



سازمان بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

راهنمای تغذیه شیرخواران

دکتر سیدجواد سیدی

متخصص کودکان

استادیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد

فرشته دانش

کارشناسی روان شناسی عمومی

دکتر رضا سعیدی

فوق تخصص نوزادان

استادیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد

دکتر حمیدرضا حسین زاده

دکترای حرفه‌ای

شیمای دین پرور

کارشناس مامائی

عنوان و نام پدیدآورندگان: راهنمای تغذیه شیرخواران/ نویسندگان رضا سعیدی... [و دیگران].
دانشگاه علوم پزشکی استان خراسان رضوی.
مشخصات نشر: مشهد: سناباد، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۱۹۲ص: مصور، جدول.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۶۸۶-۱۹-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: نویسندگان رضا سعیدی، سیدجواد سیدی، حمیدرضا حسین زاده، فرشته دانش، شیمادین پرور.
موضوع: تغذیه با شیر مادر
موضوع: نوزاد -- تغذیه
شناسه افزوده: سعیدی، رضا، ۱۳۴۸ -
شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان خراسان رضوی.
رده بندی کنگره: RJ ۲۱۶/۲۳: ۱۳۹۰
رده بندی دیویی: ۶۴۹/۲۳
شماره کتابشناسی ملی: ۲۳۹۸۱۶۰



تألیف: دکتر رضا سعیدی - دکتر سیدجواد سیدی - دکتر حمیدرضا حسین زاده -
فرشته دانش - شیمادین پرور
عنوان کتاب: راهنمای تغذیه شیرخواران
تألیف: زهرا احمدی - محمدابراهیم وطن دوست مقدم
چاپ و صفحه آرایی: دریاچه ۰۹۱۵۱۲۵۵۹۹۰
چاپخانه: میناق
چاپ اول: ۱۳۹۰
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
کلیه حقوق چاپ و نشر برای مولف محفوظ است

سپاس او را

خدایی که هیچ سخنوری را یارای ستایشش نیست و هیچ حسابگری را توان شمارش نعماتش نباشد.

عالمان عالم حقش را ادا نکنند و عابدان دنیا وظایفش را به انجام نرسانند.

پروردگاری که افکار بلند، درک او را ندارند و انسان‌های زیرک با تمام همت و هوش به کنه ذاتش دست نیابند.

کسی را که او راهنمایش باشد گمراه نگردد و آنکه با او دشمنی کند، رستگار نشود و هر که را او کفایت کند، محتاج نباشد.

فرازهایی از نهج البلاغه

عنوان	شماره
بخش اول: تغذیه و رشد شیرخواران	۱۵
فصل اول - شیردهی (Feeding)	۱۷
دلبستگی یک طرفه و دلبستگی متقابل	۱۸
اهمیت تغذیه با شیر مادر	۱۹
ترکیب و تغییرات شیر مادر	۲۱
ترکیب شیر رسیده	۲۲
مدت نگهداری شیر	۲۳
ممنوعیت‌های مصرف شیر مادر	۲۳
ایمونولوژی شیر مادر	۲۴
فاکتورهای رشد شیر مادر	۲۵
فصل دوم - فیزیولوژی شیردهی	۲۷
آناتومی پستان	۲۸
فیزیولوژی تولید و ترشح شیر	۲۸
۱- دوره بلوغ Puberty	۲۸
۲- دوره بارداری pregnancy	۲۸
۳- پرولاکتین	۲۹
۴- سایر هورمون‌های موثر بر شیر	۳۰
۵- تولید شیر پس از تولد	۳۰
۶- اکسی توسین (هورمون عشق)	۳۰
توقف شیر یک سینه	۳۲
اثر داروها بر تولید شیر	۳۴
دستورالعمل ترویج تغذیه با شیر مادر	۳۴
مزایای هم اتاقی (Rooming-in)	۳۶
فصل سوم - کمبود شیر	۳۷
سندرم شیر ناکافی	۳۸
الف - علائم و نشانه‌ها	۳۸
ب - علل سندرم شیر ناکافی	۳۸

