

راهکارهایی برای شیردادن  
به نوزادانی که شیر نمی‌خورند



## وقتی نوزاد اعتصاب غذا می‌کند!

### مقدمه

تغذیه با شیر مادر، به عنوان غذایی بی نظیر نه تنها یک انتخاب در شیوه زندگی، بلکه به عنوان یک اولویت سلامت جامعه باید مورد توجه قرار گیرد. تغذیه با شیر مادر سبب رشد و تکامل مطلوب و بقای کودک می‌شود و بر سلامت حال و آینده مادر و کودک اثرات بسیار مهمی دارد. شیر مادر بهترین غذا برای فرزند است، شیر مادر مغذی، مناسب و ارزان است و می‌تواند در برابر عفونت‌ها از نوزاد محافظت کند. تغذیه با شیر مادر یک سرمایه‌گذاری هوشمندانه است نه فقط در سلامت کودکان بلکه در ثروت کشورها. شیر مادر یک غذای طبیعی و تجدیدپذیر است که بدون آلودگی، بسته‌بندی و مواد زاید، تولید و ارایه می‌شود. خودداری ناگهانی شیرخوار از شیر خوردن، اعتصاب شیرخوار<sup>۱</sup> نامیده می‌شود و می‌تواند در هر زمانی از دوران شیردهی بروز کند. این

1: nursing strike

### نصرت زمانی‌پور

مدیر سلامت خانواده، جمعیت و مدارس  
دانشگاه علوم پزشکی خراسان جنوبی



### زهرا نضعی

کارشناس نوزادان معاونت بهداشت  
دانشگاه علوم پزشکی خراسان جنوبی



### زهرا نجفی

کارشناس کودکان شبکه بهداشت و درمان  
دانشگاه علوم پزشکی خراسان جنوبی



### طاهره سوداگر طرقی

رابط فصلنامه و کارشناس مسؤول آموزش بهورزی  
معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زاهدان



### اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- اهمیت تغذیه با شیر مادر را بیان کنند.
- دلایل خودداری شیرخوار از گرفتن پستان را شرح دهند.
- راهکارهای مناسب شیردادن به کودکانی که از خوردن شیر مادر خودداری می‌کنند را توضیح دهند.

مشکل گرچه بیشتر اوقات برطرف می‌شود، اما یک علت شایع قطع شیردهی است. ممکن است شیرخوار به دلایل مختلفی تمایل به گرفتن پستان نداشته باشد، اما اغلب مادران این تصمیم شخصی شیر خوار را دلیل بد یا ناکافی بودن شیرشان تلقی می‌کنند و این امر می‌تواند باعث پریشانی مادر شده و احساس کند که فرزندش او را نمی‌خواهد و از شیردهی مأیوس می‌شود، لذا باید علل خودداری کودک از شیرخوردن تشخیص داده شده و به مادر کمک شود تا دوباره شیردهی برقرار و کودک از این هدیه بی‌نظیر الهی محروم نشود.

#### علل خودداری شیرخوار از گرفتن پستان

این علل را می‌توان در سه گروه طبقه‌بندی کرد: علل مربوط به شیرخوار، علل مربوط به مادر، علل مربوط به تولید شیر

#### علل مربوط به شیرخوار

\* مشکلات پزشکی و بیماری‌های شیرخوار مثل شکستگی‌ها، احساس درد و خواب‌آلودگی، اعمال خشونت، فشردن نوزاد به پستان، نارس، کوچک و ضعیف بودن شیرخوار و دردهای کولیکی یا قولنجی در زمان شیرخوردن، ریفلاکس و دندان‌درآوردن و برفک دهان \* استفاده از شیشه یا گول‌زنک در مادرانی که سرکار می‌روند، باعث سردرگمی در شیرخواران می‌شود. \* کاهش تمایل به شیرخوردن با تجویز مایعات و شروع غذای کمکی

\* ترس شیرخوار از واکنش مادر به گاز گرفتن پستان

#### علل مربوط به مادر

\* شروع با تأخیر شیردهی که ممکن است به دلیل خواب‌آلودگی در اثر داروهای تجویز شده برای مادر در هنگام زایمان باشد. \* احتقان، عفونت و زخم نوک پستان که ممکن است شیرخوار به علت طعم شور یا عفونت موجود در شیر

- از خوردن آن خودداری کند.
- \* وضعیت نادرست شیردهی به نحوی که شیرخوار نتواند پستان را بخوبی بگیرد.
- \* تغییر در مزه شیر به دلیل تغییرات هورمونی (عادت ماهانه مادر و تخمک‌گذاری)
- \* جدایی مادر و شیرخوار که ممکن است شیرخوار به طور ناگهانی از خوردن شیر خودداری کند.
- \* استفاده مادر از عطر، صابون یا کرم متفاوت یا حتی تغییر در ظاهر مادر مانند تغییر مدل مویا عینک‌زدن
- \* آب و هوای گرم و سرد، محیط ناآرام و سروصدا
- \* تغییر در رژیم غذایی مانند استفاده از غذاهای تند و با بوی نامطبوع مثل سیر، پیاز، کلم، شلغم و... یا کشیدن سیگار و مصرف دارو
- \* انجام ورزش و تولید اسیدلاکتیک و ترشح در شیر که طعم شیر را عوض می‌کند.

