

فصل ۱۶

تغذی از پستان

درین فصل

- ۲۸۱..... شیر پستان مادر بهترین است
ترکیبات غذائی اطفال می‌تواند خطرناک
باشد..... ۲۸۱
- ۲۸۲..... چگونه تغذی از پستان صورت گیرد
چگونه طفل را باید نگه داشت..... ۲۸۲
در هنگام تغذی طفل از پستان، مادر چه باید
بخورد..... ۲۸۳
- ۲۸۴..... زمانی که مادر در خارج از خانه کار می‌کند
دوشیدن شیر از پستان..... ۲۸۴
شريك ساختن شیر پستان..... ۲۸۶
- ۲۸۶..... مشکلات معمول در هنگام تغذی از پستان
ترس از نداشتن مقدار کافی شیر..... ۲۸۶
اننان پستان..... ۲۸۹
نوک پستان هموار یا سرچپه است..... ۲۸۷
شق شدن یا زخم شدن نوک پستان..... ۲۹۰
پستان‌های متورم..... ۲۸۸
طفل از موجودیت سبب گاز در معده، درد دارد
برجستگی دردناک در پستان (آبسه)..... ۲۸۸
(کولیک)..... ۲۹۱
- ۲۹۱..... حالاتیکه تغذی از پستان را متأثر می‌سازند
دوگانگی..... ۲۹۱
وقتی که مادر مریض است..... ۲۹۲
ایبز و HIV..... ۲۹۳
اطفال خورد و قبل از میعاد..... ۲۹۲
تغذی از پستان در جریان حاملگی..... ۲۹۲
- ۲۹۴..... متبادل‌ها برای تغذی از پستان

تغذی از پستان

فصل ۱۶

شیر پستان مادر بهترین است

- شیر مادر تمام مواد مغذی مورد ضرورت طفل را دارد. شیر پستان مادر مزایای زیاد دیگری نیز دارد:
- شیر پستان مادر طفل را در مقابل بسیاری بیماری‌ها بشمول اسهالات، سینه و بخل، مرض شکر و سرطان وقایه می‌کند.
 - مکیدن پستان مادر و نزدیک بودن به مادر کمک می‌کند تا طفل احساس امنیت نماید.
 - شیر پستان مادر همیشه تازه، پاک و آماده برای خوردن است.
 - تغذی از پستان کمک می‌نماید تا بعد از ولادت رحم مادر تقلص نموده و خونریزی کاهش یابد.
 - تغذی از پستان از حامله شدن فوری مادر بعد از ولادت جلوگیری می‌نماید.
 - تغذی از پستان مادر را در مقابل مرض پوکی استخوان (استیوپوروز) و بعضی انواع سرطان‌ها در مراحل بعدی زندگی وقایه می‌نماید.
 - تغذی از پستان خرج ندارد – رایگان است.



ترکیبات غذایی اطفال می‌تواند خطرناک باشد

کمپنی‌های که ترکیبات غذایی اطفال و یا تعویض‌های دیگر شیر پستان مادر را بفروش می‌رسانند، تقریباً هر چیزی را می‌گویند تا مردم را برای خرید این محصولات ترغیب کنند. آنها خواهند گفت که این مواد مدرن هستند، پاک هستند و مانند شیر پستان مادر مغذی اند. مگر شیرهای تعویض کننده تمام مزایای شیر پستان مادر را ندارند، برای بیشتر اطفال اینها مصوون نیستند.



تغذی با استفاده از بوتل

شیرچوش، احتمال مریض شدن و مرگ اطفال را افزایش می‌دهد.

- ترکیبات غذایی غذائیت کمتری دارند.
- هضم ترکیبات غذایی برای طفل مشکلتر است.
- تغذی با بوتل شیر چوش ضرورت به آب پاک بیشتر و مواد سوخت برای جوشاندن آن و بوتل دارد. اگر بوتل و یا آب کثیف باشند، تغذی با بوتل می‌تواند سبب اسهالات خطرناک و مرگ طفل گردد.
- ترکیبات غذایی اطفال بسیار گران قیمت بوده و پول زیادی نیاز دارد.
- بعضی خانواده‌ها برای این که ترکیبات غذایی بیشتر دوام کند، مقدار آب بیشتری به آن علاوه می‌نمایند. این سبب می‌شود که رشد طفل بطی شده و بیشتر مریض شود.

چگونه تغذی از پستان صورت گیرد

به مادر كمك كنيد تا در جريان يك ساعت بعد از ولادت تغذی از پستان را به طفل شروع كند. اولين شيری كه زرد رنگ است بنام كلوستروم يا فله ياد می‌شود و دارای تمام ضروریات يك طفل نوزاد است. اين شير مواد مغذی مساعدي را دارد كه نوزاد را بیشتر در مقابل انتانات وقایه می‌نماید. كلوستروم يا فله همچنان روده‌های طفل را پاك می‌سازد. برای اين كار ضرورت به دادن جوشانده‌ها و داروها نیست.

طفل نوزاد اکثراً با حرکت بطرف پستان مادر ویا با چوسيدن لب‌های خود نشان خواهد داد كه آماده برای تغذی است. در صورتی كه نوزاد در ابتدا برای تغذی از پستان مشكل داشته باشد، مادر می‌تواند چند قطره شير خود را روی لب‌های طفل و روی نوک پستان‌های خود بریزد، تا طفل به مكیدن پستان تشويق گردد.

