

## تغذیه نوزاد

اولین شیر خوردن طفل تا اندازه‌ای بسته به سلیقه شخص و جریان کار از ایمان و تحمل مادر است بدین معنی که پس از زایمان، مادر باید استراحت کامل بکند و بعد از آنکه مادر تا ۱ ساعت استراحت نشود حیوان برای اولین بار اجازه داد تا نوزاد پستان مادر را بمکد بچه‌ها متفاوت هستند بعضی‌ها بخوبی پستان را می‌مکند مثل اینکه مدتها اگر سینه بوده و این عده استثنائی هستند بلکه اغلب بچه‌ها برای اولین بار پستان را سختی می‌مکند.

برای راحتی کار بهتر است بچه را طوری نگاهداشت که دهان بچه با سانی به نوک پستان برسد در اغلب موارد احتیاج هست که دهان بچه را باز بکنند برای اینکه کار کافی است که با آرامی چانه کودک را به پایین فشار دهند در هر صورت حوصله و دقت خاصی لازم است تا بچه را بمکیدن پستان عادت داد اغلب لازم است نوک پستان را بین انگشتان شست و اشاره طوری نگاهداشت که بچه براحتی بتواند آن را بمکد و بهتر است گاهی نوک پستان را کمی فشار دهند تا مقداری شیر بدعان طفل بریزد و اینکار او را کنش میکند در طفل ایجاد میکند.

چون شیر مادر کم شیرینی است گاه گاه بهتر است نوک پستان را با شیر مرطوب کرده و مقدار کمی شکر نرم روی آن پاشید، باین طریق باعث خوش آیند طفل شده و به او خود کار عمل میکند و انجام خواهد داد.

در ضمن مکیدن، غالباً بچه خواهد برای رفع این موضوع بهتر است طفل را با آرامی تکان دادها پارچه سرد بصورت او مالید. در ۲۴ ساعت اولیه بهتر است دوسه بار طفل را بمکیدن پستان وادار کرد و از روز دوم هر ۳ یا ۴ ساعت باید این عمل تکرار شود. بچه باید در هر وعده شیر خوردن هر دو پستان را بمکد. روز اول هر دفعه دودقیقه و روز دوم سه دقیقه هر پستان را بمکد. و وقتی که جریان شیر برقرار شد تا ۱۰ دقیقه هر پستان را بمکد، البته مدت متوسط برای هر وعده شیر دادن، مربوط بمقدار شیر، قدرت مکیدن بچه و جریان شیر میباشد. مادر باید ترتیب

شیر دادن را در هر وعده تغییر بدهد بدین معنی اگر چنانچه مثلاً در ساعت ۶ صبح بچه اول پستان را بدهد است در شیر خوردن بعدی که ساعت ده صبح است باید اول پستان طرف چپ را بکشد و این ترتیب در شیر خوردن ساعات بعد نیز باید مراعات شود. بچه در ۵ دقیقه اول تقریباً  $\frac{2}{3}$  و یا  $\frac{3}{4}$  شیر پستان را خالی می کند و بقیه شیر در تر خالی میشود. واضح است مقدار شیری که بچه می خورد مهم است نه طول مدت مکیدن، بنابراین زمان مکیدن در بچه ها متفاوت است. و باین جهت مدت شیر خوردن را باید به تصمیم بچه واگذار کرد.

در حدود یک و دو روز با کمی بیشتر بچه تقریباً چیزی از پستان مادر در شکم خود نمی کند مگر یک تا دو قاشق سر یا خوری آغوز و خوردن این مقدار شیر کم نیز ضروری و حتی این شیر اولیه خاصیت نرم کننده دارد و مدفوع اولیه را براحتی دفع میکند.

در حدود روز سوم و یا کمی دیرتر شیر به پستان می آید و در نتیجه پستان پر خون و بزرگ میشود و در نتیجه بچه در گرفتن نوک پستان دچار اشکال میباشد. بنابراین با بچه شیر و وقت یاد لازم است تا طفل را و دایر گرفتن پستان نمود. در موقع شیر دادن بهتر است سروشانه های طفل را بالا گرفت تا مکیدن راحت تر انجام بگیرد و همچنین هوای کمتری وارد شکم بچه شود. در موقع عوض کردن از یک پستان به پستان دیگر و همچنین در آخر هر شیر دادن باید طفل را یک دقیقه راست نگاه داشت تا آروغ بزند چون در نتیجه آروغ زدن مقداری از هوای بلع شده خارج میگردد و از درد شکم جلوگیری میشود. یکی دو هفته اولیه معمولاً مادر در حال خوابیده شیر میدهد ولی بعد از آن بهتر است در حال نشسته به طفل شیر داده و باید مادر در وضع راحتی قرار بگیرد تا مجبور نشود در حین شیر دادن زود زود وضع خود را عوض کند. چنانچه بچه برای مادر و هم برای بچه خسته کننده است در هنگام شیر دادن، مادر باید بچه را در جبهه نگیرد و باید در کمال آرامش باشد و بچه نیز باید بر راحتی نفس بکشد. اگر چنانچه بینی بچه گرفته شده باشد نخواهد توانست بخوبی بکشد و علاوه بر آنکه سیر نمیشود به علت تنگی زیاد نرس خسته خواهد شد. بنابراین لازم است بابت تکه پنبه بینی بچه را قبل از شیر دادن کاملاً پاکه نمود.

