلع هوا نیز کاهش می‌یابد.

اما اگر حال مناسبی نداشته باشد یا هنگام شیر خوردن به طور مداوم پیچ بخورد، اولین کاری که می‌توانید برای آرام کردنش انجام دهید، این است که آروغش را بگیرید. معمولاً یکی دو آروغ برای آرام شدنش کافی است ولی نوزادانی که خیلی سریع شیر می‌خورند یا با شیشه شیر تغذیه می‌شوند، معمولاً به آروغ‌های بیشتری برای آرام شدن نیاز خواهند داشت.

در ادامه با چند روش برای گرفتن آروغ نوزاد آشنا خواهید شد:

۱ نوزاد را به حالت عمودی در آغوش بگیرید و به شانه‌تان بچسبانید یا روی پای‌تان قرار دهید؛ و

۲ سپس چند دقیقه به آرامی کمرش را بمالید.

پس از اینکه آروغش را گرفتید، بررسی کنید نوزادتان هنوز گرسنه است یا نه. اگر کودک آروغ نزد، به این کار مجبور نشوید. اگر خواب‌آلود بود، بهتر است بگذارید بخوابد. اگر نیازی به آروغ زدن داشته باشد، خودش به زودی بیدار می‌شود. نگران نباشید.



برای گرفتن آروغ نوزاد، کافی است پشتش را برای مدت چند دقیقه به آرامی مالش دهید.

شما در چنین شرایطی نگران شوید که چرا نوزادتان پس از هر بار شیر خوردن بالا می‌آورد؛ با این حال، اگرچه تعداد دفعات استفراغ کودک ممکن است زیاد باشد، معمولاً محتوای آن چیزی جز اندکی شیر نیست.

استفراغ به این خاطر رخ می‌دهد که دریچه‌ای که بین مری و معده وجود دارد و مانع برگشت شیر از معده به مری کودک می‌شود، هنوز به قدر کافی رشد نیافته است. این استفراغ‌ها از حوالی ۶ ماهگی کمتر می‌شوند و پس از یک سال به کلی ناپدید می‌شوند. اگرچه این وضعیت ممکن است هرازگاه برای والدین دردسر ایجاد کند، اما برای نوزادان کاملاً طبیعی است.

تا زمانی که نوزادتان حال خوبی دارد و به خوبی وزن می‌گیرد، دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. در بیشتر مواقع، استفراغ کودک کاملاً بی‌خطر است. اما در شرایط زیر بهتر است با پزشک مشورت کنید:

۱ وقتی که به نظر می‌رسد نوزاد در حال درد کشیدن است؛

۲ وقتی که نوزاد چندین مرتبه در طول یک روز استفراغ می‌کند؛

۳ وقتی که نوزاد پوشکش را کمتر از گذشته خیس می‌کند؛ و

۴ وقتی که نوزاد به اندازه کافی وزن نمی‌گیرد.

کولیک

وقتی یک کودک سالم به شدت گریه می‌کند، این احتمال وجود دارد که مبتلا به کولیک شده باشد. کولیک در بیشتر مواقع، نوعی سازگاری نوزاد با محیط اطرافش محسوب می‌شود و به رژیم غذایی او ارتباطی ندارد.

نوزادانی که خیلی سریع شیر می‌خورند و سپس مدتی ساکت می‌مانند و بعد به گریه می‌افتند، احتمالاً مقادیر زیادی هوا قورت داده‌اند و این امر می‌تواند باعث بروز احساس نفخ و ناراحتی در شکم آنها شود. این مشکل با مشکل کولیک تفاوت دارد. در این حالت معمولاً گرفتن آروغ نوزاد، حالش را بهتر می‌کند.

فشار اجتماعی

شیوه غذا دادن به کودکان در طول دو نسل اخیر تغییر زیادی کرده و گاهی ممکن است شاهد باشید که اطرافیان شما از شیوه‌های کاملاً متفاوتی برای تغذیه نوزاد خود استفاده می‌کنند. برخی از آنها ممکن است نکته‌ها یا توصیه‌های متفاوتی نیز به شما ارائه کنند. برخی از آنها ممکن است موافق شیردهی مادر باشند و برخی مخالف. برخی از آنها ممکن است بگویند که بهتر است خیلی زود مواد غذایی را به کودک خوراند و برخی دیگر ممکن است شما را به صبوری بیشتر توصیه کنند.

به هر حال، این یک واقعیت است که شما به عنوان پدر یا مادر ممکن است تحت فشارهای اجتماعی زیادی قرار بگیرید. اما همیشه باید به یاد داشته باشید که هیچ دستور واحدی برای چگونگی تغذیه

گاز معده

تولید گاز معده کاملاً طبیعی است و ربطی به شیرینی که کودک می‌خورد، ندارد! روده‌های نوزاد بلافاصله پس از نخستین وعده‌های غذایی او کار گوارش را شروع می‌کنند و این حس جدید باعث می‌شود نوزادان تا چند روز اول گهگاه احساس ناراحتی کنند. ممکن است به بدن خود پیچ و تاب بدهند یا گریه کنند و به مقدار زیادی گاز معده دفع کنند. آنها در هر صورت به آغوش گرم شما نیاز دارند.

استفراغ

بسیاری از نوزادان گهگاه استفراغ می‌کنند یا به قول معروف، بالا می‌آورند. برخی بیشتر و برخی کمتر. آنها ممکن است بلافاصله پس از شیر خوردن یا کمی بعد از آن استفراغ کنند. گاهی ممکن است



بهترین شیر چه شیری است؟

در اولین سال زندگی، شیر مادر نقش حیاتی و بی‌همتایی در رژیم غذایی کودکان ایفا می‌کند. در حقیقت، تنها غذایی که می‌تواند در ماه‌های نخست زندگی کودک به او کمک کند، همین شیر مادر است. در این فصل می‌توانید اطلاعات مورد نیازتان را در خصوص این غذای ضروری کودک پیدا کنید و با تفاوت‌های شیر مادر و شیر مصنوعی آشنا شوید.

خواهید دید که در شیر مادر چه ترکیباتی وجود دارد، چگونه این شیر تولید می‌شود و چگونه ذخیره می‌گردد. همچنین با انواع شیر مصنوعی آشنا می‌شوید و درباره شیوه‌های آماده‌سازی و نگهداری آن نکات مهمی را خواهید خواند.

در پایان نیز اطلاعاتی در خصوص شیر گاو و سایر انواع مختلف شیر و بهترین زمان برای استفاده از هر یک از آنها به شما ارائه خواهد شد.

تمام پزشکان و متخصصان در حوزه‌های مختلف بهداشت و سلامت به مادران توصیه می‌کنند که در ۶ ماه نخست زندگی کودکشان، او را فقط با شیر خودشان تغذیه کنند. انجمن علمی پزشکان کودکان ایران و انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر نیز با این توصیه موافقت می‌کنند. پس از ۶ ماهگی نیز وقتی که کودک غذا خوردن را آغاز می‌کند، باز هم توصیه می‌شود تغذیه با شیر مادر، در کنار تغذیه تکمیلی، تا پایان ۲ سالگی کودک ادامه یابد.

امروزه بیشتر مادران از بدو تولد نوزاد خود به او شیر می‌دهند. شما می‌توانید شیردهی را تا چند روز یا چند ماه پس از پایان ۲ سالگی نیز ادامه دهید. این به خودتان بستگی دارد.

برخی از خانم‌ها پس از مدتی شیردهی تصور می‌کنند که این کار به آن سادگی که فکر می‌کردند، نیست و برای همین تصمیم می‌گیرند از شیر مصنوعی استفاده کنند. برخی از مادران نیز به دلایل دیگری دست از این کار می‌کشند.

نوزاد و مراقبت از کودک وجود ندارد. شما با گذشت زمان، خودتان به خوبی خواهید فهمید که چه نسخه‌ای برای شما و فرزند شما بهتر و بیشتر جواب می‌دهد و چه نسخه‌ای بدتر و ضعیف‌تر است و البته در هر حالی بهترین غذا برای کودک شیرخوار، شیر مادر خواهد بود.

نیازهای متغیر کودک

چند هفته اول زندگی نوزاد، تجربه‌ای کاملاً جدید برای تمام اعضای خانواده محسوب می‌شود. کم‌کم متوجه می‌شوید که غذا دادن به نوزاد به بخش مهمی از روزتان تبدیل شده است. کم‌کم درمی‌یابید که حتی فهم همین نکته ساده که آیا الان نوزاد گرسنه است یا نه، اصلاً آسان نیست. اما با گذشت زمان، به مرور وارد مرحله‌ای می‌شوید که کودک یاد می‌گیرد نیازهایش را بیان کند. به تدریج درمی‌یابید که او مهارت بیشتری در مکیدن پیدا کرده و زمان بیشتری را صرف شیر خوردن می‌کند. پس از گذشت ۳ ماه، کودک شروع به برقراری رابطه با دیگران می‌کند و کم‌کم درباره هر چیزی که در اطرافش اتفاق می‌افتد، کنجکاوی و علاقه نشان می‌دهد؛ حتی اگر در حال شیر خوردن باشد! معمولاً زمانی که شما صرف شیردهی به نوزاد می‌کنید، به تدریج به زمانی برای تقسیم عواطف بین شما و فرزندتان تبدیل خواهد شد.

غذا دادن به نوزاد نارس

نوزاد نارس ممکن است نتواند در چند هفته اول زندگی‌اش بدون کمک غذا بخورد. در واقع، همه چیز به زمان زایمان شما و سطح سلامت و وزن اولیه او بستگی دارد. به تدریج می‌تواند به طور مستقیم از پستان مادر غذای خود را دریافت کند. دستگاه گوارش نوزادان نارس معمولاً نابالغ است و هنوز به طور کامل تکامل نیافته است. این نوزادان به برخی از بیماری‌های خاص حساس‌ترند و بیشتر از سایر همسالان خود در معرض ابتلا به این بیماری‌ها قرار دارند. شیر مادر غذایی است که به آسانی هضم می‌شود و در ضمن، دربرگیرنده پادتن‌هایی است که به پیشگیری از بیماری‌های متعدد کمک می‌کند. پزشکان همیشه شما را تشویق به شیردهی به نوزادتان می‌کنند، چرا که شیر مادر می‌تواند تمام نیازهای غذایی نوزادان را تأمین کند. با شیردهی می‌توانید به مراقبت از نوزادتان کمک کنید. حتی اگر تا کنون نیز برای شیردهی به نوزادتان برنامه‌ریزی نکرده بودید، بهتر است بدانید که هنوز-تا وقتی که کودک شما به سن ۲ سالگی نرسیده- برای تغییر عقیده‌تان دیر نیست!

در هر صورت، به تمام مادرانی که نوزادشان محروم از شیر مادر است، توصیه می‌شود به نوزاد خود شیر مصنوعی فرآوری شده‌ای بدهند که واجد تمام مجوزهای بهداشتی مورد نیاز باشد.

تمام تلاش‌ها در این جهت است که ترکیبات و محتویات شیر مصنوعی به ترکیبات و محتویات شیر مادر نزدیک باشد. اما این کار آسان نیست و هنوز هیچ شیر مصنوعی کیفیتی معادل شیر مادر را ندارد. شیر مصنوعی‌ها فاقد بسیاری از پروتئین‌ها، پادتن‌ها و عوامل ایمنی‌بخشی هستند که در شیر مادر وجود دارد. کودکان محروم از شیر مادر، بیشتر از سایر همسالان خود در معرض ابتلا به عفونت‌های گوش، دستگاه گوارش، ریه، و سایر بیماری‌ها قرار دارند.

منابع بین‌المللی توصیه می‌کنند کودکانی که به هر دلیلی از شیر مادر محروم می‌شوند، با شیر مصنوعی‌های غنی‌شده با آهن تغذیه شوند. در هر صورت، مصرف شیر گاو در کودکانی که کمتر از ۱۲ ماه سن دارند، اصلاً مناسب نیست.

شیر مادر

شیر غلیظ و تقریباً زردرنگی که در روزهای اول پس از زایمان از پستان مادر ترشح می‌شود، آغوز (کلستروم) نام دارد و سرشار از پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی است؛ دقیقاً همان مواد مغذی‌ای که نوزاد به آنها نیاز دارد. این شیر قادر است بسیاری از گلبول‌های سفید و پادتن‌هایی را که نوزاد برای مقابله با بیماری‌ها و عفونت‌ها به آنها نیازمند است، تامین نماید. این شیر می‌تواند با ترکیبات غنی خود، روده نوزاد را از پسماندهای پیش از تولد نیز پاک کند.

بین روزهای دوم تا پنجم پس از تولد، تولید شیر به سرعت افزایش می‌یابد. شیر شفاف‌تر می‌شود و رنگش از زرد به سفید میل می‌کند. این همان زمانی است که ترشح شیر شدت می‌گیرد و به سبب تغییرات هورمونی خاصی که به وقوع می‌پیوندد، حتی اگر به نوزادتان شیر ندهید یا پستان‌هایتان را تخلیه نکنید، باز هم ممکن است شیر از پستان‌های شما جاری شود. اگر پستان‌های شما در طول این دوره، مخصوصاً در شب‌ها، تحریک شوند، شیر با سرعت بیشتری بیرون می‌ریزد. تحریک کافی و مناسب پستان‌ها توسط نوزاد باعث کاهش ناراحتی متداول پستان‌ها در این دوران که معمولاً ناشی از احتقان است، می‌شود.

شکل و ترکیبات شیر با گذشت زمان تغییر می‌کند و با نیازهای کودک‌کی که در حال رشد است، سازگارتر می‌شود. در طول دوره‌های مختلف شیردهی نیز با توجه به زمان شیردهی ممکن است شکل و ترکیبات شیر دستخوش تغییراتی بشود.

پزشکان توصیه می‌کنند تا زمانی که کودک صرفاً با شیر مادر تغذیه می‌شود و قادر نیست از سایر منابع غذایی حاوی ویتامین D استفاده کند، مکمل ویتامین D مصرف نماید. برابر توصیه کمیته کشوری تغذیه کودکان، لازم است تمامی نوزادان از سن ۳ الی ۵ روزگی از مکمل‌های ویتامین A+D استفاده کنند.

تولید شیر در پستان

هورمون‌های دوران بارداری، پستان‌ها را برای شیردهی آماده می‌کنند. تولید شیر در پایان دوران بارداری آغاز می‌شود و به همین خاطر است که برخی از مادران در اواخر دوران بارداری خود ممکن است شاهد نشت شیر از سینه‌های‌شان باشند. چه نوزاد شما به موقع به دنیا بیاید، چه زودتر از موعد متولد شود، به هر حال پستان‌های شما برای او شیر تولید خواهند کرد. خروج شیر از پستان باعث تحریک آن برای تولید شیر بیشتر می‌شود. این تحریک می‌تواند متعاقب شیردهی به نوزاد یا تخلیه دستی شیر با استفاده از پمپ‌های سینه صورت گیرد. معمولاً پستان‌های شما تا زمانی که نوزادتان شیر بخورد، شیر کافی تولید می‌کنند.

پستان‌های شما به طور دائمی شیر تولید می‌کنند و این شیر در سینه شما انباشته می‌شود تا زمانی که نوزادتان سینه شما را بمکد یا سینه‌های‌تان را با دست یا شیردوش تخلیه نمایید. سرعت تولید شیر شما بستگی به حجم انباشته شیر در پستان‌های شما دارد و این میزان به طور معمول با نیازهای نوزاد هماهنگی دارد و به پیشگیری از ناراحتی‌های عضوی شما نیز منجر خواهد شد. وضعیت به این صورت است که:

■ هرچه بیشتر شیرتان تخلیه شود، شیر بیشتری تولید خواهید کرد؛

■ هرچه شیرتان برای مدت طولانی‌تری در پستان‌های شما باقی بماند، سرعت تولید شیرتان کمتر خواهد شد؛

■ هرچه تعداد دفعات تخلیه شیرتان بیشتر باشد، شیر بیشتری تولید خواهید کرد؛ و

■ هرچه تعداد دفعات تخلیه شیرتان کمتر باشد، شیر کمتری تولید خواهید کرد.

اگر پستان‌ها در طول روزهای پس از زایمان به قدر کافی و با توالی مناسب تحریک شوند، سرعت تولید شیر در طی چند روز به طور خودبه‌خودی تنظیم خواهد شد.

در هنگامی که دوره شیردهی کودک کامل شد (۲ سالگی) و یا هنگامی که به هر دلیل تصمیم به قطع شیردهی گرفته‌اید (بعد از مشاوره با مشاور شیردهی)، اگر به تدریج تخلیه شیر از پستان‌هایتان را قطع کنید، کم‌کم تولید شیرتان متوقف می‌شود و این کار مانع از احتقان و التهاب پستان‌های شما می‌شود. اما اگر به طور ناگهانی شیردهی یا تخلیه شیر از پستان‌های‌تان را قطع کنید، سینه‌های‌تان دچار احتقان و التهاب شده و پس از چند روز

عوامل موثر بر ترکیبات شیر مادر

رژیم غذایی مادر

اگر شما در حال شیردهی باشید، طبیعی است که نیاز بیشتری به نوشیدن آب خواهید داشت. اگر متوجه شدید که ادرارتان تیره‌رنگ شده، توجه داشته باشید که معنایش این است که شما به اندازه کافی آب نمی‌نوشید و باید رویه خود را اصلاح کنید.

بهتر است تغذیه‌ای منظم و کافی داشته باشید و از میان‌وعده‌ها، به ویژه هنگام بروز گرسنگی در میان روز، استفاده نمایید.

برخی از غذاها می‌توانند تاثیر اندکی بر طعم شیر داشته باشند اما کودک به تدریج به آنها عادت خواهد کرد. برخی مطالعات به این نتیجه رسیده‌اند که اگر مادر غذاهای متنوعی را در طول دوران شیردهی بخورد، نوزاد به حس چشایی مطلوب‌تری دست خواهد یافت. مادران شیرده اجازه دارند که هرچه دوست دارند، مصرف کنند؛

اگر گیاهخوارید (هیچ فراورده حیوانی مانند گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم‌مرغ و لبنیات مصرف نمی‌کنید) و دوران شیردهی را پشت سر می‌گذارید، باید مکمل‌های ویتامین B12 مصرف کنید و غذاهای سرشار از پروتئین، آهن، کلسیم و ویتامین D بخورید. مشورت با متخصص تغذیه نیز می‌تواند سودمند باشد.

قهوه، چای، شکلات، چای سبز و نوشیدنی‌های دیگر

کافئین وارد شیر شما می‌شود و از این طریق می‌تواند وارد بدن نوزادتان شده و او را تحریک‌پذیر کند. کافئین در قهوه، چای، نوشیدنی‌های انرژی‌زا، نوشابه و شکلات یافت می‌شود.

مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا در طول شیردهی توصیه نمی‌شود، زیرا این نوشابه‌ها شامل عناصری هستند که برای نوزادان مضر قلمداد می‌شوند.

قهوه، چای و نوشابه‌های گازدار می‌توانند در مقادیر متوسط (روزانه حداکثر ۲ فنجان متوسط قهوه معمولی) مصرف شوند.

دخانیات

مصرف دخانیات در دوران بارداری و شیردهی، نه تنها برای مادر، بلکه برای جنین و نوزاد هم خطرناک است.

دخانیات می‌تواند در فرآیند تولید شیر اختلال ایجاد کند. نیکوتین دخانیات وارد شیر می‌شود و به بی‌قراری، بی‌خوابی و گریه شدید نوزاد منجر می‌شود. بنابراین پزشکان به مادران توصیه می‌کنند همیشه از مصرف سیگار، مخصوصاً پیش از شیردهی، خودداری نمایند.

هرچه پستان‌ها بیشتر و بهتر تخلیه شوند، حجم و سرعت تولید شیر بیشتر خواهد شد.

ترکیبات شیر مادر

شیر مادر؛ غذایی بی‌همتا

تمام پستانداران قادرند شیری تولید کنند که نیازهای فرزندان‌شان را تأمین کند. ساختار شیر انسان نیز به گونه‌ای است که تمام نیازهای غذایی شیرخوار را پوشش می‌دهد. ترکیبات موجود در شیر مادر در طول دوره شیردهی مطابق با نیازهای شیرخوار دستخوش تغییر می‌شود. شیرخواران عاشق طعم شیر مادر هستند و این امر البته تاحدودی به رژیم غذایی مادران نیز وابسته است. سلامت، تعادل و تنوع رژیم غذایی مادر به شیرخوار کمک می‌کند با طعم‌ها و مزه‌های متنوع آشنا و سازگار شود.

شیر مادر مشتمل بر موادی است که حساسیت‌زا نیستند و به راحتی توسط دستگاه گوارش شیرخوار جذب می‌شوند. این مواد شامل پروتئین‌ها، قندها، آهن و آنزیم‌هایی است که هضم و جذب آسانی دارند. شیر مادر حاوی چربی‌های مورد نیاز شیرخوار نیز هست؛ از جمله اسیدهای چرب امگا۳ و اسیدهای چرب دیگری که به رشد مغز و چشم کودک کمک می‌کنند. ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز برای رشد و نمو کلیه شیرخواران نیز در شیر مادر وجود دارد. شیر مادر تنها یک ماده غذایی نیست، بلکه یک سیستم زنده و پویای ایمنی-تغذیه‌ای است. که حاوی سلول‌های زنده‌ای مانند گلبول‌های سفید و عوامل ضدویروسی و ضدباکتریایی لازم برای تقویت دستگاه ایمنی شیرخوار نیز هست. در حقیقت، هیچ غذای دیگری را نمی‌شناسیم که این همه خاصیت داشته باشد؛ غذاهای تجاری و مشهوری که شرکت‌های بزرگ برای کودکان تولید می‌کنند و تحت عنوان «غذای آماده شیرخوار» با قیمت‌های بالا به فروش می‌رسانند نیز چنین منافع سرشار و چشمگیری ندارند. هیچ‌کس تا به امروز نتوانسته جایگزینی برای شیر مادر پیدا یا معرفی کند.

شیر مادر بیش از ۲۰۰ عنصر شناخته‌شده دارد که برخی از آنها را می‌توانید در «جدول محتویات شیر مادر» در صفحه بعد ببینید و آنها را با غذاهای آماده شیرخوار مقایسه کنید تا متوجه شوید که اگرچه در این غذاهای آماده نیز پروتئین، کربوهیدرات و چربی وجود دارد، اما پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها و چربی‌های شیر مادر متفاوت است و دقیقاً با نیازهای شیرخوار مطابقت دارد و هضم و جذب آنها بهتر انجام می‌شود.

شیر مادر از شیرخوار در برابر بیماری‌های واگیر و غیرواگیر محافظت می‌کند.

محتویات شیر مادر

ماده مغذی	کارکرد	موجود در شیر مادر	موجود در غذاهای آماده شیرخوار
آب	بدن را مرطوب و باطراوت نگه می‌دارد	✓	✓
پروتئین	منبع انرژی، استخوان‌سازی، تنظیم کارکردهای مختلف بدن	✓	✓
کربوهیدرات	منبع اصلی انرژی برای تمام سلول‌ها	✓	✓
چربی	منبع ذخیره انرژی برای مصرف آینده	✓	✓
مواد معدنی (املاح)	کمک به رشد سلول‌ها و استخوان‌ها	✓	✓
ویتامین‌ها	کمک به رشد سلول‌ها و استخوان‌ها	✓	✓
آنزیم‌های فعال: • آمیلاز • لیپاز • لیزوزیم	کمک به هضم غذا	✓	وجود ندارد

ماده مغذی	کارکرد	موجود در شیر مادر	موجود در غذاهای آماده شیرخوار
هورمون‌ها: • کورتیزول • انسولین • تیروکسین • پروستاگلاندین	تنظیم سوخت‌وساز بدن، کمک به دستگاه گوارش، تقویت دستگاه ایمنی	✓	✓
عوامل رشد: • HGF (فاکتور رشد سلولهای کبدی) • EGF (فاکتور رشد اپیدرمال) و غیره	کمک به رشد و نمو سلول‌ها	✓	وجود ندارد
عوامل ضد میکروبی: (ضد باکتری، ضد ویروس و ضد انگل) • پادتن‌ها (IgA, IgM, IgD, SIgA, IgG) • بیفیدو باکتری • لاکتوفرین • اولیگوساکاریدها • لیزوزیم‌ها • کازئین • سلول‌های زنده در شیر انسان (ماکروفاژها، لنفوسیت‌های B و T)	حفاظت در برابر عفونت‌های باکتریایی، عفونت‌های ویروسی و انگلی	✓	وجود ندارد

اگر به فکر ترک اعتیاد به دخانیات و استفاده از وسایلی مانند چسبها یا آدامسهای نیکوتین افتاده‌اید، بهتر است با پزشک خود در این زمینه مشورت نمایید.

با این همه، حتی اگر سیگار بکشید، باز هم شیردهی شما فوایدی را برای خودتان و نوزادتان به همراه خواهد داشت؛ از جمله کاهش احتمال ابتلای خودتان به برخی از سرطان‌ها و افزایش سطح ایمنی بدن نوزادتان در برابر برخی از عفونت‌ها.

حشیش و سایر مواد مخدر

مصرف مخدرها و قرارگیری در معرض دود آنها در دوران شیردهی اصلاً توصیه نمی‌شود.

حشیش و سایر محرک‌ها مانند آمفتامین‌ها، کوکائین و ال‌اس‌دی (LSD) و مخدرهایی مانند هروئین وارد شیر می‌شوند و برای سلامت نوزاد خطر دارند.

داروها

بیشتر داروها وارد جریان شیر مادر می‌شوند؛ البته برخی داروها بیشتر و برخی دیگر، کمتر.

مصرف داروهای ضداحتقان مانند سودوافدرین در دوران شیردهی می‌تواند باعث بی‌قراری کودک گردد و ممکن است به کاهش حجم شیرتان منجر شود. بنابراین همیشه بهتر است پیش از مصرف هر دارویی در این دوران، با پزشک خود مشورت نمایید یا از داروساز داروخانه در این زمینه سوال کنید. به طور کلی نیز بهتر است مصرف داروهای تان را در این دوران صرفاً به داروهای ضروری محدود نمایید.

گاهی مادر مجبور می‌شود شیردهی را به سبب درمان‌های طبی و اجتناب‌ناپذیر خود متوقف کند. اگر پزشکتان چنین پیشنهادی به شما داده، توصیه می‌شود که:

■ حتماً به پزشک خود بگویید که شیردهی برای شما و نوزادتان بسیار مهم است؛ و

■ از پزشک خود بخواهید اگر درمان دیگری وجود دارد که منافاتی با شیردهی تان ندارد، آن را برای شما تجویز نماید. معمولاً پیداکردن داروهای جایگزین برای پزشکان، کار دشواری نیست.

قرار گرفتن در معرض آلاینده‌ها

در تماس با مواد شیمیایی حاصله از فراورده‌های شیمیایی مورد استفاده در مصارف خانگی، ممکن است مقداری از این مواد وارد شیر مادر شود و البته این امر تنها در صورتی مشکل‌آفرین است که به طور دائم و برای مدتی طولانی تکرار شود؛ مانند قرارگیری در معرض چنین آلودگی‌هایی در محل کار. اما قرار گرفتن در

معرض فراورده‌های زیر در زندگی روزمره، آن هم به طور هر از گاه، نگران‌کننده نیست:

■ لوازم آرایشی: محصولات حالت‌دهنده مو، رنگ مو و فرکننده‌ها؛

■ در دندانپزشکی: بی‌حسی‌های موضعی و پرکردن دندان؛ و

■ در خانه: رنگ و لاک و محصولات پاک‌کننده خانگی.

اگر در محیطی کار می‌کنید که آلاینده‌هایی مانند حلال‌ها، جوهرها یا رنگ‌مو دارد و می‌ترسید که این آلاینده‌ها برای کودک شیرخوارتان مشکل‌آفرین باشد، بهتر است شغل خود را تغییر دهید یا اقدامات پیشگیرانه‌ای در نظر بگیرید یا با پزشک خود در همین رابطه مشورت کنید.

شیردهی؛ مشکلات و راه‌حل‌ها

برخی از مادران شیردهی را از همان اول آسان می‌یابند و برخی دیگر، دشوار و طاقت‌فرسا؛ مخصوصاً در هفته‌های نخستین.

اگر به مشکلی در شیردهی خود برخورد کرده‌اید و به همین خاطر به فکر افتاده‌اید کودک را از شیر بگیرید، شاید بهتر باشد درخواست کمک کنید تا برای ادامه شیردهی دلگرم‌تر شوید.

از شیردهی دلسرد شده‌اید و می‌خواهید کودک را از شیر بگیرید؟

برخی از مادران وقتی راه‌حل مناسبی برای مشکل شیردهی‌شان پیدا نمی‌کنند، دلسرد می‌شوند و تصمیم می‌گیرند کودک خود را از شیر بگیرند. اگر به مشکلی در شیردهی خود برخورد کرده‌اید و احساس خستگی، دلسردی، آشفتگی یا سردرگمی می‌کنید، احتمالاً وقتش نرسیده است که تصمیمی به این مهمی بگیرید. به جای محروم کردن کودک از شیر مادر، بهتر است که:

■ با فردی آموزش‌دیده در زمینه شیردهی مشورت کنید؛

■ شیرتان را بدوشید تا بتوانید به طور موقتی یا دائمی شیردهی‌تان را کاهش دهید؛

■ از پوشش نوک پستان استفاده کنید. گاهی وقت‌ها این کار باعث می‌شود درد کمتری احساس کنید و شیر خوردن نوزادتان نیز آسان‌تر شود؛

وقتی شیردهی طبق برنامه پیش نمی‌رود...

به دنیا آوردن نوزاد و مراقبت از او احتمالاً یکی از سخت‌ترین کارهایی است که در طول زندگی‌تان تجربه خواهید کرد. در چند هفته اول ممکن است به خاطر خستگی مفرط یا تغییرات هورمونی احساس نومیدی کنید و گاهی به گریه بيفتید. به هر



بر خور داری از حمایت همسر و سایر نزدیکان در دوران شیردهی می تواند تاثیر مثبت و چشمگیری بر فرآیند شیردهی شما بگذارد.

چه باید کرد؟

معمولا نوزادان بین خواب عمیق و سبک در نوسانند. اگر مجبورید برای شیردهی بیدارش کنید، اول با نگاه به او شروع کنید. ببینید آیا در خواب تکان می خورد؟ آیا در خواب حرکاتی شبیه مکیدن انجام می دهد؟ آیا پلک هایش در خواب به نرمی تکان می خورند؟ اینها نشانه ورود نوزاد به خواب سبک هستند. در این زمان، وقتی نوزاد در خواب سبک به سر می برد، می توانید در صورت لزوم او را برای شیر خوردن یا تعویض پوشک از خواب بیدار کنید.

