

## بهداشت نوزاد

قبل از نوشتن که بعد از هفته دوم و سوم بهتر است بچه در هر نوبت شیر خوردن فقط یک پستان را بمکد ولی در موارد زیر باید طفل در هر نوبت هر دو پستان را بمکد .  
۱ - وقتی که طفل از یک پستان شیر میخورد از پستان دیگر بمقدار زیاد قطره قطره شیر خارج شود .

۲ - وقتی که یکی از پستانها خیلی کمتر از پستان دیگر شیر داشته باشد .

۳ - وقتی که مادر پیش از حد شیر داشته باشد در این صورت هم برای کم کردن درد ناشی از فشار پستان و هم برای کم کردن شیر لازم است که طفل از هر دو پستان شیر بخورد .

۴ - وقتی که طفل اقلاد و وعده متوالی شیر از بطری بخورد .

۵ - اگر چنانچه طفل در ۲۴ ساعت ۵ نوبت شیر میخورد شیر شب یعنی آخرین شیر را

باید از هر دو پستان بخورد .

اگر چنانچه طفل در هر وعده از هر دو پستان شیر میخورد لازم است بنوبت شروع بشود یعنی اگر در یک وعده از پستان راست شروع شده در وعده دوم از پستان چپ شروع بشود، این عمل فقط یک استثنا دارد و آن اینست که چنانچه شیر یک پستان کمتر از دیگری باشد باید همیشه از پستانی که شیر کمتر دارد شروع نماید ، نابرابری شیر در پستانها گاهی مربوط باینست که طفلی یک پستان را بیش از دیگری دوست دارد و آن را بیشتر میمکد و در نتیجه آن پستان بیشتر تحریک شده ، بیشتر شیر میدهد و عجیب اینست که گاهی بچه اساساً بیک پستان علاقه دارد و بسختی حاضر است که پستان دیگر را بمکد .

آیا شیر مادر به تنهایی کافی است؟

اگر غذای مادر متعادل باشد جواب مثبت است، البته فقط در چهار پنج ماهه اول زندگی

ولی بعد از این مدت اگر غذای طفل منحصر به شیر باشد ایجاد بیماری نرمی استخوان (۱) و کم خونی خواهد کرد و شدت وضع این دو بیماری متناسب با طول مدتی است که بچه شیر میخورد. کم خونی زودتر ظاهر میشود چون شیر انسان محتوی آهن (۲) بسیار کم میباشد و آهن شیر گاو حتی از این مقدار نیز کمتر میباشد، علت اینکه در چهار پنج ماهه اول بچه دچار کم خونی نمیشود اینست که در کبد خود مقداری آهن ذخیره دارد که بتدریج در این مدت به مصرف می رسد و در حدود چهار ماهگی تمام میشود و اگر مواد غذائی آهن دار به طفل داده نشود طفل قطعاً به کم خونی مبتلا خواهد شد.

اصولاً بعد از ماه دوم و سوم شیر مادر را از لحاظ کیفیت کافی نیست و باید آب پرتقال و روغن ماهی و آب میوه داده شود؛ آب پرتقال را روزانه از یک قاشق چایخوری شروع کرده بتدریج مقدار آن را زیاد می کنند تا آب یک پرتقال کامل برسد.

روغن ماهی را نیز از یک قاشق چایخوری در روز شروع کرده بتدریج بمقداری که قاشق آش خوری در روز می رسانند بهتر است آب پرتقال و یا روغن ماهی را از هفته دوم و سوم شروع کرد.