#### علل مربوط به تولید شیر

- \* جریان خیلی سریع یا خروج با فشار شیر از پستان مادر که ابتدا شیرخوار خوب شروع به مکیدن می‌کند، اما بعد با گریه و حالت خفگی از پستان جدا می‌شود.
- \* جریان شیر خیلی آهسته که شیرخوار در ابتدای تغذیه شیر زیادی دریافت نمی‌کند در نتیجه مأیوس شده و پستان را پس‌زند.

#### راهکارها برای شروع دوباره تغذیه شیرخوار

- \* بسته به علل خودداری، روش‌های تشویق شیرخوار به گرفتن پستان متفاوت است. برقراری مجدد تغذیه از پستان ممکن است چند روز یا بیشتر طول بکشد، بنابراین تلاش و داشتن صبر و حوصله توسط مادر و اطرافیان ضروری است.
- \* رعایت موارد ذیل می‌تواند در پیشگیری و رفع مشکل خودداری شیرخوار از گرفتن پستان مؤثر باشد:
  - « شروع تغذیه با شیر مادر بلافاصله پس از تولد
  - « معاینه شیرخوار توسط پزشک به منظور اطمینان از سلامت جسمی شیرخوار به خصوص در صورتی که خودداری در روزهای اول باشد.
  - « بغل کردن، نوازش و ماساژ بدن شیرخوار قبل از شیردادن

## چندین راه برای غلبه بر مشکلات شیرخواران

- \* در صورت ابتلا به عفونت گوش یا برفک در دهان، به پزشک مراجعه شود تا دارو و دستورات لازم داده شود.
- \* در صورت سرماخوردگی و گرفتگی بینی شیرخوار چکاندن قطره کلرور سدیم در بینی و استفاده از مرطوب کننده‌های هوا توصیه می‌شود و در صورتی که شیرخوار دچار گوش درد باشد، شیردادن در حالت نشسته کمک کننده است.
- \* وجود ترک نوک پستان بعد از زایمان، نشان‌دهنده شیردهی غلط مادر است. مادر می‌تواند هر بار با چربی شیر، دور سینه را آغشته کند. این بهترین محلول و چربی است که می‌توان برای چرب کردن پوست سینه استفاده کرد.
- \* در صورت قوی بودن جهش شیر مادر، ابتدا کمی پستان را بدوشید سپس شیر خوار را به پستان بگذارید.
- \* مناسب کردن دمای محیط، در صورت گرم بودن از طریق کاهش لباس شیر خوار و در صورت کاهش دما از طریق گرم کردن او
- \* روش شیردهی در هنگام حرکت، امتحان شود، برخی کودکان، وقتی آن‌ها را آرام تاب می‌دهید یا راه می‌برید بیشتر احتمال شیر خوردن دارند تا زمانی که در حالت نشسته یا ساکن هستید.
- \* تماس زیادی بین پوست خود با پوست کودک‌تان ایجاد کنید، مثلاً هنگام شیردهی لباس نپوشید. مادر باید بگذارد که پوست صورت کودک به هنگام شیردهی با پوست سینه در تماس مستقیم باشد.
- \* استفاده از «آغوش نوزاد» نیز می‌تواند کمک کند که بین وعده‌های شیردهی، کودک بیشتر نزدیک بدن مادر قرار گیرد.
- \* اگر پوشک یا کهنه نوزاد خیس است، برای ایجاد شرایط مناسب شیردهی، بهتر است که پوشک او تعویض شود.
- \* برای مادرائی که نوک فرورفته دارند، توصیه می‌شود از سرپستان مصنوعی استفاده کنند. آن‌ها می‌توانند