اما اگر نوزادان در طول شیر خوردن ناگهان به خواب می رود، بهتر است به نکاتی توجه کنید که به شیر خوردن بیشتر و بهتر کودک منجر می شوند.

اگر نوزادان خوب به سینه تان نمی چسبند...

همه نوزادان با سرعت یکسان رشد و تکامل نمی یابند. برای برخی بیشتر طول می کشد تا بتوانند به درستی به سینه مادر خود بچسبند. اگر نوزادان از همان بدو تولد در گرفتن نوک پستان شما مشکل داشته و دارد، می توانید به دوشیدن شیرتان ادامه دهید. نگران نباشید. نوزادان شیری را که برایش دوشیده اید، رد نمی کند. اگر خسته می شود و سینه تان را پس می زند، احتمالا به خاطر این است که خیلی گرسنه است و نمی تواند خوب به سینه تان بچسبند.

در شرایط زیر ممکن است کودکان در گرفتن پستان مادر خود مشکل داشته باشند:

- اگر زودرس به دنیا آمده باشند و مهارت کافی برای مکیدن کسب نکرده باشند؛
- اگر به خاطر زایمان سخت دچار مشکل شده باشند؛
- اگر رفلکس مکیدن را نیاموخته باشند؛
- اگر غشای زیرزبان شان به قدر کافی رشد نکرده باشد و حرکات زبان شان محدود شده باشد؛
- اگر اخیرا از شیشه شیر خورده باشند و آن را به پستان مادر ترجیح دهند؛ و
- اگر به شیر خوردن مجبور شده باشند و به این دلیل از گرفتن پستان مادر امتناع کنند.
- در غیر از موارد بالا، ممکن است مادر:
- نوک پستان هایش صاف یا فرورفته باشد؛
- نوک پستان هایش طبیعی باشند اما به محض اینکه نوزاد سعی می کند آن را بگیرد، به داخل برگردند؛ و
- پستان های بسیار سفت و متورمی داشته باشد.

نوک پستان فرورفته: نوک پستانی که به جای برجستگی، فرورفتگی دارد و به درون پستان جمع شده است.

حال، شیردهی یک موقعیت عاطفی منحصربه فرد است. این کار همیشه آسان نیست و در موارد بسیاری ممکن است دشوار و دردسرساز شود. حتی با وجود پشتیبانی و همکاری اطرافیان نیز احتمال دارد شیردهی طبق انتظارات مادر پیش نرود. برخی از مادران در طول دوران شیردهی گهگاه احساس پشیمانی، ناراحتی، ناامیدی و حتی خشم می کنند زیرا حس می کنند که قادر نیستند به هدف شان برسند. بعضی دیگر هم احساس گناه می کنند و ناگهان تصمیم به قطع شیردهی می گیرند. اما به یاد داشته باشید که بروز این مشکلات تقصیر شما نیست و ضمنا این مشکلات برای خیلی از مادران پیش آمده و پیش می آید. شیردهی موفق بستگی به عواملی دارد که همیشه تحت کنترل شما نیست. پس بهتر است احساسات خود را با شخصی مورداعتماد در میان بگذارید و بپذیرید که هر زایمان و هر شیردهی، وضعیتی خاص و منحصربه فرد است.

اگر نوزادان زیاد می خوابد...

اگر نوزادان بیش از حد می خوابد، احتمالا نمی دانید که باید برای شیر خوردن بیدارش کنید یا نه. تشخیص این نکته نیز چندان آسان نیست. در مجموع، بهتر است بگذارید بخواهد؛ مشروط بر این که:

- در شبانه روز ۸ بار یا بیشتر به طور خودبخودی برای شیر خوردن بیدار شود؛
 - فعال باشد و هنگام شیر خوردن به خوبی سینه شما را بمکد و شیر را بلعد؛
 - حداقل روزی ۶ بار ادرار کند و روزی ۳ بار اجابت مزاج داشته باشد؛
 - آرام باشد و پس از شیر خوردن راضی به نظر برسد؛ و
 - به تدریج (طی ۷ تا ۱۰ روز اول زندگی) وزن بدو تولدش را باز یابد و کم کم وزن اضافه کند.
- می توان گفت هر نوزادی ریتم خواب و بیداری اش مختص به خودش است.

برخی از نوزادان آنقدر می خوابند که ممکن است چند وعده شیردهی را هم از دست بدهند؛ مخصوصا در ۲ تا ۳ هفته اول زندگی شان. مواجهه با این وضعیت به آن معناست که آنها زمان ناخوشایند و نامطلوبی را هنگام شیر خوردن پشت سر می گذرانند. اگر نوزادان زیاد می خوابد یا نشانه های فوق الذکر را بروز نمی دهد، شما باید خودتان بیدارش کنید و به او شیر بدهید.

اگر نوزاد اصلا از یک پستان شیر نمی خورد...

برخی نوزادان فقط از یک پستان مادر خود شیر می‌خورند. نگران نشوید! این می‌تواند کاملاً طبیعی باشد. در این حالت، بهتر است شیر آن پستان را بدوشید تا تولید شیرش تحریک شود. اما همچنان پستان مورد نظر را نیز به او بدهید. اگر هنوز یکی از پستان‌ها را به طور مداوم رد می‌کند و اصلاً از یک سینه‌تان شیر نمی‌خورد، مجبورش نکنید تا در نهایت خودش بالاخره قبول کند.

سرپوش نوک پستان

سرپوش یا محافظ نوک پستان را می‌توان جزو ملزومات شیردهی دانست که از سیلیکون قالب‌بندی شده ساخته می‌شود و هدفش حفاظت از نوک پستان است. این سرپوش‌ها معمولاً در اندازه‌ها و مدل‌های مختلف تولید و عرضه می‌شوند.

گاهی نوزاد از یک پستان اصلاً شیر نمی‌خورد یا نوع مکیدنش باعث می‌شود که نوک پستان به شدت دردناک شود. در چنین مواردی معمولاً استفاده از این سرپوش‌ها توصیه می‌شود.

البته استفاده از سرپوش نوک پستان را باید صرفاً به عنوان آخرین راه‌حل در نظر گرفت؛ آن هم نه در اولین روزهای شیردهی. همیشه راه‌حل بهتری هم هست. به دلایل زیر بهتر است میزان استفاده از سرپوش‌های نوک پستان را به حداقل برسانید:

- سرپوش نوک پستان باعث می‌شود کودک نتواند به خوبی به پستان مادر بچسبد؛
 - کودک به سرعت به سرپوش نوک پستان عادت می‌کند و ممکن است از پذیرش سینه مادر بدون سرپوش سر باز زند؛ و
 - استفاده از سرپوش نوک پستان منجر به کاهش تحریک پستان می‌شود و در نتیجه جریان شیر کاهش می‌یابد و ممکن است به مرور حالت ترشح قطره‌قطره به خود بگیرد.
- اگر چاره‌ای جز استفاده از سرپوش نوک پستان برای شما باقی نمانده، یادتان باشد که:

- ۱ استفاده از سرپوش با تجویز پزشک، ماما، پرستار یا مشاور شیردهی باشد
- ۲ سرپوشی انتخاب کنید که سایزش با اندازه نوک پستان‌های شما سازگارتر باشد؛
- ۳ اگر فقط یکی از پستان‌های‌تان به مشکل خورده، تنها از یک طرف سرپوش استفاده کنید؛
- ۴ تنها برای بخشی از فرآیند شیردهی از آن استفاده کنید؛
- ۵ پس از هر شیردهی، روزی چند بار شیرتان را بدوشید تا تولید شیرتان حفظ شود؛ و
- ۶ به محض مناسب شدن شرایط، استفاده از سرپوش را متوقف کنید.

معمولاً نوزادان به خاطر درگیری با چند مورد از موارد بالا در گرفتن پستان مادر به مشکل می‌خورند. با این حال، ممکن است گاهی بدون هیچ دلیل خاص یا شناخته‌شده‌ای کودک از گرفتن پستان مادر امتناع کند.

چه باید کرد؟

در ادامه چند توصیه در همین رابطه ارائه شده است:

- ۱ اگر پستان‌های‌تان متورم و دردناک شده، سعی کنید ابتدا درد آنها را تسکین دهید؛
 - ۲ پیش از آنکه نوزادتان خیلی گرسنه شود، به او شیر بدهید و اگر خیلی گرسنه به نظر می‌رسد، سعی کنید با یک قاشق یا فنجان کوچک از شیرتان او را آرام کنید؛
 - ۳ قرار گرفتن در وضعیت‌های مختلف را امتحان کنید. برخی از نوزادان ممکن است به شیر خوردن در یک وضعیت خاص علاقه نشان دهند؛ و
 - ۴ اگر نوزادتان زود خسته می‌شود، او را برای چند دقیقه از سینه‌تان جدا و آرام کنید و سپس دوباره به او شیر بدهید.
- اگر نوزادتان به خوبی به سینه‌تان نمی‌چسبد، مجبورش نکنید. همیشه می‌توانید فرآیند شیردهی‌تان را با دوشیدن شیر خودتان تکمیل کنید:

- شیردهی را ادامه دهید و به خاطر اینکه نوزادتان خوب به سینه‌تان نچسبیده، وعده‌ای از وعده‌های شیردهی‌تان را نادیده نگیرید؛ و
 - شیرتان را بدوشید تا همیشه به قدر کافی تولید شود و جریان یابد. به نظر می‌رسد نوزادان زمانی که جریان شیر مادر شدت مطلوبی داشته باشد، راحت‌تر و بیشتر شیر می‌خورند.
- این دوره نیازمند صبر و اعتماد به نفس و حمایت است. از شیشه شیر یا سرپوش نوک پستان در این زمان استفاده نکنید.
- بیشتر کودکان در نهایت خودشان یاد می‌گیرند که چگونه شیر بخورند؛ مخصوصاً اگر کمتر از ۶ هفته سن داشته باشند و تولید شیر مادر نیز مناسب باشد.

به نوزادتان اجازه دهید رفلکس مکیدن را به آرامی تمرین و تجربه کند. او را به آرامی روی سینه‌هایتان بگذارید و اجازه بدهید با شما تماس پوستی داشته باشد. عضلات خود را ریلکس کنید و منتظر شوید تا او نوک پستان شما را به دهان بگیرد. صبور باشید و با ملایمت او را به شکلی راهنمایی کنید که بتواند این کار را به درستی انجام دهد.

چه باید کرد؟

- ۱ در دوره‌های کوتاه‌مدت (۱۰ دقیقه‌ای) وقتی کودک آرام است و زیاد گرسنه نیست، دوباره امتحان کنید؛
 - ۲ نوزادتان را مجبور نکنید پستان شما را در شرایطی که تمایلی به شیر خوردن ندارد، به دهان بگیرد؛
 - ۳ پیش از شیردهی، نوزادتان را با وعده‌های مختصر شیر با قاشق یا فنجان آرام کنید؛
 - ۴ هنگامی که کودک در حال بیدار شدن است، سینه‌تان را در دهانش بگذارید تا شیر بخورد؛
 - ۵ نوزادتان را در دست بگیرید و در حالی که حرکت می‌کنید یا راه می‌روید، به او شیر بدهید؛ و
 - ۶ گاهی با نوزادتان حمام کنید و در آب، وقتی او کاملاً آرام شده، به او شیر بدهید.
- اگر این مشکل پس از چند وعده شیردهی حل نشد، با فردی آموزش‌دیده در زمینه شیردهی مشورت کنید.

وقتی کودک به قدر کافی شیر نمی‌خورد...

- بعضی شرایط موجب می‌شوند کودک کمتر شیر بخورد. در چنین مواقعی ممکن است کودک از پستان مادر به اندازه کافی شیر نخورد؛ حتی اگر جریان شیر هم کافی و مطلوب باشد. این وضعیت معمولاً در مورد کودکانی صدق می‌کند که:
- پیش از موعد مقرر (قبل از هفته ۳۷ حاملگی) به دنیا آمده‌اند و نارس محسوب می‌شوند؛
 - مادر آنها زایمان دشواری داشته و آنها دچار خستگی ناشی از زایمان شده‌اند؛
 - از زردی رنج می‌برند؛
 - بیش از حد وزن از دست می‌دهند یا اصلاً وزن نمی‌گیرند.
- اگر پستان‌های شما برای مدتی طولانی به خوبی تحریک نشوند، تولید شیرتان به مرور کاهش می‌یابد.

چه باید کرد؟

- ۱ بررسی کنید و ببینید آیا نوزادتان به درستی به سینه‌تان چسبیده یا نه. در صورت امکان، وضعیت شیر خوردن او را اصلاح کنید و بهبود بخشید؛
- ۲ بیشتر به او شیر بدهید؛ حداقل ۸ بار در طول ۲۴ ساعت شبانه‌روز. در صورت نیاز، برای شیر خوردن بیدارش کنید.
- ۳ برای آرام کردن نوزاد، سینه‌تان را در اختیارش بگذارید، نه پستانک را. پستانک‌ها شیر ندارند و نمی‌توانند گرسنگی او را برطرف نمایند و روند مکیدن او را مختل می‌کنند.

سرپوش‌های نوک پستان معمولاً برای استفاده موقتی هستند، نه استفاده دائمی. به محض اینکه مشکل شما برطرف شد، باید استفاده از سرپوش‌ها را متوقف کنید. اما اگر حس کردید که شیردهی بدون سرپوش برای‌تان دشوار شده، بهتر است با فردی آموزش‌دیده در زمینه شیردهی مشورت کنید.

اگر کودک خیلی آهسته شیر می‌خورد...

نوزادان نمی‌توانند همیشه در آغاز سینه مادر را به خوبی بمکند و شیر بخورند. این مشکل در میان نوزادانی که چند هفته زودتر (مثلاً در هفته ۳۵ تا ۳۷ بارداری) به دنیا آمده باشند، شایع‌تر است. بقیه نوزادان نیز معمولاً به چند روز یا چند هفته زمان نیاز دارند تا بتوانند به خوبی پستان مادر را به دهان بگیرند. این مشکل معمولاً با گذشت زمان مرتفع می‌شود و بهبود می‌یابد. پس بهترین کار این است که صبور باشید و بدانید که نوزادتان در حال یادگیری است. اما برخی از نوزادان همچنان پس از گذشت زمان نیز بیش از حد آهسته شیر می‌خورند. در این صورت، چه باید کرد؟

چه باید کرد؟

- ۱ نوزادتان را به نرمی ماساژ بدهید؛ پایش را بمالید یا کمر و پهلوهایش را دست بکشید و به آرامی نوازش کنید؛
- ۲ انگشتتان را روی گونه‌های نوزاد و کنار چانه‌اش بکشید تا تحریک شود؛ و
- ۳ پوشک او را عوض کنید یا برای چند دقیقه حالت شیر خوردنش را تغییر دهید.

اگر نوزادتان قبلاً از پستان شما شیر می‌خورده ولی دیگر نمی‌خورد...

گاهی اوقات، برخی از نوزادانی که تا مدت‌ها به خوبی از پستان مادر خود شیر می‌خورده‌اند، پس از مدتی آن را رد می‌کنند. گاهی این اتفاق ناگهانی و گاهی به تدریج رخ می‌دهد.

اگر نوزادتان گرسنه باشد ولی سینه شما را رد کند، معنایش چه می‌تواند باشد؟ اگر هیچ دلیل واضحی برای این امر وجود نداشته باشد، باید به موارد زیر شک کرد:

- شاید پستان‌های شما متورم شده باشند و مکیدن برای نوزادتان دشوار شده باشد؛
 - شاید جریان شیر شما کاهش یافته باشد؛
 - شاید نوزادتان شیشه (شیر غیرمستقیم) را به شیر مستقیم ترجیح دهد؛ و
 - شاید نوزادتان بیمار شده یا تنفسش مختل شده باشد.
- معمولاً این وضعیت طی چند روز بهبود می‌یابد.

گریه سر دهند. پس تحت تاثیر حرف‌های دیگران قرار نگیرید و پیش از آن که به این نتیجه برسید که شیرتان کافی نیست، زمانی را به بررسی علت اصلی گریه نوزادتان اختصاص دهید. این کاملاً طبیعی است که یک نوزاد در بیشتر مواقع شبانه‌روز از مادرش شیر بخواند و سینه‌های او پس از چند هفته شیردهی نرم‌تر شوند.

چه باید کرد؟

- ۱ مطمئن شوید که کودک به درستی به سینه‌تان چسبیده است؛
- ۲ کودک را تحریک کنید تا مکیدن را به درستی شروع کند و ادامه دهد. اگر او بیشتر و بهتر سینه‌تان را بمکد، شیر شما نیز بیشتر و بهتر جریان می‌یابد؛
- ۳ استفاده از تکنیک فشردن پستان می‌تواند در بسیاری از مواقع مفید واقع شود؛ و
- ۴ می‌توانید به جای تغذیه نوزاد با یک پستان، از هر دو پستان خود در طول یک وعده شیردهی استفاده کنید.



اگر نوزادتان در وعده‌های شیردهی به قدر کافی شیر نمی‌خورد، می‌توانید از فنجان‌های کوچک برای تکمیل وعده‌های غذایی او استفاده کنید.

تولید شیر ناکافی

گاهی اوقات، تولید شیر مادر از همان ابتدا کم است. در موارد دیگری ممکن است تولید شیر به تدریج کاهش یابد و کم‌کم قطره‌قطره شود. ممکن است این حالت موقتی باشد و به دلایل زیر رخ داده باشد:

- سینه‌های‌تان به قدر کافی تحریک نشده‌اند، زیرا:
 - نوزادتان کمتر از ۸ بار در روز شیر می‌خورد؛
 - سینه‌های‌تان به درستی توسط نوزاد یا پمپ تحریک و تخلیه نمی‌شوند؛ و
 - هر روز به نوزادتان با شیشه، شیرمصنوعی می‌دهید.
- دچار کم کاری تیروئید یا هر مشکل طبی دیگری شده‌اید؛
- دوباره باردار شده‌اید؛ و
- در حال مصرف قرص‌های ضدبارداری یا دکونژستان‌های حاوی سودوافدرین هستید.

گاهی اوقات تولید شیر ناکافی ریشه در دلیل مشخص و واضحی ندارد. صرف‌نظر از مقدار شیر تولیدشده، کیفیت شیر همیشه عالی است و حتی در مقادیر اندک هم شیر شما می‌تواند عناصر مغذی مورد نیاز کودک را تامین کند.

اگر تولید شیرتان ناکافی است، ابتدا باید مطمئن شوید که نوزادتان به اندازه کافی شیر می‌خورد و وزن می‌گیرد یا نه. حتی اگر از مکمل‌های شیرخشکی استفاده می‌کنید، باز هم می‌توانید با پستان‌های خود به نوزادتان شیر دهید.

- ۴ پستان خود را در هر بار شیردهی با استفاده از تکنیک فشردن فشار دهید تا جریان شیرتان بهبود یابد؛
 - ۵ نوزادتان را به گونه‌ای تحریک کنید که به طور مناسب شیر بخورد و شیرتان را به طور منظم در طول شیردهی ببلعد. می‌توانید با او صحبت کنید و در طول شیردهی‌تان پشت، پاها و دست‌هایش را به نرمی ماساژ بدهید؛
 - ۶ به محض اینکه نوزادتان شیر خوردن را متوقف کرد، سینه‌تان را عوض کنید؛ و
 - ۷ بین وعده‌های شیردهی‌تان پستان‌های خود را بدوشید و به نوزاد بدهید؛ ترجیحاً این کار را با یک قاشق یا فنجان کوچک انجام دهید و از شیشه شیر استفاده نکنید.
- اگر این توصیه‌ها برای‌تان سودمند نبود و موثر نیفتاد یا اگر شیرتان به صورت قطره‌قطره آمد، بهتر است با فردی آموزش‌دیده در زمینه شیردهی مشورت نمایید.

نگرانید که شیرتان کافی نباشد؟

بسیاری از مادران جوان نگران این مساله هستند که شیرشان کافی نباشد. آنها می‌بینند نوزادشان دایماً گریه می‌کند و شیر می‌خواهد و همین مساله باعث نگرانی‌شان می‌شود. این اتفاق غالباً وقتی رخ می‌دهد که نوزاد به سینه مادر نچسبیده یا مادر حس می‌کند که قادر نیست به اندازه کافی به نوزادش شیر بدهد. البته نوزادان ممکن است به هر دلیلی (به جز گرسنگی نیز)

چه باید کرد؟

اصطلاح "تولید شیر ناکافی" به شرایطی گفته می شود که با رفع تمام موانع فوق (شیردهی مکرر و مؤثر، مدیریت داروها و...) باز هم تولید شیر به میزان کافی نباشد، که خوشبختانه نسبتاً نادر است. اغلب موارد با اصلاح روش شیردهی و حمایت مناسب بهبود می یابند.

بهترین راه برای تقویت تولید شیر، تقویت و تخلیه مطلوب پستان هاست. فردی که در زمینه شیردهی آموزش کافی و مطلوب دیده باشد، می تواند به شما کمک کند تا:

■ تولید شیرتان را به خوبی ارزیابی کنید؛ و

■ تا جایی که امکان دارد، تولید شیرتان را افزایش دهید.

شما همچنین از پزشک یا پرستار خود بخواهید ابزارهای کمک شیردهی را به شما معرفی کنند؛

اگر روند تولید شیرتان کند شده نیز دلسرد نشوید. بهتر است با پزشک خود صحبت کنید تا در صورت لزوم، دارویی برای تان توصیه و تجویز کند که به تقویت تولید شیرتان بینجامد.

جریان شیر

ممکن است بعضی شبها یا بعضی اوقات در بین وعده های شیردهی، اندکی شیر از پستان های شما خارج شود. این وضعیت معمولاً طبیعی تلقی می شود و در واقع، راهی است برای این که پستان ها بتوانند التهاب خود را اندکی تسکین دهند. با این حال، اگر این وضعیت طبیعی باعث آزار شماسست، می توانید زیر خودتان حوله ای بیندازید یا در طول روز از پدهای شیردهی استفاده کنید.

جریان شیر خیلی سریع

(رفلکس نیرومند جاری شدن شیر)

پس از این که چند دقیقه به نوزادان شیر بدهید، احتمالاً مشاهده خواهید کرد که او با صدای نسبتاً بلندی شروع به بلعیدن شیر می کند. ممکن است اندکی صبر کند و دوباره شروع کند. حتی ممکن است در این اثنا، اندکی شیر هم روی صورتش بریزد و گریه او را درآورد. اینها نشانه هایی است که از سرعت مفرط جریان شیر حکایت می کند. این اتفاق معمولاً در حوالی سن ۱ ماهگی کودک رخ می دهد و با بزرگ شدن او اغلب مشاهده خواهید کرد که سازگاری او بیشتر و بهتر می شود.

چه باید کرد؟

در ادامه چند پیشنهاد آورده ایم که می تواند شیردهی را برای کودک و شما لذت بخش تر کند. بهتر است ابتدا اولین پیشنهاد را امتحان کنید و سپس بقیه را نیز به تدریج اضافه نمایید تا ببینید کدام یک از این توصیه ها برای شما بهتر و بیشتر جواب می دهد:

۱ اگر شیرتان با سرعت بیرون می ریزد، ابتدا نوزادتان را برای چند دقیقه از سینه تان دور کنید؛

۲ حالت های مختلف شیردهی را امتحان کنید و ببینید کدام یک برای شما و نوزادتان بهتر است؛

۳ سعی کنید فقط از یک پستان در هر نوبت شیردهی استفاده کنید. احتمالاً همان پستان برای نوزادتان کافی خواهد بود. می توانید پستان دیگرتان را بدوشید تا احساس ناراحتی نکنید و بعداً بتوانید از آن به نوزادتان شیر بدهید؛ و

۴ اگر احساس می کنید پستان های تان پیش از شیردهی خیلی پر شده اند، می توانید شیرتان را بدوشید تا سرعت جریان شیرتان کمتر شود.

احساس درد در نوک پستان

در هفته اول شیردهی ممکن است نوک پستان های تان حساس و دردناک شوند؛ مخصوصاً در همان نخستین وعده های شیردهی. در هر صورت، واقعیت این است که شما و نوزادتان هنوز در آغاز راهید و مشغول یادگیری یک فرآیند نسبتاً پیچیده هستید. اما پس از این زمان معمولاً شیردهی دیگر دردناک نیست.

این طبیعی است که در ۳۰ ثانیه اول شیردهی تا حدودی درد بکشید یا از شیردهی به خاطر دردش بترسید. شایع ترین علت این درد، وضع نامطلوب قرار گرفتن نوزاد در آغوش شما، درست نچسبیدن او به پستان شما و در نتیجه مکیدن نادرست نوزاد است. به محض اینکه عامل ناراحتی برطرف شود، درد نیز کاهش می یابد.

درد دایمی و ترک خوردگی نوک پستان از اصلی ترین عللی است که گاهی باعث می شود برخی از مادران زودتر از موعد، نوزادشان را از شیر بگیرند. جدول هایی که در ادامه این مبحث خواهید خواند، به شما نشان می دهد که شایع ترین علل و راه حل درد و حساسیت نوک پستان چیست.

دردناکی و ترک خوردگی نوک پستان ممکن است علل مختلفی داشته باشد:

- خوب نچسبیدن نوزاد به سینه مادر
- آگزما؛
- اسپاسم عروقی؛
- تاول شیری؛ یا
- برفک نوک پستان.

خوب نچسبیدن نوزاد به سینه مادر

یعنی چه؟

- اصلی ترین علت درد و شکاف نوک پستان
- وارد آمدن فشار مفرط بر نوک پستان بین زبان و کام نوزاد؛ وقتی حجم کافی از هاله اطراف نوک پستان در دهان نوزاد نیست.

نشانه‌های احتمالی

آنچه حس می کنید	آنچه می بینید
■ درد بیشتر در آغاز شیردهی	■ وقتی نوزاد سینه را رها می کند، نوک پستان تغییر شکل می یابد، تخت یا باریک می شود. ■ ترک خوردگی یا پوسته ریزی؛ گاهی همراه با خونریزی

چه باید کرد؟

- دوش آب گرم بگیرید تا پوست نوک پستان تان کمی نرم تر شود.
- فوراً پس از استحمام به نوزاد تان شیر بدهید.
- یک کیسه یخ در حوالی نوک پستان خود برای مدت ۱ تا ۲ دقیقه قرار دهید تا کمی بی حس شود و درد شیردهی تان کاهش یابد.

حالتان بهتر نشد؟

- به پزشک، پرستار، ماما یا مشاور آموزش دیده در زمینه شیردهی مراجعه کنید.

چه باید کرد؟

- وضعیت استقرار نوزاد را اصلاح کنید.
- شیردهی را با پستانی که حساسیت کمتری دارد، آغاز کنید.
- حالت های شیردهی تان را تغییر دهید.
- در پایان شیردهی چند قطره شیر روی نوک پستان تان بریزید.
- از یک مسکن مثل استامینوفن استفاده کنید.
- باید به محض اصلاح وضعیت استقرار نوزاد حس کنید که بهتر شده اید.
- توجه: مسکن ها و آرام بخش ها اگر چه مشکل را حل نمی کنند اما آن را تسکین می دهند.

حالتان بهتر نشد؟

- اگر شیردهی تان همچنان دردناک است، می توانید برای پیشگیری از تورم پستان و حفظ جریان شیر تان، آن را بدوشید.
- اگر خیلی درد دارید، کمک بخواهید.
- اگر نوک پستان تان ترک خورده، به پزشک مراجعه کنید تا داروی مناسبی برای تان تجویز کند.

تاول شیری

یعنی چه؟

- یک ضایعه پوستی مختصر که باعث می شود شیرتان نتواند به آسانی از نوک پستان شما خارج شود.

نشانه‌های احتمالی

آنچه حس می کنید	آنچه می بینید
-----------------	---------------

برفک نوک پستان

یعنی چه؟

- یک عفونت قارچی که می تواند:
- در دهان نوزاد ظاهر شود.
- باعث بثورات پوشکی شود.
- در بدن مادر ظاهر شود؛ حتی اگر نوزاد هیچ برفکی در دهان نداشته باشد

نشانه‌های احتمالی

آنچه حس می کنید	آنچه می بینید
■ درد سوزشی، تیرکشنده یا عمقی در نوک پستان ها که:	■ ظاهر نوک پستان ممکن است کاملاً طبیعی باشد
- در طول شیردهی و بلافاصله پس از آن ادامه دارد	■ قرمزی نوک پستان یا ترک خوردگی آن
- با احساس خارش همراه است.	■ صورتی، براق و صاف شدن غیرعادی نوک پستان یا هاله اطراف آن
- حساسیت بیش از حد نوک پستان به تماس لباس	

اگزما

یعنی چه؟	
■ واکنش پوست به رطوبت بیش از حد ■ واکنش آلرژیک به یک ماده آلرژن یا حساسیت‌زا	
نشانه‌های احتمالی	
آنچه حس می‌کنید	آنچه می‌بینید
■ احساس سوزش ■ یا خارش در بین ■ وعده‌های شیردهی	■ زخم‌های صورتی یا قرمز در هاله ■ اطراف نوک پستان ■ خشکی، ترک‌خوردگی یا پوسته‌ریزی

اسپاسم عروقی

یعنی چه؟	
■ انقباض عروق خونی اطراف نوک پستان در اثر سرما؛ وقتی نوزاد شیر می‌خورد. ■ در طول شیردهی گهگاه آشکار و ناپدید می‌شود. ■ ممکن است به خاطر چسبیدن نادرست نوزاد به سینه مادر ایجاد شود. ■ با نیکوتین و کافئین تشدید می‌شود.	

نشانه‌های احتمالی	
آنچه حس می‌کنید	آنچه می‌بینید
■ احساس سوزش در نوک پستان ■ درد پستان در تماس با هوای سرد یا پس از استحمام ■ درد طی چند ثانیه تا چند دقیقه پس از شیردهی کاملاً از بین می‌رود.	■ سفید شدن بخشی از نوک پستان ■ طبیعی شدن رنگ نوک پستان طی چند ثانیه تا چند دقیقه پس از شیردهی

چه باید کرد؟	
■ برای کاهش یا پیشگیری از درد باید: - وضعیت استقرار نوزادتان را اصلاح کنید. - از کمپرس گرم بلافاصله پس از شیردهی استفاده کنید. - حتی ماساژ کف دست خودتان نیز می‌تواند دردتان را کمتر کند - بدن خود را گرم نگه دارید.	
حالتان بهتر نشد؟	
■ در صورت عدم بهبود به پزشک خود مراجعه کنید.	

چه باید کرد؟

■ برفک به راحتی بین مادر و نوزاد منتقل می‌شود. بنابراین، حتی اگر فقط یکی از شما علامت دارد، باید هر دو تحت درمان قرار گیرید، در غیر این صورت عفونت به صورت چرخه ادامه می‌یابد.

