



باورهای غلط ولی رایج در شیردهی و اصلاح آنها
دکتر منصوره یزدخواستی

PhD of Sex and reproductive health

باورهای غلط در مورد شیردهی به نوزاد در شب

«با تصورات واهی کودکان را از عصاره جانتان محروم نکنید!»

➤ **احتمال بالارفتن پوسیدگی دندان کودکان به دلیل شیر دادن در شب :** نه تنها شیر دادن نوزادان سبب پوسیدگی دندان ها نمی شود، بلکه در سلامتی دندان های آنها هم نقش بسزایی دارد.



باورهای غلط در مورد شیردهی به نوزاد در شب

- شیر مادر، مواد **ضد پوسیدگی دندان** کودکان دارد یعنی دندان های کودکان را محکم و مقاوم می کند و در آن موادی وجود دارد که میکروب های مربوط به پوسیدگی دندان ها را از بین می برد.
- فرآیند شیر دادن به گونه ای است که شیر مادر با دندان های کودک تماسی ندارد و به انتهای زبان می ریزد و از آنجا به حلق می رود که می توان نتیجه گرفت حتی اگر ضرری هم برای دندان ها داشته باشد - که بر اساس شواهد علمی ندارد - با آنها تماسی ندارد و در نهایت خطری هم متوجه آن نیست.



باورهای غلط در مورد بدفرمی سینه ها

- رخی خانم های جوان فکر می کنند شیردهی ممکن است منجر به از دست دادن فرم پستان ها و لختی و افتادگی آن ها شود، به همین خاطر تصمیم می گیرند که از قید شیر دادن به نوزادشان بگذرند.
- شیردهی، به میزان بسیار کمی باعث لخت شدن یا افتادگی پستان بشود اما این مشکل، آن قدر چشمگیر و قابل توجه نیست که مادران از قید شیر دادن به نوزادان شان بگذرند.

باور غلط در مورد شستن سینه ها قبل از شیر دادن

نیازی به این کار نیست.

کودکی که از شیر مادر تغذیه می شود، در برابر خیلی از عوامل عفونی، **ایمن** می شود.

شستشوی هرباره نوک سینه، نه تنها کار مادر را دشوار می کند، بلکه ممکن است **باعث شسته شدن ترشحات ایمنی زای اطراف نوک سینه** هم بشود.

ابتلا به سرماخوردگی و شیردهی

در مادر مبتلابه عفونت‌های شایع نظیر سرماخوردگی و غیره ادامه شیردهی بلامانع است زیرا اگر شیرخوار مبتلا هم بشود، انتقال مواد ایمنی بخش و پادتن‌ها به او، موجب تخفیف بیماری می‌شود. با رعایت نکات بهداشتی می‌توانید احتمال بیمار شدن شیرخوار را کم کنید. چون معمولاً بیماری از طریق تماس پوستی و ترشحات بینی منتقل می‌شود نه از طریق شیر، بنابراین شستشوی مرتب دست‌ها و همچنین محدود کردن تماس‌های صورت به صورت لازم است. در موارد شدید می‌توانید از ماسک استفاده کنید و مانع انتقال بیماری از طریق تنفس، بینی و دهان خود شوید. از خودتان مراقبت نموده و مایعات بیشتری استفاده کنید.

ابتلا به آبله مرغان و شیردهی

- اگر ۵ روز یا کمتر، قبل از زایمان و یا ۲ روز بعد از زایمان مادر به آبله مرغان مبتلا شده باشد، توصیه به جدا کردن مادر و نوزاد می شود. در این حالت، **اگر پستان مادر ضایعه ای نداشته باشد، مادر بایستی شیرش را بدوشد و توسط فرد دیگری آن را به نوزاد بدهند.**
- به نوزاد نیز باید **ایمونوگلوبین** تزریق شود.
- وقتی که ضایعات **خشک** شدند و در صورتی که **۷۲ ساعت ضایعه جدیدی** ظاهر نشده باشد، شیردهی می تواند به طور مستقیم از پستان ادامه یابد.