- « درمان برفک دهان و ریفلکس مری و معده
- « تغذیه شیرخوار در محیطی آرام و تاریک در زمانی که خواب آلوده است.
- « در آغوش گرفتن و نوازش کردن شیرخوار به شکل تماس پوست با پوست در محیطی آرام
- « استفاده از حمام به منظور ایجاد تماس مجدد عاطفی و ایجاد آرامش
- « پرهیز از تغذیه با بطری و به کار بردن سایر روش‌های تغذیه‌ای از جمله تغذیه با فنجان تا زمان دوشیدن دستی یا مکانیکی پستان به منظور حفظ شیردهی
- « تغذیه شیرخوار بر اساس تمایل شیرخوار و پرهیز از جدایی وی از مادر
- « داشتن آرامش و خودداری از اجبار در شیردهی به خصوص وقتی کودک ناآرام است
- « کمک به مادر و اصلاح وضعیت بغل کردن و به پستان گذاشتن شیرخوار
- « رفع مشکلات مربوط به پستان یا ترشح شیرمادر مانند احتقان پستان یا جریان کم یا زیاد شیر
- « استفاده نکردن مادر از عطر، کرم و... یا تغییر ندادن مواد مذکور
- « خودداری از هر گونه تغییر در ظاهر مادر مثل تغییر مدل مو یا عینک‌زدن
- « تغییر نکردن شرایط محیط مثل آب و هوای گرم و سرد، محیط ناآرام و سروصدا

66

مادر می‌تواند هر بار با چربی شیر، دور سینه را آغشته کند. این بهترین محلول و چربی است که می‌توان برای چرب کردن پوست سینه استفاده کرد.

99

قبل از مکیدن و خوردن شیر نوزاد نوک سینه خود را به سمت بیرون بکشند یا حتی با ماساژ سینه، نوک را پیدا کنند. سرپستان مصنوعی برای سینه‌هایی که سرشان به سمت داخل است و سینه‌هایی که شقاق دارند، مناسب است.

\* تغذیه از یک پستان: بیشتر نوزادان فقط از یک سینه شیر می‌خورند و وقتی مادر سینه مقابل را امتحان می‌کند از شیر خوردن سر باز میزنند که دلیل آن می‌تواند تفاوت در نوک سینه‌ها یا اشکالاتی در روش

شیردادن باشد. بهتر است مادر سعی کند از هر دو سینه به نوزاد شیر دهد و هر بار از یک سینه شیردهی انجام شود. قسمت اول شیر آبکی است و برای رفع عطش نوزاد مناسب است. انتهای شیر هم غلیظ‌تر است و کالری و چربی بیشتری دارد.

\* در نظر گرفتن اتاقی آرام برای شیردهی؛ یکی از علل رایج شیر نخوردن نوزادان ۶ تا ۹ ماهه، کنجکاو بودن آن‌ها در کشف تازه‌های دنیای اطراف است! کودکان این سن براحتی حواسشان از شیر خوردن پرت می‌شود و ترجیح می‌دهند به صورت تفریحی و به عنوان میان‌وعده، شیر بخورند تا به عنوان وعده غذایی کامل؛ باید از اتاقی با نور ملایم، آرام و دور از سر و صدای رادیو و تلویزیون استفاده شود.

\* مادر باید تغذیه خوبی داشته باشد و غذاهای حاوی ویتامین‌های لازم، آهن و کلسیم مصرف کند تا شیری که به نوزاد می‌دهد برای او کافی باشد و نوزاد رشد طبیعی داشته باشد.

## پیشنهادها +

- \* رایبه مشاوره و آموزش شیردهی صحیح و موثر در طی بارداری و پس از زایمان در مراکز خدمات جامع سلامت و بیمارستان‌ها توسط افراد با تجربه.
- \* رایبه مشاوره شیردهی و اهمیت تغذیه شیر مادر به همه زنان خواستار فرزند در مراحل پیش از بارداری.
- \* برگزاری جلسات اهمیت تغذیه انحصاری با شیر مادر و حمایت از مادران برای تمامی مردانی که همسران‌شان باردار یا خواستار فرزند هستند.
- \* آشنایی مادران با مراکز مشاوره شیردهی و ارجاع بموقع در هنگام بروز مشکلات شیردهی

### منابع

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰ تا ۱۰۰)  
 کد موضوع ۹۹۲۳ . پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۰۱  
 نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله  
 مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۹۹۲۳)

- \* ترجمه انجمن علمی تغذیه با شیر مادر ایران؛ «حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر در بیمارستان‌های دوستدار کودک»؛ ۱۳۹۱
- \* ترجمه فیوض یوسفی، شیدا و همکاران «راهنمای تغذیه با شیر مادر برای پزشکان»؛ انتشارات اندیشه ماندگار؛ ۱۳۹۷
- \* بر کاتی، سید حامد؛ راوری، محمود؛ عزالدین زنجانی ناهید سعدوندیان، سوسن؛ فریور، خلیل؛ «راهنمای آموزش مادران باردار در مورد تغذیه با شیر مادر» انتشارات اندیشه ماندگار؛ ۱۳۹۷
- \* فصلنامه شیر مادر در زمینه سلامت مادر و کودک، انجمن علمی ترویج تغذیه با شیر مادر، سال هجدهم شماره ۶۹، سال ۱۳۹۶. [www.shirmadar.com](http://www.shirmadar.com)