■ قبل از شروع درمان به پزشک یا مشاور شیردهی مراجعه کنید.

■ معمولاً پمادی برای درمان این عفونت به کار می‌رود که استفاده از آن محدود به نوک پستان و هاله اطراف آن است.

■ استفاده از نیستاتین یا میکونازول یا ضدقارچ دیگری می‌تواند سودمند باشد.

■ لایه نازکی از داروی ضدقارچ موضعی را پس از هر بار شیردهی استفاده کنید.

■ برای برفک دهان نوزاد، پزشک معمولاً قطره یا ژل نیستاتین یا ژل میکونازول تجویز می‌کند که باید طبق دستور دقیق داخل دهان نوزاد استفاده شود.

■ برای بثورات پوشکی قارچی، یک کرم ضد قارچ مخصوص ناحیه پوشک (حاوی کلوتریمازول یا میکونازول) نیاز است.

جوشاندن روزانه تمام وسایلی که با دهان نوزاد یا سینه مادر تماس دارند (سرشیشه، پستانک، دندان‌گیر، قطعات پمپ شیردوش) را به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه بجوشانید.

■ قبل و بعد از شیردهی و تعویض پوشک، دست‌ها را به دقت بشوید.

■ از لباس زیر نخی استفاده کنید و روزانه آن را عوض کنید.

حوله خود را جدا کرده و با دمای بالا بشوید.

■ درمان را حتماً برای مدت تعیین شده توسط پزشک (معمولاً ۱۰ تا ۱۴ روز) ادامه دهید، حتی اگر علائم چند روز زودتر از بین رفتند، قطع زودهنگام دارو باعث عود عفونت می‌شود.

حالتان بهتر نشد؟

■ گر پس از ۳-۴ روز درمان بهبودی حاصل نشد.

اگر درد افزایش یافت یا علائم عفونت باکتریایی (مثل تب، قرمزی و گرمی موضعی شدید) ظاهر شد.

اگر عفونت مکرراً عود می‌کند (برای بررسی علل زمینه‌ای).

به پزشک مراجعه کنید.

درد پستان

شیوع درد پستان از درد نوک پستان کمتر است و معمولا همراه با آن، برآمدگی یا توده‌ای نیز در پستان لمس می‌شود. درد پستان، طبیعی نیست و باید فوراً با مراجعه به پزشک، علت آن را تشخیص داد و درمانش کرد.

علل مختلفی ممکن است به درد پستان منجر شوند:

- برفک پستان؛
- احتقان پستان؛
- انسداد مجرای شیری؛ یا
- ماستیت یا تب شیر.

برفک پستان

یعنی چه؟

- عفونت قارچی که می‌تواند در پستان به وجود آید.

نشانه‌های احتمالی

آنچه حس می‌کنید	آنچه می‌بینید
■ احساس سوزش در بافت پستان ■ احساس سوزن‌سوزن شدن در بافت پستان ■ احساس درد در فواصل وعده‌های شیردهی یا در طول شیردهی که حتی ممکن است شدتش شما را شب‌ها از خواب بیدار کند ■ دردی مشابه درد اسپاسم عروقی؛ اما با تناوب بیشتر	■ ظاهر طبیعی ■ سینه بدون قرمزی یا برآمدگی ■ گاهی برفک روی نوک پستان نیز ظاهر می‌شود. ■ برفک گاهی در دهان نوزاد نیز ظاهر می‌شود.

چه باید کرد؟

- نوزادان را همزمان با خودتان درمان کنید.
- اجازه دهید تشخیص قطعی مشکل‌تان به عهده پزشک‌تان باشد.

حالتان بهتر نشد؟

- به پزشک مراجعه کنید تا داروی مناسب‌تری را جایگزین کند. داروهای جایگزین شما شاید یک داروی خوراکی (به جای داروی موضعی) باشد.

احتقان پستان

یعنی چه؟

- باقی ماندن شیر در پستان
- تولید شیر بیشتر از نیاز نوزاد
- ممکن است نوزاد کمتر از حد معمول شیر بخورد یا شما در حال از شیر گرفتن او باشید.

نشانه‌های احتمالی

آنچه حس می‌کنید	آنچه می‌بینید
■ سفت و سنگین شدن پستان ■ درد و تورم پستان ■ فقدان تب	■ پستان دردناک و حساس می‌شود. ■ پوست روی پستان سفت می‌شود. ■ پوست روی پستان قرمز و گرم می‌شود.

چه باید کرد؟

- بیشتر به نوزادان شیر بدهید، مخصوصاً زمانی که شیرتان بیرون می‌ریزد.
- به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در هر ۱ تا ۲ ساعت بین شیردهی‌های تان روی سینه‌تان یخ بگذارید تا درد و تورمش کم شود.
- شیر کافی برای نرم شدن هاله اطراف نوک پستان بدوشید؛ مخصوصاً اگر نوزادان با شیر خوردن مستقیم از پستان شما مشکل دارد.
- پس از هر شیردهی، در صورتی که نوزادان به قدر کافی شیر نخورده، شیرتان را بدوشید و به اندازه‌ای بدوشید که احساس راحتی کنید؛ نه این‌که پستان‌تان را از شیر تهی کنید.
- در صورت نیاز از استامینوفن یا ایبوپروفن استفاده کنید تا دردتان کمتر شود.

حالتان بهتر نشد؟

- اگر پستان‌تان خیلی قرمز شده یا تب کرده‌اید، ممکن است دچار ماستیت شده باشید. در این حالت لازم است حتماً به پزشک مراجعه کنید.

انسداد مجرای شیری

یعنی چه؟

■ بسته شدن موقتی یک مجرای شیری، که مانع خروج شیر از آن مجرا می شود. شیر پشت محل انسداد جمع شده و باعث التهاب و ایجاد توده ای دردناک می گردد.

نشانه های احتمالی

آنچه حس می کنید	آنچه می بینید
■ احساس یک توده سفت و دردناک در یک ناحیه مشخص از پستان	■ ممکن است یک برآمدگی قرمز و گرم روی پوست پستان در محل توده دیده شود
■ معمولاً تب وجود ندارد	■ لمس یک توده یا ناحیه سفت در پستان
	■ گاهی یک تاول شیری (نقطه سفید ریز) روی نوک پستان

چه باید کرد؟

■ اگر شیر در مجرای مسدود بماند، خطر ایجاد عفونت (ماستیت) افزایش می یابد. برای رفع انسداد و پیشگیری از عفونت، این مراحل را دنبال کنید:

■ دفعات شیردهی را افزایش دهید و هر بار شیردهی را از پستان مبتلا شروع کنید.

■ وضعیت خود و نوزاد را طوری تغییر دهید که چانه نوزاد به سمت ناحیه سفت و قرمز شده باشد. این کار به تخلیه بهتر آن مجرا کمک می کند.

■ هنگام شیردهی، ناحیه سفت شده را به آرامی از قسمت بالای توده به سمت نوک پستان ماساژ دهید.

■ ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بین وعده های شیردهی های تان روی پستان خود کیسه یخ بگذارید.

■ یک پارچه نمدار روی سینه تان بگذارید. می توانید از دستمال حوله نمدار استفاده نمایید و بهتر است ناحیه دردناک را حین دوش آب گرم نیز ماساژ دهید.

حال تان بهتر نشد؟

■ استامینوفن یا ایبوپروفن می تواند درد تان را تسکین دهد.

■ اگر پستان تان خیلی قرمز شده یا تب کرده اید، ممکن است دچار ماستیت یا تب شیر شده باشید، به پزشک مراجعه کنید.

■ اگر هیچ درد یا قرمزی یا تبی ندارید اما تورم همچنان باقی مانده، به پزشک مراجعه کنید.

ماستیت

یعنی چه؟

■ التهاب و عفونت باکتریایی پستان

■ بیشتر در خطر خواهید بود، اگر:

- نوک پستان تان ترک خورده باشد.
- تورم تان مدت ها طول کشیده باشد.
- احساس خستگی می کنید.

■ ممکن است ماستیت به آبسه تبدیل شود.

نشانه های احتمالی

آنچه حس می کنید	آنچه می بینید
■ درد، لرز و خستگی (نشانه های شبه آنفلوآنزا)	■ برآمدگی یا توده سفت، گرم و قرمز
■ تب	
■ درد پستان؛ معمولاً در زمانی که پستان شما لبریز از شیر است.	

چه باید کرد؟

■ ماستیت یک عفونت باکتریایی است که نیاز به مداخله پزشکی و خودمراقبتی همزمان دارد. اولین و مهم ترین اقدام، مراجعه به پزشک است. ماستیت معمولاً نیاز به یک دوره آنتی بیوتیک دارد. آنتی بیوتیک را حتماً برای کل دوره تعیین شده (معمولاً ۱۰ تا ۱۴ روز) مصرف کنید.

■ شیردهی را با پستان متورم ادامه دهید چون شیر آن پستان همچنان سالم است.

■ پستان دردناک را تا حد امکان خالی کنید و در صورت نیاز شیر آن را بدوشید.

■ شیردهی را با پستان متورم آغاز کنید و حالت شیردهی تان را تغییر دهید؛ طوری که چانه یا بینی نوزاد به سمت برآمدگی یا توده باشد.

■ اگر شیردهی برای تان خیلی آزاردهنده است، ابتدا از طرف دیگر شروع به شیردهی کنید و سپس وقتی شیر از آن پستان بیرون ریخت، با آن پستان شیر بدهید.

■ از استامینوفن یا ایبوپروفن برای تسکین درد یا کاهش تب استفاده کنید.

■ فعالیت های تان را کاهش دهید و بیشتر استراحت کنید.

شیردهی به شما کمک می‌کند بدون نگرانی از تامین غذای مورد نیاز کودک خود به راحتی بیرون بروید و در طول شب یا روز، هرگاه کودک از شما شیر خواست، به او شیر بدهید؛ چه در سینما باشید، چه در مهمانی، چه در سفر.

جدایی‌های گهگاهی

آیا مجبورید روزی چند ساعت از خانه بیرون بروید؟ اگر پیش از بیرون رفتن و به محض برگشتن به منزل، خودتان به کودکان شیر می‌دهید، احتمالاً دیگر به کسی نیاز ندارید که به کودک شما شیر بدهد.

اما اگر می‌دانید که برای مدتی نسبتاً طولانی از خانه خارج می‌شوید و دیر به منزل برمی‌گردید، بهتر است شیرتان را بدوشید و آن را داخل فنجان یا بطری بریزید تا در ساعاتی که خانه نیستید، کسی بتواند شیر شما را به کودکان بخوراند. البته این کار بستگی به سن و توانایی‌های کودک شما نیز دارد. در هر صورت، احتمالاً وقتی شما خودتان به منزل برگردید، کودک شما می‌تواند حسابی شیر بخورد.

وقتی بیرون از خانه هستید، گاهی ممکن است نیاز پیدا کنید برای تسکین درد و ناراحتی پستان‌های خود شیرتان را بدوشید.

بنابراین بد نیست با خودتان وسایل مورد نیاز را همراه ببرید؛ از جمله، خنک‌کننده یا بسته‌های یخ. به این ترتیب، می‌توانید شیرتان را بدوشید و در بسته‌های خنک‌کننده نگه دارید تا زمانی که به خانه برگشتید، شیرتان خنک بماند تا بتوانید آن را به کودکان بدهید.

بازگشت به کار و تحصیل

بازگشت به محل کار یا درس و دانشگاه مستلزم دور بودن شما از کودکان، دست‌کم برای دوره‌هایی منظم و گذراست. هنوز بسیاری از زنان در چنین وضعیتی به شیردهی خود ادامه می‌دهند و بیشتر آنها به این لذت اشاره می‌کنند که کودک‌شان را پیش از ترک خانه و پس از بازگشت به منزل در آغوش می‌گیرند و به او شیر می‌دهند.

وقتی شیرتان را دوشیدید، باید آن را در یخچال بگذارید یا فریز کنید، سپس برای تغذیه کودک خود آن را از یخچال یا فریزر خارج کنید و به کودک بخورانید. به این ترتیب، می‌توانید زمانی که در کنار فرزندان نیستید، او را به خوبی تغذیه کنید؛ بدون اینکه در روند رشد و نموش اختلال وارد کنید.

حتی در سن ۶ ماهگی و پس از آن نیز کودکانی که از مادرشان جدا شده باشند، غذا را به شیر مادر ترجیح نمی‌دهند. ممکن است در آغاز جدایی کمتر شیر بخورند، اما با گذشت زمان، میزان مصرف شیرشان نیز بیشتر خواهد شد.

ممکن است تصمیم بگیرید زمانی که در خانه هستید به کودک

نشانه‌های بهبود	حالتان بهتر نشد؟
- با مداخله پزشکی و رعایت خود مراقبتی معمولاً بین ۵ تا ۷ روز طول می‌کشد تا علائم به شکل چشم‌گیری بهتر شوند - تب و لرز معمولاً طی ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از شروع دارو قطع می‌شود. - درد و قرمزی طی ۴۸ تا ۷۲ ساعت کاهش پیدا می‌کند. - توده یا ناحیه سفت‌شده طی چند روز نرم و کوچک شود. - حساسیت پستان کمی دیرتر از سایر علائم محو می‌شود.	- فوراً به پزشک مراجعه کنید، اگر: - وضعیت شما به طور ناگهانی بدتر شد. - پس از ۴۸ ساعت مصرف آنتی‌بیوتیک، هیچ بهبودی در تب، درد یا قرمزی مشاهده نکردید.

اگر نوک پستان‌تان دچار ترک‌خوردگی شد یا ناحیه قرمز رنگ و متورمی در پستان خود دیدید که قرمزی و تورمش رو به افزایش است، به پزشک مراجعه کنید.

شیردهی و جدایی مادر و کودک

یکی از خوبی‌های شیردهی، این است که گردش رفتن خانواده را امکان‌پذیر می‌کند. می‌توانید با کودک خود به گشت‌وگذار بروید و هر جا لازم بود، به او شیر بدهید. با این حال، گاهی ممکن است به خاطر فعالیت‌های فردی یا حرفه‌ای خود مجبور به جدایی از فرزندان شوید.

شما می‌توانید به روند طبیعی شیردهی خود ادامه دهید؛ حتی اگر همیشه همراه نوزادتان نیستید. برای دستیابی به این هدف لازم است مسایل زیر را در نظر بگیرید:

■ سن کودک؛

■ ارجحیت‌های او و خودتان؛ و

■ طول مدت و تناوب جدایی‌ها.

وقتی کودکان به سن ۶ ماهگی می‌رسند، در مواقعی که مادرشان کنار آنها نیست، بهتر است به جای شیر خوردن از شیشه شیر، شیر مادر خود را از داخل فنجان بخورند.



ماساژ دادن سینه‌ها

برای ریلکس شدن پستان‌های‌تان پیش از دوشیدن شیر از تکنیک ماساژ استفاده کنید و برای این منظور از بند انگشت‌های‌تان برای تحریک آرام پستان استفاده نمایید.

- دست خود را مشت کنید و مشت‌تان را در طول ماساژ بسته نگه دارید.
- بند انگشت سبابه‌تان را بالای پستان خود قرار دهید و آن را به سمت پایین روی نوک پستان بکشید.
- برای ماساژ سمت زیرین پستان، بند انگشت کوچک را روی سینه قرار داده و بند انگشتان‌تان را به سمت بالا روی نوک پستان جمع کنید.
- مشت خود را روی پستان دیگر ببرید و حرکات قبلی را تکرار کنید.
- این کار را یکی دو بار تکرار کنید و سپس دوشیدن شیر را آغاز نمایید.

ماساژ پستان نباید دردناک باشد. می‌توانید ماساژ پستان را یکی دوبار حین دوشیدن شیر نیز انجام دهید.

شیر بدهید و زمانی که در خانه نیستید، شیری مناسب سنش به او بدهید. تولید شیر شما در صورتی که به جای استفاده کامل از شیر مصنوعی «شیردهی ترکیبی» را انتخاب کرده باشید، سازگاری بیشتری خواهد یافت.

دوشیدن شیر

تخلیه دستی پستان یا استفاده از شیردوش می‌تواند به شما کمک کند تا بتوانید نوزادتان را با شیر خودتان تغذیه کنید؛ حتی اگر خودتان کنارش نباشید، یا او زودرس به دنیا آمده باشد یا مریض باشد. دوشیدن شیر نه تنها باعث می‌شود شما بتوانید شیرتان را حفظ کنید، بلکه به تسکین التهاب پستان نیز که احتمال بروزش در این دوران زیاد است، کمک می‌کند.

توصیه‌هایی برای حفظ جریان شیر

شیردهی به نوزاد باعث تحریک جریان شیر می‌شود. این امر به نوبه خود می‌تواند جریان شیر را افزایش دهد. گاهی تحریک جریان شیر، به ویژه زمانی که شما خودتان با دست یا با شیردوش شیرتان را می‌دوشید، دشوار و آزارنده است. اما با کمی تمرین و صبوری می‌توانید در این کار مهارت کافی به دست آورید.

شما می‌توانید به انتخاب خودتان هر یک از روش‌های زیر را برای رفلکس جاری شدن شیر انتخاب کنید:

- تمرین آرام سازی (ریلکسیشن)؛
- ماساژ ملایم سینه‌ها؛
- استفاده از کمپرس با حوله گرم؛
- نگاه کردن به نوزاد در حال شیر خوردن؛
- تصویرسازی ذهنی به نوزاد در حال شیر خوردن؛ و
- مشغول کردن ذهن به چیز دیگری مانند تماشای تلویزیون یا گوش دادن به موسیقی.

انتخاب روش مناسب برای دوشیدن شیر

شیر را به روش‌های مختلفی می‌توان دوشید. انتخاب روش مناسب بستگی به معیارهای زیر دارد:

- وضعیت؛
- تناوب دوشیدن شیر؛
- چگونگی شیردهی به نوزاد و اینکه خودتان به او شیر می‌دهید یا دیگری؛
- و البته، ترجیح و انتخاب خودتان.

صرف‌نظر از روشی که انتخاب می‌کنید، بسیار مهم است که پستان‌های‌تان را با نرمی و ملایمت در دست بگیرید و دست‌های‌تان را پیش از دوشیدن شیر بشویید.



دوشیدن دستی شیر

دوشیدن دستی شیر کاری است که بیشتر مادران باید یاد بگیرند. این بهترین راه برای دوشیدن شیر آغوز یا کلوستروم است. می‌توانید از این روش در هر زمان و هر مکانی که احساس کردید پستان‌های تان متورم و دردناک شده نیز استفاده نمایید. این روش هیچ هزینه‌ای ندارد. این تکنیک آسان‌تر از آن چیزی است که به نظر می‌رسد. می‌توانید از پرسنل بیمارستان، ماما یا پرستار، مشاور شیردهی یا پزشک خود بخواهید به شما در این زمینه آموزش دهد:

■ دست‌های تان را بشویید.

■ از ظرفی به اندازه کافی بزرگ و تمیز استفاده کنید.

■ برای جاری شدن شیر، پستان خود را به آرامی ماساژ دهید.

■ کمی به جلو خم شوید تا شیر درون ظرف بریزد.

■ با شست دست و انگشت سبابه خود شکلی مانند حرف C درست کنید. نوک هر انگشت باید مثل یک انبر عمل کند (به شکل ۱ نگاه کنید).

■ هر کدام از انگشت‌های شست و سبابه خود را یک طرف نوک پستان (با رعایت ۲ تا ۵ سانتی متر فاصله) بگذارید. با تمرین بیشتر می‌توانید بهترین فاصله را پیدا کنید (شکل ۲ را ببینید).

■ انگشت‌های تان را به درون پستان خود فشار دهید و آنها را به صورت عمودی به سمت داخل بکشید (شکل ۳ را ببینید).

■ درحالی که فشار کافی را با انگشتان خود وارد می‌آورید، انگشت شست و سبابه را به سمت همدیگر بکشانید؛ طوری که انگار دو لبه یک انبر هستند. نیازی به فشار آوردن بیشتر ندارید. در ضمن، این حرکت نباید هیچ اثری بر سینه شما باقی گذاشته یا باعث ایجاد درد شود.

■ این حرکت فشاری را چندین بار تکرار کنید و هنگام شیردهی از حرکات منظم و متوالی استفاده نمایید.

■ فشار ثابتی را روی پستان خود، بدون کشیده شدن نوک پستان، حفظ کنید؛ در غیر این صورت، ممکن است احساس درد کنید و فشار موثری وارد نیاید.

■ تا زمانی که پستان شما از شیر خالی شود، به این کار ادامه دهید.

■ شیر شما ابتدا به صورت قطره‌قطره می‌ریزد و سپس جاری می‌شود. با تمرین بیشتر می‌توانید این کار را بهتر و سریع‌تر انجام دهید.

انتخاب شیردوش

همیشه مجبور نیستید شیردوش بخرید. اما بسیاری از مادران ترجیح می‌دهند از شیردوش استفاده کنند؛ مخصوصاً اگر مجبور باشند شیرشان را به طور دائم بدوشند. برای پیدا کردن شیردوشی متناسب با نیازتان بهتر است از مادری که قبلاً سابقه استفاده از آن را داشته، سوال کنید یا با گروه‌های پشتیبانی شیردهی مشورت نمایید یا سوال خود را به طور مستقیم از پزشک، ماما، پرستار یا مشاور شیردهی خود پرسید.

دو مدل رایج شیردوش که در فروشگاه‌های مختلف به فروش می‌رسد، از این قرار است:

۱ شیردوش دستی؛ و

۲ شیردوش برقی.

هنگام خرید شیردوش این سه فاکتور کلیدی را در نظر بگیرید:

۱. **کیفیت ساخت:** یک شیردوش با کیفیت، راحت و بادوام است. استفاده از مدل‌های نامناسب می‌تواند دردناک باشد و در طولانی مدت بر تولید شیر شما تأثیر منفی بگذارد.

۲. **سرعت مکش:** پمپ سینه شیردوشی انتخاب کنید که قابلیت تنظیم سرعت داشته و بتواند حدود ۶۰ تا ۷۰ مکش در دقیقه ایجاد کند. این سرعت، برای تحریک جریان شیر ایده آل است؛ به طوری که حتی المقدور سرعت و قدرت مکیدن نوزاد را شبیه‌سازی کند.

۳. **قدرت مکش:** قدرت مکش باید قابل تنظیم و در سطح مطلوب باشد با شیردوشی که مکش ضعیف داشته باشد شیر کمی دوشیده می‌شود و مکش بیش از حد قوی یا طولانی باعث آسیب و درد نوک پستان می‌شود.

اندازه و شکل فنجان: فنجان شیردوش باید به خوبی با نوک پستان سازگار و متناسب باشد تا به آن صدمه نزند.

شما می‌توانید پمپ‌های برقی بیمارستانی را نیز از گروه‌های پشتیبانی شیردهی کرایه کنید یا از برخی داروخانه‌ها و فروشگاه‌های تجهیزات پزشکی خریداری نمایید. این پمپ‌های محکم و باکیفیت به منظور استفاده افراد متعدد ساخته شده‌اند؛ پس به شیوه‌ای طراحی شده است که موتور پمپ هرگز با شیر تماس پیدا نکند. در حقیقت، شما فقط موتور را اجاره می‌کنید و هر خانمی باید خودش بسته لوله‌های جدید را بخرد که شامل تمام بخش‌های مرتبط با شیر مادر باشد.

صرف‌نظر از نوع پمپی که انتخاب می‌کنید، این بسیار مهم است که شما به خوبی آن را تمیز نمایید.

یک شیردوش خوب باید:

- ۱ ضدنشت باشد و مکش مناسبی را حفظ کند؛
- ۲ متناسب با نوک پستان باشد؛
- ۳ با جلوگیری از مکش بیش از حد قوی و طولانی، از نوک پستان محافظت نماید؛
- ۴ در هر دقیقه ۶۰ تا ۷۰ مکش را پشتیبانی کند؛
- ۵ راحت باشد و دست را خسته نکند.

شیردوش‌های دست‌دوم

شیردوش یک وسیله شخصی مانند مسواک یا لباس زیر است. شیر مادر می‌تواند عامل انتقال بیماری‌هایی مثل اچ‌آی‌وی/ایدز و هپاتیت باشد و بیماری‌های خفیف‌تری مثل برفک دهان را نیز سرایت دهد. با این همه، اگر تصمیم گرفته‌اید از پمپ‌های دست‌دوم استفاده کنید، تنها راه مطمئن برای رعایت اصول ایمنی و جلوگیری از انتقال برخی بیماری‌های مسری، استریلیزه کردن پمپ یا شیردوش است؛ مانند همان کاری که در بیمارستان‌ها انجام می‌شود. جوشاندن پمپ‌های دسته‌دوم می‌تواند استفاده مجدد از آنها را ایمن‌تر و امکان‌پذیر سازد. اگر مصمم هستید از پمپ دست‌دوم استفاده کنید، حتماً اقدامات پیشگیرانه زیر را انجام دهید:

- بخش‌های مختلف پمپ را از هم جدا کنید؛
- آن‌ها را بخوبی بشوئید؛
- تمام قسمت‌های مختلف پمپ را در یک ظرف بزرگ بگذارید؛
- تمام قسمت‌ها را کاملاً با آب بپوشانید و مطمئن شوید که آب به اندازه کافی برای پوشاندن تمام قسمت‌ها وجود دارد تا هنگام جوشاندن از سوختگی آنها جلوگیری شود؛ و
- بگذارید تمام قسمت‌ها حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه در آب جوش حضور داشته باشند.

اگر قصد استفاده از یک شیردوش برقی دست دوم (به ویژه مدل‌های بیمارستانی قدیمی) را دارید، به یاد داشته باشید که ممکن است هنوز مقداری شیر در موتور وجود داشته باشد. بنابراین از آنجا که هیچ راهی برای کنترل و تمیز کردن موتور وجود ندارد، خطر آلودگی شما را تهدید می‌کند؛ حتی اگر این مقدار خیلی کم باشد. به همین منظور، پیشنهاد می‌شود شیردوش برقی استفاده شده را خریداری نکنید. اما اگر برای انجام این کار مصمم هستید، حتماً مطمئن شوید که بسته جدیدی از لوله‌های آن را می‌خرید.

دوشیدن شیر؛ بی‌نظم یا منظم؟

اگر شیر می‌دهید، احتمالاً به تجربه درمی‌یابید که حجم تولید شیرتان متناسب با نیاز کودک‌تان کم و زیاد می‌شود. این طبیعی است که در اولین تلاش‌های‌تان تنها چند قطره بتوانید شیر بدوشید. اما صبور باشید و بدانید که هیچ زمان مشخصی برای دوشیدن شیر وجود ندارد. زمان مناسب صرفاً همان زمانی است که برای شما بهتر است! البته این پیشنهادها نیز می‌تواند در انتخاب زمان مناسب به شما کمک کند:

- وقتی کودک‌تان فقط از یک سینه شیر خورده؛
- صبح‌ها؛
- وقتی پستان‌های‌تان متورم شده‌اند؛
- بین دو وعده شیردهی؛
- وقتی کودک‌تان از سینه‌ی دیگر شیر می‌خورد؛ و
- وقتی یک وعده شیردهی را حذف کرده‌اید.

دوشیدن شیر بدون شیردهی

برخی از مادران شیر را برای نوزادی می‌دوشند که از پستان آنها شیر نمی‌خورد. بقیه ممکن است به دلایل دیگری این روش را انتخاب نمایند. بسته به وضعیت خاصی که شما دارید، می‌توانید شیرتان را چندین روز، هفته، ماه یا در کل دوران شیردهی بدوشید.

بسیاری از نوزادانی که نتوانسته‌اند در بدو تولد از پستان مادر خود شیر بخورند، به مرور زمان، وقتی تولید شیر مادر بیشتر شود، در انجام این کار موفق خواهند شد. در صورت نیاز، برای درخواست کمک به منظور شیردهی مطلوب به نوزادتان تردید نکنید.

به یاد داشته باشید که نوزادان زودرس، کوچک‌ترند و روده‌های‌شان دیرتر از سایر کودکان تکامل می‌یابد. در اولین روزها یا هفته‌ها، تنها چند قطره شیر در هر وعده شیردهی نیز برای نوزاد کافی است. با این حال، برای اینکه تولید شیر را به خوبی ادامه دهید، بهتر است شیرتان را بدوشید؛ طوری که انگار به نوزادی کامل (غیرزودرس) غذا می‌دهید. این شیر اضافی دوشیده شده را برای استفاده در ماه‌های بعد در فریزر نگهداری کنید.

تغذیه نوزاد؛ با شیر، بدون شیردهی

هفته اول تا ششم
تناوب
■ شیرتان را روزی ۶ تا ۸ بار بدوشید. ■ از پمپ سینه حداقل هر ۶ ساعت یکبار استفاده کنید؛ حتی شبها.
طول مدت
شیرتان را تا زمانی که جریان شیرتان حدود ۲ دقیقه قطع شود، بدوشید.
مقدار
■ سعی کنید کمی بیشتر از میزان مصرف نوزادتان شیر بدوشید. به این ترتیب، همیشه از نیازهای او پیش خواهید بود؛ چراکه نیازهای او به سرعت افزایش می‌یابند. ■ این طبیعی است که مقدار شیری که می‌دوشید، هر دفعه تغییر کند. ■ مادرانی که حداقل ۷۵۰ میلی‌لیتر در ۲۴ ساعت پس از هفته دوم شیر می‌دوشند، معمولاً پس از آن نیز شیر بیشتری تولید می‌کنند.

پس از هفته ششم
تناوب
■ بسته به حجم شیر تولیدی‌تان می‌توانید با نیازهای نوزادتان سازگار شوید. ■ برخی از مادران می‌توانند دوشیدن شیر را شبها متوقف کنند و برخی دیگر نمی‌توانند.
طول مدت
شیرتان را تا زمانی که نیاز کودک‌تان را رفع کند، بدوشید.
کمیت
■ مقدار شیر را با نیازهای کودک خود تطبیق دهید.

قبل از جریان یافتن شیر
تناوب
■ در صورت امکان، پستان‌های‌تان را طی ۶ ساعت نخست پس از زایمان با دوشیدن تحریک کنید. ■ شیرتان را روزی ۶ تا ۸ بار بدوشید. ■ از پمپ سینه حداقل هر ۶ ساعت یکبار استفاده نمایید.
طول مدت
پس از دوشیدن شیر آغوز (کلستروم) با دست، ۵ تا ۱۰ دقیقه از پمپ سینه استفاده کنید.
مقدار
■ احتمالاً می‌توانید از چند قطره تا چند سی‌سی، شیر تولید کنید. آغوز یا کلستروم (اولین شیر مادر) معمولاً غلیظ‌تر و کدرتر است. ■ معمولاً دوشیدن دستی شیر باعث تولید شیر بیشتری در مقایسه با دوشیدن شیر به واسطه پمپ سینه در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول می‌شود. به تدریج، دوشیدن شیر با پمپ سینه آسان‌تر می‌شود. ■ شیر طی ۴۸ تا ۷۲ ساعت پس از زایمان به تدریج افزایش می‌یابد.