ویروس تبخال و شیردهی

➤ تبخال **ژنیتال** می تواند به **پستان** منتقل شود ولی اگر زخم پوشیده شود و دور از دسترس و تماس کودک قرار بگیرد، شیردهی بلامانع است.

➤ **شستن دست ها** قبل از بغل کردن شیرخوار و نیز بعد از هر بار تماس با زخم ضروری است.

➤ اگر ضایعه روی نوک یا هاله پستان باشد، قطع **موقت** شیردهی تا بهبود ضایعه لازم است. (توسط سایر اعضای خانواده نیز می تواند **منتقل** شود و در نوزاد زیر **۴ هفته** می تواند کشنده باشد)

هپاتیت B و شیردهی

■ به نوزادان متولد شده از مادران مبتلا به هپاتیت B، در عرض ۱۲ ساعت اول تولد **ایمونوگلوبولین اختصاصی** و اولین دوز واکسن هپاتیت B، را تزریق می کنند. دو نوبت بعدی واکسن یک ماه بعد و ۶ ماه بعد بایستی تزریق شود. این شیرخواران می توانند با شیر مادر تغذیه شوند و حتی نیاز به تأخیر شیردهی وجود ندارد.

■ اگر پس از بارداری، مادر به هپاتیت B مبتلا شود، کودک و **سایر اعضای خانواده باید واکسینه شوند** و تغذیه با شیر مادر ادامه یابد.

سل و شیردهی

- در مادرانی که **فقط تست آنها مثبت** است و سل فعال ندارند، تغذیه با شیر مادر **بلامانع** است.
- اگر مادر **سل فعال** داشته باشد، بایستی بلافاصله از مادر جدا شود زیرا انتقال میکروب سل از طریق تنفس است. بنابراین، مادر می تواند شیر خود را بدوشد تا توسط فرد دیگری به نوزاد داده شود.
- با شروع درمان و **منفی شدن خلط مادر** (معمولاً تا ۲ هفته پس از شروع درمان طول می کشد) تغذیه مستقیم هم می تواند شروع شود.

ایدز و شیردهی

❖ **ویروس ایدز در شیر منتقل می شود** ولی میزان خطر در شیرخواران متفاوت است.

❖ در برخی مناطق که بیماری های عفونی و سوءتغذیه از علل عمده و اصلی **مرگ و میر شیرخواران** است، خطر ناشی از عدم شیردهی به این شیرخواران با احتمال خطر ناشی از ایدز سنجیده می شود و توصیه می شود مادر و نوزاد **هر دو** تحت درمان دارویی قرار بگیرند و تغذیه با شیر مادر ادامه یابد.

درمان قبلی سرطان پستان و شیردهی

➤ نکته اول این که حاملگی بعد از سرطان پستان باعث افزایش خطر عود سرطان پستان نمی شود.

➤ توصیه می شود زنان ۵ سال بعد از درمان سرطان پستان حامله نشوند.

➤ اگر زودتر از این موقع حامله شدند، معمولاً می توانند از طریق پستان سالم و غیر سرطانی شیر بدهند،

➤ اگر رادیوترایی یا جراحی مشکلی ایجاد نکرده باشد، از هردو پستان می تواند شیر بدهد البته توده برداری و رادیوترایی می تواند باعث تولید شیر ناکافی شود.

➤ زنانی که در دوران شیردهی تحت شیمی درمانی قرار می گیرند باید در هر مرحله شیر خود را دوشیده و دور بریزند تا زمانی که اثرات این داروها به طور کامل از بدن پاک شود.

دیابت و شیردهی

در دیابت وابسته به انسولین (نوع ۱) باید تزریق روزانه را انجام داده و رژیم غذایی را رعایت کنید. شیر دادن مزایای فراوانی برای مادران دیابتیک دارد. از جمله: آرامش مادر، کاهش ابتلا شیرخوار در آینده به دیابت، کاهش بروز عفونت‌ها در شیرخوار، کنترل بهتر دیابت... شروع تغذیه با شیرمادر بلافاصله پس از زایمان از کاهش قند خون نوزاد جلوگیری می‌کند. مادر دیابتیک در دوران بارداری و شیردهی به مراقبت‌های دقیق نیاز دارد. مشورت با پزشک متخصص زنان، رژیم درمانی و متخصص کودکان ضروری است.