عموماً بچه اگر سیر بشود در آخر شیر خوردن میخواهد ولی گاهی قبل از این که سیر بشود میخواهد در این صورت باید او را بیدار کرد تا دوباره شیر بخورد. اگر بچه ای بیش از ۱۵ و ۲۰ دقیقه پستان را بکشد و با اصلاً پستان را اول نکند از دو حال خارج نیست اما در بعضی کافی شیر ندارد و بچه سیر نمیشود و با اینکه بچه نوک پستان را بجای و گولزدک استعمال میکند بعضاً چسبیر نمیشود و مادر این مطلب را درک نمیکند چون در آخر شیر دادن پستان را فشار بدهند و از

آن شهر خارج میشود و به خیال خودش که هنوز در پستان شیر هست غافل از این که اغلب این شیری را که با فشار خارج میشود بچه نمیتواند بکشد.

گاهی بیداش شیر مادر دوسه روز طول میکشد و در این روزها ممکن است نوزادی قرار می کند و اینکه باشد در این صورت میتوان چند قاشق آب جوشیده سرد شده بوی داد و ممکن است این آب را خیلی کم با قند شیرین نمود و بهترین قند «لاکتوز» (۱) میباشد و آن را باید بمقدار پنج در صد در دست کرد یعنی به هر صد گرم آب پنج گرم «لاکتوز» ریخت مقدار این محلول قندی را میتوان تدریجاً اضافه نمود تا شیر مادر بخوبی جریان یابد اگر چنانچه در آخر هفته اول شیر مادر کافی برای سیر کردن بچه نباشد باید تغذیه مصنوعی نیز با آن اضافه شود. اگر اتفاقاً شیر مادر خیلی کم هم باشد با دهم صلاح است در ضمن تغذیه مصنوعی بچه پستان مادر را نیز بکشد.

### مقدار شیر لازم

نوزاد در هر ۲۴ ساعت تقریباً  $\frac{1}{6}$  تا  $\frac{1}{9}$  وزن بدن خود باید شیر بخورد. مقدار شیر خوردن

بچه را بر احتیاج میتوان اندازه گرفت چنانچه از روی نسبتاً دقیق در دست باشد قبل و بعد از شیر خوردن بچه را وزن کنیم میتوانیم بشمارد شیر را که بچه خورده است بی ببریم بجهای با اصطلاح خوب یعنی آدم کمتر از بجهای بد خلق و نا آرام احتیاج پیدا دارند چون کمتر حرکت میکنند و در نتیجه انرژی کمتر مصرف می کنند.

### ساعات و دفعات شیر خوردن بچه

در چند هفته اول طفل در ۲۴ ساعت بهشش وعده غذا احتیاج دارد و برای اجرای این مطلب در علم انسانی و وظائف علمین است بطور بی اقدام نمود اول اینکه روزها هر سه ساعت یکبار شیر داد مثلاً ساعات ۶، ۹، ۱۲، ۳، ۶، ۹ و ۱۲ و یکبار هم شب، شیر شب را ممکن است ساعت دهه اولی اگر چنانچه بچه عادت داشته که شب از خواب بیدار شود بهتر است شیر شب را در حوالی نصف شب داد. دوم اینکه هر چهار ساعت یکبار شیر داد و این بر ناه از ساعات ۶ صبح شروع میشود و هر چهار ساعت یکبار در طول روز و شب تکرار میشود منتها این برنامه در ساعات شب برای مادر خسته کننده است اگر بچه در شب زودتر از ساعات معینی از خواب بیدار شد نامنی ندارد که همان موقع با شیر داده شود. در بچه ها که به علت ضعیف بودن هر علت دیگر در هر وعده شیر کمتری میکند و همچنین در کودکانیکه بعد از شیر خوردن مقداری بر میگرداند لازم است فاصله شیر دادن را کمتر نمود یعنی به ۲ و ۳ ساعت و حتی کمتر رساید.

(۱) لاکتوز همان قند شیر است