عنوان	شماره
ج - ارزیابی	۳۹
د - مراقبت و درمان	۴۰
به جریان انداختن شیر	۴۱
چگونگی تحریک رفلکس اکسی توسین (به جریان انداختن شیر)	۴۱
دوشیدن شیر	۴۲
موارد دوشیدن شیر	۴۲
روش‌های دوشیدن شیر	۴۴
۱. دوشیدن شیر با دست	۴۴
۲. دوشیدن شیر با شیردوش	۴۵
فصل چهارم - الگوهای تغذیه شیرخواران	۴۹
وضعیت‌های صحیح کودک به هنگام شیر خوردن	۵۰
نحوه کمک به مادری که نشسته شیر می‌دهد	۵۰
چگونگی کمک به مادری که دراز کشیده شیر می‌دهد	۵۰
وضعیت‌های دیگر مادر برای شیردهی	۵۱
فصل پنجم - مشکلات شیردهی	۵۵
شقاق پستان	۵۷
عوارض شقاق	۵۸
درمان زخم و درد نوک پستان	۵۹
وضعیت‌های غیر طبیعی نوک پستان	۶۱
درمان نوک پستان‌های صاف و فرورفته	۶۱
احتقان و پر بودن پستان‌ها	۶۳
علل احتقان	۶۳
راه‌های پیشگیری از احتقان	۶۳
درمان پستان‌های محتقن	۶۴
انسداد مجاری و ماستیت	۶۶
علل انسداد مجاری و ماستیت	۶۶
درمان انسداد مجاری و ماستیت	۶۷

عنوان	شماره
فصل ششم - نشانه‌های رشد و تغذیه مناسب	۷۱
نشانه‌های تغذیه و رشد مناسب	۷۲
ترشح ناکافی شیر	۷۳
علل دریافت ناکافی شیر توسط شیرخوار	۷۴
امتناع شیرخوار از گرفتن پستان	۷۵
مشکلات شیرخوار	۷۵
اعتصاب شیرخوار	۷۶
پس زدن ظاهری	۷۶
تفاوت اعتصاب (Nursing strike) با خود از شیرگیری (selfweaning)	۷۶
درمان امتناع شیرخوار از شیر خوردن	۷۷
فصل هفتم - تغذیه نوزادان نارس	۷۹
تغذیه با شیر مادر در نوزادان نارس	۸۰
تغذیه نوزاد نارس	۸۰
مکمل‌های غذایی	۸۲
چه شیری به این نوزادان بدهیم	۸۳
مقدار شیری که باید بدهیم	۸۳
حجم شیر برای کودکان سالم	۸۴
فصل هشتم - مراقبت آغوشی	۸۵
مراقبت مادرانه کانگورویی (Kangaroo Mother Care (KMC	۸۶
اجزاء KMC	۸۷
فواید KMC برای نوزادان	۸۷
فواید مراقبت کانگورویی برای مادر	۸۸
نحوه انجام مراقبت کانگورویی	۸۹
زمان شروع KMC	۸۹
طول مدت KMC	۹۰
معیارهای ترخیص و ادامه KMC در منزل	۹۰
زمان قطع KMC	۹۰

عنوان	شماره
فصل نهم - افزایش شیر مادر و شیردهی مجدد	۹۳
افزایش شیر مادر و ترشح دوباره شیر (Relactation)	۹۴
چگونه به مادر برای افزایش شیرش کمک کنیم؟	۹۴
زمان لازم برای ترشح دوباره شیر (Relactation)	۹۵
وسیله کمکی برای تغذیه با شیر مادر	۹۶
فصل دهم - مشکلات مادر و موارد ممنوعیت شیردهی	۹۹
علل مادری موارد منع مطلق و نسبی شیردهی	۱۰۰
خطر عفونت	۱۰۰
مصرف مواد مخدر	۱۰۲
الکل	۱۰۲
سیگار کشیدن و استعمال دخانیات	۱۰۲
درمان سرطان	۱۰۲
داروهای رادیواکتیو	۱۰۳
موارد منع مصرف شیر مادر برای شیرخوار	۱۰۳
گالاکتوزمی	۱۰۳
اختلالات متابولیکی بدو تولد	۱۰۳
داروها و شیردهی	۱۰۴
فاکتورهای مؤثر در انتقال دارو در شیر مادر شامل موارد زیر است:	۱۰۴
داروهایی که در شیردهی منع مصرف مطلق دارند	۱۰۴
عوامل خطر مادری برای بروز مشکلات شیردهی	۱۰۵
- سابقه مادر / فاکتورهای اجتماعی:	۱۰۵
- فاکتورهای آناتومیک / فیزیولوژیک:	۱۰۵
- فاکتورهای محیطی	۱۰۶
فصل یازدهم - مادران شاغل، شیردهی و تنظیم خانواده	۱۰۷
مادران شاغل و شیردهی	۱۰۸
بانک شیر مادر Mothers Milk Bank	۱۰۹
شیردهی و تنظیم خانواده	۱۱۱
سایر روش‌های تنظیم خانواده در شیردهی	۱۱۱

