

## شیر دهی بر اساس تقاضای شیر خوار:

شیردهی بر اساس تقاضای شیرخوار تحت عنوان شیر دهی بر اساس نشانه های گرسنگی در شیر خوار نیز نامیده می شود.



## شیر دهی بر اساس تقاضا به چه معناست؟

شیر دهی بر اساس تقاضا به این معناست که مادر پستان و شیر خود را طبق نیاز نوزاد در اختیارش قرار می دهد. به عبارت دیگر مادر یک برنامه زمانبندی مشخص را برای شیر دهی انتخاب نمی کند. بلکه هر زمان شیر خوار طلب کند و تا زمانیکه سیر شود شیر دهی را انجام می دهد.

به این منظور شیر دهی به دنبال بروز علائم گرسنگی در شیر خوار صورت می گیرد. مادر برای شروع شیر دهی به ساعت نگاه نمی کند بلکه کودکش را نگاه می کند و به دنبال نشانه های گرسنگی وی می گردد.

## چرا تغذیه بر اساس تقاضای شیر خوار

### توصیه می شود:

این شیوه شیر دهی توسط اغلب متولیان سلامت کودک و نوزاد نظیر اکادمی طب کودکان امریکا و سازمان جهانی بهداشت توصیه شده است. برنامه ریزی زمانی برای تغذیه نوزاد، شیوه ای است که گاهی اوقات در جوامع غربی و برخی کتاب های آموزشی مادران به آن توصیه شده است. اما شیر دهی بر اساس نیاز بهترین روش تغذیه شیر خوار است چرا که شیر کافی به دنبال تکرر در مکیدن شیر خوار تولید می شود.

راههای عصبی که منجر به ترشح هورمون پرولاکتین از هیپوفیز قدامی و تولید شیر و نیز ترشح هورمون اکسی توسین از هیپوفیز خلفی جهت جاری شدن شیر از پستان مادر می شوند به دنبال مکیدن نوزاد فعال می شوند. لذا به ویژه در روزهای نخست تولد، شیر دهی بر اساس تقاضای نوزاد و مکیدن های مکرر او موجب تولید مقادیر کافی شیر می شود.

## شیر دهی بر اساس تقاضا چه نتایجی به

### دنبال دارد؟

- دفع سریعتر مکونیوم
- کاهش میزان اتلاف وزن در روزهای اول زندگی
- برقراری سریعتر جریان شیر

- دستیابی به مقادیر بالای شیر برای نوزاد تا روز سوم
- کاهش میزان بروز زردی نوزاد

## نشانه های زود رس بروز گرسنگی در

### نوزاد چیست؟

- کشش های عضلانی (کش و قوس دادن به بدن مانند خم کردن بازوها یا مشت کردن دست ها)
- وول خوردن و حرکات کرمی شکل بدن
- سرو صدا در آوردن
- بردن دست ها سمت دهان (حتی زمانی که چشم ها بسته هستند که ممکن است شامل مکیدن دست خود شیر خوار نیز باشد).
- دنبال پستان مادر گشتن (Rooting) با تحریک گونه نوزاد توسط دست مادر یا دست شیر خوار یا هر جسم دیگری شیرخوار به سمت عامل تحریک بر می گردد).
- حرکات سریع چشم ها (حرکات لرزشی پلک ها در حالی که چشم ها بسته است)
- گریه کردن شیر خوار علامت دیررس گرسنگی است و اگر مادر صبر کند تا نوزاد به گریه بیفتد و بعد وی را تغذیه کند پستان گرفتن نوزاد دشوار می شود. هر مادری به تدریج به نشانه های گرسنگی در نوزاد پی خواهد برد.



## شیر دهی بر اساس تقاضای نوزاد

منابع : بهداشت مادر و کودک دکتر پارسا  
تهیه کننده : فاطمه مقیمی – مسئول آموزش همگانی  
تأیید کننده مجدد : دکتر شکوفه حدادی  
تاریخ تهیه : خرداد ۹۷  
تاریخ بازنگری بعدی : خرداد ۱۴۰۳



من را اسکن کن

## آیا کودکانی که بر اساس تقاضای شیر

### خورده اند با هوش تر هستند ؟

محققین دانشگاه آکسفورد ۱۰۴۱۹ کودک را مورد بررسی قرار داده اند و پیامد های تغذیه بر اساس تقاضای شیر دهی بر اساس برنامه زمانبندی مقایسه کردند. یافته ها نشان دادند کودکانی که به دنبال گریه یا بروز علائم گرسنگی به آنها شیر مادر یا شیر خشک داده بودند نسبت به کودکانی که طبق برنامه زمانبندی و سر ساعت مشخص به آنها شیر داده بودند در سن ۸ سالگی از نظر بهره هوشی پنج امتیاز بالاتر داشتند. در این مطالعه سطح تحصیلات والدین ، درآمد خانواده و وضعیت سلامت مادر در کنار سایر عوامل برای دو گروه اصلاح شدند . اگر چه این تنها یک مطالعه است ولی آنقدر جالب است که در مراقبین بهداشتی و پزشک و مادر احساس مطلوبی برای شیر دهی بر اساس تقاضای شیر خوار ایجاد نماید.



سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت  
آبادان