وقتی شیر جاری می‌شود...
تناوب
■ شیرتان را هر وقت راحتید، بدوشید؛ حداقل ۸ بار در روز. ■ از پمپ سینه حداقل هر ۴ ساعت یکبار استفاده کنید؛ حتی شبها.
طول مدت
شیرتان را تا زمانی که سینه‌های‌تان نرم و راحت شوند، بدوشید.
مقدار
■ مقدار شیر به سرعت افزایش می‌یابد. از این دوره می‌توانید برای تولید شیر بیشتر استفاده کنید؛ حتی اگر نوزادتان کمتر از آنچه می‌دوشید، شیر بخورد. می‌توانید شیرتان را ذخیره کنید. ■ مادرانی که پس از هفته اول، حداقل ۵۰۰ میلی‌لیتر در ۲۴ ساعت شیر می‌دوشند، می‌توانند در هفته‌های بعدی نیز شیر بیشتری تولید کنند.

این طبیعی است که در نخستین دفعاتی که شیر خود را می‌دوشید، فقط چند قطره شیر دوشیده شود. هرچه بیشتر سینه‌های‌تان تحریک شوند، شیر بیشتری تولید و دوشیده خواهد شد.



شیر مادر و شیر شیشه

مکیدن پستان مادر و شیشه شیر یکسان نیست. در ادامه با چند تفاوت این دو آشنا می‌شوید:

۱ کودک مجبور است برای چسبیدن به سینه مادر، دهانش را بیشتر باز کند ولی این وضعیت هنگام مکیدن شیشه شیر پیش نمی‌آید؛

۲ شیرری که از پستان مادر مکیده می‌شود، سریع‌تر جریان می‌یابد و زمانی که شیر جاری می‌شود، کودک بیشتر و بهتر به مکیدن می‌پردازد ولی هنگام مکیدن شیشه شیر این اتفاق رخ نمی‌دهد و شیر صرفاً با سرعت یکسانی از درون شیشه جریان می‌یابد؛ و

۳ بیشتر شیشه‌ها، شیر را به درون دهان نوزاد می‌ریزند (حتی وقتی کودک شیر را نمی‌مکد) ولی این حالت هنگام مکیدن پستان مادر رخ نمی‌دهد.

برخی کودکان می‌توانند بدون هیچ مشکلی بین شیشه شیر و پستان مادر جابه‌جا شوند؛ در حالی که بقیه ممکن است این جابه‌جایی را بسیار دشوار بیابند. پس از شیردهی از شیشه برای چندمین بار، برخی از کودکان دیگر نمی‌توانند دهان خود را به اندازه گرفتن پستان مادر باز کنند و اگر شیر از همان ابتدا سریع جاری نشود، شیر خوردن را رها می‌کنند.

در ادامه این بحث با توصیه‌هایی آشنا می‌شوید که به شما کمک می‌کنند بهتر و آسان‌تر به ترکیب مطلوبی از شیر مادر و شیشه شیر دست یابید:

■ تا زمانی که شیر می‌دهید و تولید شیرتان طبق الگو پیش می‌رود (حدود ۴ تا ۶ هفته)، از شیشه شیر استفاده نکنید؛

■ منتظر بمانید تا کودک پیش از گرفتن شیشه شیر، دهانش را کاملاً باز کند؛

■ سرشیشه شیری را انتخاب کنید که شیر به آرامی از آن جاری شود؛ و

■ شیر خودتان را به جای شیر مصنوعی در شیشه بریزید. این امر به تامین غذای مناسب برای کودک کمک می‌کند.

شیردهی نسبی یا ترکیبی

اگرچه شیردهی از طریق پستان مادر بهترین راه تغذیه کودک است، اما گاهی ممکن است بنا به هر دلیلی خودتان را در وضعیتی بیابید که چاره‌ای جز شیردهی نسبی یا ترکیبی نداشته باشید. این کار به شما و کودک‌تان اجازه می‌دهد از شیردهی طولانی‌تری لذت ببرید. برخی از نوزادان به خوبی با این روش کنار می‌آیند، درحالی که برخی دیگر ممکن است این‌گونه نباشند.

منظور از شیردهی نسبی یا ترکیبی، وضعیتی است که به موجب آن، کودک شما هر روز هم شیر خودتان را می‌خورد، هم شیر مصنوعی را.

مادران ممکن است این وضعیت شیردهی را به دلایل مختلف و برای دوره‌های زمانی متفاوت انتخاب کنند. با این حال، به هر دلیلی که این کار را انجام دهید، باید از نکته‌های زیر اطلاع داشته باشید:

■ هرچه کودکان بیشتر شیر بخورد، تولید شیرتان برای مدت طولانی‌تری ادامه خواهد یافت؛

■ اگر هر روز به کودکان شیر مصنوعی بدهید، تولید شیرتان کاهش می‌یابد چون پستان‌های‌تان کمتر تحریک می‌شوند؛

■ برخی از کودکان به تدریج علاقه خود را به مکیدن پستان مادر از دست می‌دهند زیرا حس می‌کنند جریان شیر مادر کاهش یافته است؛

■ برخی از کودکان ممکن است شیشه شیر را به شیر مادر ترجیح دهند؛ حتی اگر حجم شیر مادرشان زیاد باشد؛ و این امر برای رشد و تکامل مطلوب شیرخوار مناسب نیست؛

■ از شیر گرفتن کودک ممکن است زودتر از زمان پیش‌بینی شده رخ دهد.

اگر کودک شیشه شیر را پس زد...

برخی از کودکان، صرف‌نظر از این که چه سنی داشته باشند، شیشه را پس می‌زنند. این کار کاملاً طبیعی است. از این گذشته، شیشه شیر و پستان مادر کاملاً باهم متفاوت‌اند. گهگاه کودکانی که هیچ مشکلی با پستان مادر و شیشه شیر ندارند، ممکن است ناگهان دست از مکیدن شیشه شیر بردارند و به مرور که بزرگ‌تر می‌شوند، یاد می‌گیرند که اولویت‌های‌شان را بهتر بیان کنند.

البته ممکن است این وضعیت برای والدین دشوار باشد، مخصوصاً اگر مادری احساس کند که گیر افتاده یا مجبور است دوباره به کودک شیر بدهد. صبور باشید و کودک را مجبور به انجام کاری نکنید؛ چون اگر او از چیزی ناامید شود، دیگر آن را نمی‌پذیرد.

در ادامه با چند نکته مهم برای دادن شیشه شیر به کودک آشنا می‌شوید:

۱ صبر کنید تا کودک در حال خوشی قرار گیرد و بیش از حد گرسنه نباشد؛

۲ شیشه شیر را به عنوان «دسر»ی پس از شیر خودتان به کودک معرفی کنید؛ چون او احتمالاً در آغاز خیلی کم از شیشه، شیر می‌خورد؛

۳ از همسرتان بخواهید شیشه شیر را به کودک بدهد و محتاطانه هنگام شیر خوردنش اتاق را ترک کنید؛

۴ اگر مجبور به استفاده از شیر مصنوعی هستید، دادن شیشه شیر به کودک را ابتدا با شیر دوشیده خودتان آغاز کنید و سپس به او شیر مصنوعی بدهید؛

۵ سعی کنید شیشه را به شیوه‌ای متفاوت با پستان خودتان در اختیار نوزاد قرار دهید و زمان‌های شیردهی مستقیم و غیرمستقیم

را نیز تغییر دهید؛ و

۶ صبور باشید! اگر تلاش کردید و موفق نشدید، چند روز بعد دوباره سعی کنید.

اگر تمام این کارها را کردید و همچنان کودکتان شیشه شیر را پس زد، می‌توانید مقداری شیر در فنجان بریزید و به او بدهید. احتمالاً آن را بهتر قبول می‌کند.

این نکته را در نظر داشته باشید که پس از ۶ ماهگی روش ارجح برای تغذیه غیرمستقیم شیرخوار (تغذیه‌ای که از پستان مادر نباشد) فنجان است.

مدیریت شیر

پیش از تخلیه شیرتان باید اطمینان حاصل کنید که دست‌ها، شیردوش و لوازمی که از آنها برای تخلیه شیرتان استفاده می‌کنید، کاملاً تمیز هستند.

نگهداری شیر

شیر مادر در شرایطی که تازه باشد و مستقیم از سینه تخلیه شده باشد، بهترین وضعیت را داراست و بهترین زمان مصرفش همان موقع است. اما در عین حال، می‌توان آن را فریز کرد یا در یخچال نگهداری نمود. اگر فقط شیرتان را به صورت دستی تخلیه می‌کنید و به نوزادتان می‌دهید، توصیه می‌شود از شیر تازه یا خنک‌شده استفاده نمایید. فریز کردن شیر برای مدت طولانی باعث کاهش ارزش غذایی شیرتان می‌شود. با این حال، همواره شیر شما از شیرهای دیگر باارزش‌تر است.

شیر مادر می‌تواند در ظروف شیشه‌ای یا پلاستیکی محکم یا کیسه‌های مخصوص شیرمادر نگهداری شود. ظروف معمولی شیر بچه برای شیر خشک بسیار نازک هستند و برای انجماد شیر مادر مناسب نیستند زیرا ممکن است در فریزر بشکنند، نشت کنند یا به خوبی مهر و موم نشوند.

شیر تازه دوشیده شده مادر برای نوزاد سالم، در یخچال (۴ درجه سانتیگراد یا سردتر) تا ۴۸ ساعت قابل نگهداری است. اگر این شیر از یخچال بیرون آورده شود، در دمای اتاق (تا ۲۵ درجه) حداکثر ۴ ساعت در دمای بالای ۳۷ درجه سانتی‌گراد نگه داری نشود. توجه کنید شیر منجمدی که در یخچال ذوب شده، فقط ۱ تا ۲ ساعت در دمای اتاق ماندگاری دارد. در ادامه با توصیه‌هایی در همین زمینه آشنا خواهید شد:

■ شیر را در مقادیر متفاوت (بین ۳۰ تا ۹۰ میلی‌لیتر) نگهداری کنید تا مجبور نباشید مازادش را دور بریزید؛

■ بیشتر از دو سوم ظرف را پر نکنید چون مایعات پس از یخ زدن حجم بیشتری می‌گیرند؛

■ اگر می‌خواهید حجم زیادی شیر را در یک ظرف نگهداری کنید، بهتر است آن را در یخچال نگه دارید تا زمانی که شیرتان به مقدار دلخواه در آن جمع شود؛

■ تاریخ شیر را روی ظرف بنویسید و محکم به شیشه‌اش بچسبانید؛

■ شیر را در قسمت عقبی فریزر (دور از درب فریزر) قرار دهید تا مانع تغییرات دمایی شوید؛

■ می‌توانید ظرف‌های نگهداری شیرتان را در ظروف سربسته بزرگتری قرار دهید؛ و

■ قدیمی‌ترین شیر را ابتدا استفاده کنید.

اگر شیر فریز شده در یخچال ذوب شده باشد تا ۲۴ ساعت قابل مصرف است ولی اگر در دمای اتاق ذوب شده باشد باید طی دو ساعت مصرف شود و نباید دوباره فریز شود.

زمان نگهداری شیر مادر

زمان‌های نگهداری شیر که در جدول پایین این صفحه بیان شده، برای همه نوزادان قابل‌استفاده است؛ به جز آنهایی که در بیمارستان بستری هستند. درخصوص این نوزادان بهتر است به توصیه‌های پرسنل بیمارستان گوش دهید.

جدول زمان نگه داری شیر مادر

فریزر دمای ۱۸- درجه سانتی‌گراد	یخچال	دمای اتاق	
۶ ماه در فریزر (اما نه در درب فریزر)	۴۸ ساعت	۴ ساعت در دمای ۲۵ درجه سانتی‌گراد	شیر تازه مادر
دوباره آن را فریز نکنید	۲۴ ساعت	۱ تا ۲ ساعت	شیری که از انجماد خارج شده

در فریزر نگذارید. معمولاً این روش به عنوان یک توصیه عمومی مطرح نمی‌شود، زیرا شیر مادر به صورت خام و زنده بهترین کیفیت را دارد. با این حال، وقتی پای پذیرش شیر توسط نوزاد در میان باشد، تغذیه با شیر گرم شده تا زیر نقطه جوش (که هنوز بخش عمده مواد مغذی را دارد) بسیار بهتر از تغذیه با شیر خشک یا عدم تغذیه با شیر مادر است.



هشدار!

زمان‌های نگهداری شیر را نباید با هم جمع بست؛ مثلاً، نمی‌توانید شیر را ۴ ساعت در دمای اتاق نگه دارید و سپس در یخچال یا فریزر نیز قرار دهید.

ظاهر شیری که دوشیده می‌شود

شیر دوشیده‌شده شبیه شیر گاو یا شیرمصنوعی نیست و از آنجاکه هوموژنیزه نیست، پس از مدتی تفکیک می‌شود و سرشیرش به سطح می‌آید. برای مخلوط کردن عناصر شیر گرم فقط به یک تکان ساده نیاز دارید.

رنگ شیر مادر می‌تواند سفید، آبی کمرنگ، زرد یا قهوه‌ای کمرنگ باشد و بوی آن نیز ممکن است متغیر باشد:

- از مادری تا مادری دیگر؛
- طبق رژیم غذایی مادر؛
- بر حسب سن نوزاد؛ و
- بر حسب اینکه شیر در آغاز شیردهی دوشیده شده یا در پایان آن.

طعم و بوی شیر برخی از مادران پس از سرد شدن یا یخ زدن تغییر می‌کند. این امر احتمالاً ناشی از فعالیت آنزیم لیپاز است؛ آنزیمی که به نوزادان کمک می‌کند چربی‌ها را هضم کنند. فرآیند گوارش می‌تواند در حالی که شیر هنوز در ظرف است، آغاز شود. پس نگران نباشید. هنوز این شیر برای نوزادان مناسب است.

اگر نوزادان به دلیل طعم شیر یخزده یا سردشده، از خوردن آن امتناع می‌کنند، ممکن است شیر شما فعالیت بالای آنزیم لیپاز را داشته باشد. بلافاصله پس از دوشیدن شیر، می‌توانید شیر را در یک ظرف شیشه‌ای تا زیر نقطه جوش (ظهور حبابهای ریز) گرم کرده، سپس فوراً در آب یخ سرد کنید. پس از خنک شدن کامل، آن را در یخچال سرد کرده و سپس فریز نمایید. هرگز شیر گرم را مستقیماً

شیری که دوشیده‌شده معمولاً پس از مدتی تفکیک می‌شود و سرشیرش بالا می‌آید. آن را دور نریزید. این شیر هنوز سالم است. مقدار این سرشیر از زمانی تا زمان دیگر و از مادری تا مادر دیگر متغیر است.



شیردهی با بطری

در ماه‌های اول تولد به ویژه تا ۶ ماهگی بهترین غذا برای شیرخوار، شیرمادر و بهترین روش و وسیله برای تغذیه شیرخوار پستان مادر است. شما به دلایل متعددی ممکن است نتوانید از پستان خود به کودک‌تان شیر بدهید در این حالت بهترین راه دوشیدن شیر و تغذیه کودک با فنجان است. تا کودک‌تان از شیر مادر محروم نشود. شیردهی با بطری و استفاده از شیر مصنوعی آخرین راه تغذیه کودک شما خواهد بود.

یادگیری شیردهی با بطری بسیار مهم است؛ چراکه از بطری می‌توانید به عنوان ابزاری برای تغذیه کودک‌تان با شیر دوشیده‌شده خودتان یا شیرمصنوعی استفاده کنید. صرف‌نظر از نوع شیری که به کودک‌تان می‌دهید، یادگیری فرآیند آماده‌سازی و استفاده صحیح از بطری یا شیشه شیر ضرورت دارد. این بخش حاوی اطلاعاتی در خصوص موارد زیر است:

- انتخاب شیشه و سرشیشه
- شیردهی به نوزاد با بطری
- مشکلات غذایی کودک‌انی که شیر را با بطری می‌خورند
- نظافت شیشه، سرشیشه و شیردوش





اگر نوزادتان در حال حاضر از سینه خودتان شیر می‌خورد، بهتر است بدانید که بسیاری از نوزادان پس از چندبار شیر خوردن از بطری، دیگر به سختی قبول می‌کنند از سینه مادر خود شیر بخورند. شیر خوردن از پستان مادر فرآیندی فیزیولوژیک است که به رشد بهتر فک و دهان شیر خوار کمک می‌کند. هر وعده شیر خوردن از بطری معمولاً کمتر از هر وعده شیر خوردن از سینه مادر طول می‌کشد؛ مخصوصاً اگر نوزاد با شیر خشک تغذیه شود. همیشه هنگام تغذیه نوزاد باید چشم‌تان به واکنش‌ها و رفتارهای او باشد. اگر شیر خوارتان را با شیر خود و از پستان‌تان تغذیه می‌کنید، بهتر است برای تغذیه با شیر کمکی از فنجان به جای شیشه شیر استفاده کنید. مراقبین سلامت و مشاورین شیردهی می‌توانند روش صحیح تغذیه شیر خوار با فنجان را به شما آموزش بدهند.

انتخاب شیشه و سرشیشه

انواع مختلفی از شیشه و سرشیشه در بازار وجود دارد. بیشتر تولیدکنندگان سعی می‌کنند محصولات خود را با ادعاهایی از قبیل «ضد کولیک» و «آرامبخش» و صفات مثبتی از این قبیل به فروش برسانند اما واقعیت این است که چنین ادعاهایی که در بازار این محصولات رایج است، هنوز از نظر علمی به اثبات نرسیده است.

بطری شیر

انواع مختلفی از بطری شیر در بازار وجود دارد؛ شیشه‌ای، پلاستیکی. بطری‌ها غالباً در دو اندازه تولید و عرضه می‌شوند: ۱۵۰ تا ۱۸۰ میلی‌لیتری و ۲۴۰ تا ۲۷۰ میلی‌لیتری. هر یک از انواع بطری نیز مزایا و معایب خودش را دارد و هر کسی بهتر است بنا به شرایط خاص خودش همان نوعی را انتخاب کند که بیشتر به کارش می‌آید.

بیشتر بطری‌هایی که امروزه در ایران فروش می‌رسند، فاقد پلی‌کربنات هستند. پلی‌کربنات‌ها در واقع پلاستیک‌های فشرده‌ای هستند که هنگام تماس با مایعات داغ، مثلاً هنگام ضدعفونی یا پر کردن با شیر داغ، احتمال آزاد شدن این ماده شیمیایی وجود دارد. بیسفنول A (BPA) آزاد می‌کنند و برای سلامت نوزاد خطر دارند. برای اطمینان بیشتر، همیشه به نشان «BPA-Free» روی بسته بندی یا خود بطری توجه کنید و از بطری‌های پلی‌کربناتی دست دوم (که اغلب قدیمی هستند) استفاده نکنید.

سرشیشه‌ها

هر نوزاد، انسانی منحصر به فرد است که ممکن است سرشیشه‌ای را ترجیح بدهد که یک نوزاد دیگر در همان خانواده یا در همسایگی‌اش آن را به دهان نمی‌گیرد. در هر صورت، این یک واقعیت است که هیچ سرشیشه‌ای دقیقاً جایگزین پستان مادر نخواهد شد و ترکیب سینه مادر و شیشه شیر ممکن است در برخی کودکان جواب بدهد و در برخی دیگر، نه.

انتخاب سرشیشه مناسب به عواملی مانند سن نوزاد، نوع تغذیه (شیر مادر یا شیر مصنوعی) و ترجیح خود نوزاد بستگی دارد. سرشیشه‌ها در شکل‌ها، اندازه‌ها و جنس‌های مختلف (لاتکس یا سیلیکون) و با درجات متفاوتی از سفتی و نرمی تولید و عرضه می‌شوند و هیچ دلیل علمی قاطعی مبنی بر این وجود ندارد که یک نوع سرشیشه از نوع دیگر بهتر باشد. معمولاً سرشیشه‌های سیلیکونی بادوام تر و بی‌بو هستند، در حالی که لاتکس نرم تر و انعطاف پذیرتر است. برخی از نوزادان، شیر خوردن از نوع خاصی سرشیشه را راحت‌تر می‌دانند؛ در حالی که نوزادان دیگری ممکن است با آن نوع مشکل داشته باشند. معمولاً شما چاره‌ای جز این ندارید که پیش از پیدا کردن نوع مناسب و دلخواه کودک، سرشیشه‌های مختلف را امتحان کنید.

بیشتر شرکت‌ها، سرشیشه‌هایی با سرعت‌های متفاوتی از جاری ساختن شیر به فروش می‌رسانند. برای کودکان کوچک‌تر، سرشیشه‌ای که جریان آهسته‌تری از شیر برقرار کند، مناسب‌تر است؛ زیرا کودکان کوچک‌تر هنوز در حال آزمون و خطا و یادگیری هستند و بسیاری از آنها وقتی با حجم زیاد و جریان سریع شیر مواجه می‌شوند، دست از شیر خوردن می‌کشند. وقتی کودک بزرگ‌تر می‌شود، علاقه‌اش تغییر می‌کند و به سرشیشه‌هایی که سوراخ‌های گشادتری دارند و جریان شیر سریع‌تر و بیشتری تولید می‌کنند، علاقه‌مند می‌شود. لازم است بدانید که نباید به هیچ عنوان سوراخ سر شیشه را دستکاری و گشاد کنید این کار هم برای تغذیه شیر خوار مضر است و هم خطراتی را برای او بدنبال خواهد داشت.

نوزاد شما بی‌همتا است. خوب تماشایش کنید و شناسایی‌اش تا بر مبنای شناخت خودتان متوجه شوید شیری که امروز خورده، کافی بوده است یا نه.

چقدر شیر؟

فراموش نکنید که بهترین غذا در ۶ ماه اول زندگی، شیر مادر و بهترین وسیله تغذیه شیر خوار، پستان مادر است. مقدار شیر مصرفی از نوزادی تا نوزاد دیگر و از روزی تا روز دیگر متغیر است. در روزهای اول معده نوزاد بسیار کوچک است و تنها به مقدار کم (چند قاشق چایخوری در هر وعده) نیاز دارد. شیر مادر در این روزها به شکل "آغوز" که غلیظ و بسیار مغذی است، تولید می‌شود. اما به مرور معده بزرگ‌تر و حجم شیر مصرفی بیشتر می‌شود. نوزاد شما ممکن است بعد از ظهرها گرسنه‌تر و صبح‌ها سیرتر به نظر برسد. نشانه‌های گرسنگی و سیری نوزاد را جدی بگیرید و اجازه دهید او به تشخیص خودش حجم شیر مصرفی‌اش را انتخاب کند. به انتخاب و اشتیهای او احترام بگذارید. مهم این است که نشانه‌های گرسنگی (مانند نق زدن، مکیدن دست) و سیری (آرامش، رها کردن پستان یا شیشه) او را بشناسید و بر اساس تقاضای او تغذیه‌اش کنید.

به مرور با تماشای شیر خوارتان متوجه می‌شوید که شیر خوردن نوزادتان خوب است یا بد؛ کافی است یا ناکافی؛ به جای نگرانی درباره

میزان شیر دقیق خورده شده کودک، معیارهای واقعی کفایت شیر را بررسی کنید:

۱. افزایش وزن مناسب: رشد نوزاد مطابق با منحنی رشد استاندارد پیش برود.
۲. پوشک های خیس کافی: حداقل ۶-۵ پوشک یک بار مصرف سنگین (یا ۶-۵ کهنه پارچه ای کاملاً خیس) در ۲۴ ساعت.
۳. دفعات مدفوع: در هفته های اول چندین بار در روز (که پس از مدتی ممکن است کمتر شود).
۴. حالت کلی نوزاد: پس از شیر خوردن راضی و آرام به نظر می رسد و بین وعده ها هوشیار و فعال است.

به مرور و با شناخت شیرخوار خود، به غریزه و تجربه تان اطمینان خواهید کرد. در صورت هرگونه نگرانی درباره رشد یا تغذیه نوزاد، همیشه با پزشک اطفال، ماما یا مشاور شیردهی خود مشورت کنید. آنها بهترین راهنمای شما بر اساس شرایط خاص فرزندتان هستند.

گرم کردن شیر

از نظر ارزش غذایی، تفاوتی بین شیر گرم شده و شیر با دمای اتاق وجود ندارد. گرم کردن شیر ضرورتی تغذیه ای ندارد اما واقعیت این است که بیشتر نوزادان شیر نیمه گرم را ترجیح می دهند. کودکان معمولاً از حوالی ۱۰ تا ۱۲ ماهگی شروع به مصرف نوشیدنی های سرد می کنند. برخی از کودکان نیز ممکن است اصلاً شیر سرد نخورند و شما مجبور باشید همواره شیر را گرم کنید تا بخورند.

■ ظرف شیر را چند دقیقه در آب گرم بگذارید تا شیر به تدریج ولرم شود؛

■ به آرامی تکان دهید. شیر در کیسه های مخصوص شیردهی سریع تر از شیشه های پلاستیکی یا شیشه ای گرم می شود؛ و هرگز شیر نوزاد را در مایکروویو گرم نکنید. زیرا حرارت به صورت یکنواخت پخش نمی شود و ممکن است نقطه های داغی ایجاد کند که باعث سوختگی دهان نوزاد شود.

■ برای اطمینان از دمای مناسب شیر کافی است چند قطره شیر را روی دستتان بچکانید تا مطمئن شوید که دمای بیش از حد گرم یا سرد نباشد.

برای گرم کردن مجدد شیر یخ زده باید:

■ می توانید ظرف حاوی شیر یخ زده را در یک کاسه یا تشت آب سرد قرار دهید و سپس به تدریج آب گرم به کاسه اطراف آن اضافه کنید.

■ یا شیر را به مدت چند ساعت (ترجیحاً شب تا صبح) در یخچال بگذارید تا کاملاً یخ آن باز شود و سپس آن را همانند شیر تازه (با قرار دادن در آب گرم) ولرم کنید؛ و

■ شیر را کمی تکان دهید و دمای آن را امتحان کنید و سپس آن را به نوزادتان بدهید.

برای گرم کردن شیر نوزادتان نباید شیشه شیر او را در آب

جوش روی گاز بگذارید. تقریباً تمام مواد غذایی (چه جامد، چه مایع) خواص غذایی خود را هنگام جوشیدن از دست می دهند و از سوی دیگر، کودکان ممکن است با شیری که بسیار گرم شده و پیش از مصرف تست نشده، دچار سوختگی شوند.

مایکروفر نیز برای گرم کردن شیر توصیه نمی شود. حتی این خطر وجود دارد که شیشه شیر در مایکروفر بترکد و بشکند. گرمایش غیریکنواخت مایکروفر می تواند باعث از بین رفتن برخی مواد مغذی حساس شود، اما خطر اصلی ایجاد نقاط داغ بسیار خطرناک در شیر است که ممکن است باعث سوختگی شدید دهان نوزاد شود.

به طور کلی نباید شیر را بیشتر از دو ساعت در دمای اتاق رها کرد؛ بهتر است شیری را که زیاد در دمای اتاق رها شده، دور بریزید زیرا این احتمال وجود دارد که باکتری ها در آن تکثیر شده باشند و زمینه ساز بروز اسهال نوزاد شوند.

شیردهی به نوزاد با بطری

اگر به محض مشاهده نشانه های گرسنگی در نوزادتان به او شیر بدهید، احتمالاً شیردهی برای تان آسان تر می شود و همیشه شیر دهی با پستان و بعد با فنجان بر شیر دهی با بطری ارجح هستند.

در صورت نیاز او را بغل کنید، به چشمانش نگاه کنید و اگر لازم شد یک بالش زیر سرش بگذارید؛ بطری را کمی خم کنید و مطمئن شوید که نوزاد در ضمن شیر خوردن، دچار آرتروفاژی (بلع هوا) نمی شود. بهتر است چند بار حالت نوزاد را در طول شیر خوردن تغییر دهید و او را از یک طرف به طرف دیگر بگردانید. این کار به گسترش دید نوزاد کمک می کند. بد نیست در فواصل شیر خوردن کودک یکی دو بار وقفه ایجاد کنید و دوباره شیردهی را از سر بگیرید. این کار به ویژه در ماه های اول به بهبود وضعیت شیردهی می انجامد. زمان شیردهی فرصت مناسبی برای نزدیک شدن به کودک است. تردید نکنید که تماس چشمی و پوستی با کودک به بهبود رابطه تان با او می انجامد. این کار به او احساس آرامش و امنیت می دهد. برای تعمیق رابطه تان با کودک هنگام شیر خوردن وقت بگذارید. این که خود کودک شیشه شیر را در تخت یا صندلی اش در دست بگیرد، مناسب نیست زیرا هم فرصت تعمیق رابطه را از شما می گیرد، هم ممکن است او خودش شیر خوردن را قطع کند یا به شکل نامناسبی شیر بخورد و دچار نفخ شود.

شیردهی به نوزاد کاری است که شما به تدریج آن را بهتر فرا می گیرید و انجام می دهید. پس به خودتان فرصت بدهید و اعتماد کنید.

شیردهی با بطری؛ مساله‌ها و راه‌حل‌ها

گاهی کودکان با شیر خوردن مشکل دارند. البته معمولاً این مشکلات موقتی و گذرا هستند. برای رفع چنین مشکلاتی در درجه اول باید به رفتار کودک دقت کنید. به این ترتیب، به مرور می‌توانید ویژگی‌های منحصر به فرد و الگوهای رفتاری کودک را مانند الگوی خواب و بیداری او بشناسید.

اگر کودک در حین شیر خوردن سرفه می‌کند، شیر از دهانش بیرون می‌ریزد یا به نظر می‌رسد در بلع مشکل دارد علائمی شبیه به خفگی...

اگر سرشیشه باعث شود که شیر خیلی سریع بیرون بریزد و نوزاد ناگهان حجم زیادی از شیر را در دهان خود احساس کند، ممکن است برای مدتی دست از شیر خوردن بکشد و روند شیردهی را متوقف کند.

