

نکات کاربردی برای شیردادن به نوزادانی که از خوردن شیرمادر امتناع می‌کنند

شکستن اعتصاب شیر!



اهداف آموزشی

از خوانندگان محترم انتظار می‌رود پس از مطالعه این مقاله:

اهمیت تغذیه با شیر مادر را بیان کنند.

اعتصاب شیر خوار را تعریف کنند.

سه اصل مقابله با اعتصاب نوزاد در شیر خوردن را بیان کنند.

راهکارهای خوردن شیر مادر توسط نوزاد را شرح دهند.

راه‌های شیردادن به کودک با تغییر عملکرد مادر را توضیح دهند.

فاطمه شهرکی دهسوخته

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی زابل



فروغ بندانی‌پور

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی زابل



راضیه سالاری

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی زابل



مقدمه

شیر مادر، یک مایع بیولوژیک، پیچیده و غذای بسیار مطلوبی برای نوزادان است و می‌تواند حداکثر تعادل تغذیه‌ای را از نظر کیفیت و کمیت برای نوزاد فراهم کند (۱) و به عنوان بهترین شکل تغذیه شیرخوار در سراسر دنیا شناخته شده است. (۲)

بنابراین، تغذیه انحصاری با شیر مادر برای شش ماه اول زندگی و تداوم آن همراه با تغذیه تکمیلی تا دو سال مورد تأکید قرار گرفته است. (۳) وقتی نوزاد حاضر به شیر خوردن نیست یا در مقابل تغذیه مقاومت می‌کند، اصطلاحاً به آن سندروم قهر از شیر مادر گفته می‌شود.

اعتصاب کودکانه

گاهی کودک، با وجود این‌که زمان از شیر گرفتنش نرسیده از خوردن شیر مادر امتناع می‌کند که به این حالت، «اعتصاب شیرخوار» می‌گویند.

نکته کلیدی که در برخورد با مشکل امتناع نوزاد از شیر خوردن وجود دارد این است که دلسرد نشده و تلاش برای شیردهی به او را ادامه دهیم. البته ابتدا لازم است به تعداد پوشک‌های خیس او دقت کنید، زیرا خیس کردن حداقل پنج یا شش پوشک در روز یا شش تا هشت کهنه مرطوب نشان می‌دهد که کودک شیر کافی دریافت می‌کند.

سه اصل مقابله با اعتصاب نوزاد

۱. ایجاد آرامش: یکی از اصول اساسی در مواجهه با چنین مشکلاتی، داشتن صبر و حوصله تا زمان حل مشکل است. بنابراین کودک خود را با آرامش در آغوش بگیرید، برای او لالایی بخوانید، او را به زور وادار به شیر خوردن نکنید و سینه خود را در اختیار او بگذارید تا هر وقت که احساس گرسنگی کرد به شیر خوردن مشغول شود. باقی‌مانده شیر خود را با پمپ یا دست بدوشید تا تولید شیر در بدن شما استمرار داشته باشد.

۲. توجه به زمان‌های طلایی برای شیردهی: شیر دوشیده شده را با قاشق چای‌خوری، قطره‌چکان یا

فنجان، بسته به سن کودک به شیرخوار بدهید؛ به نشانه‌های زودرس گرسنگی در شیرخوار خود توجه کرده و پستان خود را در آن زمان‌ها در اختیار او قرار دهید. زمانی که کودک شما خواب‌آلود است، شیردهی را شروع کنید.

۳. حذف عوامل مزاحم: سروصدای مزاحم و عوامل برهم‌زننده تمرکز را هنگام شیر دادن محدود کنید. اعتصاب نوزاد در شیر خوردن به ندرت باعث از شیر گرفتن کودک می‌شود؛ بنابراین با مهربانی زیاد و با صرف وقت، شیرخوار، مجدداً سینه را خواهد گرفت. (۴)

این راه‌ها را هم امتحان کنید

وقتی می‌خواهید برای حل مشکل اعتصاب شیرخوارتان اقدام کنید در آغاز راه دو نکته مهم و اساسی را باید در نظر بگیرید: حفظ ذخیره شیر و اطمینان از تغذیه خوب کودک. بعد از این برای پایان دادن به مشکل این راه‌ها را امتحان کنید:

شیردهی هنگام خواب آلودگی: سعی کنید زمانی که کودک شیر بدهید که بسیار خواب‌آلود باشد. بسیاری از نوزادانی که در حین بیداری سینه را پس می‌زنند، وقتی خواب‌آلود هستند آن را می‌پذیرند.