مادر باید هر زمانی كه طفل گرسنه باشد روز يا شب، او را از پستان خود تغذی نماید. بسیاری اطفال هر ۱ تا ۲ ساعت به تغذی از پستان نیاز دارند. هر قدر بیشتر كه طفل پستان را بگیرد، بهمان اندازه تولید شير مادر افزایش خواهد یافت.

اطفال در ۶ ماه اول حیات باید تنها از پستان مادر تغذی گردند (هيچ نوشيدنی يا خوردنی ديگری برایش داده نشود). اطفال بزرگتر بعد از ۶ ماهگی هر چند توانائی خوردن غذاهای ديگر را پيدا کرده اند، باز هم باید تا حدود ۲ سالگی يا بیشتر به تغذی از پستان ادامه دهند.

اخطار! شير پستان مادر بهترين و يگانه غذای مورد ضرورت اطفال در ۶ ماه اول حیات است. در صورتی كه مادر به طفل خود در ۶ ماه اول از تركيبات غذائی اطفال، جوشانده‌ها، آب ویا حبوبات بدهد، طفل كمتر پستان را می‌مكد. اين سبب می‌شود كه پستان‌های مادر شير كمتری توليد نمایند. اين غذاهای ديگر همچنان سبب اسهال، حساسيت‌ها، و ديگر مشكلات صحتی می‌شود.



طفل چگونه گرفته شود

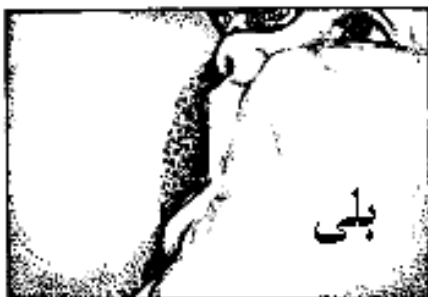
خانم ممكن است در آموختن طرز تغذی طفل خود مشكلات داشته باشد. شما می‌توانيد با تشويق كردن خانم كه به تلاش خود ادامه دهد و نشان دادن وضعيت خوب تغذی از پستان به مادر كمك نموده بتوانيد. يك وضعيت خوب كمك می‌نماید كه طفل بهتر بتماس پستان قرار گیرد، بهتر تغذی شود و از ناراحتی ویا تركيبی نوک پستان جلوگیری شود.

مادر باید سر طفل را با دست يا بازوی خود استناد دهد. تمام بدن طفل باید بطرف مادر باشد تا گردن وی پيچيده نشود. اين وضعيت به طفل كمك می‌کند تا آسانتر بلع نماید.

زمانی كه طفل دهن خود را خوب باز نمود، مادر باید او را به پستان خود نزديك سازد. طفل باید قسمت زيادی از پستان خود را داخل دهن طفل نماید و نوک پستان عميق داخل دهن شده باشد.

طفل باید يك قسمت بزرگ پستان كه دهندش را كاملاً پُر نماید بگیرد تا نوک پستان عميقاً داخل دهن طفل شده باشد.

اين طفل به اندازه كافي و با دهن پر پستان را گرفته است.



اين طفل اندازه كافي پستان را به دهن نگرفته است.



خوبترین وضعیت‌ها برای تغذی از پستان

سینه به سینه، زنج به پستان

پشت مادر راست است.

سر طفل تقویت داده شده و به يك خط با بدن وی قرار دارد.



بدن طفل راست است و مکمل بطرف مادر دور خورده است.

طفل پستان را مکمل می مکد، نه تنها نوک پستان را.

يك بالشت یا تکه‌های قات شده را زیر طفل هموار نمائید.



در دوره شیردهی (تغذی طفل از پستان) مادر چه بخورد

برای بهبود یافتن بعد از ولادت و برای داشتن انرژی کافی جهت تغذی و مواظبت از نوزاد، يك خانم باید به اندازه زمان حاملگی و یا بیشتر از آن غذا بخورد. خانم همچنان باید انواع مختلف غذاها را بشمول میوه‌ها، سبزی‌ها و غذاهای غنی از پروتئین و شحمیات – مانند مغزیات، انواع لوبیا و نخود، پنیر، تخم مرغ و گوشت، را بخورد.

آنها همچنان ضرورت دارند تا مقدار زیادی مایعات بنوشند. آب پاک، شیر، جوشانده‌های دارویی، آب میوه و شیر همه به صحتمند ماندن مادر کمک نموده و شیر پستان‌ها را افزایش می‌دهد.



زمانی که مادر خارج از منزل کار می‌کند



زمانی که مادر خارج از منزل کار می‌کند، برایش مشکل خواهد بود که طفل خود را در ۶ ماه اول تنها از شیر پستان تغذی نماید.

در صورت امکان مادر می‌تواند طفل خود را با خود به محل کار ببرد و یا کسی باشد که طفل را در وقت معین جهت تغذی از پستان نزد مادر ببرد.

در بعضی مناطق مردم کوشش دارند قوانینی را وضع نمایند که به مادران جهت تغذی اطفال شان و یا جهت دوشیدن شیرشان و دادن آن به طفل در محل کار وقت داده شود.

خارج ساختن شیر با دست

یک روش دیگری که مادر می‌تواند زمانی که در منزل نباشد به طفل خود شیر پستان را بدهد، این است که شیر را از پستان‌های خود بدوشد. بعداً کس دیگری می‌تواند، شیر دوشیده شده را زمانی که مادرش به وظیفه است، به طفل بدهد. همچنان زمانی که پستان‌های خانم بیش از حد مملو از شیر گردد، و یا اگر به علتی نمی‌تواند به طفل خود برای مدتی شیر بدهد مگر می‌خواهد که پستان‌هایش ساختن شیر را ادامه دهند، می‌تواند شیر خود را با دست تخلیه نماید.