چه باید کرد؟

در این لحظه بلافاصله بطری را از دهان کودک خارج کنید و او را به حالت عمودی یا روی شانه خود قرار دهید تا بتواند سرفه کند و نفس خود را باز یابد. پس از آرام شدن او، اقدامات اصلاحی زیر را انجام دهید

۱ سرشیشه‌ای با سوراخ باریک‌تر انتخاب کنید؛

۲ وعده‌های شیردهی را کوتاه‌تر کنید؛ و

۳ بطری را تقریباً افقی نگه دارید، به طوری که فقط نوک سرشیشه پر از شیر باشد و هوا به داخل آن راه نیابد. با این کار جریان شیر کنترل می‌شود و کودک می‌تواند با مکیدن، شیر را دریافت کند کودک بعداً می‌تواند با سرعت دلخواه شیر بخورد.

اگر کودک شیری را که خورده، زود و زیاد بالا می‌آورد...

تا زمانی که حس می‌کنید نوزادتان حال خوبی دارد و وزنش ایده‌آل است، بالا آوردن شیر نگران‌کننده نیست. برخی از نوزادان خیلی سریع شیر می‌خورند و معده‌شان به سرعت متسع می‌شود. این امر می‌تواند باعث بالا آوردن شیر شود؛ مخصوصاً اگر نوزادتان پر جنب‌وجوش باشد و بعد از شیر خوردن خیلی تکان بخورد. اگر شیر خیلی سریع از بطری بیرون بریزد، کودک با سرعت بیشتری شیر می‌خورد و این احتمال بالا آوردن شیر را افزایش می‌دهد. اگر کودک بیش از حد شیر را بالا بیاورد، احتمال اینکه سوراخ سرشیشه‌اش گشاد باشد، زیاد است.

چه باید کرد؟

اگر نوزادتان حال خوبی دارد و خوب وزن می‌گیرد، جایی برای نگرانی نیست و نیاز به انجام هیچ کاری ندارید.

اما اگر حس می‌کنید استفراغ‌های متوالی باعث آزار و اذیت او شده است، باید به نحوه شیر خوردنش دقت کنید و در صورت لزوم، کارهای زیر را انجام دهید:

۱ سرشیشه‌ای با سوراخ باریک‌تر انتخاب کنید؛

۲ وعده‌های شیردهی را کوتاه‌تر کنید؛

۳ حتماً آروغش را بعد از شیر خوردنش بگیرید؛

۴ از خواباندن نوزاد بر روی کمر خودداری کنید. سعی کنید او را در حالتی شبیه حالت نشسته قرار دهید تا شیر آرام‌تر در دهانش بریزد؛ و

۵ اجازه ندهید نوزاد پس از شیر خوردن، جنب‌وجوش زیاد داشته باشد.

در موارد زیر بهتر است به پزشک مراجعه کنید:

■ اگر حس می‌کنید نوزادتان درد می‌کشد؛

■ اگر نوزادتان روزی چند بار بالا می‌آورد؛

■ اگر پوشکش را کمتر از قبل خیس می‌کند؛ و

■ اگر به اندازه کافی وزن اضافه نمی‌کند.

نظافت شیشه، سرشیشه و شیردوش

شیردوش یا پمپ سینه و همچنین شیشه و سرشیشه باید پس از هر نوبت شیردهی به دقت تمیز شوند. این کار به پیشگیری از بروز گاستروانتریت یا عفونت‌ها و التهاب‌های گوارشی و برخی از عفونت‌های دهانی ناشی از قارچ‌ها کمک می‌کند.

پیشنهادهایی که برای تمیز کردن شیشه و سرشیشه ارائه می‌شود، تا حدودی به نوع شیر مصرفی بستگی دارد. شیر مادر حاوی گلبول‌های سفید، پادتن‌ها و عناصر سودمندی است که از رشد عوامل بیماری‌زا پیشگیری می‌کند، اما شیرمصنوعی حاوی چنین عناصری نیست و حتی ممکن است در طولانی‌مدت، خود به یک عامل آلاینده تبدیل شود. پس شیشه و سرشیشه را به طور مرتب با زرسی و نظافت کنید. سرشیشه در طول زمان به خاطر تماس با دهان کودک و مجاورت با نور و گرما، فرسوده و کهنه می‌شود و پیش از آن که نرم یا چسبنده شود، آن را تعویض کنید و چنانچه سوراخ یا پارگی در آنها مشاهده نمودید، فوراً آنها را دور بیندازید.

هرگز از شیشه‌های یک‌بارمصرف برای دفعات متعدد استفاده نکنید و شیر داغ را درون آنها نریزید؛ چراکه ممکن است این کار باعث پارگی آنها شود.

پیشنهادهایی برای نظافت و مراقبت از شیشه شیر و پمپ سینه یا شیردوش

میکروب‌ها، مخصوصاً باکتری‌ها، ممکن است در شیر، زنده مانده، رشد کرده، تعداد آن‌ها زیاد شود و سبب بیماری شیرخوار شوند، پس باید شیشه و پمپ سینه یا شیردوش را به طور مرتب پس از هر بار استفاده تمیز کنید. این کار مهم‌ترین اقدام برای نظافت و مراقبت از این وسایل است.

تمیز کردن		
چه زمانی؟		
■ پس از هر شیردهی، همه چیز را کاملاً تمیز کنید. در این قاعده هیچ فرقی نمی‌کند که شما از چه نوع شیری برای نوزادتان استفاده کرده باشید.		
چگونه؟		
■ فوراً پس از شیردهی، اجزای مختلف بطری شیر را از همدیگر جدا کنید.	■ از آب داغ و صابون استفاده کنید و شیشه و سرشیشه را برس نرم بکشید.	■ در آب گرم آب‌کشی کنید.
■ بطری، سرشیشه یا پمپ سینه را با استفاده از آب سرد آب بکشید و مطمئن شوید که آب از سوراخ سرشیشه رد می‌شود تا مازاد شیر را عبور دهد.	■ بطری و سرشیشه را خوب بسایید و مطمئن شوید که تمام درزها را در حلقه‌های پلاستیکی ساییده‌اید.	■ با استفاده از یک حوله تمیز، آن را خشک نمایید.

پس از شستشوی شیشه و سرشیشه می‌توانید آن‌ها را ضدعفونی کنید تا احتمال رشد و تکثیر باکتری‌ها در آن‌ها کاهش یابد.

استریلیزاسیون (ضدعفونی کردن)		
چه زمانی؟		
■ هر چیزی را پیش از استفاده برای اولین بار ضدعفونی کنید؛ چه برای شیرمادر، چه برای شیرمصنوعی. ■ اگر از شیرمصنوعی استفاده می‌کنید، وسایل را پس از هر بار شیردهی ضدعفونی کنید وقتی کودک به سن ۶ ماهگی برسد سیستم ایمنی او قوی تر می‌شود و نیاز به استریلیزاسیون وسایل کمتر می‌شود. ■ می‌توانید تمام بطری‌ها و سرشیشه‌ها را روزی یک بار ضدعفونی کنید؛ البته اگر روزی چند بار از آن‌ها استفاده می‌کنید.		
چگونه؟		
در آب جوش	در ماشین ظرفشویی	با دستگاه مخصوص ضدعفونی شیشه و سرشیشه
■ همه اجزا را از یکدیگر جدا و تمیز کنید و در قابلمه قرار دهید. ■ وسایل را در آب جوش بریزید و مراقب باشید هیچ حبابی در شیشه گیر نیفتد. ■ قابلمه را با آب زیادی بپوشانید. ■ آب را به نقطه جوش برسانید و بگذارید ۵ تا ۱۰ دقیقه بجوشد. ■ اجازه دهید آب سرد شود و سپس اشیاء را با دست تمیز بردارید. ■ هر جزء را با حوله‌ای تمیز خشک کنید.	■ برای ضدعفونی کردن در ماشین ظرفشویی، ماشین باید دمای بالایی داشته باشد و بخش خشک‌کن هم داشته باشد. ■ از چرخه کم‌انرژی استفاده نکنید و از چرخه طبیعی استفاده کنید. ■ همه اجزا را کاملاً مجزا و تمیز کنید. ■ شیشه‌ها و حلقه‌ها را در طبقه بالا بگذارید. همچنین می‌توانید سرشیشه‌هایی را که از سیلیکون ساخته شده‌اند، در ماشین بگذارید اما سرشیشه‌های لاستیکی را باید در آب جوش استریل‌یزه کرد، نه در ماشین ظرفشویی.	■ از دستورالعمل‌های کارخانه پیروی کنید.

شیر مصنوعی

با دیگری جایگزین نمایید؛ مثلاً یکی را در خانه و دیگری را در سفر استفاده کنید.

منابع بین‌المللی پیشنهاد می‌کنند نوزادانی که از شیر مادر تغذیه نمی‌شوند، دست‌کم تا ۱۲ ماهگی از شیر مصنوعی‌هایی استفاده کنند که با آهن غنی شده باشند.

این شیر مصنوعی، برخلاف شیر گاو یا شیر سویا، می‌تواند با نیازهای اولیه کودک سازگاری بیشتری داشته باشد. اما یادتان باشد که به تاریخ تولید و انقضای شیر مصنوعی دقت کنید.

شیر مصنوعی‌های تاریخ‌گذشته نخرید و در صورت مشاهده هرگونه فرورفتگی یا برآمدگی یا تغییر شکل غیرعادی بر روی قوطی شیر مصنوعی، آن را تعویض نمایید.

چه شیر مصنوعی انتخاب کنیم؟

از بدو تولد از شیر مصنوعی‌های غنی‌شده با آهن استفاده شود.

بسیاری از والدین نمی‌دانند از میان انواع مختلف شیر مصنوعی چه نوعی را خریداری کنند. به هر حال، همه شرکت‌ها محصولات خود را به شکل فوق‌العاده‌ای برای والدین، پزشکان، پرستاران و متخصصان تغذیه تبلیغ می‌کنند و هر فروشنده‌ای نیز می‌گوید محصولش از دیگری بهتر است. بعضی‌ها ادعا می‌کنند محصولشان تقریباً تمام خواص شیر مادر را داراست. این ادعاها معمولاً فقط برای بالابردن آمار فروش است و گاهی می‌تواند گمراه‌کننده باشد.

هیچ شیر مصنوعی نمیتواند کاملاً مشابه شیر مادر باشد. شیر مادر یک مایع زنده، پویا و مختص هر مادر و نوزاد است که حاوی آنتی‌بادی‌ها، سلولهای زنده، آنزیمها و پروبیوتیکهای منحصربه‌فرد است. شیر خشکها با وجود پیشرفتهای زیاد، یک جایگزین استاندارد شده هستند، نه یک کپی برابر اصل.

بیشتر نوزادان با تغییر نوع شیر مصنوعی مشکلی ندارند اما برخی از آنها ممکن است پس از این کار شما، دیگر شیر مصنوعی نخورند؛ مخصوصاً در چند روز اول زندگی‌شان که حساسیت بیشتری دارند. در چنین وضعیتی، بهتر است از تغییر مداوم نوع شیر مصنوعی خودداری شود.

اشکال ارائه شیر مصنوعی

شیر مصنوعی‌ها عمدتاً به یکی از این ۳ شکل به فروش می‌رسند:

■ آماده برای مصرف؛

■ مایع تغلیظ‌شده؛ یا

■ پودری (که در کشور ما بیشتر این شکل در دسترس قرار دارد).

یک برند یکسان ممکن است شیرش در شکل «آماده برای مصرف» با شکل تغلیظ‌شده و پودری متفاوت به نظر برسد اما ترکیبات و ارزش غذایی همگی آنها یکسان است. شما می‌توانید از هر یک از این ۳ شکل استفاده کنید و در صورت لزوم، یکی را

ویژگی‌های شکل‌های مختلف شیر خشک

آماده برای مصرف:

- استریل‌شده در زمان خرید
- استفاده آسان
- مصرف به همان شکل اولیه
- بسیار گران

مایع تغلیظ‌شده:

- استریل‌شده در زمان خرید
- استفاده آسان و ایمن (ایمن‌تر از پودر)
- ضرورت رقیق‌سازی با آب
- هم‌قیمت با شکل پودری

پودری:

- استریل‌نشده در زمان خرید
- خطر بالای آلودگی و محتاج آماده‌سازی
- محتاج مراقبت زیاد هنگام مخلوط کردن با آب
- هم‌قیمت با مایع تغلیظ‌شده

تا به حال، هیچ مدرک قطعی‌ای دال بر اینکه یک نوع شیر مصنوعی از انواع دیگر این محصول بهتر باشد، ارائه نشده است و به طور کلی می‌توان گفت تمام شیر مصنوعی‌ها کیفیت یکسانی دارند و در همه حال کیفیت آنها از شیر مادر به مراتب پایین‌تر است.

شیر مادر بی‌همتا است. شیر مصنوعی، با وجود پیشرفت‌های علمی، محصولی صنعتی است که برای مواردی که شیردهی ممکن نیست یا کافی نیست، طراحی شده و هدفش تأمین ایمنی و تغذیه پایه است، نه برابری کامل با شیر مادر.

برچسب روی محصول را با دقت بخوانید تا مطمئن شوید محصول دلخواهتان را خریداری می‌کنید. این کاملاً محتمل است که شما مایع تغلیظ‌شده را با شیر خشک آماده برای مصرف اشتباه بگیرید و اگر چنین اشتباهی مرتکب شوید، ممکن است با مخلوط نکردن مایع تغلیظ‌شده با آب (چون خیال می‌کنید شیر مصنوعی آماده برای مصرف خریده‌اید)، به سلامت نوزادتان آسیب برسانید.

برای مواجهه با چنین خطری می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید:

- باکتری‌ها را از بین ببرید؛ یا
- از تکثیر باکتری‌ها جلوگیری کنید.

درمورد نوزادان زودرس و مبتلایان به نقص سیستم ایمنی و همچنین کودکانی که در بدو تولد وزن پایینی دارند، توصیه می‌شود باکتری‌ها را هنگام آماده‌سازی شیرخشک از بین ببرید. برای نوزادانی که از سطح سلامت خوبی برخوردارند نیز باید مراقب بود تا از تکثیر باکتری‌ها جلوگیری شود.

برای نابود کردن باکتری‌ها می‌توانید شیرخشک را با آب خیلی داغ مخلوط نمایید. استفاده از آب آشامیدنی‌ای که جوشیده و سپس سرد شده باشد برای آماده‌سازی شیرخشک‌های پودری توصیه می‌شود.

برای پیشگیری از تکثیر باکتری‌ها بهتر است شیرخشک را با آب جوشیده شده (حداقل به مدت یک دقیقه در حال جوش) که سرد شده (بهتر است دمای آب حداقل تا ۷۰ درجه سانتی‌گراد باقی بماند تا در هنگام مخلوط کردن با پودر، هر گونه باکتری احتمالی در پودر شیرخشک از بین برود). مخلوط نمایید. سپس می‌توانید آن را با روش‌های ایمن (مثل قرار دادن در آب سرد) تا دمای مصرف خنک کنید. شیر تازه آماده شده را بلافاصله مصرف کنید تا هم از تکثیر باکتری جلوگیری شود و هم ویتامینهای حساس آن از بین نرود.

اگر کودک آن را ننوشیده، می‌توان آن را سریعاً در یخچال (دمای ۴ درجه سانتی‌گراد) قرار داد. شیر آماده شده‌ای که کودک از آن نخورده است، حداکثر تا ۲۴ ساعت در یخچال قابل نگهداری است. اما توصیه می‌شود که در ۲ ساعت اول مصرف شود.



* یادتان باشد که برای از بین بردن باکتری‌های موجود در پودر شیر، به آب جوشیده‌ای که سرد شده باشد، نیاز دارید و در ضمن، باید آبی که جوشیده را در کمتر از نیم‌ساعت سرد کنید و مورد مصرف قرار دهید.



شیر سویا

شیرخشک‌های برپایه سویا برای کودکانی مناسب است که مشکل جسمی خاصی دارند و نمی‌توانند با محصولات لبنی تغذیه شوند.

علیرغم شایعانی که مطرح است، هیچ مدرکی دال بر اینکه این شیرخشک‌ها خاصیت کاهش‌دهنده کولیک‌های دوران نوزادی را داشته باشند، وجود ندارد.

شیرخشک‌های مخصوص

اگر به نظر می‌رسد کودک شما نفخ کرده، احتمالاً تغییر برند شیرخشک نمی‌تواند مشکل او را حل کند. اما اگر حس می‌کنید او با هضم شیرخشک مشکل دارد، بهتر است با پزشکش صحبت کنید تا نوع مخصوصی از شیرخشک را برای او پیشنهاد دهد.

شیرخشک‌های مخصوص معمولاً برای کودکانی طراحی و تولید می‌شوند که مشکلات خاصی (مثل آلرژی یا عدم تحمل لاکتوز) دارند.

اگر کودک‌تان در هضم شیرخشک مشکل دارد، چه بهتر که خودتان به او شیر بدهید (رجوع کنید به بخش «تولید شیر از نو»).

مدیریت شیر مصنوعی

مخلوط کردن شیرخشک با آب نیازمند مراقبت و دقت ویژه است. این مهم است که شما از هرگونه اشتباهی پرهیز کنید تا شیر با باکتری‌های مختلف آلوده نشود.

در میان انواع مختلف شیر مصنوعی، محصولات پودری نیازمند مراقبت بیشتری هستند زیرا استریل نیستند و ممکن است حاوی باکتری باشند. باکتری‌ها می‌توانند در کارخانه به شیرخشک راه پیدا کرده باشند؛ و حتی در خانه، هنگام استفاده از ظروف مختلف. برخی از نوزادان پس از مصرف شیر مصنوعی‌های پودری آلوده به باکتری دچار بیماری‌های مختلف می‌شوند.

گام اول: آماده‌سازی انواع شیرمصنوعی

در این بخش با دستورالعمل آماده‌سازی شیرمصنوعی آشنا می‌شوید. فارغ از اینکه شیرخشکی که می‌خواهید برای کودکتان آماده کنید از چه نوع یا برندی باشد، دستورالعمل آماده‌سازی همیشه یکسان است.

- دست‌های‌تان را به طور کامل با آب و صابون بشویید.
- سطح محیط کارتان را با آب داغ و ماده شوینده تمیز و ضدعفونی کنید.
- تمام وسایل مورد نیاز را (شیشه شیر، سرشیشه، حلقه، درپوش، پیمانه) را جمع آوری کنید، سپس آنها را استریل کنید (با روش جوشاندن، استفاده از استریلایزر بخار یا محلول ضدعفونی کننده مخصوص). پس از استریل، وسایل را روی یک سطح تمیز و خشک بگذارید.
- قوطی شیرخشک و درب آن را با یک دستمال تمیز و مرطوب ترجیحا با آب داغ پاک کنید.
- درپوش آلومینیومی قوطی شیر خشک را با یک درباز کن تمیز باز کنید و آن را کاملا کنده و دور بریزید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه می‌توانید به مبحث «نظافت سرشیشه، پستانک و شیردوش» مراجعه کنید.

گام دوم: آماده سازی شیر مصنوعی

بر حسب نوع شیرمصنوعی

مایع تغلیظ‌شده	پودر	آماده مصرف
■ ظرف را با آب لوله‌کشی پر کنید. ■ آب باید تا نقطه جوش کامل برسد و سپس یک دقیقه بجوشد. آب جوشیده را بگذارید بین ۵ تا ۳۰ دقیقه خنک شود، تا دمای آن به حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد برسد. این دما برای از بین بردن باکتری‌های احتمالی در محصول تغلیظ شده کافی است، در حالی که به ویتامین‌ها آسیب کمتری می‌زند. ■ برای مخلوط کردن آب جوشیده شده و مایع تغلیظ شده همیشه و حتما طبق دستور دقیق نوشته شده روی قوطی محصول عمل کنید. نسبت رقیق سازی برای برندهای مختلف ممکن است متفاوت باشد (مثلا ۱:۱، یا یک پیمانه شیر به یک پیمانه آب). استفاده از نسبت نادرست می‌تواند منجر به سوءتغذیه (اگر رقیق‌تر باشد) یا آسیب کلیوی و کم آبی (اگر غلیظ‌تر باشد) شود. ■ درب شیشه را ببندید و به آرامی بچرخانید تا مخلوط شود. ■ بلافاصله شیشه را در ظرف آب سرد قرار دهید تا برای مصرف خنک شود. پیش از تغذیه، دمای شیر را روی مچ دست آزمایش کنید (باید ولرم باشد). ■ شیر تغلیظ شده باقیمانده در قوطی را با دقت و بدون آلوده کردن، در عقب یخچال دمای ۴ درجه سانتی‌گراد قرار دهید و حتما ظرف ۴۸ ساعت مصرف کنید. اگر کودک از شیشه شیر خورده، باقیمانده را حداکثر ۱ ساعت بعد دور بریزید.	■ آب آشامیدنی سالم را به مدت یک دقیقه بجوشانید و بگذارید تا حداکثر ۳۰ دقیقه خنک شود تا به دمای حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد برسد (برای از بین بردن باکتری‌های احتمالی در پودر شیرخشک) ■ طبق دستور دقیق روی قوطی، ابتدا آب اندازه گیری شده را در شیشه استریل شده بریزید، سپس پیمانه‌های پر شده از پودر را با کاردک تمیز قوطی صاف کنید و اضافه نمایید. ■ درپوش شیشه را ببندید و آن را به آرامی بین دو دست بچرخانید یا به نرمی تکان دهید تا کاملاً مخلوط شود. از تکان دادن شدید که حباب زیاد ایجاد می‌کند، خودداری کنید. ■ شیر آماده شده را سریع زیر آب جاری سرد خنک کنید یا در ظرف آب سرد قرار دهید. پیش از تغذیه نوزاد، دمای شیر را با چکاندن چند قطره روی پوست داخلی مچ دست خود آزمایش کنید؛ باید ولرم باشد (نه داغ). ■ قاشق اندازه‌گیری را بشویید و آن را در ظرف تمیزی قرار دهید تا برای مصرف مجدد کثیف نشود. سپس آن را مجدداً در ظرف شیرخشک قرار دهید تا از آلودگی جلوگیری شود.	■ شیر آماده مصرف را به مقداری که فکر می‌کنید کودک می‌خورد، در شیشه شیر استریل شده بریزید. ■ فوراً درپوش بطری را بگذارید. ■ قوطی شیر آماده شده استریل است، اما به محض باز شدن، آلوده می‌شود. اگر مقداری شیر در قوطی باقی ماند: هرگز قاشق، دست یا سرشیشه را داخل قوطی نکنید. فوراً درب فلزی قوطی را محکم ببندید. آن را بلافاصله در یخچال دمای ۴ درجه سانتی‌گراد یا سردتر قرار دهید. این شیر باقیمانده در قوطی باز شده باید حداکثر ظرف ۴۸ ساعت مصرف شود. پس از ۴۸ ساعت، حتی اگر بوی بدی نداده، باید دور ریخته شود. شیشه شیری که از قوطی پر کرده‌اید اما نوزاد از آن نخورده است، می‌تواند حداکثر ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری شود. اگر نوزاد از شیشه شیر نوشید، باقیمانده آن را حداکثر تا ۱ ساعت بعد باید دور بریزید. زیرا بزاق دهان نوزاد باکتری را به شیر منتقل کرده و به سرعت تکثیر می‌کند.

ماندگاری شیر خشک ها چقدر است؟

وضعیت شیر مصنوعی	دمای اتاق (حدود ۲۵ درجه سانتی گراد یا کمتر)	یخچال (۴ درجه سانتی گراد یا کمتر)	توضیحات و اقدامات ضروری
شیر آماده شده مخلوط با آب	حداکثر ۲ ساعت	حداکثر ۲۴ ساعت	منظور شیری است که در شیشه نوزاد ریخته شده و نوزاد از آن نوشیده است. پس از تغذیه، باقیمانده را حداکثر ۱ ساعت بعد دور بریزید
قوطی باز شیر مصنوعی (مایع تغلیظ شده یا آماده برای مصرف)	طبق دستور روی قوطی معمولاً حداکثر ۲ ساعت	حداکثر ۴۸ ساعت	پس از باز کردن درب قوطی، بلافاصله درب قوطی را محکم ببندید و در یخچال قرار دهید. برای برداشتن شیر، از قاشق/وسيله استریل استفاده کنید تا کل محتوا آلوده نشود.
شیر خشک پودری باز شده	حداکثر ۱ ماه در جای خشک و خنک	نیاز به یخچال ندارد	درب قوطی را محکم ببندید و در جای خشک و خنک (نه کنار اجاق گاز یا زیر نور مستقیم آفتاب) نگه دارید. از قرار دادن در یخچال یا فریزر خودداری کنید، زیرا رطوبت باعث کلوخه شدن و فاسد شدن زودتر آن می شود.

همیشه تاریخ انقضای شیر خشک را پیش از دادنش به کودک بررسی کنید.

شیر نمی تواند سطح محافظتی را که شیر مادر برای سیستم ایمنی کودک به ارمان می آورد، در اختیار کودک بگذارد.

اگر هنگام آماده سازی مخلوط دچار اشتباه شده اید...

اگر پس از شیر دادن به کودک متوجه شدید که هنگام آماده سازی مخلوط دچار اشتباه شده اید و مقادیر غیر همسانی از شیر خشک و آب را با هم مخلوط کرده اید، این یک اشتباه جدی است. فوراً تغذیه را متوقف کنید. به کودک شیر رقیق شده یا غلیظ شده نادرست ندهید، شیر را دور بریزید، شیر جدید درست کنید و در صورت هرگونه نگرانی با پزشک تماس بگیرید. اگر شیر خیلی غلیظ بود (پودر زیاد / آب کم):

■ این حالت بسیار خطرناک است و می تواند باعث کم آبی شدید، آسیب کلیوی و تشنج کودک شود.

■ به نشانه هایی مانند بی قراری شدید، خشکی دهان، گریه بدون اشک، کاهش دفعات ادرار (پوشک خشک برای بیش از ۶ ساعت) یا خواب آلودگی غیرعادی دقت کنید.

اگر شیر خیلی رقیق بود (آب زیاد / پودر کم):

این حالت منجر به سوء تغذیه، عدم وزن گیری مناسب و عدم تعادل الکترولیت ها می شود.

در کوتاه مدت ممکن است علائم واضحی نداشته باشد، اما اثرات آن در طولانی مدت جدی است.

سایر انواع شیر

شیر گاو

هرگز نباید به کودک زیر ۱۲ ماه شیر گاو داد، زیرا این شیر حاوی مقادیر زیادی پروتئین و مواد معدنی است که تحمل آن برای کلیه کودکان دشوار است. در ضمن، شیر گاو لاکتوز و اسید لینولئیک کافی (لازم برای تکامل سیستم عصبی نوزاد) نیز ندارد. به علاوه، مقدار ویتامین های C, D, E, B6, A, B1 و املاحی مانند مس، منگنز و آهن نیز در آن کافی نیست. در نهایت باید گفت که این

شیر گاو برای کودکانی که سن آنها زیر ۱۲ ماه است، اصلاً مناسب نیست.

پیش از ۱۲ ماهگی: هرگز نباید شیر گاو به عنوان نوشیدنی اصلی یا جایگزین شیر مادر/شیر خشک به کودک زیر ۱۲ ماه داده شود. مصرف آن در این سن منجر به کم خونی فقر آهن می شود، زیرا آهن این شیر بسیار کم است و در ضمن، پروتئین شیر گاو می تواند باعث ایجاد التهاب و خونریزی های میکروسکوپی در دیواره روده کودک شود که به مرور زمان باعث از دست دادن مزمن آهن ذخیره شده بدن می گردد. این آسیب ممکن است هیچ علامت ظاهری فوری مانند خون در مدفوع ایجاد نکند، اما اثرات آن بر سلامت کودک جدی است.

پس از ۱۲ ماهگی: می توانید شیر گاو را پس از ۱۲ ماهگی (البته در مقادیر اندک: حداکثر ۴۸۰-۷۲۰ میلی لیتر در روز (۲ تا ۳ فنجان) به کودکان بدهید؛ به شرطی که شیر پاستوریزه کامل پرچرب خریداری نمایید.

معرفی شیر گاو

کودک می تواند نوشیدن شیر گاو پاستوریزه را از ۱۲ ماهگی به بعد آغاز کند؛ به شرطی که یک رژیم غذایی متنوع و متعادل که نیازهای تغذیه ای او را به طور کامل تأمین می کند، دریافت کند. برای تأمین این منظور، می توانید هر روز غذاهای زیر را به کودک بدهید:

■ سبزیجات، میوه، گوشت؛

■ حداقل ۱۲۵ میلی گرم (نصف فنجان) غلات خشک سرشار از آهن؛ و

■ غذاهای طبخ شده با روغن بسیار کم یا مارگارین غیرهیدروژنه برای برطرف کردن نیاز نوزاد به اسیدهای چرب ضروری.

در هر صورت، اگر شیر گاو به فرزندتان می‌دهید، بهتر است:

■ حتماً از شیر گاو کامل پاستوریزه (پرچرب) استفاده کنید، زیرا کودکان نوپا برای رشد مغز به چربی نیاز دارند. شیر کم چرب (۱ درصد یا ۲ درصد) تا قبل از ۲ سالگی توصیه نمی‌شود.

■ ترجیحاً شیر غنی شده با ویتامین D را انتخاب کنید. اگر از شیر معمولی استفاده می‌کنید، مطمئن شوید کودک مکمل ویتامین D دریافت می‌کند.

■ شیر تغلیظ شده شیرین نشده نیز گزینه مناسبی است، به شرطی که با آب به نسبت صحیح (طبق دستور روی قوطی) رقیق شود. از شیرهای تغلیظ شده شیرین خودداری کنید

شیر گاو باید به تدریج در یک دوره ۱-۲ هفته‌ای به کودک داده شود. شما می‌توانید با جایگزین کردن تدریجی این شیر با شیر مادر یا شیر مصنوعی، این کار را شروع نمایید و به تدریج نسبت شیر گاو را در هر وعده غذایی کودک افزایش دهید.

شیر گاو را پس از وعده غذایی اصلی یا به عنوان میان وعده بدهید، نه قبل از غذا، تا اشتهاهای کودک برای خوردن مواد غذایی جامد و مغذی حفظ شود. مصرف شیر گاو را به حداکثر ۴۸۰ تا ۷۲۰ میلی لیتر (۲ تا ۳ فنجان) در روز محدود کنید. مصرف بیش از این مقدار می‌تواند باعث سیری کاذب، کاهش اشتها برای غذاهای اصلی و در نتیجه خطر کم خونی فقر آهن و سوءتغذیه شود.

به کودکان زیر ۲ سال شیر پرچرب بدهید

خردسالان به چربی کافی برای رشد و تکامل مغز خود نیاز دارند. بنابراین بهتر است از دادن شیر کم‌چرب تا پیش از رسیدن آنها به سن ۲ سالگی خودداری کنید. هرگز نباید شیر تغلیظ شده شیرین شده را به کودک بدهید. برای تهیه شیر، تنها از شیر پاستوریزه معمولی، شیر غنی شده با ویتامین D، یا شیر تغلیظ شده غیرشیرین که با آب به نسبت صحیح رقیق شده است، استفاده نمایید.