عنوان	شماره
فصل دوازدهم - تغذیه تکمیلی	۱۱۳
تغذیه پس از شش ماهگی	۱۱۴
نحوه غذا دادن و شرایط	۱۱۴
زمان تبدیل غذای کودک به غذای خانواده	۱۱۴
ویژگی غذاهای کمکی	۱۱۵
اصول تغذیه تکمیلی	۱۱۵
نحوه شروع و ادامه غذای کمکی	۱۱۶
فصل سیزدهم - تغذیه در سال دوم	۱۱۹
رشد آهسته	۱۲۰
رشد پنهان	۱۲۰
رشد فیزیکی	۱۲۱
جهش رشد (Catch up Growth)	۱۲۱
ارزیابی وضعیت تغذیه‌ای	۱۲۲
برخی علل کم اشتها یا کودک	۱۲۲
فصل چهاردهم - ویتامین‌ها و مکمل‌ها	۱۲۵
مکمل‌های غذایی	۱۲۶
ویتامین‌ها و املاح	۱۲۶
ویتامین A	۱۲۶
ویتامین K	۱۲۷
ویتامین D	۱۲۸
ویتامین‌های گروه B	۱۲۸
ویتامین C	۱۲۹
آهن	۱۲۹
روی	۱۲۹
فصل پانزدهم - رشد اجتماعی	۱۳۱
کودک در حال رشد	۱۳۲
رشد حس استقلال	۱۳۲

عنوان	شماره
ارتباطات جدید.....	۱۳۳
عضوی از خانواده.....	۱۳۳
دوست یابی.....	۱۳۳
ترس از غریبه‌ها و جدایی ازوالدین.....	۱۳۴
کمک به کودک.....	۱۳۴
رشد شخصیت.....	۱۳۶
تشخیص ویژگی‌های شخصیتی.....	۱۳۶
درک نیازهای کودک.....	۱۳۶
نشان دادن شخصیت در عمل.....	۱۳۷
یادگیری به وسیله بازی.....	۱۳۷
ماساژ کودک.....	۱۳۸
منافع ماساژ برای کودکان.....	۱۳۸
منافع ماساژ برای والدین.....	۱۳۸
برنامه ریزی درست.....	۱۳۹
فصل شانزدهم - پایش رشد	۱۴۱
منحنی‌های رشد.....	۱۴۲
اهمیت پایش رشد.....	۱۴۲
مزایای پایش رشد.....	۱۴۲
اهداف پایش رشد.....	۱۴۳
معیارهای رشد.....	۱۴۴
وزن.....	۱۴۴
قد.....	۱۴۴
دور سر.....	۱۴۴
آشنایی با منحنی رشد.....	۱۴۴
رشد دندان‌های نوزاد.....	۱۴۵
دندان‌ها چگونه می‌رویند.....	۱۴۵
چگونه کودک را در هنگام رویش دندان آرام کنیم ؟.....	۱۴۶