.. بعداً آنرا ذخیره کرده و یا به جایی بفرستید که طفل شما است، تا کس دیگری آنرا به طفل بدهد.



شما می‌توانید شیر را در هر روز ۲ یا ۳ مرتبه بدوشید..

یک خانم ممکن بتواند یک شیرکش پیدا کند تا بسهولت بیشتری پستان‌های خود را تخلیه نماید. بعضی کلینیک‌ها و مراکز صحتی بطور قرضه یا بشکل کرایه شیرکش‌های برقی را در بعضی ممالک به اختیار مادران می‌گذارند. ممکن است بعضی مراکز شیرکش‌های معمولی را به قیمت ارزان بفروش رسانند. بعضی زنان به آسانی می‌توانند با دست‌های خود شیر خود را تخلیه نمایند.

چگونه شیر را بادت خود خارج سازید



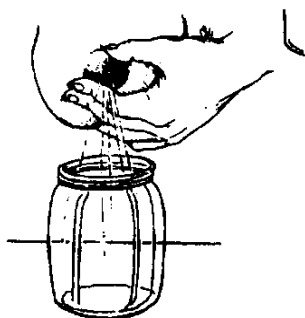
۱- يك بوتل دهن باز را با سرپوش آن با آب پاك و صابون بشوئيد و در آفتاب بگذاريد تا خشك گردد.

در صورت امکان، قبل از استفاده داخل آن را با آب جوش آبکش نمایید. این کار جراثیم را از بین برده و شیر را محفوظ می‌سازد.

۲- دست‌های خود را خوب بشوئيد.

۳- انگشتان و شصت خود را روی کنار هاله سیاه رنگ پستان بگذاريد و پستان را بطرف سینه فشار دهید.

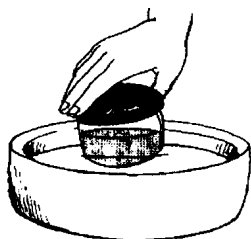
۴- با ملایمت انگشتان را باهم فشار داده و بطرف نوک پستان حرکت دهید. نوک پستان را نفشاريد و کش نکنيد. کشیدن شیر نباید دردناک باشد.



۵- انگشتان خود را در تمام اطراف هاله سیاه رنگ پستان حرکت دهید. اینکار را با هر پستان بصورت جداگانه انجام دهید تا زمانی که تخلیه گردند.

در ابتدا مقدار زیاد شیر خارج نخواهد شد، مگر با تمرین مقدار آن بیشتر می‌شود. در صورتی که مادر در يك محل آرام و بی سروصدا بوده و راحت باشد، اکثراً می‌تواند مقدار بیشتری شیر بدوشت. در زمان دوشیدن شیر، فکر نمودن در مورد طفل اش كمك می‌نماید تا جریان شیر بهتر شود.

نگه داری شیر



شیر پستان باید در يك ظرف پاك و جوش داده شده نگه داری شود. سر آن پوشیده و در يك محل سرد، دور از شعاع آفتاب نگه داری شود.

شیر پستان مادر می‌تواند در خانه اگر هوای آن بسیار گرم نباشد به مدت ۸ ساعت حفظ شده و خراب نشود. اگر سرد نگه داشته شود، می‌تواند برای مدت بیشتری حفظ گردد. کوشش نمایید که بوتل شیر را با يك تکه تر بیچانيد. شیر اگر در یخچال نگه داری شود برای ۲ تا ۳ روز دوام نموده و خراب نمی‌شود. همچنان می‌تواند در فریزر یخچال (بصورت یخ زده) تا مدت ۲ هفته نگه داری شود. مگر يك مرتبه که یخ آن آب شد، نباید دوباره یخ بزند.

برای گرم کردن شیر ذخیره شده، ظرف شیر را در بین آب گرم بگذاريد. شیر پستان را در مایکروویف نگذاريد.

اخطار! شیری که سرد نگه داشته نشود، ترش کرده و خراب می‌شود که باید دور انداخته شود. اگر شیر بوی ترشی یا بوی غیر عادی داشته باشد، آن را دور بیندازيد. شیر خراب شده می‌تواند طفل را بسیار مریض سازد.



تغذی طفل با شیر دوشیده شده

زمانی که به طفل شیر یا ترکیبات غذایی (شیر پودری) را می‌دهید، یک پیاله و قاشق بسیار پاک را استفاده کنید. حتی طفل نوزاد نیز می‌تواند از پیاله شیر بخورد. شیر را داخل دهن طفل نریزید که ممکن است به طرق تنفسی رفته و طفل را خفه کند. یک طفل



بزرگتر می‌تواند از پیاله یا شیرچوش دارای پستانک رابری

شیر بنوشد.

از هر چیزی که طفل شیر می‌نوشد باید بسیار پاک باشد. ناپاک بودن بوتل شیرچوش و بخصوص پستانک رابری اکثراً سبب انتقال میکروب‌ها و انتانات و خیم در طفل می‌شود. پیاله، بوتل و پستانک را قبل از هر بار استفاده جوش بدهید. در صورتی که جوش دادن آنها ممکن نباشد، آنها را با آب پاک و صابون خوب شسته و در شعاع آفتاب بگذارید تا خشک گردند.

طفل شیرچوش یا پستانک مصنوعی را مانند پستان مادر نمی‌مکد. در صورتی که از بسیار خوردی از شیرچوش استفاده کند، فراموش خواهد کرد که پستان مادر را بدرستی بمکد. هر قدر قبل از استفاده از شیرچوش، طفل زمان بیشتری از پستان تغذی گردد، بهتر است. در صورت امکان به طفل نوزاد شیرچوش داده نشود.