تغییر وضعیت شیردهی: وضعیت خود را چند بار تغییر دهید. کودک شما ممکن است در یک وضعیت راحت‌تر از وضعیت دیگر باشد و کم‌کم شروع به شیر خوردن کند.

شیردهی در حال حرکت: برخی کودکان، وقتی آن‌ها را آرام تاب می‌دهید یا راه می‌برید احتمال شیر خوردن‌شان بیشتر از زمانی‌ست که نشسته یا ساکن هستید.

تماس پوستی با نوزاد: تماس زیادی بین پوست خود با پوست کودک‌تان ایجاد کنید، مثلاً هنگام شیردهی لباس نپوشید. آغوش نوزاد نیز می‌تواند کمک کند که بین وعده‌های شیردهی، کودک را بیشتر نزدیک بدن خود نگه دارید.

کشف دل‌دردها: یکی از عارضه‌های رایج در شیرخواران دل‌دردهای کولیکی است. همچنین نیاز به آروغ زدن و دفع گاز نیز می‌تواند از علل امتناع آن‌ها



از جمله علل امتناع کودک از شیر خوردن است. (۵) **عوامل محیطی:** دمای نامناسب و شلوغی محیط که موجب حواس‌پرتی کودک از شیر خوردن می‌شود، استرس و پریشانی کودک بر اثر واکنش‌های مادر مانند واکنش مادر به گاز گرفتن پستان توسط شیرخوار، بر کیفیت شیر خوردن کودک تأثیر می‌گذارند. در طول معاینات پزشکی از نگاه‌داشتن نوزاد در موقعیت شیردهی خودداری شود. استفاده نادرست و افراطی از پستانک و بطری شیر نیز باعث سردرگمی کودک شده و اعتصاب از شیر خوردن از سینه مادر را در پی دارد. (۶)

مشکلات مادرانه

گاهی مشکل، شیرخوار یا عوامل اطرافش نیست و باید ریشه آن را در مادر شیرده جست‌وجو کرد. موارد زیر از جمله مشکلاتی هستند که مستقیماً به نوزاد مربوط نمی‌شوند اما برطرف کردنشان بدون شک می‌تواند به حل مشکل شیر نخوردن نوزاد کمک کند:

● تغییر جریان شیر از سینه مادر: اگر جریان شیر مادر از پستان تغییر کند، برای مثال سریع‌تر شود، احساس خفگی در بلع شیر برای نوزاد ایجاد می‌شود و دست از شیر خوردن می‌کشد یا حتی پیش‌دستی کرده و از گرفتن پستان خودداری می‌کند. در این وضعیت ابتدا کمی پستان را بدوشید، سپس شیردهی را شروع کنید.

● تغییر کیفیت طعم و بوی شیر مادر: رژیم غذایی نامناسب و استفاده از غذاهایی که طعم و بوی شیر را تغییر می‌دهند، موجب حساسیت نوزاد به شیر مادر می‌شود و میل به خوردن آن را کاهش می‌دهد. همچنین داروها و مواد شیمیایی مانند قرص‌های ضدبارداری، مواد غذایی نفاخ و مصرف مکمل‌هایی غذایی که در دوران شیردهی ممنوع هستند می‌توانند دلیل امتناع نوزاد از شیر خوردن باشند.

● تحولات جسمی و روحی مادر: دوران تخمک‌گذاری و قاعدگی، وقوع بارداری جدید و بیماری‌های مختلف موقتاً شیر مادر را کاهش می‌دهند. رایحه‌های تند

از خوردن شیر باشد. کمک به نوزاد برای آروغ زدن و همچنین ماساژ شکم او و استفاده از قطره‌های خوراکی ضد کولیک، به رفع این حالت کمک می‌کند.

دنبال علت‌ها باشید

شکستگی احتمالی: شکستگی استخوان ترقوه یا شکستگی‌های ناشی از ضربه‌های زایمانی سبب می‌شود نوزاد هنگام مکیدن سینه احساس درد شدیدی داشته باشد لذا از خوردن شیر و گرفتن سینه مادر خودداری کند.

واکسیناسیون اخیر نوزاد (بدو تولد تا ۱ سالگی): در اغلب نوزادان، واکسیناسیون، موجب تب، بی‌حالی، بی‌حوصلگی و بی‌رمقی او می‌شود که کاهش میل به شیر خوردن را در پی دارد. در چنین مواردی با صبر و حوصله و با فواصل کوتاه و کم حجم، شیردهی را انجام دهید.