فهرست مطالب

عنوان	شماره
فصل هفدهم - آشنایی با شیرهای مصنوعی (شیر خشک).....	۱۴۹
تغذیه با شیر خشک.....	۱۵۰
انواع شیر خشک.....	۱۵۱
مقایسه شیر خشک و شیر مادر.....	۱۵۱
الف: پروتئین شیر.....	۱۵۱
ب: چربی شیر.....	۱۵۲
ج: قند شیر.....	۱۵۲
د: املاح و ویتامین‌های شیر.....	۱۵۲
روش تهیه شیر خشک.....	۱۵۳
میزان شیر خشک مصرفی برای نوزادان.....	۱۵۴
شیر خشک نوزادان نارس و کم وزن.....	۱۵۴
آلرژی‌های ناشی از شیر.....	۱۵۵
نوع اکتسابی.....	۱۵۵
نوع واقعی.....	۱۵۵
حساسیت به پروتئین موجود در شیر.....	۱۵۶
شیر خشک‌های با پایه سویا.....	۱۵۶
عوارض شیر خشک.....	۱۵۷
مقایسه شیر خشک با شیر مادر.....	۱۵۹
بخش دوم: مشکلات شیر خواران	۱۶۱
فصل هجدهم - گریه شیر خوار.....	۱۶۳
علل شایع گریه شیر خواران.....	۱۶۴
درمان گریه زیاد شیر خواران.....	۱۶۶
روش‌های بغل گرفتن شیر خوار در قولنج یا کولیک شیر خواران.....	۱۶۷
فصل نوزدهم - استفراغ در شیر خواران.....	۱۶۹
استفراغ vomiting.....	۱۷۰
علل استفراغ نوزادی.....	۱۷۰

عنوان	شماره
درمان استفراغ نوزادی	۱۷۱
رفلاکس معدی - مروی GER	۱۷۱
علل شیوع رفلاکس در نوزادان عبارت است از:	۱۷۱
درمان	۱۷۲
درمان‌های طبی رفلاکس	۱۷۲
اندیکاسیون‌های جراحی در رفلاکس GER	۱۷۳
فصل بیستم - زردی شیر مادر	۱۷۵
انواع زردی شیر مادر	۱۷۶
۱- زردی زودرس شیر مادر (Early Onset)	۱۷۶
۲- زردی دیررس شیر مادر (Late Onset)	۱۷۷
فصل بیست و یکم - مشکلات رفتاری	۱۸۱
کوبیدن سر و جویدن ناخن (Head banging & Nail biting)	۱۸۲
مکیدن شست (Thumb-sucking)	۱۸۲
دندان قروچه (Teeth Grinding یا Bruxism)	۱۸۳
نشخوار کردن (Rumination)	۱۸۴
هرزه خواری (Pica)	۱۸۴
تیک (Tic)	۱۸۴
حملات ریسه رفتن (Breath Holding Spells)	۱۸۵
کابوس‌های شبانه (Night Terrors)	۱۸۵
لرزش ارثی چانه (Hereditary Chin Trembling)	۱۸۶
حملات خشم (Rage Attacks)	۱۸۶
رفتار خود تحریکی (Masturbation)	۱۸۷
دعوای کودکان	۱۸۷
منابع و مأخذ	۱۸۹

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه

براساس تخمین سازمان بهداشت جهانی WHO اگر همه مادران در ۶-۴ ماه اول تولد کودکانشان را منحصراً با شیر خود تغذیه کنند سالیانه یک میلیون کودک از مرگ نجات می‌یابند.

در جوامع توسعه نیافته، مرگ و میر ناشی از اسهال در شیرخشک خواران ۱۵ برابر و مرگ و میر ناشی از پنومونی ۴ برابر شیر مادر خواران است. سالانه بیش از یک میلیون کودک در اثر ابتلاء به بیماری‌های اسهالی، عفونت‌های تنفسی و سایر عفونت‌های ناشی از تغذیه ناکافی با شیر مادر می‌میرند.

بسیاری از کودکان از بیماری‌هایی رنج می‌برند که اگر درست تغذیه می‌شدند، هیچگاه به آن مبتلا نمی‌شدند. همچنین تغذیه صحیح علاوه بر مزایای فراوان برای نوزادان، به حفظ سلامت مادران نیز کمک می‌کند.

به همین دلیل پزشکان بر تغذیه انحصاری با شیر مادر از زمان تولد تا ۶ ماه و همچنین تداوم تغذیه با شیر مادر همراه با تغذیه تکمیلی تا پایان ۲ سالگی تأکید می‌کنند.

کارکنان بهداشتی درمانی هم می‌توانند مادران و کودکان را به خوبی کمک کنند که تغذیه صحیح با موفقیت انجام شود و از بسیاری مشکلات پیشگیری شود.

البته بسیار مهم است که این کمک از دوران بارداری و زایمان شروع شود و در تمام دوران سال اول و دوم زندگی کودک تداوم یابد.

در این راستا این کتاب به عنوان راهنمای مادران و کارکنان بهداشت و درمان تهیه و تنظیم شد که امیدواریم برای این بزرگواران مفید واقع گردد.

مولفان

۱۳۹۰