شريك ساختن شیر پستان

تغذی از پستان یا شیر دادن طفل خانم دیگری يك امر معمول است. بیشتر خانم‌ها برای دوستان یا اعضای خانواده خود، زمانی که مادر طفل ضرورت دارد که در وقت تغذی از طفل خود دور باشد، این کار را می‌کنند. شريك ساختن شیر پستان رایگان و آسان بوده و می‌تواند روابط بین خانواده‌ها را قویتر سازد. اما در صورتی که مادر مصاب HIV باشد، این امکان وجود دارد که از طریق شیر انتان را به طفل انتقال دهد (صفحه ۲۹۳ دیده شود). این حالت حتی زمانی که خانم صحتمند بنظر آید و فهمیده نشود که خانم مصاب HIV باشد، نیز می‌تواند واقع شود. بهترین کار آنست که قبل از شريك ساختن شیر پستان با اطفال دیگر، خانم‌ها از نظر HIV تست شوند.

مشکلات معمول در زمان تغذی از پستان

ترس از این که مادر شیرکافی نخواهد داشت

بعضی زنان می‌ترسند که پستان‌های شان شیر کافی ندارد. ممکن است حتی کارکنان صحی یا اعضای خانواده به خانم گفته باشند که او شیر کافی ندارد. به مادر اطمینان دهید که این هیچگاه واقعیت ندارد. هر قدر بیشتر که يك طفل از پستان شیر بمکد، به همان اندازه پستان‌های مادر شیر بیشتری تولید خواهند کرد.

به طفل کمک کنید تا بیشتر از پستان تغذی نماید!



برایش شیرچوش یا غذای دیگری ندهید.

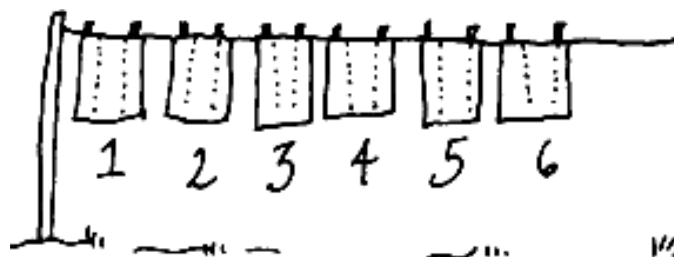


اگر دیده می‌شود که طفل راضی نیست،



بعضی وقت‌ها ممکن طفل دفعتاً نظر به قبل مقدار بیشتری شیر خواسته باشد. مادر را مطمئن سازید که این حالت نارمل است. این بدان معنی است که طفل رشد نموده و همینطور گرسنگی‌اش نیز افزایش یافته است. طفل به هیچ چیز دیگری برای خوردن و نوشیدن ضرورت ندارد - صرف برایش اجازه دهید که به تغذی از پستان به دفعات

بیشتری و به مدت زمانی که می‌خواهد، ادامه دهد. بعد از حدود ۲ روز تغذی به دفعات بیشتر از پستان، تولید شیر مادر مطابق به نیاز طفل افزایش خواهد یافت. در صورتی که طفل خوب وزن گرفته و بیشتر از ۶ مرتبه در روز ادرار نماید، بدان معنی است مقدار کافی شیر از پستان دریافت می‌کند.



شیر پستان مادر تمام آب و مواد غذائی مورد نیاز طفل را مکمل برایش می‌رساند. بعضی مردم به اطفال خود آب، جوشانده‌ها، شیر پودری و یا دیگر نوشیدنی‌ها را می‌دهند - اما در ۶ ماه اول حیات طفل، به این کار ضرورت نیست و در واقع خطرناک است. دادن مایعات دیگر معده طفل را پُر می‌کند بدون این که غذائیت داشته باشند. آب و دیگر نوشیدنی‌ها اگر پاک نباشند، سبب انتانات می‌گردند.

نوک پستان‌ها هموار یا فرو رفته است

نوک پستان‌های بعضی زنان هموار و یا فرو رفته بدخل پستان اند. حتی در این حالت طفل می‌تواند بدون کدام مشکل از پستان تغذی گردد. مگر مادر و طفل در روزهای اول به يك اندازه كمك نیاز دارند.

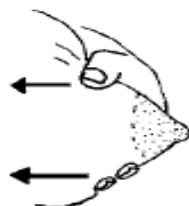


تغذی طفل از پستان‌های که نوک آنها هموار است



- تغذی از پستان را دفعتاً بعد از تولد طفل شروع کنید - قبل از آنکه پستان‌ها پر شوند.
- در صورتی که پستان‌ها بسیار پُر باشند، کمی از شیر را با دست تخلیه کنید، تا پستان‌ها نرم گردند.
- با ملایمت نوک پستان را دور دهید تا برجسته گردد.
- دست خود را در اطراف هاله پستان گرفته و بطرف عقب کش کنید. نوک پستان بیرون خواهد شد.