شیر بز پاستوریزه

شیر بز برای کودکان همان مضراتی را دارد که شیر گاو دارد، ضمن اینکه اسید فولیک و ویتامین D بسیار پایینی هم دارد.

برخی از افراد شیر بز را برای پیشگیری یا درمان حساسیت به پروتئین‌های شیر گاو پیشنهاد می‌دهند. این در حالی است که متأسفانه شیر بز در بیشتر موارد باعث تشدید واکنش‌های حساسیتی می‌شود. از این گذشته، دست کم ۸۰ درصد کودکانی که به شیر گاو حساسیت دارند، به شیر بز نیز حساسیت نشان می‌دهند.

نوشیدنیهای سویای غنی شده برای کودکان نوپا

این نوشیدنی‌ها هرگز نباید جایگزین شیر مادر، شیر خشک معمولی یا شیر خشک سویای مخصوص نوزاد شوند. آنها فاقد پروتئین، چربی، کالری و ریزمغذی‌های ضروری به میزان کافی برای رشد سریع کودک هستند و می‌توانند باعث سوءتغذیه جدی، کم خونی و اختلال در رشد شوند.

پس از یک سالگی، اگر کودک رژیم غذایی بسیار متنوع و متعادلی دارد، مصرف مقدار محدود از نوشیدنی سویای کامل و غنی شده (بدون قند افزوده) ممکن است مجاز باشد.

شیر گاو کامل (پرچرب) ترجیح داده می‌شود زیرا چربی و کالری بهتری برای رشد مغز دارد.

این نوشیدنی‌ها نباید جای وعده‌های غذایی اصلی را بگیرند. مصرف بیش از حد (بیش از ۲ فنجان در روز) می‌تواند با پر کردن معده کودک، اشتهاهای او را برای غذاهای غنی از آهن و پروتئین کاهش دهد.

والدینی که خیلی تمایل دارند نوشیدنی‌های سویا را به کودکان خود بدهند، بهتر است دست کم تا یک‌سالگی صبر کنند و سپس این کار را انجام دهند. در این زمان، کودک می‌تواند رژیم غذایی متنوع‌تری داشته باشد تا به رشد طبیعی خود ادامه دهد. اطمینان حاصل کنید که در میان نوشیدنی‌های سویا، آنهایی را برای کودک خود انتخاب می‌کنید که اقلام زیر روی برچسب آنها درج شده است:

■ حتماً غنی شده (Fortified) باشد؛ به ویژه با کلسیم، ویتامین‌های A، D، B۱۲ و ریوفلاوین.

■ بدون قند افزوده باشد، از انواع "طعمدار"، "شکلاتی" یا "وانیلی" که قند بالایی دارند، اکیداً خودداری کنید.

■ برای تأمین چربی لازم، ترجیحاً نوع کامل (Full-fat) باشد.

پیش از مصرف، بطری را به خوبی تکان دهید تا مواد مغذی غنی شده (مخصوصاً کلسیم) که ممکن است ته نشین شده باشد، کاملاً مخلوط شود.

چرا نباید شیر غیرپاستوریزه به کودک داد؟

پاستوریزه کردن شیر حیوانات ضرورت دارد. بسیاری از بیماری‌ها ممکن است از طریق شیر غیرپاستوریزه به انسان منتقل شوند؛

شیر پاستوریزه‌ای که در فروشگاه‌های مواد غذایی به فروش می‌رسد، از نظر ارزش غذایی با شیر خام برابری می‌کند و هیچ خطری برای سلامت کودک ندارد.

عملیات پاستوریزاسیون مرکب است از گرم کردن سریع شیر تا دماهای بسیار بالا و سپس سرد کردن سریع و ناگهانی آن. این عملیات معمولاً بیش از چند ثانیه طول نمی‌کشد اما در همین

از شیر گرفتن کودکان بعد از ۶ ماهگی، قبل از ۱۲ ماهگی

تولید شیر مادر به تدریج و به موازات کاهش تحریک پستان‌ها کاهش می‌یابد. از شیر گرفتن تدریجی کودک به شما کمک می‌کند از احتقان و تورم پستان‌های تان جلوگیری کنید. زمانی که طول می‌کشد تا تولید شیر مادر متوقف شود، از زنی تا زن دیگر متغیر است. به طور میانگین معمولاً حدود ۴ هفته طول می‌کشد تا بتوان کودک را به طور کامل از شیر گرفت. این مدت به کودک اجازه می‌دهد خود را به تدریج با شرایط جدید سازگار کند. از شیر گرفتن سریع‌تر ممکن است برای مادر و کودک دردسرساز شود.

بهتر است با روزی یک‌بار شیردهی همراه با شیر خشک‌های غنی از آهن به واسطه فنجان یا شیشه شروع کنید.

وقتی تورم پستان‌های تان کاهش یافت، می‌توانید وعده دوم را جایگزین کنید. دو وعده غذایی پشت‌سرهم را حذف نکنید. به تدریج برخی از وعده‌های غذایی کودک را جایگزین کنید. بسیاری از مادران همچنان در این مرحله نیز به شیردهی پیش از خواب و شیردهی اول صبح ادامه می‌دهند. برخی از آنها احساس می‌کنند پستان‌های‌شان پس از آخرین شیردهی به تدریج متورم می‌شوند. در این صورت، تردید نکنید که باید شیرتان را بدوشید تا احساس راحتی کنید. همچنین می‌توانید به جای دوشیدن شیرتان، چند دقیقه به نوزادتان شیر بدهید.

در حوالی سن ۶ ماهگی، کودک شما معمولاً می‌تواند شیر را با فنجان بخورد. البته در ابتدا ممکن است تنها مقدار اندکی بخورد اما این امر کاملاً طبیعی است. در صورت نیاز، می‌توانید شیردهی به او را با استفاده از شیشه شیر ادامه دهید. بهتر است فنجان را به کودک بدهید و خودتان تماشا کنید تا مطمئن شوید او به اندازه کافی شیر می‌خورد. این امر تغذیه مطلوب کودک را برای سال اول زندگی حفظ می‌کند و کلسیم و پروتئین مورد نیازش برای رشد و نمو را فراهم می‌نماید.

از شیر گرفتن کودکان پس از ۱۲ ماهگی

به موازات رشد و نمو کودک می‌توانید تصمیم بگیرید با چه سرعتی او را از شیر بگیرید. می‌توانید به تدریج او را تشویق به شیر خوردن از راه‌های مختلف کنید. بسیاری از کودکان بزرگ‌تر، شیردهی مادر را لحظه‌ای آرامش‌بخش می‌یابند. اگر در تلاشید کودک خود را از شیر بگیرید، بهتر است لحظات جایگزینی برای او در نظر بگیرید؛ لحظات آرامش‌بخشی مانند ماساژ دادن و... به تدریج مدت زمان شیردهی تان را کمتر و کمتر کنید تا در نهایت کودک تان بتواند با شیردهی از طریق مکیدن پستان وداع کند.

تا سن ۱۲ ماهگی، کودکانی که رژیم غذایی متعادل داشته باشند، به تدریج می‌توانند شیر پرچرب را جایگزین شیر مادر کنند.

در ادامه، چند پیشنهاد برای تسهیل از شیر گرفتن کودک ارائه

مدت، میکروارگانیزم‌های خطرناک شیر نابود می‌شوند و در عین حال، ارزش غذایی شیر هیچ تغییری نمی‌کند. بهتر است شیر را در خانه پاستوریزه نکنید، چون این کار در خانه معمولاً به درستی انجام نمی‌شود و کارایی چندانی ندارد و در عین حال، ممکن است باعث از بین رفتن بسیاری از مواد مغذی شیر شود، از جمله: ویتامین‌های $C, D, B_1, B_2, B_6, B_{12}, A, B_5$ و فولیک اسید.



هرگز شیر خام غیرپاستوریزه به کودک ندهید؛ حتی اگر آن شیر را خودتان از یک دام سالم دوشیده باشید.

از شیر گرفتن کودک

سن از شیر گرفتن کودکان، سن واحدی نیست و از کودکی تا کودکی دیگر فرق می‌کند. عوامل بسیاری می‌توانند بر این وضعیت (از شیر گرفتن کودک) تاثیر بگذارند: سن و مزاج کودک، عواطف و احساسات مادر و روش کار.

به خودتان فرصت بدهید. متوجه واکنش‌های کودک باشید و آرام بمانید. در صورت امکان، بهتر است در هنگامی که کودک بیمار است، او را از شیر نگیرید؛ چون او برای کسب بهبودی به شیر مادر نیاز دارد و هنگام شیر خوردن احساس راحتی بیشتری می‌کند.

قبل از هر تصمیمی دانسته‌های تان را مرور کنید:

■ تا قبل از ۶ ماهگی، تنها غذای کودک شیر مادر است؛

■ از ابتدای ۷ ماهگی تا یکسالگی شیر مادر غذای اصلی کودک است و غذایی را که به کودک می‌دهید نقش کمکی دارد.

از ابتدای ۱۳ ماهگی تا پایان ۲ سالگی شیر مادر غذای کمکی شیرخوار است و موادی را برای او تأمین می‌کند که در ماده غذایی دیگری یافت نخواهد شد.

از شیر گرفتن: قطع تدریجی شیردهی به کودک.

خواهد شد:

۱ اگر کودک از شما شیر خواست، به طور مستقیم منعش نکنید اما به تدریج کمتر به او شیر بدهید؛

۲ وعده‌های شیردهی کودک را به تعویق بیندازید و در مواقعی که می‌بینید برای شیر خوردن حریص نیست، به او شیر ندهید. به تدریج تعداد وعده‌های شیردهی را نیز کمتر کنید؛

۳ به کودک میان‌وعده‌های مقوی بدهید؛

۴ با بازی یا فعالیت‌های هیجان‌انگیز حواسش را از شیر خوردن پرت کنید؛

۵ طول مدت هر یک از وعده‌های شیردهی تان را کوتاه‌تر کنید؛

۶ عادت‌های روزانه تان را اصلاح کنید؛ مثلاً دیگر در صندلی‌ای که عادت داشتید در آن به کودک شیر بدهید، ننشینید.

در صورت لزوم، با گروه پشتیبانی شیردهی مشورت کنید.



فصل ۴: غذا دادن به کودک

۶- ۸ ماهگی:

هر چقدر شیرخوار می خواهد حداقل ۸ بار در ۲۴ ساعت با شیر خود تغذیه کنید. برای تهیه اولین غذای کودکستان از آرد برنج استفاده کنید. غذای کمکی را با ۲-۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادام غلیظ ۲-۳ بار در روز شروع کنید و این میزان را به تدریج افزایش دهید، در ضمن می توانید از انواع فرنی ها و حریره های محلی غلیظ نیز در تغذیه کودکستان استفاده کنید. پس از معرفی غلات، می توانید پوره یا شکل نرم شده انواع گوشت ها، میوه ها و سبزی های متنوع را به کودکستان بدهید.

استفاده از پوره، له شده یا شکل نیمه جامد شده انواع مواد غذایی محلی/ غذای خانواده شامل: انواع گوشت های (قرمز، مرغ، ماهی و پرندگان) خوب پخته شده و ریز ریز شده تخم مرغ، سبزی های برگ سبز تیره و زرد و نارنجی و میوه های زرد، و نارنجی و رسیده مانند اسفناج، چغندر، گشنیز، هویج، گوجه فرنگی، انبه، مرکبات، کدو حلوائی حبوبات مانند عدس و ماش (حبوبات را قبل از مصرف خیس کنید) در سوپ و آش اضافه کنید.

ماسه پاستوریزه و پنیر کم نمک پاستوریزه به برنامه غذایی کودک اضافه کنید.

نحوه شروع و ادامه غذاهای کمکی

غذاهای کمکی را از پایان ۶ ماهگی (۱۸۰ روزگی) شروع کنید و هم زمان با شروع غذاهای کمکی تغذیه با شیرمادر را همچنان مکرر و برحسب میل و تقاضای شیرخوار ادامه دهید. در صورتی که شیرخوار ۸ نوبت در روز با شیرمادر تغذیه می شود، دفعات مطلوب مصرف غذای کمکی روزانه ۳ تا ۵ بار است. گرچه تمایل و اشتیاق کودک تعیین کننده ی مقدار و دفعات مطلوب غذایی به کودک است ولی اطلاع از محدوده مطلوب این مقادیر می تواند برای اطمینان از کفایت تغذیه روزانه شیرخوار موثر باشد. همچنین در صورتی که شیرخوار در یک وعده غذای کمتری بخورد، نیم تا ۱ ساعت بعد مجددا شیرخوار را با همان غذا یا غذای دیگری تغذیه کنید.



در سوپ و آش اضافه کنید.

قطره های A+D و آهن را طبق دستورعمل به کودکان بدهید. آب جوشیده سرد شده به او بدهید. کودک را در هنگام غذا خوردن مشارکت دهید (او را برای در دست نگه داشتن غذا یا استفاده از قاشق تشویق کنید). اگر کودکان شیر مادر نمی خورد روزانه ۱ تا ۲ وعده غذایی اضافه به او بدهید.

نحوه ارائه غذاهای کمکی به کودک:

چگونگی دادن غذای کمکی و رعایت موازین بهداشتی در تهیه و نگه داری آن در روند سلامت و رشد و نمو کودکان موثر است. غذاهای خیلی رقیق با پر کردن معده کودک، تمایل او به شیرمادر را کمتر می کنند و باعث کاهش دریافت انرژی می شوند. تغذیه کودک با چنین غذاهایی خطر کند شدن رشد او و ابتلای به سوء تغذیه را افزایش می دهد. اگرچه توصیه می شود که غذا طوری به کودک داده شود تا اشتیاق او را برای غذا خوردن تحریک کند، اما رفتارهایی مانند پافشاری و اصرار بر خوردن یک غذای خاص یا یک مقدار مشخص از غذا، دادن جایزه برای غذا خوردن و استفاده از غذا بعنوان پاداش یا تنبه کودک، به هیچ وجه توصیه نمی شود، زیرا این روش ها شاید در کوتاه مدت موثر باشد ولی در درازمدت هم برای کودک و هم برای شما عذاب آور است و می تواند رفتارهای غذایی نامناسب و بد غذایی را بدنبال داشته باشد.

مکمل یاری با ریزمغذی ها

به کودکانی که با وزن طبیعی متولد می شوند (اعم از شیر مادرخوار و یا شیرمصنوعی خوار) از پایان ماه ششم (۱۸۰ روزگی) و هم زمان با تغذیه تکمیلی مکمل های A+D و آهن به صورت روزانه بدهید. در صورتی که بدلیل اختلال رشد کودک، تغذیه تکمیلی بین ۴-۶ ماهگی شروع شود، قطره آهن هم زمان با شروع غذای کمکی داده شود.



یک تا دو میان وعده غذایی مانند پوره سبزی ها (هویج یا سیب زمینی)، پوره میوه ها (موز) بین وعده های اصلی در روز بر حسب اشتها کودک به او بدهید.

میزان غذای کودکان را تا نصف لیوان (هر لیوان ۲۵۰ سی سی) در هر وعده غذایی به طور تدریجی افزایش دهید. قطره های A+D و آهن را طبق دستورعمل به کودکان بدهید. آب جوشیده سرد شده به او بدهید. اگر کودکان شیر مادر نمی خورد روزانه ۱ تا ۲ وعده غذایی اضافه به او بدهید.

۹-۱۱ ماهگی:

کودکان را هر چقدر شیر می خواهد حداقل ۸ بار در ۲۴ ساعت با شیر خودتان تغذیه کنید.

هر روز سه تا چهار وعده غذایی به او بدهید. تنوع و استفاده از پنج گروه اصلی غذایی را همچنان در برنامه غذایی کودکان در نظر بگیرید.

یک تا دو میان وعده غذایی مانند هویج یا کرفس پخته، میوه (موز، گلابی، سیب)، بین وعده های اصلی در روز بر حسب اشتها کودکان به او بدهید. میزان غذای او را تا نصف لیوان (هر لیوان ۲۵۰ سی سی) در هر وعده غذایی افزایش دهید. از غذاهایی که له شده یا به خوبی ریز ریز شده، تکه تکه شده و غذاهای انگشتی که کودکان بتواند با دست بگیرد استفاده کنید. شامل:

• انواع گوشت های (قرمز، مرغ، ماهی و پرندگان) خوب پخته شده و ریز ریز شده و تکه های کوچک گوشت بدون چربی یا کوفته قلقلی کاملاً پخته شده یا با پست قاشق له شده

• تخم مرغ

• ماکارونی پخته شده

• سبزی های برگ سبز تیره و زرد و نارنجی و میوه های زرد و نارنجی و رسیده مانند جعفری، گشنیز، هویج، انبه، کدو حلوایی حبوبات مانند عدس و ماش (حبوبات را قبل از مصرف بخیسانید)



این مطلب که قطره آهن موجب سیاهی دندان می شود نباید مانع مصرف آن شود، بلکه باید قطره آهن را با قاشق چایخوری در عقب دهان بریزید و پس از آن به کودک آب بدهید و با پارچه ای تمیز روی دندان های او را پاک کنید.

در مورد کودکان نارس و شیرخوارانی که با وزن تولد کمتر از ۲۵۰۰ گرم متولد می شوند (اعم از شیر مادر خوار و شیرمصنوعی خوار) از زمانی که وزن آن ها به دو برابر وزن هنگام تولد می رسد روزانه قطره آهن توصیه می شود. در این موارد با پزشک کودک مشورت کنید.

تغذیه کودک ۱ تا ۲ سال

میزان رشد کودکان بعد از سال اول زندگی به طور چشم گیری کاهش می یابد. اما در مقابل کودکان با راه رفتن آشنا می شود و فعالیت بدنی و تحرک او افزایش می یابد. راه رفتن، صحبت کردن و بسیاری از جنبه های رشد روانی، شخصیتی و اجتماعی کودک در این سنین شکل می گیرد. تغذیه مطلوب او به همراه پیگیری و پایش شاخص های رشد، در تکامل فیزیکی و مغزی او نقش بسزائی دارد. در این سن هنوز نزدیک به ۳۰ درصد نیازهای روزانه شیرخواران به انرژی از طریق شیرمادر تأمین می شود. بنابراین استمرار تغذیه با شیرمادر از اهمیت بالایی برخوردار است. ۷۰ درصد مابقی نیاز به انرژی نیز باید با مصرف غذای کمکی، که به تدریج شبیه غذاهای سفره خانوار خواهد شد، تأمین شود. غذای خانواده باید به صورت خرد شده و له شده به کودک داده شود. بر خلاف سال اول زندگی، در کودکان ۱-۲ ساله تغذیه با شیرمادر بهتر است نیم تا ۱ ساعت پس از صرف غذای کودک انجام شود و در حقیقت تغذیه از سفره خانوار بر تغذیه با شیر مادر اولویت دارد. اکثر مادران نگران ناکافی بودن غذای دریافتی کودک خود در این سنین هستند. توجه کنید که رشد و تکامل کودک و افزایش مطلوب وزن و قد او بهترین معیار جهت اطمینان از

کفایت تغذیه ای شیرخوار است و اگر رشد ماهانه کودکان به اندازه کافی باشد نباید نگران کفایت نداشتن تغذیه او باشید. با این وجود آشنائی با میزان انرژی برخی از مواد غذایی معمول و مقدار مطلوب صرف غذا توسط شیرخوار در هر وعده می تواند در عملکرد مراقبتی شما موثر باشد. البته اگر شیرخوار کمتر از محدوده مناسب غذا بخورد هرگز نباید پافشاری و اصرار نمایید بلکه بهتر است نیم تا ۱ ساعت بعد دوباره غذا را به او ارائه دهید. در برنامه غذایی کودک ۱ تا ۲ ساله تنقلات بی ارزش نظیر غلات حجیم شده، شکلات، چیپس، آب میوه های تجاری و نظایر آنها جایگاهی ندارد. به جای آن از میان وعده های مغذی مانند میوه ها، سبزی ها، ماست پاستوریزه، نان، پنیر کم نمک پاستوریزه و خرما استفاده کنید. علاوه بر تغذیه با شیرمادر، روزانه ۳-۴ وعده غذای کودک بدهید. مقدار غذایی که یک کودک ۱ تا ۲ ساله به طور متوسط در هر وعده غذایی مصرف می کند سه چهارم تا یک فنجان (۲۵۰ میلی لیتر) می باشد. علاوه بر ۳-۴ وعده غذایی در روز، بر حسب اشتیاق کودک، ۱-۲ میان وعده به او بدهید.



اگر کودکان با شیر مادر تغذیه نمی شود، ۱-۲ وعده غذای اضافی در روز به او بدهید. تغذیه منظم با شیرمادر در سال دوم زندگی همچنان یک ضرورت است زیرا :

■ اشتیاهی، یک منبع مهم تامین کننده انرژی برای او است زیرا اغلب کودکان در زمان بی اشتیاهی ناشی از بیماری، فقط به شیرمادر تمایل دارند.

■ در صورت ابتلا به اسهال و استفراغ، هیچ چیز به اندازه شیرمادر برای شیرخوار قابل تحمل نیست.

■ با کاهش شدت و دفعات ابتلا به بیماری ها، در بهبود شرایط اقتصادی خانوار نقش قابل توجهی می تواند داشته باشد.

■ یک منبع خوب تامین پروتئین برای کودک است.

■ حدود یک سوم انرژی مورد نیاز روزانه او را تامین می کند.

■ مواد ایمنی بخش موجود در آن برای محافظت کودک در برابر عفونت ها موثر است.

■ نیازهای عاطفی و روانی شیرخوار را تامین می کند و در تکامل ذهنی و جسمی او نقش بسزائی دارد.

■ در مواقع ابتلای کودک به بیماری و به دنبال آن بی

سایر مواد غذایی بیشتر است، تغذیه تکمیلی تا پیش از این سن هیچ فایده‌ای برای کودک ندارد. اگر زودتر از این سن به کودک غذا بدهید، ممکن است به جای اینکه آن غذا برای او خاصیت مکمل داشته باشد، جایگزین غذای اصلی (شیر) شود و این مساله قطعاً به ضرر کودک خواهد بود.

نیازهای تغذیه‌ای کودک در حوالی ۶ ماهگی تا حدودی تغییر می‌کند و مواد غذایی متنوعی را باید برای تامین نیازهای تازه او و پیشگیری از ابتلایش به کم‌خونی فقر آهن در اختیار او قرار داد. سن مناسب برای ارائه این مواد غذایی تازه و متنوع را ۶ ماهگی در نظر می‌گیرند زیرا دستگاه گوارش کودکان تا پیش از این سن، آمادگی کافی برای پذیرش این مواد غذایی را ندارد. کودکان در سن ۶ ماهگی معمولاً:

- قادر به ترشح بزاق کافی هستند؛
 - آنزیم کافی برای هضم غذا دارند؛
 - کلیه‌های‌شان تکامل یافته است؛ و
 - دستگاه ایمنی‌شان قوی‌تری شده و احتمال ابتلای‌شان به آلرژی کمتر است.
- اگر غذای کمکی را در پایان ۶ ماهگی برای کودک شروع نکنید، ممکن است او را از برخی مواد غذایی مورد نیازش محروم سازید یا او را به مشکلات تغذیه‌ای دچار نمایید.



از کجا بفهمم کودکم آماده تغذیه تکمیلی است؟

تشخیص بهترین زمان برای شروع تغذیه تکمیلی، گاهی کار آسانی نیست. از آنجا که کودک در این سن هنوز نمی‌تواند حرف بزند، بهتر است دنبال نشانه‌های زیر باشید:

- رسیدن کودک به سن تقویمی تغذیه تکمیلی (پایان ۶ ماهگی)؛
- توانایی کودک برای نشستن روی صندلی (بدون کمک دیگران)؛
- کنترل مطلوب کودک روی عضلات گردن (مانند «نه» گفتن با تکان دادن سر)؛
- احساس گرسنگی کودک (حتی پس از ۵ بار شیردهی در



کی به کودک غذا بدهم؟

اولین تجربه چشیدن غذا برای کودک، تجربه‌ای تازه و متفاوت است. این تجربه در زمانی اتفاق می‌افتد که دیگر وقتش رسیده باشد که کودک به خوردن غذا هم عادت کند. در این زمان، کودک می‌تواند به تدریج با عطر و طعم مواد غذایی مختلف آشنا شود.

پایان ۶ ماهگی غذای کمکی را برای کودک شروع کنید. در حوالی ۹ ماهگی، کودک استقلال بیشتری را در تغذیه‌اش تجربه می‌کند و پس از رسیدن به سن یک‌سالگی می‌تواند بیشتر مواد غذایی مورد استفاده بزرگسالان را مصرف کند. همیشه ۳ اصل مهم را به خاطر داشته باشید:

- ۱ تا شش ماهگی فقط شیر مادر
- ۲ از ۶ تا ۱۲ ماهگی غذای اصلی شیر مادر و استفاده از انواع غذاهای کمکی
- ۳ از ۱۲ ماهگی غذای اصلی، غذای سفره خانواده. شیر مادر غذای کمکی است تا ۲ سالگی و یا تا بعد از آن تا وقتی که کودک بخواهد.

برای آن که بتوانید دستورالعمل غذایی مناسبی برای این دوران از زندگی کودک‌تان در اختیار داشته باشید، در ادامه این بحث، پیشنهادهایی در اختیار شما قرار می‌گیرد تا بتوانید تغذیه تکمیلی کودک ۶ ماهه تا ۲ ساله خود را به شکل مطلوب‌تری انجام دهید.

کودکان تا ۶ ماهگی تمام نیازهای غذایی‌شان را از شیر مادر می‌گیرند و از آنجایی که خاصیت شیر (مخصوصاً شیر مادر) از

شبانه روز)؛

■ توانایی کودک برای به دهان گرفتن قاشق؛ و

■ علاقه نشان دادن کودک به غذاهایی که دیگران می‌خورند.

به یاد داشته باشید که کودکان کوچک‌تری که به وعده‌های متعدد شیر در شبانه‌روز نیاز دارند، لزوماً آماده تغذیه تکمیلی نیستند. نیاز آنها به شیردهی بیشتر، گاهی صرفاً به دلیل جهش رشدی آنهاست. با شروع غذای کمکی، شیردهی را قطع نکنید. کودک شما هنوز به دریافت مقدار قابل توجهی شیر (حداقل حدود ۵۰۰-۷۵۰ میلی لیتر در روز) نیاز دارد تا بخش عمده ای از انرژی و مواد مغذی مورد نیازش تأمین شود.

البته علایق غذایی کودکان با یکدیگر متفاوت است. برخی از آنها دیرتر به عطر و طعم غذاهای جدید عادت می‌کنند، در حالی که برخی دیگر خیلی زودتر و راحت‌تر از عطر و طعم شیر دست برمی‌دارند.

راهکار تغذیه تکمیلی نوزادان زودرس چیست؟

نوزادان زودرس نیز مانند نوزادان ترم، باید تغذیه تکمیلی را در ۶ ماهگی (۱۸۰ روزگی) بر اساس سن تقویمی (تاریخ تولد) شروع کنند. تا از تأمین به موقع نیازهای تغذیه ای رو به افزایش کودک اطمینان حاصل شود. البته، زمانبندی دقیق شروع باید حتماً تحت نظر و با تأیید پزشک متخصص کودکان باشد تا وضعیت رشد و آمادگی فردی او بررسی شود و با توجه به نشانه های آمادگی تکاملی فردی کودک (مانند توانایی کنترل سر، نشستن با کمک و علاقه به غذا) گرفته شود و از رشد کافی و آمادگی فیزیولوژیک کودک برای دریافت غذاهای جامد اطمینان حاصل شود.

چگونه باید به کودک غذا بدهم؟

با شروع تغذیه تکمیلی (حدود ۶ ماهگی)، می‌توان طیف متنوعی از غذاهای مغذی را به هر ترتیبی به کودک معرفی کرد. تأکید اصلی بر ارائه ی غذاهای غنی از آهن و روی (مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ، غلات غنی شده و حبوبات) است.

هرگز به کودکان زیر یک‌سال غذاهای بسیار چرب، شیرین و شور ندهید تا ذائقه‌شان را به این قبیل طعم‌ها عادت ندهید.

بافت غذا

در ابتدا بهتر است غذاهایی با قوام نرم و پوره ای به کودک بدهید. به تدریج و با افزایش مهارت جویدن و بلع کودک، بافت غذا را سفت تر کنید و غذاهای انگشتی نرم، ایمن و مناسب (مانند تکه های نرم میوه و سبزی پخته) را نیز معرفی کنید تا او بتواند خودش غذا خوردن را تجربه کند.

پیشنهادهایی برای غذا دادن به کودک

حتی اگر کودک هیچ مشکلی برای سازگار شدن با طعم‌های جدید و غذاهای مکمل و متنوع نداشته باشد، باز هم معمولاً والدین نمی‌توانند به آسانی با این تغییر در برنامه غذایی کودک کنار بیایند. اما به هر حال، بهترین توصیه این است که با سرعتی متناسب با سرعت کودکان پیش بروید تا تجربه تغذیه او برای شما و خودش لذت‌بخش‌تر باشد. برای تسهیل کارها نیز بهتر است وقتی را برای تغذیه او انتخاب کنید که حال خوشی داشته باشد و قبلش به او شیر داده باشید. بهتر است بعد از شیردهی، نیم‌ساعت صبر کنید و سپس او را در صندلی راحتی بنشانید و تغذیه تکمیلی‌اش را شروع کنید. این کار به هضم غذای او کمک می‌کند.

کودک به تدریج و بالاخره یاد می‌گیرد چگونه غذا بخورد اما شما باید به یاد داشته باشید حرکات رایج در غذا خوردن با حرکات رایج در شیر خوردن تفاوت دارند و نباید مواد غذایی مثل سوپ یا فرنی را در شیشه شیر به کودک بدهید.

سازگار شدن با تغییرات جدید در برنامه غذایی زمان می‌برد و این خیلی مهم است که به سرعت و ارجحیت کودک احترام بگذارید. به طور معمول، چند هفته طول می‌کشد تا کودک بتواند به طعم مواد غذایی جدید عادت کند و عادات‌های تغذیه‌ای تازه‌تر پیدا کند.

هرگز برای تشویق کودک به امتحان کردن طعم‌های مختلف و غذاهای تازه در دام مواد غذایی زینباری مانند نمک، نگهدارنده‌ها و شیرین‌کننده‌ها نیفتید و همیشه به خاطر داشته باشید که کودک مواد غذایی خوب پخته‌شده را بهتر و راحت‌تر هضم می‌کند.