### آب

مادامی که بچه شیر مادر را میخورد باید در روز چندین مرتبه از بطری (۳) با آب داد. اگر اینکار را از ابتدا شروع کنند خیلی بهتر خواهد بود و بدن طفل از بی آبی رنجور نخواهد شد، اگر طفل به حد کافی شیر مادر را بخورد خیلی کم آب احتیاج خواهد داشت با وجود این باید بطری آب را به طفل داد، اگر احتیاج باشد بخورد و اگر احتیاج هم نبود کم کم بغذا خوردن از راه بطری عادت میکند و اگر این عمل را انجام ندهیم در ماههای ۶ و ۵ براحتی از راه بطری غذا نخواهد خورد در اینصورت مجبور خواهیم شد که با قاشق به بچه غذا بدهیم و این کار درستی نمیباشد و در عین اینکه غذا دادن به طفل در درس ایجاد خواهد کرد در موقع کسالت طفل برای مادر و بچه ناراحتی زیاد تولید خواهد شد در مواقعی که هوا گرم است و یا بچه تب دارد باید بمقدار زیاد آب به بچه داد.

### وضع عمومی بچه ای که بقدر کافی از شیر مادر تغذیه می کند:

این چنین بچه بعد از دو هفته دارای رنگ گلی روشن میباشد و قوام بدنش سفت است خیلی سر حال و آرام است، کمتر گریه میکند و بیشتر می خوابد، بعد از هفته چهارم و پنجم بسیار میخندد، در سه چهار ماهگی در موقع بیداری خیلی فعال است و مرتب دست ها و پاها را حرکت میدهد، رشد این بچه باین طریق

۱ - دوشی تیسیم ۲ - آهن یکی از مواد اساسی خون میباشد.

۳ - منظور بطری است که پستانک ندارد.

است که در سال اول در اوائل سال هر هفته در حدود ۲۰۰ گرم و در اواسط سال هر هفته ۱۲۰ گرم و در اوخر سال هر هفته در حدود ۱۰۰ گرم بر وزنش اضافه میشود اگر وزن طفل بقدر ارقام بالا زیاد نشود احتمال قوی ایست که بچه سیر نمیشود و باید از بطری باوشیر داد و اگر وزنش بیش از ارقام بالا اضافه شود جای نگرانی نیست .

### عواملی که در شیر مادر اثر دارند.

۱ - عامل ارثی: اغلب بانوان کمی و یا زیادی شیر را از مادران خود باریت میبرند،  
 ۲ - عامل عصبی و روحی: آرامش خیال و محیط، دوران عصبانیت و پرازدنا و صمیمیت در زیادی شیر اثر دارند.

۳ - غذای مادر چه در دوران بارداری و چه پس از آن در مقدار شیر اثر فراوان دارد غذای مادر باید کافی و متعادل بوده و محتوی مواد ویتامین دار مثل شیر و تخم مرغ و سبزیها و میوه های خام باشد .

۴ - قاعدگی در کیفیت و کمیت شیر اثر ندارد و بهیچ وجه نباید عنوانی برای از شیر گرفتن بچه باشد .

۵ - بارداری اگر اثری هم در کم کردن شیر داشته باشد جزئی است ولی معمولاً در این موقع طفل را از شیر میگیرند اما هستند مادرانی که با علم به حاملگی بدون هیچگونه ناراحتی بچه خود را شیر میدهند خوشبختانه بارداری وقتی آشکار میشود که بچه به حد کافی بزرگ شده است و فرق ندارد که او را از شیر بگیرند یا نه.

### مواردی که بچه نباید از شیر مادر تغذیه بکند

این موارد بردن نوع هستند موارد ممنوعه مطلق و موارد ممنوعه نسبی.

**موارد ممنوعه مطلق عبارتند از:** ۱ - مادر مطلقاً شیر نداشته باشد (مورد نادری است)

۲ - نوک پستان فرورفته باشد و بهیچ وجه نتوان آنرا بیرون آورد و در نتیجه شیر خوردن بچه

غیر ممکن میگردد ۳ - شیر دادن بقدری دردناک باشد که مادر نتواند تحمل کند ( اینهم مورد

نادری است ) ۴ - در زمان زایمان، مادر به سیاه سرفه مبتلا بشود چون این بیماری در او

نادر است بخصوص در نوزادان یک بیماری بسیار خطرناک میباشد بنا بر این اگر نوزاد از مادر مبتلا