و آن را به عقب طرف
سینه کش کنید، نوک
پستان ایستاد خواهد شد



پستان را به این شکل
بگیرید



پستان‌های بسیار پُر (متورم)



بعضی اوقات پستان‌های مادر بخصوص در چند روز اول بعد از ولادت بسیار پُر و سخت می‌شوند. این حالت می‌تواند برای مادر دردناک بوده و زمینه بروز انتان را مساعد سازد. همچنان این حالت می‌تواند شیر چوشیدن طفل را از پستان مشکل سازد. اگر مادر بزودی بعد از ولادت تغذی طفل را از پستان شروع نموده و به دفعات زیاد طفل را تغذی کند از بوجود آمدن این مشکل جلوگیری بعمل می‌آید. اما در صورتی که پستان‌های مادر متورم گردید، می‌تواند کارهای زیر را امتحان کند:

- دفعات تغذی طفل را از پستان افزایش دهد، هم در روز و هم در شب (هر ۱ تا ۲ ساعت، از هر دو پستان).
 - تکه‌های گرم و مرطوب را برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قبل از مرتبه شیردادن به طفل، روی پستان‌ها بگذارد.
 - یخ یا تکه‌های سرد و یا برگ‌های کلم را در فاصله میان شیردهی به طفل، روی پستان‌ها بگذارد. بگذارید شیر آزادانه از پستان‌ها تراوش نماید و پستان‌ها را با سینه بند یا یک دستمال پاک تقویت نمایید.
 - هرگاه از سبب متورم بودن، طفل نتواند پستان را بگیرد، یکمقدار کم شیر را با دست تخلیه نمایید، تا حدی که پستان نرم و قابل گرفتن به طفل شود.
- مادر را تشویق نموده و برایش یاد آوری شود که این مشکل بزودی برطرف خواهد شد.

موجودیت يك برجستگی دردناك در پستان (آبسه)

اگر يك برجستگی دردناك پستان بوجود آید، احتمالاً شیر در يك قسمت پستان محبوس مانده است. اگر برجستگی تداوی نشود، به آسانی مصاب انتان خواهد شد. هرگاه مادر يك برجستگی دردناك در پستان داشته باشد، باید:



- متناوباً (هر ۱ یا ۲ ساعت) طفل را از پستان تغذی نماید، طوری که ابتدا پستان دردناك را به طفل بدهد. اگر بنابر عللی مادر نتواند طفل را از پستان تغذی نماید، باید شیر خود را با دست‌ها تخلیه کند.
- در بستر بماند و طفل خود را باخود داشته باشد، تا بتواند او را به دفعات بیشتری تغذی کند.
- مقدار زیادی شیر بنوشد.
- تکه‌های گرم و مرطوب را برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی ناحیه دردناك بگذارد.
- یخ یا تکه‌های سرد را در فواصل بین تغذی طفل روی ناحیه دردناك بگذارد.
- در زمانی که به طفل شیر می‌دهد، با ملایمت برجستگی را ماساژ دهد.

بعضی زنان با نوشیدن محلول یک قاشق سرکه در یک پیاله آب، در هر ساعت از شر آبسه پستان نجات یافته اند. گذاشتن برگ کلم بر روی محل آبسه نیز ممکن است کمک کند.

انتانات پستان (Mastitis)

درحالاتی که نوک پستان یا ثدیه شاریدگی یا ترکیدگی داشته و یا ثدیه بسیار پر باشد ویا مادر یک واسکت (سینه بند) بسیار چسپ پوشیده باشد و یا بسیار خسته بوده و صحت آن خراب باشد، انتانات پستان بوجود آمده می‌تواند. جلوگیری ازین حالات می‌تواند از انتانات پستان وقایه نماید.

علام انتانات ثدیه:

- آبسه (برجستگی دردناک در پستان).
- ساحه گرم، سرخ و دردناک در پستان.
- درد اعضای بدن موجود است.
- تب ۳۸ درجه سانتی گرید (۴, ۱۰۰, ۴ فارنهایت) یا بیشتر



برای انتانات پستان:

• دای-کلوگزاسیکلین ۵۰۰ ملی گرام.....از طریق دهن، ۴ دفعه در روز برای ۷ روز ویا

اگر نتوانید این دوا را پیدا کنید، ویا اگر خانم به پنسیلین حساسیت داشته باشد

• اریترومایسین ۵۰۰ ملی گرام.....از طریق دهن، ۲ دفعه درروز برای ۷ روز.

برای درد و تب:

پاراستامول ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ ملی گراماز طریق دهن، هر ۴ ساعت تا زمانی که درد برطرف گردد (بیشتر از ۴۰۰۰ ملی‌گرام در یک روز استفاده نشود).

هرگاه بعد از ۲ روز بهبود در وضعیت خانم دیده نشد، باید در یک شفاخانه تداوی شود.

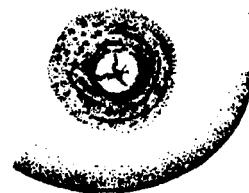


اگر انتانات پستان بزودی تداوی نگردند، وضعیت مادر وخیم خواهد شد. هرگاه يك آبسه بوجود آمده و با دادن انتی‌بیوتیک از بین نرود، خانم باید به يك کارکن صحتی که در مورد تخلیه آبسه آموزش دیده باشد، مراجعه نماید تا با استفاده از وسایل معقم تخلیه صورت گیرد.

مادر می‌تواند به تغذی طفل از پستان ادامه دهد اما تلاش نماید تا دهن یا دست‌های طفل با آبسه یا افزارات آن به تماس نیاید. آبسه را با یک تکه پاک و خشک بپوشاند.

زخم و ترکیدگی نوک پستان

هرگاه يك خانم در زمان تغذی طفل، در نوک پستان‌ها احساس درد داشته باشد، احتمالاً طفل در وضعیت خوب برای تغذی از پستان قرار ندارد. در صورتی که طفل در يك وضعیت خراب به تغذی از پستان ادامه دهد، نوک پستان‌های مادر ممکن است ترکیدگی پیدا کند. ترکیدگی نوک پستان می‌تواند سبب مصاب شدن به انتان گردد.