غذاهای جدید

در ادامه این بحث با چند نکته مهم برای ارائه غذاهای جدید به کودک آشنا خواهید شد:

■ در هر نوبت فقط یک غذا به کودک بدهید و پیش از اضافه کردن هر غذای جدید، بین ۳-۵ روز فاصله بگذارید تا اگر

پیشگیری از خفگی

- همیشه مطمئن شوید که بر غذا خوردن کودکان نظارت کامل و کافی دارید؛
- کودک را روی صندلی بنشانید؛
- به او اجازه ندهید حین غذا خوردن راه برود یا بدود؛
- جلوی غذا خوردن کودک در خودرو را بگیرید؛
- مواد غذایی خطرناک را دور از دسترس کودک نگه دارید؛ و
- از کودکان بزرگتر نیز بخواهید از این قوانین پیروی کنند.



برای پیشگیری از خطر خفگی باید اطمینان حاصل کنید که:

- استخوان گوشت و ماهی را جدا کرده‌اید؛
- انگور نرم، لغزنده و گرد است و خطر خفگی دارد آن را از طول به ۴ قاچ تقسیم کرده‌اید و دانه انگورها را گرفته‌اید؛ و
- هسته یا دانه میوه‌ها را درآورده‌اید.

آماده کردن غذای کودک

این بخش از کتاب حاوی اطلاعاتی است که شما برای آماده‌سازی غذای کودک و خرید مواد غذایی به آن نیاز دارید. در این مباحث دستورالعمل‌هایی در خصوص چگونگی گرم کردن و نگهداری مطلوب غذای کودک نیز به شما ارائه می‌شود.

غذای خانگی کودک

غذای خانگی کودک ارزش غذایی بسیار بالایی دارد و در عین حال باید، تازه، متنوع، خوش‌طعم باشد. از اینها گذشته، غذای خانگی این مزیت را نیز دارد که خودتان می‌توانید موادش را انتخاب کنید. اگرچه آماده کردن غذای خانگی زمان‌بر است، اما شما به مرور یاد می‌گیرید که چگونه و چقدر غذای خانگی برای کودک خود تهیه کنید.

نشانه‌های حساسیت در کودک ایجاد شد، عامل آن را شناسایی کنید.

■ زمانی را برای تغذیه کودک انتخاب کنید که کاملاً آرام است و حال خوبی دارد؛ و

■ اگر کودک چند روز به طور پیاپی یک غذا را رد کرد، به او برای خوردن آن غذای خاص اصرار نکنید و در عوض، پس از ۲-۳ روز، دوباره آن غذا را در قالب یا موقعیتی جدید دوباره به آرامی ارائه دهید. گاهی پذیرش یک غذا نیاز به تکرار و دیدن مکرر حتی بیش از ۱۰ بار دارد.

تغییر اشتها

اشتهای کودکان مانند اشتهای بزرگسالان است و ممکن است یک روز کمتر باشد، یک روز بیشتر. این کاملاً طبیعی است که کودک گاهی کمتر غذا بخورد یا برخی از مواد غذایی را دوست نداشته باشد.

با توجه به نیازهای غذایی کودک و الگوهای غذا خوردنش می‌توان بسیاری از نیازهای غذایی او را تشخیص داد و گرسنگی او را رفع کرد. اگر کودک به غذایی که به او می‌دهید، علاقه نشان می‌دهد، معمولاً به خاطر این است که هنوز گرسنه است و می‌توانید به غذا دادن به او ادامه دهید. اما کودکانی که دهان خود را می‌بندند یا غذایی که به او می‌دهید را رد می‌کنند یا قاشق را پرت می‌کنند یا سر خود را برمی‌گردانند یا به گریه می‌افتند یا با غذا بازی می‌کنند، در واقع، با زبان بی‌زبانی به شما می‌گویند که سیر شده‌اند.

پیشنهادهای غذایی که در ادامه ارائه می‌شوند، می‌توانند در تغذیه تکمیلی کودک‌تان به شما کمک کنند. البته وعده‌های پیشنهادشده صرفاً یک الگو یا توصیه کلی هستند و شما می‌توانید بر حسب شناختی که از کودک خود به دست آورده‌اید، تشخیص دهید که چه موقع کودک‌تان سیر شده است و چه موقعی می‌توانید تغذیه او را شروع کنید یا به تغذیه‌اش ادامه دهید.

خطر خفگی؛ تا ۴ سالگی خیلی مراقب باشید!

برخی از مواد غذایی ممکن است در گلوی کودک گیر کنند و راه هوایی او را ببندند. هر سال، بسیاری از کودکان به همین دلیل و در اثر گیر کردن برخی مواد غذایی در گلوی‌شان خفه می‌شوند و در موارد خفیف‌تر دچار عوارضی مانند ابتلا به برخی عفونت‌های تنفسی یا گوارشی می‌شوند.

خرید مواد غذایی

آماده‌سازی پوره گوشت و مرغ

- احتیاط‌های لازم درخصوص پخت گوشت و مرغ را رعایت کنید:
- پوست مرغ و چربی مشهود گوشت را جدا کنید؛
- سپس گوشت و مرغ را قطعه‌قطعه کنید؛
- هر یک از آنها را در آب بپزید تا آماده شوند. گوشت وقتی آماده است که شما به راحتی بتوانید چنگال خود را در آن فرو کنید؛
- بگذارید خوب له شوند. در نهایت و در صورت لزوم مقداری مایع به آن اضافه کنید تا غذا به بافت دلخواهتان برسد.
- نه نمک، نه هیچ نگهدارنده دیگری را در حین پخت غذایتان به آن اضافه نکنید.

در خرید مواد غذایی مناسب برای کودک خود باید در درجه اول سراغ سبزی‌ها و میوه‌های تازه بروید. اگر می‌خواهید از محصولات یخ‌زده و آماده استفاده کنید، باید برچسب محصول غذایی را بخوانید تا مطمئن شوید که نمک، قند یا نگهدارنده نداشته باشد. در خرید گوشت نیز باید فقط گوشت‌های مورد تایید و استاندارد را خریداری کنید. از خرید گوشت، ماهی و سبزی‌های کنسرو شده خودداری کنید چون این محصولات غذایی حاوی نمک هستند.

بهداشت

دست‌های‌تان را خوب بشوید، وسایل آشپزی را به دقت تمیز کنید و پیش از آغاز آماده‌سازی غذای کودک، محل کار را کاملاً تمیز کنید.

آماده‌سازی پوره میوه و سبزی

- آماده‌سازی پوره میوه و سبزی آسان است:
- تمام میوه‌ها و سبزی‌ها را پیش از پختن به دقت بشوید؛
- هسته‌ها، دانه‌ها و مواد اضافه میوه‌ها و سبزی‌ها را جدا کنید؛
- قطعه‌قطعه‌شان کنید؛



- بخارپز کنید:
- دقت کنید و ببینید غذا کاملاً آماده شده یا نه. غذا وقتی آماده است که شما بتوانید به آسانی چنگال خود را در آن فرو ببرید؛
- غذا را له کنید و اگر لازم است، به آرامی مقداری مایع به آن بیفزایید تا غذا به بافت دلخواه‌تان برسد؛



- از آب غذا نیز به عنوان یک ماده خوراکی استفاده کنید؛
- برای میوه‌ها تنها در صورت ضرورت آب اضافه کنید؛ و
- شکر، نمک، کره یا هیچ ماده نگهدارنده‌ای را حین پخت غذا به آن اضافه نکنید

آماده‌سازی پوره ماهی

- از آنجا که هیچ‌وقت خوراک ماهی را به شکل پوره نمی‌فروشند، شما نیاز دارید برای تهیه پوره ماهی، خودتان با رعایت احتیاط‌های لازم دست به کار شوید:
- ماهی را در آب یا شیر بریزید و سپس روی گاز یا در فر، بدون اضافه کردن نمک، بپزید؛
- با دقت استخوان‌هایش را جدا کنید؛ و

آیا پدر و مادر دیگری را می‌شناسید که کودکی هم‌سن‌وسال کودک شما داشته باشند؟ چرا با همکاری آنها غذای کودک خود را آماده نمی‌کنید تا از مشارکت در تهیه غذای کودکان خود لذت ببرید؟

■ با چنگال ماهی را تکه‌تکه کنید و با افزودن مایع کافی، آن را به شکل پوره درآورید.



می‌توانید ماهی را روی اجاق گاز بگذارید و در قابلمه‌ای حاوی شیر بپزید.

فریز کردن غذای خانگی

پوره را بلافاصله پس از پخت آماده کنید. پوره‌هایی را که تهیه می‌کنید، باید بلافاصله پس از آماده‌سازی فریز کنید:

- پوره را به سرعت خنک کنید. ظرف پوره را در یک کاسه بزرگ حاوی آب و یخ بگذارید و هم بزنید تا دمای آن به سرعت کاهش یابد. سپس آن را در قالب یخ (جایخی) تمیز بریزید؛
- رویش را با یک لایه سلفون یا فویل نازک بپوشانید؛
- به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت در فریزر قرار دهید تا کاملاً سفت و منجمد شود؛
- سپس پوره یخ‌زده را در کیسه فریزر بریزید؛
- کیسه را از هوا خالی کنید و محکم ببندید؛ و
- تاریخ و نام غذایی را که در کیسه فریزر گذاشته‌اید، با ماژیک روی کیسه فریزر بنویسید. پوره‌ها را حداکثر تا ۱ تا ۳ ماه (بسته به نوع ماده اولیه) مصرف کنید.

غذای آماده کودک در بازار

غذاهای آماده کودک که در بازار به فروش می‌رسند نیز ارزش غذایی دارند و از آنجا که آماده مصرف هستند، می‌توانند برای کودک سودمند نیز باشند اما مساله این است که اغلب آنها کم‌ارزش‌تر و پرهزینه‌تر از غذاهای خانگی هستند. برخی از آنها نیز حاوی نشاسته، شکر، آرد، خامه یا مواد دیگری هستند که باعث می‌شود ارزش غذایی‌شان پایین‌تر بیاید. پس بهتر است قبل از خرید، فهرست مواد به کار رفته در آنها را به دقت بخوانید و محصولی را انتخاب کنید که فاقد این مواد غذایی زیانبار باشد.

مراحل آماده‌سازی غذاهای آماده

برای آماده‌سازی غذاهای آماده کودک که در بازار به فروش می‌رسد، رعایت چند مرحله زیر می‌تواند به کاهش خطرهای احتمالی غذا منجر شود:

■ هر شیشه‌ای را که ترک خورده یا درپوشش باد کرده یا هنگام باز

کردن درش صدای پرش هوا را نمی‌شنوید، دور بیندازید یا به مغازه بازگردانید؛

■ شیشه‌های باز نشده را بر مبنای بهترین تاریخ مصرفی که روی بدنه آنها درج و توصیه شده، نگهداری و در اولین فرصت مصرف نمایید؛ و

■ تنها به اندازه‌ای غذا بردارید که در همان وعده مصرف شود.

غذای آماده کودک را می‌توان برای مدت ۲ روز در یخچال و به مدت توصیه‌شده روی برچسب آن در فریزر نگهداری کرد.

گرم کردن غذای کودک

در هر وعده، تنها همان مقداری از غذای کودک را گرم کنید که می‌خواهید به کودک بدهید. پیش از غذا دادن به کودک، میزان گرمی یا حرارت آن را با پشت دست‌تان بسنجید و برای جلوگیری از هرگونه خطر احتمالی، غذای خورده‌نشده و باقیمانده را دور بریزید.

برای گرم کردن غذای تازه یا سرد شده می‌توانید یکی از سه روش زیر را امتحان کنید:

■ پوره را روی گاز درون یک قابلمه کوچک بگذارید و با شعله کم حرارت بدهید؛ یا

■ مقدار کمی از غذا را در کاسه‌ای شیشه‌ای بریزید و بگذارید به آرامی در آب گرم طی چند دقیقه گرم شود؛ و یا

■ غذا را در بشقاب کوچکی بریزید و در مایکروفر بگذارید تا گرم شود.

در مورد مواد غذایی یخ‌زده نیز می‌توانید قطعات پوره را در یک ظرف در چند دقیقه گرم کنید.

هشدارهای مایکروفر

مایکروفرها غذا را به طور همگن گرم نمی‌کنند و باید احتیاط‌های زیر هنگام استفاده از آنها در نظر گرفته شود:

■ غذای کودک را در ظرفی کوچک، ایمن و مناسب در مایکروفر گرم کنید؛

■ وقتی غذا به خوبی گرم شد، خوب آن را به هم بزنید تا حرارت در تمام سطوح به طور همگن پخش شود؛ و

■ ۳۰ ثانیه صبر کنید و پیش از قرار دادن پوره در دهان کودک، میزان گرمی یا حرارت آن را با پشت دست خودتان بررسی و کنترل کنید.



کی به کودک آب بدهم؟

کودکانی که شیر مادر می‌خورند، تشنگی خود را به طور طبیعی برطرف می‌کنند و نیازی به آب نوشیدن در میان وعده‌ها نیز ندارند. حتی کودکانی که شیر مصنوعی می‌خورند، شیر مصنوعی را دقیقاً طبق دستورالعمل کارخانه تولیدکننده مصرف کنند، معمولاً نیازی به آب نوشیدن در میان وعده‌ها ندارند. اما از ۶ ماهگی، وقتی کودک علاوه بر شیر خوردن، آغاز به خوردن غذای کمکی می‌کند، مقداری آب در فنجان به او بدهید.

یک کودک ۶-۲۴ ماهه که شیر مادر نمی‌خورد در منطقه‌ای که آب و هوای معمولی دارد تقریباً به ۲-۳ فنجان آب در روز نیاز دارد و در مناطقی که آب و هوای گرم دارند نیاز کودک به ۴-۶ فنجان می‌رسد. آب را می‌توان به حریره یا سوپ اضافه نمود. اما باید چند بار در روز آب تمیز (جوشیده سرد شده) به کودک بدهید تا مطمئن شوید که تشنگی او برطرف شده است.

آب جوشیده برای کودکان بالای ۶ ماه

آبی که به کودک بالای ۶ ماه داده می‌شود، باید جوشیده باشد؛ چه آب لوله‌کشی، چه آب چاه، چه آب معدنی. ظروفی که آب جوشیده در آن نگهداری می‌کنید (از جمله شیشه شیر) نیز باید استریل‌شده باشند.

اما چگونه باید آب جوشیده را تهیه و ذخیره کرد؟ به روش زیر:

- ظرفی را از آب پر کنید؛
- ۱ دقیقه اجازه بدهید آب قل بزند؛
- آب جوشیده را با قرار دادن دیگ در آب سرد خنک کنید؛ و
- آب جوشیده را در ظرف یا ظروف ضدعفونی‌شده بریزید.

می‌توانید از کتری نیز استفاده کنید اما باید اول صبر کنید که آب یک دقیقه قل بزند.

آب جوشیده می‌تواند در ظروف ضدعفونی‌شده در یخچال برای مدت ۲ تا ۳ روز نگهداری شود یا طی ۲۴ ساعت در دمای اتاق خارج از تابش مستقیم نور خورشید حفظ شود.



انتخاب آب مناسب

برخی میکروارگانیسم‌هایی که ممکن است برای بزرگسالان بی‌خطر باشند، می‌توانند در کودکان باعث بروز بیماری‌های مختلف و به ویژه اسهال شوند. به همین خاطر، آبی که به کودک می‌دهید، چه در فنجان چه در شیر مصنوعی، باید کیفیت خوبی داشته باشد و نباید حاوی سطح بالایی از نمک‌های معدنی باشد.

اگر از کیفیت یک آب مطمئن نیستید، بهتر است اصلاً آن را نیاشامید، با آن غذا نپزید و به کودکان نیز آن را ندهید. اما استفاده از آب بسته‌بندی‌شده در بطری یا آب چاه به شرطی که تمیز باشد و آزمایش‌های کیفی لازم را پشت سر گذاشته باشد، اشکالی ندارد.



اگر بخواهید به کودکان بعد از رسیدن به سن ۶ ماهگی آب بدهید، باید اطمینان حاصل کنید که آب دست‌کم یک دقیقه جوشیده باشد؛ چه آب لوله‌کشی باشد، چه آب معدنی، چه آب بطری‌شده.

آبی که به کودکان پیشنهاد نمی‌شود	آبی که به کودکان پیشنهاد می‌شود
■ آب دریاچه یا رودخانه ■ آب منابع طبیعی که آزمون‌های کیفی لازم روی آن انجام نشده	■ آب لوله‌کشی ■ آب چاه؛ در صورتی که چاه واجد استانداردهای کیفی و بهداشتی لازم باشد.
■ آب معدنی یا تصفیه‌شده تجاری	■ آب‌های فله‌ای یا بطری‌شده

آب لوله‌کشی شهری

آبی که از منابع آب شهری تامین می‌شود، قاعدتاً مراحل کنترل کیفی را پشت سر گذاشته است. به طور طبیعی، سیستم‌های آبرسانی که

آب فله

اگر ناچار به استفاده از آب‌های بدون شناسنامه‌ای هستید که معمولاً تحت عنوان آب فله از آنها یاد می‌شود، در درجه اول باید اطمینان حاصل کنید که منبع این آب، قابل اطمینان است. به یاد داشته باشید که چنین آب‌هایی ممکن است دچار آلودگی‌های مختلف شوند.

آب سردکن

اگر از آب‌سردکن استفاده می‌کنید، ابتدا باید مطمئن شوید که دستگاه طبق دستورالعمل کارخانه کار می‌کند. مطمئن شوید که لوله‌های خروجی آب‌سردکن کاملاً تمیزند و بدانید که این لوله‌ها ممکن است به راحتی آلوده شوند و کودکان، بزرگسالان و حتی حیوانات را بیمار کنند.

دستگاه‌های تصفیه آب

بعضی‌ها در منزل خود از دستگاه تصفیه آب برای بهبود کیفیت یا طعم آب استفاده می‌کنند. بیشتر این محصولات از استانداردهای کیفی مورد نیاز برخوردارند. اما استفاده از آب خروجی این دستگاه‌ها برای شیرخواران به طور کلی توصیه نمی‌شود. دلیل این امر، نبود اطلاعات علمی کافی درباره ایمنی و عملکرد دقیق این دستگاه‌ها در شرایط مختلف، همراه با خطرات شناخته شده احتمالی زیر است:

■ دستگاه‌های سختی گیر رزینی می‌توانند باعث افزایش سطح سدیم (نمک) در آب شوند؛

■ فیلترهای کربنی (ذغالی) که بعضاً با نقره ترکیب می‌شوند، ممکن است به مرور زمان باعث ورود ذرات نقره یا رشد باکتری‌ها در صورت تعویض نشدن به موقع فیلتر شوند؛

■ دستگاه‌های تقطیر و تصفیه آب با سیستم اسمز معکوس باعث می‌شوند سطح مواد معدنی ضروری آب کاهش یابد که برای کودک در حال رشد مطلوب نمی‌باشد.

به علاوه، تمیز کردن این دستگاه‌ها نیز دشوار است. به یاد داشته باشید که فیلتر را باید به طور مرتب و بر مبنای دستورالعمل کارخانه تعویض کرد.

مشکلات آب

آبی که می‌نوشید، ممکن است دارای رنگ، بو و مزه‌های متفاوتی باشد. آیا در خصوص کیفیت آب آشامیدنی‌تان تردید دارید؟ در این صورت می‌توانید:

■ اگر به منبع آب شهری متصل هستید، با شهرداری یا اپراتور سازمان آب تماس بگیرید؛ یا

■ اگر چاه شخصی دارید، با کارشناس آب و فاضلاب یا آزمایشگاه‌های معتبری که زیر نظر وزارت بهداشت کار می‌کنند، تماس بگیرید.

اگر پاسخ مناسبی دریافت نکردید، می‌توانید با خانه بهداشت یا مرکز خدمات جامع سلامت موجود در منطقه‌تان تماس بگیرید.

قصدشان تامین آب برای افرادی بیشتر از یک خانواده باشد، باید مراحل کنترل کیفی را به صورت استاندارد و اصولی طی کنند و مورد تایید قرار گیرند. آب جاری در سیستم‌های شهری که قرار است به شهروندان برسد نیز به همین ترتیب و با دقت مضاعفی تحت کنترل قرار می‌گیرد.



اگر از آب لوله‌کشی استفاده می‌کنید، اجازه بدهید شیر آب برای مدتی باز بماند. اگر آب برای مدت زمانی طولانی در لوله مانده خارج شود.

آب چاه

می‌توانید از آب چاه شخصی (سطحی یا زیرزمینی) به شرطی که آزمون‌های لازم برای دریافت نشان استاندارد را با موفقیت پشت سر گذاشته باشد، استفاده کنید.

از نوشیدن آب لوله‌کشی گرم خودداری کنید و از این آب برای آماده کردن شیشه شیر کودکان یا مصارف پخت‌وپز نیز اجتناب کنید چون احتمال آلودگی این آب به آلاینده‌ها و سرب بیشتر است.

آب بسته‌بندی شده در بطری

تنها دو نوع آب بسته‌بندی شده در بطری برای کودکان مناسب است:

آب چشمه که از چشمه‌های زیرزمینی جوشیده باشد و حاوی مقادیر اندکی مواد معدنی باشد. این آب معمولاً دو بار ارزیابی کیفی می‌شود؛ یک بار در چشمه و یک بار در کارخانه بسته‌بندی مایعات. آب غیرمعدنی تاییدشده در واقع همان آب لوله‌کشی است که تصفیه شده و ماهیتش مشابه آب چشمه است و هیچ گونه املاح اضافه‌ای ندارد.

اصول کلی تغذیه تکمیلی برای کودکان ۶-۱۲ ماهه که باید به آن ها دقت کنید

■ بعد از تغذیه شیرخوار با شیرمادر، غذای تکمیلی به او داده شود.

■ بین اضافه کردن مواد غذایی جدید بین ۵-۳ روز فاصله گذاشته شود تا آلرژی شیرخوار به آن ماده غذایی یا نداشتن تحمل به آن مشخص شود.

■ در صورتی که شیرخوار به خوردن غذای بی میلی نشان داد، مادر یا مراقب کودک پافشاری نکند. بلکه برای ۲ تا ۳ روز آن غذا را حذف و سپس دوباره شروع کند. می توان تا ۱۰ بار مجدداً این کار را تکرار کرد تا شیرخوار آن را بپذیرد.

■ در ابتدا مواد غذایی باید به شکل یک جزئی (یک ماده غذایی) یا حداقل اجزا مانند فرنی (آرد برنج، شیر مادر یا شیرپاستوریزه گاو) به شیرخوار داده شود.

■ آرد برنج به عنوان یک ماده غذایی مناسب شناخته شده زیرا در دسترس خانواده بوده و احتمال آلرژی شیرخوار به آن بسیار کم است. فرنی تهیه شده از آرد برنج را می توان با شیر مادر یا مقدار کمی شیر پاستوریزه گاو تهیه نمود.

■ غلظت و قوام غذای تکمیلی باید متناسب با سن شیرخوار باشد. به طوری که غلظت اولین غذای تکمیلی مانند فرنی شبیه ماست معمولی بوده اما به تدریج بر حسب سن شیرخوار باید غلظت غذا را افزایش داده، به طوری که غذای کودک از نیمه جامد به جامد تغییر یابد.

■ پس از غلات می توان گوشت (گوسفند و مرغ)، سبزی و میوه را در غذای شیرخوار گنجاند. گوشت ها، سبزی ها و میوه ها را می توان به شکل پوره (بدون نمک یا شکر و سپس تخم مرغ (زرده و سفیده) به شیرخوار داد. بنابراین بعد از معرفی فرنی و پوره گوشت می توان پوره سبزی ها و میوه ها (پوره سیب، گلابی، موز رسیده، هویج و سیب زمینی) را به غذای شیرخوار اضافه کرد.

■ بعد از تحمل غذاهای یک جزئی یا حداقل اجزا مانند فرنی، پوره گوشت، پوره سبزی ها و میوه ها می توان ترکیبی از دو یا چند ماده غذایی مانند سبزی، میوه، گوشت و غلات را به شکل پوره های ترکیبی، سوپ، حلیم یا آش به شیرخوار داد.

■ سپس می توان ترکیبی از انواع مواد غذایی مانند تکه های کوچک ماکارونی، سبزی یا گوشت که بعضی از آن ها بافتی دارند که کودک را به جویدن تشویق می کنند به شیرخوار داد.

■ از ۹ ماهگی غذاهای انگشتی مانند تکه های کوچک میوه های نرم و کاملاً رسیده و سبزی های پخته مانند موز، گلابی، هلو، هویج، سیب زمینی، ماکارونی پخته شده، نان، پنیر، تکه های کوچک گوشت پخته شده و ریز ریز شده یا چرخ کرده بدون چربی یا کوفته قلقلی کاملاً پخته شده یا با پشت قاشق له شده به شیرخوار معرفی می شود. میوه ها باید کاملاً رسیده و نرم باشند و



در غیر این صورت ابتدا باید پخته شده و سپس به کودک داده شوند.

■ انواع گوشت ها مانند گوشت قرمز، مرغ و ماهی و همچنین تخم مرغ (سفیده و زرده) را پس از شروع بر حسب سن شیرخوار باید به طور روزانه و یا در هر زمان ممکن به او داد. پس از معرفی گوشت، می توان روزانه ۳۰ گرم گوشت در غذای شیرخوار گنجاند.

■ ترتیبی که غذاها دارند اهمیت کمتری نسبت به قوام و بافت غذا دارد.

■ مواد غذایی چه از نظر نوع و چه از نظر مقدار باید به تدریج به برنامه غذایی شیرخوار اضافه شود.

■ در برنامه غذایی کودک، تنوع در نظر گرفته شود. به تدریج از گروه های اصلی غذایی شامل نان و غلات، گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغز دانه ها، سبزی ها، میوه ها و لبنیات (ماست پاستوریزه

و پنیر پاستوریزه کم نمک) در غذای کمکی استفاده شود. تنوع غذایی و میزان غذا با سن شیرخوار افزایش یابد. معرفی مواد غذایی از هر گروه غذایی باید بر اساس سن شیرخوار انجام شود. تا پایان ماه هفتم تمام گروه های غذایی باید به تدریج به شیرخوار معرفی شوند.



از سبزی های سبز تیره و نارنجی و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، جعفری، شوید، کدو حلوائی، طالبی، زردآلو که منابع غذایی ویتامین A و C هستند در غذای کمکی استفاده شود.



برخی از مواد غذایی نامناسب یا ممنوع برای تغذیه کودکان زیر یک سال

• هرگز به کودکان زیر ۱ سال عسل ندهید. عسل‌های پاستوریزه یا غیرپاستوریزه گاهی حاوی باکتری کلستریدیوم بوتولینوم هستند که می‌تواند در روده کودکان زیر یکسال رشد کند و باعث بروز بیماری حاد، نادر و مهلکی به نام بوتولیسم اطفال شود.

• تا حد امکان از دادن آب‌میوه طبیعی به شیرخوار زیر یک سال خودداری شود و برای کودکان ۱۲-۷ ماهه از پوره میوه‌ها استفاده شود. مصرف آب‌میوه طبیعی ممکن است منجر به ابتلا شیرخوار به اضافه وزن، چاقی، اسهال، نفخ و فساد دندان شود. در شرایط خاص مانند یبوست یا کم‌خونی ناشی از فقر آهن می‌توان روزانه ۱۲-۶ قاشق مرباخوری (۶۰-۳۰ سی‌سی) آب‌میوه طبیعی به کودک داد.

• نمک و ادویه به غذای شیرخوار اضافه نشود.

• از دادن آدامس، آب‌نبات، تکه‌های بزرگ سیب، آجیل، ذرت، کشمش، هویج خام، کرفس، انگور و گیلان به دلیل خفگی به شیرخوار خودداری شود. (از مغزها می‌توان به صورت پودر شده برای مقوی کردن غذاها استفاده نمود).

• چای، قهوه و دم کرده‌های گیاهی مانع جذب مواد مغذی مانند آهن می‌شوند و تا حد امکان نباید مصرف شوند. یا باید مصرف چای و قهوه کاهش یابد (حتی برای نرم کردن غذای شیرخوار از چای استفاده نشود). در صورتی که مادر برای دادن چای به شیرخوار اصرار دارد باید حداقل ۲ ساعت قبل یا بعد غذا به شیرخوار داده شود.

• از دادن لبنیات غیر پاستوریزه (مانند شیر، ماست و پنیر محلی) خودداری گردد.

• از دادن مواد غذایی و نوشیدنی‌های حاوی قند افزوده مانند آب میوه‌های صنعتی، چای شیرین، نوشابه‌ها، کیک‌ها، انواع شکلات‌ها

و شیرینی‌ها خودداری شود.

• از دادن مواد غذایی و نوشیدنی‌های حاوی قند افزوده مانند انواع آب میوه‌های صنعتی، نوشابه‌ها، بیسکویت‌ها و کیک‌ها، انواع شکلات‌ها و شیرینی‌ها خودداری شود.

• مصرف نوشیدنی‌های شیرین موجب افزایش خطر اضافه وزن و چاقی شده و پوسیدگی دندان را در شیرخواران افزایش می‌دهد. همچنین موجب عادت کردن ذائقه کودک به طعم شیرین می‌شود، بنابراین از دادن نوشیدنی‌های شیرین مانند چای شیرین و آب میوه‌های صنعتی به شیرخوار خودداری شود.

• از دادن انواع تنقلات کم ارزش مانند شیرینی‌ها، چیپس، پفک و... به شیرخوار خودداری گردد.

• از اضافه کردن شکر به هر نوع غذای کودک مانند ماست، سوپ، میوه یا سبزی پخته خودداری گردد. شکر دریافتی مهم‌ترین عامل غذایی اضافه وزن و چاقی و پوسیدگی دندان‌ها می‌باشد.

• از مواد غذایی کنسرو شده در تهیه غذای شیرخوار استفاده نشود. زیرا حاوی نمک و شکر زیادی هستند.

• از دادن تخم‌مرغ خام و تخم‌مرغ عسلی که خوب پخته نشده خودداری شود.

• نمک به غذای کودک اضافه نشود تا کودک به طعم طبیعی غذاها عادت کند.

برخی نکات کلیدی در مورد تغذیه کودک

شروع تغذیه تکمیلی به همراه تغذیه با شیر مادر بعد از پایان ۶ ماهگی (۱۸۰ روزگی) کمک می‌کند کودک به خوبی رشد کند.

همه چیز را پاکیزه نگه دارید

• دست‌ها را قبل از تهیه یا خوردن غذا و پس از انجام هر کاری در طی تهیه یا خوردن غذا بشویید.

• میوه و سبزی تازه را قبل از پختن یا خام خوردن به دقت بشویید.

• سطوح و ظرف‌ها را با آب داغ و مایع ظرف‌شویی و با استفاده از یک پارچه‌ی تمیز بشویید و از دسترس حشرات دور نگهدارید.