شیر بخورد به چنین بیماری وخیم دچار خواهد شد ، اما اگر مادر چند روز بعد از زایمان به سیاه

سرفه مبتلا شود شیر دادن مانعی ندارد زیرا قطعاً در دوران کمون بیماری (۱) بچه مبتلا شده است و

۱ - دوران کمون یک بیماری فاصله زمانی است از ابتلا به بیماری تا شروع علائم اولیه

آن. در بیماریهای میکروبی بعد از آنکه بیماری به شخص سرایت کرد علائم اولیه بسته بشدت و

ضعف بیماری و مقاومت بدن بعد از چند روز و یا چند هفته شروع میشوند.

از شیر گرفتن بچه تأثیری در سرایت بیماری نخواهد داشت.

۵ - هر نوع بیماری سلی که میکرب آن بتواند از بدن مادر به خارج راه یابد و باعث آلودگی بچه شود مثل سل ریوی که توأم با سرفه و خروج اخلاط باشد و سل های استخوانی و جلدی که چرک آنها به خارج راه یابند چون ابتلا به سل در نوزادان خطرناکتر از بچه های بزرگ و بزرگسالان است اما اگر مادر مبتلا به سلی باشد که میکرب آن به خارج راه نیابد شیر دادن خطری ندارد چون شیر مادر آلوده نبوده و خطرناک نیست مگر اینکه زخم سلی در پستان باشد ولی بهر صورت اگر مادر مبتلا به هر نوع سلی باشد صلاح است تا زمان بهبود او را از نوزاد جدا کرد و اگر سل باز بوده و شدید باشد حتی باید طفل را در خانه دیگری غیر از خانه مسکونی مادر نگاهداشت  
۶ - بالاخره دیوانگی مادر نیز از موارد ممنوعه شیر دادن میباشد .

**موارد ممنوعه نسبی عبارتند از :** ۱ - سیفیلیس - شیر دادن در این بیماری وقتی ممنوع

است که بچه آثار دچار شدن باین بیماری را نشان ندهد و مادر هم بتازگی مبتلا شده باشد ولی اگر بچه بطور مادرزادی باین بیماری مبتلا شده باشد شیر دادن مانعی ندارد چون قبلاً مادر نیز مبتلا شده است.

۲ - در بیماریهای از قبیل کمخونی - ورم کلیه ها - بیماریهای قلبی - ذات الریه - سرخ - نوك پستان ترك دار و دردناك و تورم پستانها ( چه در زمان حاملگی فعلی و چه در جریان بارداریهای پیشین ) شیر دادن منوط بوضع مادر است تا وضع کودک، یعنی اگر وضع جسمانی مادر اجازه بدهد میتواند به کودک شیر بدهد .

۳ - بیماریهای مسری حاد ، بچه در سه چهار ماه اولیه نسبت به سرخك مصونیت دارد ، و تا حدودی این مصونیت تا یکسالگی نیز ادامه پیدامی کند. تورم غده بنا گوش (۱) ندرتاً قبل از یک سالگی بچه را مبتلا می کند بنا بر این شیر دادن مادری که مبتلا به سرخك و یا تورم غده بنا گوش باشد مانعی ندارد، همچنین دچار شدن مادر به سرخجه و آبله مانع شیر دادن نیستند برای اینکه این دو بیماری خیلی مسری هستند و قطعاً در دوران کمون ، کودک مبتلا شده است .

باید بخواطر داشت که بیماریهای ساده مثل سرما خوردگی ، گلودرد ساده ، گریپ و زکام غالباً بسیار خطرناکتر از بیماریهای خطرناک فوق میباشد بنا بر این در چنین مواردی مادر باید تا آنجا که امکان دارد از تماس نزدیک با بچه پرهیز کند و قبل از شیر دادن باید دستهای خود را با آب و صابون بشوید و در موقع شیر دادن با حوله ای دهان و بینی خود را به بندد تا نفس او به کودک نخورد ، بستن پارچه نازک دهان و بینی برای این منظور کافی نیست .