برای تداوی زخم و ترکیدگی نوک پستان‌ها:

- به مادر كمك نمائید طفل را در وضعیتی قرار دهد که بتواند با دهن پُر پستان مادر را بگیرد (صفحه ۲۸۲ دیده شود).
- مادر می‌تواند شیرپستان را روی نوک پستان‌ها بمالد. این کار با نرم نگه داشتن نوک پستان‌ها از انتانی شدن و ترکیدگی نوک پستان‌ها جلوگیری می‌نماید.
- مادر را تشویق نمائید تا زمانی که به طفل شیر نمی‌دهد، پستان‌های خود را در معرض هوا و شعاع آفتاب قرار دهد.
- مادر را تشویق نمائید تا از هر دو پستان به طفل شیر بدهد – او می‌تواند شیردادن به طفل را از پستان کمتر دردناک شروع کرده و زمانی که جریان شیر شروع شد، می‌تواند طفل را به پستانی بگیرد که نوک آن ترکیده و دردناک است.
- هرگاه درد بسیار شدید بوده و امکان تغذی از پستان موجود نباشد، مادر می‌تواند برای چند روز شیر را با دست از پستان خود تخلیه نموده و با پیاله و قاشق به طفل بدهد.



تمام ثدیه و نه فقط نوک آنرا برای طفل عرضه نمائید تا با دهن کاملاً پُر شیر بگیرد.

دهن پختگی (Thrush)

اگر طفل در زمان مکیدن پستان به يك وضعیت خوب قرار داشته ولی بازهم مادر برای مدت بیشتر از يك هفته در نوک پستان‌هایش درد داشته باشد، ممکن است از سبب یکنوع فنگس باشد که در نوک پستان‌ها و در دهن طفل می‌تواند رشد نماید. مادر ممکن است در نوک پستان‌هایش احساس خارش و یا درد سوزشی و خنجر مانند داشته باشد. طفل نقاط سفید رنگ یا سرخرنگ در دهن خود دارد که معمولاً بنام دهن پختگی یاد می‌شود.

چگونه دهن پختگی تداوی شود

جنشن ویولت را با آب پاک مخلوط نموده و محلول ۰,۲۵ فیصد بسازید. طورمثال اگر شما محلول ۱٪ جنشن ویولت داشته باشید، يك قاشق چایخوری از محلول را با ۳ قاشق چایخوری آب یکجا سازید. با استفاده از يك تکه پاک و یا انگشت خود نوک پستان‌های مادر و نقاط سفید دهن طفل را با این محلول برای ۵ روز رنگ کنید. جنشن ویولت تکه، دهن طفل و نوک پستان مادر را به رنگ بنفش رنگ می‌کند که این نورمال است. مادر باید به تغذی طفل از پستان ادامه دهد. هرگاه دهن پختگی در مدت ۳ روز بهتر نشد، استفاده از جنشن ویولت را توقف داده و مشوره طبی بگیرید.

طفل دردهائی از سبب موجودیت گاز در شکم دارد (دردهای قلنج - کولیک)

اگر طفل به زودی بعد از چوشیدن شیر شروع به گریه نموده و پاهایش را روی شکم جمع نماید، ممکن است در شکم خود گاز - مقدار زیاد هوا داشته باشد. بعضی اطفال در هنگام تغذی از پستان، هوا را نیز بلع می‌نمایند. کمک خواهد کرد اگر بگذارید که طفل آروغ بزند.



بعضی اوقات زمانی که مادر غذاهای معینی را می‌خورد، طفل از سبب افزایش گازات درد شکم پیدا می‌کند. مادر کوشش نماید که غذاهای بدون مصالحه یا ادویه را که تند و تیز نباشد بخورد و یا غذاهای را که برای ۲ یا ۳ روز سبب تولید گاز شده است، نخورد (در صورتی که تغذی کافی از دیگر غذاها گرفته بتواند). کدام نوع مشخص غذا وجود ندارد که باید از آن پرهیز گردد زیرا اطفال از هم اختلاف دارند. دردهای شکم از سبب گازات اکثراً زمانی که طفل به سن ۴ ماهگی برسد، از بین خواهد رفت.

حالاتی که تغذی از پستان را متأثر می‌سازند

دوگانگی

دوگانگی‌ها عیناً مانند دیگر اطفال باید تغذی گردند. بخاطر داشته باشید که هر قدر مادر بیشتر طفل را از پستان تغذی نماید به همان اندازه بدن وی شیر بیشتری تولید می‌کند. مادر می‌تواند هر دو طفل را در عین زمان تغذی نماید و یا می‌تواند بنوبت يك طفل را در يك زمان به پستان گرفته تغذی نماید. مادری که دوگانگی دارد به استراحت بیشتر، غذا، نوشیدنی، و کمک بیشتر از طرف خانواده ضرورت خواهد داشت.





اطفال کوچک و اطفال قبل از میعاد

بیشتر اطفال خورد و اطفال قبل از میعاد به شیر پستان مادر ضرورت دارند. اگر طفل بسیار ضعیف بوده و پستان را مکیده نتواند، مادر می‌تواند شیرخود را با دست دوشیده و با یک پیاله یا قاشق به طفل بدهد تا زمانی که طفل به حدی قوی گردد که بتواند از پستان تغذی گردد. صفحه ۲۵۶ در مورد مواظبت از اطفال کوچک دیده شود.