سرماخوردگی و عفونت‌ها: سرماخوردگی، عفونت گوش و حلق و بینی، ناراحتی معده، برفک دهان، تبخال، بریدگی در دهان، مشکلات تنفسی و جراحت‌های جسمی تمایل کودک به شیر خوردن را کاهش می‌دهند.

مشکلات گوارشی: اسهال، یبوست، ریفلاکس گاستروازوفازیال (برگشت از معده به مری) و... هم

نکته کلیدی که در برخورد با مشکل امتناع نوزاد از شیر خوردن وجود دارد این است که دلسرد نشده و تلاش برای شیردهی به او را ادامه دهیم.



و متفاوت پوست مادر، مانند عطرهاى مختلف، دئودورانت، کلر یا نمک ناشی از شنا در استخر یا دریا، مراجعه به آرایشگاه، سیگار کشیدن و بوهای تند و ناآشنا، برای نوزاد آزاردهنده به نظر می‌رسد. همچنین استرس‌های محیط خانه مانند بحران‌های خانوادگی، تنش‌های مرتبط با محیط کار و بیماری‌های روحی مانند افسردگی، موجب خلل در ارتباط مادر و شیرخوار در دوران شیردهی می‌شود و ممکن است اعتصاب شیرخوار را به دنبال داشته باشد.

- شروع تغذیه کمکی پس از ۴ ماهگی: عدم تمایل به شیر خوردن پیش از ۹ ماهگی رایج نیست. در صورتی که با بالا رفتن سن، تغذیه زودتر از موعد با آب‌میوه، تغذیه کمکی و جامدات آغاز شود، تمایل کودک به خوردن شیر کمتر می‌شود، لذا مادر بداند که در صورت رعایت اعتدال در دستور غذایی و کاهش وعده‌های کمک غذا، کودک دوباره به شیر خوردن تمایل پیدا می‌کند.
- تغییر برنامه روزانه مادر: شاغل بودن مادر و ایجاد

فاصله زمان طولانی بین مادر و نوزاد، ماموریت‌های شغلی، داشتن پرستار و ارتباط کمتر مادر و کودک، سبب امتناع کودک از شیر خوردن می‌شود. (۶ و ۴)

نتیجه‌گیری

تغذیه با شیر مادر، تغذیه ایده آلی برای رشد و تکامل شیرخواران است و تأثیر بیولوژیکی و عاطفی منحصر بفردی بر سلامت مادر و کودک دارد.

کاهش تمایل کودکان به شیر مادر و ترک آن، یکی از چالش‌های مهم دوران شیردهی است. علل رایج امتناع نوزاد از گرفتن پستان مادر در ماه اول تولد معمولاً به علت گرفتگی بینی نوزاد، سردرگمی در گرفتن پستان، برفک دهان، عفونت گوش نوزاد و گاهی به دلیل حساسیت به مواد غذایی و دارویی است که مادر از آنها استفاده کرده است.

اعتصاب شیر خوردن، امری رایج و در بیشتر مواقع موقتی است و با بهبود شرایط شیردهی و بررسی نکات ارایه شده در این مقاله، یافتن راه حل، برای مادران آسان‌تر می‌شود. در صورتی که مشکل شیر خوردن کودک، مرتبط با بیماری‌های جسمی مادر و کودک باشد، برای بهبود آن حتماً به پزشک مراجعه شود و از مصرف خود سرانه داروها جداً خودداری شود. همچنین تحت هیچ شرایطی نباید با فشار و اجبار کودک را وادار به شیر خوردن کرد زیرا موجب استرس و آشفتگی روحی او می‌شود و شرایط جسمی او را تحت تأثیر منفی قرار می‌دهد.

منابع

1. Kliegman R. Nelson textbook of pediatrics. 19th ed. Philadelphia, PA: Elsevier/Saunders; 2012.
 2. Hockenberry MJ, Wilson D. Wong's essentials of pediatric nursing 9: Wong's essentials of pediatric nursing. Philadelphia, PA: Elsevier Health Sciences; 2013.
 3. Olds SW, Marks L, Eiger MS. The complete book of breastfeeding. New York, NY: Workman Publishing Company, Incorporated; 2010.
 4. <https://www.tasnimnews.com/fa/news/1398/08/29>
 5. <https://www.doctor-mohandes.com/health-knowledge/mother-and-baby/676>
 6. <https://www.30sib.com/>
۶. برکاتی 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.