

# نحوه از شیر گرفتن شیر خوار

صبا سلیلی - کارشناس تغذیه

متفاوت است از شیر گیری در چند ماه اول بیشتر نشان دهنده انتخاب شیر مصنوعی است و جایگزین کردن تدریجی شیر مصنوعی به جای شیر مادر سبب کم کردن ناراحتی فیزیکی و جدایی شیر خوار می گردد از شیر گیری رضایت بخش یک نو پای ۳ ساله مهارت بیشتر مادری را برای یک نتیجه رضایت بخش طلب می کند.

از شیر گیری از نظر تئوری زمانی شروع می شود که اولین غذای جامد یا مایعات به استثنای شیر مادر داده می شود. از نظر تغذیه ای شیر خوار سالم به هیچ متولد شده تا قبل از ۶ ماهه اول زندگی نیازی به هیچ گونه غذای مکمل یا مایعات ندارد. مطلوب است که یک زمان محدود برای از شیر گیری تعیین نشود مگر

۲ سالگی و به تدریج انجام شود. به کودک در آخر شب و قبل از خواب و در صبح، هنگام بیدار شدن شیر مادر داده شود. در طول روز نیز به تدریج فاصله بین دو شیر دهی بیشتر شود. بدین ترتیب یک وعده شیر دهی خود به خود حذف می شود.

زمانی که تصمیم به قطع وعده صبحگاهی گرفته می شود مادر باید زودتر از خواب برخیزد تا در هنگام بیدار شدن کودک در کنار او نباشد. در آخر وعده شیر خوردن شبانه نیز بهتر است به ترتیب یک شب در میان یا دو شب در میان شیر دهی را قطع کرد و به عوض آن به کودک یک میان وعده ویا نو شیدنی مورد علاقه اش داده شود تا خود کودک دیگر تقاضای شیر مادر نکند.

چگونگی از شیر گیری شبیه به سن شیر خوار

به طور کلی و بدون توجه به ملیت عقیده بر این است که شیر مادر برای شیر خوار بهترین غذا است و به همین جهت اکثر زنان در ابتدا تغذیه شیر خوار را با شیر خود انجام می دهند. این عقیده نیز وجود دارد که شیر مادر به تنهایی برای شیر خوار کافی نمی باشد و طول مدتی که شیر مادر را کافی می دانند متفاوت است.

برخی از مادران بر این باورند بهتر است که شیر خوار تا ۶ ماه بهترین تغذیه یعنی شیر مادر را داشته باشد. شیر خوار به مادر نزدیکتر باشد ولی بعد از آن زمان بهتر است مادر و شیر خوار کمی استقلال داشته باشند.

به طور کلی بهتر است از شیر گیری کودک در پایان

اینکه واقعا لازم باشد. از شیر گیری چگونه باشد؟  
در رابطه با سن شیر خوار و نیاز به مکیدن، یک فنجان یا بطری را می توان برای دادن مایعات به کار برد. به عوض شیر مادر که شیر خوار علاقه کمی به آن دارد، یک فنجان یا بطری شیر مصنوعی یا شیر گاو (بسته به سن شیر خوار) داده شود.

جایگزین را در هر چند روز تا یک هفته یک وعده در میان ادامه دهید (در رابطه با راحتی و نیاز مادر و اشتیاق شیر خوار) تا زمانی که شیرخوار دیگر شیر مادر را دریافت نکند. به عوض از یک وعده به هیچ وعده آخرین وعده را ممکن است لازم باشد هر چند روز ادامه داد تا از احتقان پستان جلوگیری شود. شیر خوار نیاز به در آغوش گرفتن بیشتر و صرف وقت با مادر دارد.

برخی از شیر خواران و نویاها نیاز به تماس پوست به پوست برای جایگزین کردن تغذیه با شیر مادر را دارند. اگر پستان مادر دچار احتقان شد، مادر ممکن است شیر را با دست یا پمپ تا زمان احساس راحتی در پستان بدوشد یا ممکن است به شیر خوار مختصری شیر بدهد. به مادر خاطر نشان شود که پستان را تخلیه ننماید چون این تولید بیشتر شیر را سبب می شود.

مادر باید پستان خود را برای وجود برآمدگی آزمایش کند. پستان را بدوشد و ماساژ دهد تا بر آمدگی و سفتی را از بین ببرد و شانس انسداد مجاری پستان یا عفونت پستان را به حداقل برساند.

بعضی اوقات شیرخوار مایل به انجام دستورات مادر نیست ایده هایی که ممکن است در این موارد کمک کنند عبارتند از:

- از یک آدمک ساختگی برای مکیدن شیر اضافی استفاده کنند.
- قبل از شیر دادن به شیرخوار، شیر مصنوعی آب میوه یا یک غذا بدهید
- در هر وعده فقط از یک پستان شیر دهید و از دادن مایعات دیگر به اندازه کافی مطمئن باشید
- تا حد معمول تغذیه شود.
- روش شیردهی روزانه تغییر یابد.
- همسر یا اعضا دیگر خانواده به دادن شیر مصنوعی به شیر خوار تشویق شوند

### نتیجه از شیر گیری

پس از شیر گیری برخی از تغییرات فیزیکی در مادر ایجاد می شود. اگر مادر از این تغییرات قبلا مطلع باشد، پذیرش آن ساده تر می گردد. بسیاری از زنان وقتی دیگر شیر تولید نمی کنند باید دریافت کالری را کاهش دهند تا دچار افزایش نشوند. برخی از مادران با از دست دادن چند کیلو گرم که در نتیجه از دست دهی آب است، خرسند می شوند.

پستانها تغییر می کنند. برای چند ماه نرم، صاف یا آویزان می شوند سپس به آهستگی با هر سیکل ماهانه سفتی خود را بدست می آورند. پستان بسیاری از مادران به تدریج به اندازه قبل از بارداری می رسد.

ترشح شیر ممکن است تا چندین ماه ادامه یابد ولی به تدریج کاهش می یابد. در صورتی که تولید شیر بیش از ۶ ماه ادامه یابد بدین معنی است که مادر ناخواسته تولید شیر را تحریک می کند مانند: نگه داشتن محکم و نزدیک شیر خوار بر روی سینه، پوشیدن لباسی که با نوک سینه اصطکاک دارد یا در هنگام عمل جنسی. قطع کامل شیر تا اندازه زیادی مربوط به فرد است و دامنه تغییرات آن از چندین هفته تا یکسال یا بیشتر بعد از شیر گیری است.