تغذی طفل از پستان در حالی که خانم حامله شده باشد

در زمان حاملگی تغذی طفل از پستان مصوون و بی‌خطر است و همچنان شده می‌تواند که طفل بزرگتر و طفلی که جدیداً تولد شده هر دو در یک زمان از پستان تغذی گردند. مادر باید باز هم بیشتر غذا بخورد و به اندازه کافی استراحت نماید. همیشه باید طفل جدید ولادت شده قبل از طفل بزرگتر تغذی گردد.



زمانی که مادر مریض باشد

اکثراً بهتر است که مادر حتی در زمان مریضی به تغذی طفل از پستان ادامه دهد. برای جلوگیری از پیشرفت مریضی مادر می‌تواند:

- مقدار زیاد مایعات بنوشید.
- در زمان تغذی طفل از پستان، دراز بکشد.

اعضای خانواده و دوستان می‌توانند با اجرای کارهای روزانه به مادر کمک نمایند، تا مادر بتواند بیشتر استراحت نماید.

دواها

تا حد امکان، مادرانی که طفل را از پستان تغذی می‌کنند، نباید دوا استفاده نمایند. مگر بعضی مادران که مریض اند لازم است که دوا بگیرند. این مادران باید دواهای را استفاده کنند که در زمان شیردهی مصوون باشند. بیشتر دواهای که درین کتاب لست شده اند برای مادران شیرده مصوون می‌باشند. یکتعداد کم آنها که مصوون نیستند در صفحات سبز اخیر کتاب که از صفحه ۴۶۷ شروع می‌گردد با این علامه نشانی شده اند.

این دوا در زمان شیردهی یا تغذی طفل از پستان مصوون نمی‌باشد.



HIV و تغذی از پستان

کسی که طفل خود را از پستان تغذی می‌کند باید تحت مواظبت خاص قرار گیرند تا به HIV منتن نشوند (صفحه ۳۳۴ دیده شود). هرکسی که HIV داشته باشد باید به زودی ممکنه تداوی را شروع نماید تا اچ آی وی آنها کنترل شود. این کار صحت همسران را محافظت نموده و از انتشار HIV به اطفال در جریان حاملگی و شیردهی پیشگیری می‌کند. انتان HIV اگر خوب کنترل شده باشد به ندرت از طریق شیردهی می‌تواند انتشار یابد.

هیچکس به یقین نمیداند که شیر پستان چرا گاهی HIV را به طفل انتقال می‌دهد و گاهی انتقال نمی‌دهد. دیده شده است که HIV زمانی بیشتر امکان دارد از طریق شیردهی انتشار یابد که:

- مادر اخیراً به HIV مبتلا شده است یا از سبب انتانات دیگر شدیداً بیمار است. بناءً ویروس HIV در بدنش بیشتر است.



- مادر یکجا با شیر پستان خود، به طفل شیر پودری و دیگر مایعات یا غذاها را نیز می‌دهد.
- نوک پستان‌های مادر ترکیده باشد و یا طفل دهن پختگی (کاندیدای دهن) داشته باشد.

در بسیاری مناطق، تغذی از پستان مصئون ترین روش تغذی اطفال است، حتی برای مادران دارای HIV که هنوز تداوی را شروع نکرده باشند.

این از سببی است که ترکیبات غذائی اطفال و دیگر شیرها که در بازار است سبب شده تا اطفال زیادی از سبب اسهالات و سوء تغذی مریض شده یا فوت نمایند. خصوصاً وقتی مادر برای HIV تحت تداوی قرار داشته باشد، اطفال بیشتری از سبب خوردن ترکیبات غذائی و

شیرهای مصنوعی ممکن است مریض شده و فوت نمایند نسبت به آنهایی که در اثر انتقال ویروس HIV از طریق شیر پستان مادر مریض شده یا فوت می‌نمایند.

برای ایمن ساختن بیشتر تغذی از پستان به مادر مصاب HIV کمک کنید:



برای جلوگیری از ترکیدگی نوک پستان، به طفل کمک کنید تا با دهن پُر پستان مادر را بگیرد.

- مادر شامل تداوی HIV شده و دوامدار دواها را بگیرد. صفحات ۳۳۴ تا ۳۳۵ و صفحات ۴۹۵ تا ۵۰۲ دیده شود. مطمئن شوید که دواهای تجویز شده به طفل نیز داده می‌شود.

- در شش ماه اول تنها شیر مادر به طفل داده شود. شیرهای پودری، چای و جوشانده‌ها و سایر غذاها و نوشیدنی‌ها می‌توانند سبب تخریش طرق هضمی اطفال شده و اینها مانند شیر مادر مغذی و محافظه کننده نمی‌باشند.

- اگر غذای کافی داشته باشید که به طفل بدهید بعد از ۱۲ ماهگی تغذی از پستان مادر را کاملاً توقف دهید.

- طفل به وضعیت درست به پستان گرفته شود تا از ترکیدگی نوک پستان‌ها جلوگیری بعمل آید.

- دهن پختگی طفل، نوک پستان‌های ترکیده و انتانات پستان بزودی تداوی گردند.

- طفل نباید از پستانی که التهاب یا آبسه دارد تغذی شود- در عوض شیر آن پستان باید با دست دوشیده شده و دور انداخته شود.

حرارت دادن شیر پستان مادر برای جلوگیری از انتقال HIV

شیر پستان مادر می‌تواند تا زمان نزدیک به جوشیدن حرارت داده شود تا ویروس HIV کشته شود. طفلی که از شیر حرارت داده شده استفاده می‌کند، به HIV مصاب نخواهد شد. حرارت دادن شیر پستان مؤثر است، مگر زمانی صورت گرفته می‌تواند که مادر آب پاک، مواد سوخت و حمایت لازم را داشته باشد.