زردی نوزاد و شیردهی

زرد شدن نوزاد که معمولاً در روز دوم یا سوم تولد ظاهر شده و روز دهم برطرف می‌گردد زردی فیزیولوژیک نامیده می‌شود و بسیار شایع است و حاکی از بیماری نمی‌باشد. در بیشتر نوزادان مبتلا به زردی و افزایش بیلی روبین، تغذیه با شیر مادر می‌تواند و باید بدون وقفه ادامه یابد. آغاز به دفع مدفوع اولیه نوزاد و در نتیجه دفع بیلی روبین اضافی از بدن نوزاد و کاهش زردی او کمک می‌کند. در شرایط خاص و نادر که زردی بسیار شدید می‌باشد ممکن است نیاز به قطع موقت شیردهی باشد.

اسهال و شیردهی

شیرخوار مبتلا به اسهال باید مکرراً با شیرمادر تغذیه شود. تغذیه مکرر با شیرمادر مایعات، مواد مغذی و عوامل ایمنی بخش و حفاظتی مورد نیاز شیرخوار را تامین می کند. به علاوه فاکتورهای رشد موجود در شیرمادر به جبران رشد ناشی از آسیب روده کمک می کنند. شیرخوار بالاتر از ۶ ماه علاوه بر شیرمادر و محلول ORS به ادامه غذاهای کمکی مناسب سن خود نیاز دارد حتی پس از بهبودی نسبی اسهال، دادن غذا و شیرمادر باید افزایش یابد.

تصورات غلطی که هیچ ریشه علمی ندارند:

- نداشتن شیر یک مسئله ارثی و خانوادگی است.
- شیر خشک به دلیل داشتن ویتامین و املاح اضافه شده به آن، از شیر مادر بهتر است.
- □ مادری که شیرخوار دو قلو، نارس یا کموزن دارد، نمی تواند شیر بدهد.
- □ شیردهی سبب تغییر شکل پستان ها می شود.
- □ شیر دادن موجب بد فرم شدن شکل و اندام مادر می شود.
- □ آغوز برای تغذیه نوزاد مناسب نیست.

تصورات غلطی که هیچ ریشه علمی ندارند:

- قبل از تغذیه با پستان، اول باید آب‌قند یا آب ساده به نوزاد داده شود.

- مادر بیمار نباید شیر بدهد.

- شیر خواران هنگام ابتلا به بیماری نباید از شیر مادر تغذیه شوند.

- بیدار شدن شیرخوار در شب، زودبزه‌زود شیر خوردن نوزاد و گریه و بی‌قراری کودک، دلیل ناکافی بودن شیر مادر است.

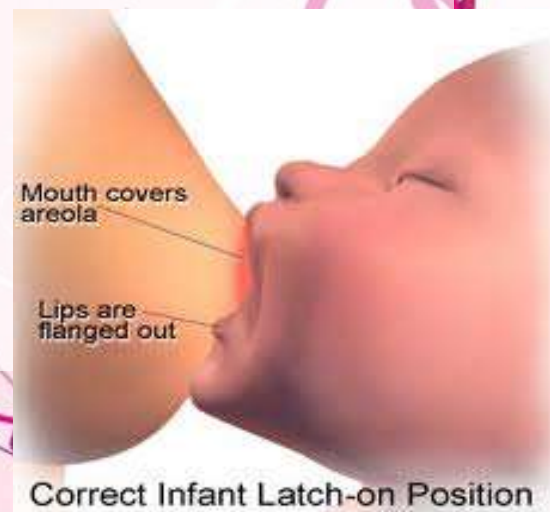
تصورات غلطی که هیچ ریشه علمی ندارند:

• شیر مادر برای شیرخوار مبتلا به زردی مناسب

نیست.

• شیر برخی مادران رقیق و آبکی است.

• شیر مادر به شیرخوار نمی‌سازد.





Thank you