• از اسفنج استفاده نکنید، زیرا اغلب موجب گسترش میکروب‌ها می‌شود. ظرف‌ها را بشویید و اجازه دهید که در هوا خشک شوند.

• تخته‌های خرد کردن مواد غذایی را در فواصل مصرف مواد غذایی مختلف با آب داغ و مایع ظرف‌شویی بشویید به خصوص اگر برای بریدن گوشت خام از آنها استفاده کرده‌اید.

• فقط از تخته‌هایی استفاده کنید که جنس آنها از مواد غیر منفذدار است.

- مصرف روزانه گوشت، حبوبات و جایگزین‌های آن به ویژه برای کودکان کوتاه قد
- رعایت اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری و مصرف غذای کودک
- رعایت رفتارهای تغذیه‌ای مناسب مانند به زور غذا ندادن به کودک
- ترغیب به غذا خوردن با نشستن در کنار کودک
- استفاده از ظرفها و کاسه‌های جدا در تغذیه کودک
- استفاده از غذاهای نرم، متنوع، اشتهاآور و غذاهای مورد علاقه کودک
- استفاده از مواد غذایی مناسب برای جایگزین نمودن برخی مواد غذایی در صورت داشتن آلرژی به آن

روشهای مغذی کردن غذا

- مغذی کردن غذا یعنی اضافه کردن برخی مواد غذایی با هدف افزایش مقدار پروتئین، ویتامین‌ها و املاح غذا. از آنجایی که این کار می‌تواند باعث افزایش حجم غذای کودک شود، لازم است حتماً مغذی کردن به همراه مقوی سازی غذای کودک انجام گیرد. روش‌های زیر برای مغذی سازی غذای کودک توصیه می‌شود:
- پس از معرفی تمام گروه‌های غذایی می‌توان، پودر جوانه غلات و حبوبات به برخی غذاها (به ویژه سوپ، فرنی و کته، اضافه نمود.
- کمی گوشت یا مرغ به غذای شیرخوار اضافه شود.
- از انواع حبوبات مانند عدس و ماش که کاملاً پخته شده‌اند می‌توان به شیرخوار داد.
- تخم مرغ آب‌پز را می‌توان داخل سوپ و یا ماکارونی پس از طبخ رنده کرد.
- میوه‌ها و سبزی‌ها از جمله مواد غنی از ویتامین و املاح به شمار می‌روند بنابراین انواع سبزی‌های زرد و نارنجی مانند کدو حلوایی و هویج و انواع سبزی‌های برگ سبز مانند جعفری و شویید به غذای شیرخوار اضافه شود.
- سوپ از جمله غذاهای بسیار مغذی است که البته اگر رقیق تهیه شود مقدار انرژی آن ناکافی خواهد بود. لذا از دادن سوپ رقیق به کودک خودداری کنید و با استفاده از روش‌های مختلف مانند اضافه کردن کره، روغن یا برنج آن را مقوی کنید.

- غذاها را خوب بپزید به خصوص اگر حاوی گوشت قرمز، طیور، ماهی یا تخم مرغ باشند. همبرگر، کباب کوبیده، انواع غذاهای گوشتی را آن قدر بپزید که داخل آن قهوه‌ای یا خاکستری شود. جوجه را آن قدر بپزید تا آب آن وقتی چاقو یا چنگالی در آن فرو می‌کنید، شفاف باشد. ماهی را آن قدر بپزید که مات شده و با یک چنگال، لایه لایه شود. تخم مرغ را بپزید که سفت شود. سوپ و خورشت‌ها به نقطه جوش برسند.
- غذاها را در ظروف سرپوش‌دار نگهدارید و از تماس غذاهای خام و پخته شده پرهیز کنید.
- غذاهای منجمد را در یخچال یا زیر آب سرد ذوب کنید. هرگز، آن‌ها را روی میز آشپزخانه یا در ظرف آب قرار ندهید. غذاهای پخته شده نگهداری شده را قبل از مصرف مجدداً بجوشانید، غذا را موقع حرارت دادن بهم بزنید.

غذاها را سالم نگهدارید

- غذای پخته شده در یخچال را در طی ۲۴ ساعت مصرف کنید.
- مواد غذایی خشک مانند برنج و شکر را در ظروف غیرمنفذدار یا دارای در محکم نگهداری کنید.
- اگر غذاهای پخته شده فوراً مصرف نمی‌شود آن‌ها را در ظرف درپوش‌داری گذاشته و در یخچال یا فریزر نگهداری کنید.
- غذاهای باقی مانده‌ای که در یخچال یا فریزر نگهداری شده‌اند را فقط یک بار می‌توان دوباره حرارت داد.
- برای گرم کردن مواد غذایی مایع مانند سوپ آنها را بجوشانید.
- غذاهای جامد را دوباره، تا ۷۴ درجه سانتیگراد گرم کنید.
- مواد شوییده و داروها را دور از غذا و همچنین، دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.
- میوه و سبزی‌ها را با آب سالم بشویید.
- غذاهایی را که تاریخ مصرف آنها منقضی شده استفاده نکنید. در هنگام خرید و تهیه مواد اولیه غذایی به تاریخ مصرف و تاریخ انقضا توجه کنید که معتبر باشد.

توصیه‌های تغذیه‌ای ضروری برای کودک کم وزن، کوتاه قد، لاغر، نیازمند بررسی بیشتر از نظر وزن و قد

- در کودکان زیر ۲ سال تداوم تغذیه با شیر مادر و افزایش تعداد دفعات شیردهی
- استفاده صحیح و منظم کودک از قطره مکمل A+D و آهن
- استفاده از گروه‌های اصلی غذایی و رعایت تنوع غذایی در برنامه غذایی روزانه کودک
- استفاده از میان وعده‌های غذایی مغذی در برنامه غذایی روزانه کودک
- مقوی و مغذی کردن غذای کودک

روشهای مقوی کردن غذا



مقوی کردن غذا یعنی اضافه کردن برخی مواد غذایی با هدف افزایش مقدار انرژی غذا. روشهای زیر برای مقوی سازی غذای کودک توصیه می شود:

- غذاها را با آب کم بپزید. بعد از پخت تکه های جامد غذا مانند گوشت، حبوبات، سیب زمینی و سبزی ها، آنها را از آب سوپ جدا کرده و له کنید، سپس کم کم آب سوپ را به آن اضافه کنید تا یک پوره غلیظ درست شود.

- در صورت امکان یک قاشق مرباخوری شیرخشک به حریره یا سوپ کودک اضافه کنید.

- به غذای کودکان مقدار کمی (به اندازه یک قاشق مرباخوری) کره، روغن زیتون یا روغن مایع اضافه کنید. این کار بدون آن که حجم غذای کودک را افزایش دهد مقدار کالری آن را افزایش می دهد، ضمن آنکه بلع غذا برای کودک آسان تر می شود. در ضمن باید توجه داشت اگر مقدار زیادی روغن به غذا اضافه شود ممکن است کودک زودتر احساس سیری کند و نتواند همه غذایش را بخورد. اگر کودک رشد مناسبی دارد، اضافه کردن روغن بیشتر در غذای کودک ضرورت ندارد زیرا باعث افزایش وزن کودک می شود.

- بر روی نان کودک که معمولاً به عنوان میان وعده مصرف می شود کمی کره یا روغن مایع بمالید.

- میزان شکر موجود در غذای کودک در محدوده دستور تهیه غذا باشد. غذاهای شیرین ضمن تغییر ذائقه کودک می تواند جایگزین غذاهای اصلی و حتی شیر مادر شده و به دلیل دارا نبودن ریزمغذی ها می تواند ابتلا کودک را به سوء تغذیه فراهم آورد.

- انواع مغزها مانند گردو، بادام و پسته دارای انرژی و نیز پروتئین و ریزمغذی ها به میزان نسبتاً خوبی هستند. از این مواد غذایی به صورت پودر شده می توان جهت مقوی کردن و مغذی کردن غذای کودک استفاده کرد.



توصیه های کلی برای کودکان کم وزن:

- از دادن مواد غذایی چرب و شیرین به کودک خودداری شود.
- از میان وعده غذایی سالم و با ارزش غذایی مانند انواع میوه ها و سبزی های تازه و لبنیات کم چرب استفاده شود.
- به زور به کودک غذا داده نشود.
- از انجام هرگونه فعالیت کم تحرک در روز (تماشای تلویزیون و یا استفاده از کامپیوتر و تبلت) برای کودک زیر دو سال خودداری شود. کودکان بالای دو سال می توانند کمتر از یک ساعت در روز فعالیت های کم تحرک (تماشای تلویزیون و یا استفاده از کامپیوتر و تبلت) داشته باشند.

زیر ۶ ماه

- تغذیه انحصاری با شیر مادر را ادامه دهید. تعداد دفعات شیر مادر را افزایش دهید.
- در کودکانی که از شیر مادر محروم هستند و با شیر مصنوعی تغذیه می شوند، شیر مصنوعی با مقدار آب لازم تهیه شود و به مقدار کافی متناسب با سن به شیرخوار داده شود.
- مکمل D + A به طور منظم مصرف شود.

۶ ماه تا ۲ سال

- تعداد دفعات شیر مادر را افزایش دهید.
- در کودکانی که از شیر مادر محروم هستند و با شیر مصنوعی تغذیه می شوند، شیر مصنوعی با مقدار آب لازم تهیه شود و به مقدار کافی متناسب با سن به شیرخوار داده شود.
- مصرف نوشیدنی های شیرین مانند چای شیرین، نوشابه ها و آب میوه های صنعتی را کاهش دهید.
- سهم هر وعده متناسب با توصیه های آن سن باشد.
- تعداد وعده های غذایی و تنوع آن (استفاده از ۵ گروه اصلی غذایی) متناسب با توصیه های آن سن باشد.
- غلظت غذا مناسب باشد.
- تعداد میان وعده ها و نوع آن متناسب با توصیه های آن سن باشد.
- مکمل A+D و آهن به طور منظم مصرف شود.

توصیه های تغذیه ای بر حسب سن شیر خوار

تولد تا یک هفتهگی



- بلافاصله پس از تولد، نوزادان را در تماس پوست با پوست قرار دهید. اگر نوزاد با وزن کم به دنیا آمده است یا زودتر از موعد مقرر به دنیا آمده است دستورعمل مراقبت کانگرویی به مادر آموزش داده شود.
- طی یک ساعت اول تولد نوزاد به پستان گذاشته شود و زمانی که علائم گرسنگی داشت باید به او کمک کرد تا از پستان شیر بخورد. به شیرخوار آغوز را که اولین شیر غلیظ و زرد رنگ است، بدهید. این شیر، شیرخوار را از بسیاری از بیماری ها محافظت می کند.
- استفاده از پستانک (گولزنک) و شیشه شیر، به دلیل آلودگی و مضرات بی شمار آن به هیچ عنوان توصیه نمی شود.
- شیرخوار را شب و روز هر چقدر و هر زمان می خواهد حداقل ۱۰-۱۲ بار در ۲۴ ساعت با شیر خود تغذیه کنید. تغذیه مکرر باعث تولید شیر بیشتر می شود. در هرونده وقتی از یک پستان تغذیه شد، او را به پستان دیگر بگذارید و در وعده بعد تغذیه را از پستانی که کمتر خورده شروع کنید.
- اگر شیرخوار خودش بیدار نشود او را بعد از ۳ ساعت بیدار کنید.
- به شیرخوار غذا یا مایعات دیگر حتی آب ندهید. شیر مادر به تنهایی همه نیاز شیرخوار را برآورده می کند.
- از روز ۳-۵ تولد قطره A+D را طبق دستورعمل به شیرخوار بدهید.

۱ هفتهگی تا پایان ۶ ماهگی



- هر چقدر شیرخوار می خواهد او را با شیر خود تغذیه کنید. به نشانه های گرسنگی از جمله نق زدن، مکیدن انگشتان یا حرکات دهان و اندام و صداهای ظریف توجه کنید.
- شیرخوار را شب و روز هر چقدر و هر زمان می خواهد حداقل ۸ بار در ۲۴ ساعت با شیر خود تغذیه کنید. تغذیه مکرر باعث تولید شیر بیشتر می شود.
- به شیرخوار غذا یا مایعات دیگر حتی آب ندهید. شیر مادر به تنهایی همه نیاز شیرخوار را برآورده می کند.
- قطره A+D را طبق دستورعمل به شیرخوار بدهید.
- قطره آهن در شیرخواران پرخطر طبق دستورعمل داده شود.

۷ ماهگی تا پایان ۸ ماهگی



- مطابق میل شیرخوار حداقل ۸ بار در ۲۴ ساعت با شیر خود او را تغذیه کنید. قبل از یکسالگی شیر مادر غذای اصلی شیرخوار است.
- غذای کمکی را می توان با ۳-۲ قاشق مربا خوری از فرنی یا حریره بادام با غلظت مناسب (غلظت مشابه ماست معمولی) ۳-۲ بار در روز شروع نموده و این میزان را به تدریج افزایش داد. در ضمن می توان از انواع فرنی ها و حریره های محلی با غلظت مناسب (غلظت کمی بیشتر از شیر مادر مشابه ماست معمولی) نیز در تغذیه شیرخوار استفاده نمود.
- پس از معرفی غلات، می توان پوره یا شکل نرم شده انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی و پرندگان) که خوب پخته شده و ریز ریز شده، سبزی ها (هویج، سیب زمینی، کدو حلوائی) و میوه های متنوع کاملاً رسیده و نرم (انبه، سیب، گلابی، موز، طالبی، هلو) و تخم مرغ کاملاً پخته شده (شامل زرده و سفیده) را به شیرخوار داد. سپس می توان ترکیبی از دو یا چند ماده غذایی را به شکل پوره های ترکیبی، سوپ، حلیم یا آش به شیرخوار داد. از حبوباتی مانند عدس و ماش نیز می توان در سوپ و آش استفاده نمود (حبوبات قبل از پخت ابتدا در آب به مدت چند ساعت خیسانده و آب آن دور ریخته شود و سپس بطور کامل بپزد).
- ماست پاستوریزه و پنیر کم نمک پاستوریزه در برنامه غذایی کودک اضافه شود.
- به کودک هر روز ۳-۲ وعده غذا داده شود.
- ۲-۱ بار میان وعده غذایی مانند پوره سبزی ها (هویج یا سیب زمینی) یا پوره میوه های رسیده نرم شده (موز، گلابی، انبه، طالبی، هلو، زردآلو، سیب، آلو) را می توان براساس اشتیاق شیرخوار بین وعده های اصلی در روز به او داد. در مورد میوه های هسته دار مانند زردآلو، آلو یا هلو حتماً هسته آن ها جدا شده و سپس به کودک داده شود.
- میزان غذای شیرخوار را می توان به تدریج تا نصف لیوان (هر لیوان = ۲۵۰ سی سی) در هر وعده غذایی افزایش داد. لازم به ذکر است که یک قاشق غذاخوری سرصاف انواع برنج پخته یا ۱۲ قاشق غذاخوری سرپر انواع برنج پخته است.

۹ ماهگی تا پایان ۱۱ ماهگی



- به کودک هر روز ۳-۴ وعده غذا داده شود.
- هر روز می‌توان بر اساس اشتهای شیرخوار بین وعده‌های اصلی، ۱-۲ میان وعده غذایی مانند هویج یا کرفس به صورت قطعات بسیار کوچک پخته شده یا میوه های رسیده نرم شده (موز، گلابی، سیب، هلو، طالبی) به شیرخوار داد.
- میزان غذای شیرخوار را می‌توان به تدریج تا نصف لیوان در هر وعده غذایی افزایش داد.
- علاوه بر تمام مواد غذایی معرفی شده در سن ۸-۶ ماهگی، می‌توان غذاهای انگشتی که شیرخوار بتواند با دست بگیرد مانند تکه‌های کوچک انواع گوشت‌های (قرمز، مرغ، ماهی و پرندگان) که خوب پخته شده و ریزریز شده و تکه‌های کوچک گوشت بدون چربی یا کوفته قلقلی کاملاً پخته شده یا با پشت قاشق له شده، ماکارونی پخته شده یا نان را در برنامه غذایی کودک گنجانده.

- هر چقدر شیرخوار می‌خواهد او را با شیر خود تغذیه کنید.
- تغذیه منظم با شیرمادر در سال دوم زندگی همچنان یک ضرورت است چرا که:
- یک منبع خوب تامین پروتئین برای کودک است. حدود یک سوم انرژی مورد نیاز روزانه او را تامین می‌کند.
- به تداوم رشد مناسب کودک کمک می‌کند. مواد ایمنی‌بخش موجود در آن برای محافظت کودک در برابر عفونت‌ها موثر است.
- نیازهای عاطفی و روانی شیرخوار را تامین نموده و در تکامل ذهنی و جسمی او نقش بسزائی دارد.
- در مواقع ابتلای کودک به بیماری و به دنبال آن بی‌اشتهایی، یک منبع مهم تامین کننده انرژی برای کودک است چرا که اغلب کودکان در زمان بی‌اشتهایی ناشی از بیماری، فقط به شیرمادر تمایل دارند.
- در صورت ابتلا به اسهال و استفراغ، هیچ چیز به اندازه شیرمادر برای شیرخوار قابل تحمل نیست.
- بر خلاف سال اول زندگی، در کودکان ۱ تا ۲ ساله تغذیه با شیرمادر بهتر است نیم تا ۱ ساعت پس از صرف غذای کودک انجام شود و در حقیقت تغذیه از سفره خانوار بر تغذیه با شیر مادر اولویت دارد.
- قطره‌های A+D و آهن را طبق دستورعمل به شیرخوار بدهید. (این مطلب که قطره آهن موجب سیاهی دندان می‌شود نباید مانع مصرف آن شود، بلکه باید قطره آهن را با قاشق چایخوری در عقب دهان ریخت و پس از آن به کودک آب داد و با پارچه‌ای تمیز روی دندان‌های او را نیز تمیز نمود.)
- تنوع غذایی، استفاده از تمام گروه‌های اصلی غذایی (نان و غلات، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات، تخم‌مرغ و مغز دانه‌ها، سبزی‌ها و میوه‌ها) و انتخاب مواد غذایی دارای ارزش تغذیه‌ای مناسب در برنامه غذایی کودک در نظر گرفته شود. ایجاد تنوع غذایی در برنامه غذایی کودک با استفاده از مواد غذایی زیر:

۱ سالگی تا ۲ سالگی



- انواع گوشت‌ها: گوشت قرمز، مرغ، ماهی
- تخم‌مرغ
- حبوبات: عدس، ماش، لوبیا چشم بلبلی، لوبیا چیتی و...
- محصولات لبنی پاستوریزه: شیر، پنیر کم نمک، ماست، کشک کم نمک و دوغ کم نمک و بدون گاز
- سبزی‌های با برگ سبز یا زرد: جعفری، گشنیز، شوید، کدو، هویج و کدو حلوائی
- میوه‌ها: سیب، موز، هلو، آلو، گلابی، زردآلو، طالبی، خرما (بدون پوست و هسته)، آناناس، هندوانه، انبه، انواع مرکبات و...
- غلات: برنج، نان، ماکارونی، رشته فرنگی
- هر روز ۳ تا ۴ وعده غذا و در هر وعده به اندازه سه چهارم لیوان، به شیرخوار غذا بدهید.
- هر روز ۱-۲ بار میان وعده مغذی (از گروه‌های اصلی غذایی) در بین وعده‌های اصلی غذا، به شیرخوار بدهید.
- به عنوان میان وعده در برنامه غذایی کودک ۱ تا ۲ ساله تنقلات بی‌ارزش نظیر غلات حجیم شده، شکلات، چیپس، آب میوه‌های تجاری و نظایر آنها جایگاهی نداشته و به جای آن از میان وعده‌های مغذی نظیر انواع میوه‌ها، سبزی‌ها، شیر پاستوریزه، ماست، نان، پنیر کم نمک و خرما استفاده شود.
- از دادن انواع نوشیدنی‌های شیرین به دلیل افزایش خطر اضافه وزن و چاقی، پوسیدگی دندان و کاهش دریافت مواد مغذی تا حد امکان خودداری شود.

۱ سالگی تا ۲ سالگی

- در برنامه غذایی کودک فقط از ماست پاستوریزه ساده استفاده شده و از مصرف انواع ماست میوه‌های صنعتی خودداری شود. در صورت تهیه ماست میوه خانگی فقط میوه به ماست اضافه شده و از اضافه کردن شکر به ماست میوه خودداری شود.
- میان وعده را ۱/۵ تا ۲ ساعت قبل از وعده اصلی به کودک بدهید.
- اگر برنج به صورت کته یا کاملاً نرم شده نیست آن را با پشت قاشق و کمی آب خورش نرم و له کنید.
- اگر کودک به ماده غذایی آلرژی دارد، باید از برنامه غذایی کودک حذف و جایگزین مناسب قرار گیرد.
- از دادن مغزها، آب نبات، هویج خام، انگور و ذرت به دلیل احتمال خفگی به شیرخوار خودداری شود. (از مغزها می‌توان به صورت پودر شده برای مقوی کردن غذاها استفاده نمود).
- تخم‌مرغ کاملاً پخته شده به کودک داده شود و از دادن تخم مرغ خام یا خوب پخته نشده خودداری شود.
- از دادن شیر و لبنیات غیر پاستوریزه خودداری شود.
- آب آشامیدنی بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی کودک است. کودک باید روزانه دو فنجان آب بنوشد.
- آب میوه طبیعی را می‌توان روزانه به میزان ۱۲۰ سی‌سی (نصف لیوان) به کودک داد.
- از نمک یددار تصفیه شده در پخت غذا استفاده شود.
- از بشقاب، قاشق و چنگال نشکن استفاده شود.
- ظرف غذای کودک مجزا باشد. نکات بهداشتی در مراحل آماده‌سازی، تهیه و طبخ غذا رعایت شود.
- غذا خوردن کودک همراه با حواس پرت کردن، تشویق و تنبیه نباشد. در هنگام غذا خوردن کودک، تلویزیون خاموش باشد. به زور به کودک غذا داده نشود.
- کودک ۱۸۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی انجام دهد.

- شیر مادر به تنهایی تا پایان ماه ششم زندگی برای تغذیه شیرخوار کافی است، تا ۲ سالگی ادامه دهید.
- از ۶ ماهگی تا پایان یک سالگی ابتدا کودکان را با شیر مادر تغذیه کنید و سپس به او غذا بدهید.
- تغذیه تکمیلی را از یک نوع ماده غذایی به مقدار ۲ تا ۴ قاشق مرباخوری ۲ بار در روز شروع کنید و سپس این مقدار را به نصف لیوان برسانید.
- اضافه کردن هر ماده غذایی جدیدی را طی ۵ روز انجام دهید.
- از "به زور غذا دادن به کودکان" پرهیز کنید.



شیر مادر
۸ تا ۱۲ بار
در شبانه روز



نولد تا پایان شش ماهگی

تغذیه انحصاری با شیر مادر
بر اساس تمایل و تقاضای
شیرخوار ۸ تا ۱۲ بار در شبانه روز

شیر پاستوریزه پرچرب
۱۲۰ سی سی + بادام
۵ عدد + آرد برنج
۶ قاشق مرباخوری + حریره
۵ سی سی بادام: هر قاشق ۵ سی سی

شیر پاستوریزه پرچرب
۱۲۰ سی سی + آرد برنج
۶ قاشق مرباخوری + فوری آرد برنج
۶ قاشق مرباخوری: هر قاشق ۵ سی سی

آب جوشیده
سرد شده
همان
با نوره قندیل تکمیلی

قطره آهن
قطره آد
با مومنی و تاسینی



زرده و سفیده تخم مرغ
پخته و سفت شده

شیر پاستوریزه
۵ قاشق غذاخوری + دهن مایع با کره
۱ قاشق مرباخوری: ۵ سی سی

نخود فرنگی + سبب زمینی
هویج + انواع کدو

پوره انواع سبزی



روغن مایع با کره
۱ قاشق مرباخوری + گوشت قز گوشت گوسفند و
یا گوشت سفید مرغ یا ماهی و...
خوب پخته و نرم شده

سبزی ها مانند هویج، جعفری، شوید،
گشنیز، کرفس و انواع کدوها
لوبیا سبز و...

حبوبات رعمی، ماش و... انواع جوانه ها
بلقور کدوم، ریشه لوبکی، جو دوسر و...

برنج + سوپ: ۱ قاشق غذاخوری



انواع ماکارونی

گوشت قز یا سفید

برنج

انواع کته



خرمای پوست گرفته شده

انواع فوری و شیر برنج

پوره سبب زمینی

ماسک پاستوریزه پرچرب

جوان و عده ها: پوره میوه های رسیده و نرم



شروع ماه هفتم تا پایان ماه یازدهم

شروع ماه هفتم تا پایان ماه هشتم: شیر مادر+ غذای کمکی که با ۱ تا ۲ قاشق مرباخوری ۲ بار در روز شروع شده و به تدریج بر حسب میل شیرخوار مقدار و دفعات آن افزایش پیدا می کند - ۱ تا ۲ میان وعده مغذی

شروع ماه نهم تا پایان ماه یازدهم: شیر مادر+ غذای کمکی ۳ تا ۴ وعده در هر وعده نصف لیوان (۱۲۰ سی سی) غذاها به اندازه ماه های قبل نرم یا له نشود. غذاها با قطعات کوچک، به کودکان بدهید. از دادن غذاهای کوچک سفت با خطر خفگی پرهیز کنید ۱ تا ۲ میان وعده

شروع دوازده ماهگی تا پایان پنج سالگی



- شیر مادر را بر طبق میل کودک تا ۲ سالگی ادامه دهید. تا پایان ۱۲ ماهگی ابتدا شیر مادر و سپس غذای کمکی بدهید و پس از آن ابتدا به کودکان غذا بدهید و سپس او را با شیر مادر تغذیه کنید.
- از «به زور غذا دادن به کودکان» پرهیز کنید.
- غذاهای متنوع شامل لبنیات، گوشت، میوه و سبزی، غلات و حبوبات بدهید.
- تا ۲ سالگی لبنیات پرچرب و پس از آن لبنیات کم چرب بدهید.
- طی روز آب تمیز و سالم به کودک بدهید.
- سه تا چهار نوبت در روز و هر نوبت تقریباً به اندازه یک لیوان به کودک غذا بدهید. (معدۀ کودک کوچک است و نیاز به دفعات بیشتری برای تغذیه دارد).
- یک تا دو بار میان وعده مغذی در بین وعده های اصلی غذا به او بدهید.
- قطره ویتامین و آهن را تا پایان ۲ سالگی ادامه دهید.
- زمان غذا خوردن کنار کودکان باشید.
- غذا را در قطعات کوچک آماده کرده و به کودک بدهید «تا بتواند خودش آن ها را بخورد»
- همیشه پیش از تهیه غذا و قبل از دادن غذا به کودک، دست های خود را با آب و صابون بشویید.
- پیش از دادن غذا به کودک دست و صورت او را بشویید و از ظرف و قاشق تمیز و جداگانه برای کودک استفاده کنید.
- دادن غذاهای آماده و تجارتي به کودک ضرورت ندارد، غذاهای خانگی مناسب هستند. از غذای سفره خانواده به کودک بدهید.
- به کودکان آب میوه و نوشیدنی های تجارتي ندهید. این ها ارزش غذایی نداشته و به رشد کودک کمک نمی کنند.
- به کودکان غذاهای غیر سالم مانند چیپس و پفک ندهید.

منابع و مآخذ

منابع فارسی:

۱. خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی (راهنمای خودمراقبتی خانواده، (جلد ۱) (۱۳۹۵) - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی- دفتر آموزش و ارتقای سلامت.
۲. سبک زندگی سالم (راهنمای خودمراقبتی خانواده، (جلد ۳) (۱۳۹۶). وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی- دفتر آموزش و ارتقای سلامت.
۳. بوکلت و راهنمای مراقبت های ادغام یافته کودک سالم (۱۳۹۹). وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی- مرکز جوانی جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان.
۴. بسته توانبخشی خانواده محور: تلفظ صدای گفتار، فریبا یادگاری و سایر نویسندگان (۱۳۹۹).

منابع انگلیسی:

1. American Academy of Pediatrics. (2022). Guidelines on newborn care . AAP Publishing.
2. Altmann, T. R., Hill, D. L., Shelov, S. P., & Hannemann, R. E. (Eds.). (2019). Caring for your baby and young child: Birth to age 5 (7th ed.). Bantam Books.
3. Kliegman, R. M., & St. Geme, J. W. (Eds.). (2020). Nelson textbook of pediatrics (22nd ed.). Elsevier.
4. UpToDate. (2023). Management of neonatal jaundice; Constipation in infants; Umbilical cord care. In UpToDate. Retrieved February 21, 2026, from <https://www.uptodate.com>
5. World Health Organization. (2017). WHO recommendations on newborn health: Guidelines on the care of the newborn infant. WHO Press

واژه نامه

آنتی بادی (پادتن):

ماده ای است که در بدن برای مقابله با عوامل بیماری زا ساخته می شود. آنتی بادی یا پادتن، ایمنوگلوبولین نیز نامیده می شود.

آرئولا (هاله پستان):

ناحیه تیره رنگ اطراف نوک پستان.

بثورات پوشکی:

ضایعات پوستی قرمز رنگ در اندام فوقانی نوزاد، در ناحیه ای که معمولاً توسط پوشک پوشانده می شود.

مری:

لوله ای عضلانی که غذا را از دهان دریافت می کند و به معده می رساند.

مکیدن:

فعالیت غریزی نوزاد برای به جریان انداختن و خارج کردن شیر از پستان مادر.

خونریزی:

جاری شدن خون و خروج آن از بدن.

نوک پستان فرورفته:

نوک پستانی که به جای برجستگی، فرورفتگی دارد و به درون پستان جمع شده است.

ماستیت:

التهاب پستان که گاهی ممکن است منشا عفونی نیز داشته باشد.

مردمک:

به نقطه سیاه مرکزی چشم اطلاق می شود.

راشیتیس:

یک بیماری اسکلتی که در روند رشد و تکامل استخوان ها اختلال ایجاد می کند.

اسپاینا بیفیدا:

نوعی نقص مادرزادی در ستون فقرات.

استریل:

بهداشتی و فاقد میکروب.

جناغ:

یک جفت استخوان تخت که در پایین گردن و بالای قفسه سینه قرار دارد.

سندرم مرگ ناگهانی نوزاد:

مرگ ناگهانی و غیرقابل توجیهی که در کودکان سالم زیر یک سال رخ دهد.

از شیر گرفتن:

فرآیند قطع تدریجی شیردهی به کودک.



مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر /
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



iec.behdasht.gov.ir