- | چگونه شیر پستان حرارت داده شود | شیر پستان نباید جوش داده شود. |
|--|--|
| ۱. بوتل حاوی شیر پستان را داخل يك ظرف آب بگذارید. | شیر حرارت داده شده باید در ظرف چند ساعت استفاده شود. |
| ۲. آب را آنقدر حرارت دهید تا شروع به جوشیدن کند. | |
| ۳. فوراً ظرف را از بالای حرارت بردارید. | |
| ۴. قبل از این که بوسیله یک پیاله یا بوتل طفل تغذی گردد، شیر را بگذارید تا سرد شود. | |

متبادل‌های تغذی از پستان مادر

تغذی از پستان بهترین است، مگر استثناءً بعضی اوقات این کار ممکن نیست. هرگاه مادر مصاب HIV باشد، در صورتی که شدیداً مریض باشد و یا اگر طفل را به فرزندگی گرفته باشد، ممکن است نتواند و یا انتخاب نکند که طفل را از پستان تغذی نماید.

برای بعضی خانواده‌ها ترکیبات غذائی ممکن است يك متبادل مصوون در عوض شیر پستان باشد.

ترکیبات غذائی تنها زمانی مصوون اند که:

- خانواده مقدار کافی آب پاک برای تهیه مقدار زیاد غذا جهت تغذی طفل داشته باشد.
- خانواده مقدار کافی مواد سوخت جهت جوش دادن بوتل و دیگر وسایل مربوط به تغذی طفل داشته باشد.
- خانواده توانائی خرید تمام ترکیبات غذائی طفل را داشته باشد (نخواهند که شیر را بسیار آبگین سازند تا بیشتر دوام کرده و پول کمتر مصرف شود).



خریداری يك قطی از ترکیبات غذائی اطفال ممکن است قیمت به نظر نرسد، مگر خرید این ترکیبات غذائی برای چندین ماه به قیمت يك معامله بزرگ است.

خانواده‌های که از ترکیبات غذائی (محصولات شیر و متبادل شیر مادر که در بازار موجود است) استفاده می‌کنند، باید بصورت دقیق هدایات روی بسته آن را تعقیب کنند. ترکیبات غذائی (شیر پودری) را با اضافه نمودن مقدار بیشتر آب و یا با انداختن مقدار کمتر شیر یا پودر رقیق نسازند.

کثیف بودن بوتل و پستانک رابری و یا رقیق ساختن ترکیبات غذائی می‌تواند برای طفل کشنده باشد.



خام دیگری ممکن است بتواند
طفل را از پستان تغذی کند.

خانواده‌های که استطاعت خرید شیر پودری یا ترکیبات غذائی اطفال را ندارند، ممکن است راه‌های دیگری را برای تغذیه اطفال خود تجربه کنند. این طریقه‌ها برای تمام مادران ممکن نیست، مگر برای بعضی احتمال دارد امکان پذیر باشد.

- یک خویشاوند ویا دوستی که مبتلاً به HIV نباشد می‌تواند طفل را از پستان خود تغذی نماید.
- شیر حیوانات می‌تواند طفل را تغذی کند. شیر حیوانات مقدار بیشتر چربی و مقدار کمتر شکر نسبت به شیر انسان دارد، بهمین خاطر باید برای تغذی طفل با مقداری آب و شکر مخلوط گردد. مردم همه به یک دستورالعمل خاص برای سالم ساختن بهتر شیر حیوانات برای طفل موافق نمی‌باشند.
- درینجا ۲ روش تهیه شیر حیوانات با در نظر داشت این که شیر چه نوع حیوانی را داشته باشید، بیان می‌شود.

برای تغذی طفل با شیر حیوانات

از شیر گاو، شیر بز و شیر شتر:

- مخلوط ۱۰۰ ملی لیتر شیر تازه با ۵۰ ملی لیتر آب پاک و ۱۰ گرام (دو قاشق چای‌خوری) شکر

از شیر گوسفند یا بوفالو (غزگاو)

- مخلوط ۵۰ ملی لیتر شیر تازه با ۵۰ ملی لیتر آب پاک و ۵ گرام (یک قاشق چای‌خوری) شکر

این ترکیب را بر روی منبع حرارت تا شروع جوش آمدن گذاشته، سپس بگذارید تا سرد شود و بعد فوراً برای طفل داده شود.
شیر حیوانات دارای تمام ویتامین‌های مورد ضرورت یک طفل در حال رشد، نمی‌باشد - بناءً باید به طفل دادن انواع مختلف سبزی‌ها، میوه‌ها و دیگر غذاها از سن حدود ۶ ماهگی به بعد شروع شود.



وقتی که یک خانواده به طفل شیر پودری یا شیر حیوانات را می‌دهد باید تمام لوازم و ظروف را پاک نگه دارد. پیاله، قاشق، بوتل، پستانک رابری و تمام ظروفی که برای شیر یا ترکیبات غذائی استفاده می‌شوند باید خوب شسته شده و قبل از استفاده برای ۲۰ دقیقه جوش داده شوند.



ترکیبات غذائی و شیر حیوانات بعد از تهیه هیچگاه نباید در حرارت اتاق برای مدت بیشتر از ۲ ساعت گذاشته شود. درین صورت این غذاها خراب شده و طفل را شدیداً مریض می‌سازند. ترکیبات غذائی می‌توانند در یخچال سرد تا ۱۲ ساعت نگه داری گردند.