





نیازهای تغذیه ای زنان شیرده

اگر مادر شیرده از شما بپرسد که چه چیز باید بخورد و یا از خوردن چه

چیزی اجتناب کند ، چه پاسخی

می توانید به او بدهید؟

نگرانیهای مربوط به سلامت مادران

Armanian Amir Mohammad , MD

Neonatologist

Associate Professor of Isfahan Faculty of Medicine

نیازهای تغذیه ای زنان شیرده

اگر مادر شیرده از شما بپرسد که چه چیز باید بخورد و یا از خوردن چه

چیزی اجتناب کند ، چه پاسخی

می توانید به او بدهید؟

- **تمام مادران نیاز دارند که غذاها و مایعات کافی بخورند و**

بیشامند تا احساس خوبی داشته باشند و قادر باشند که از خانواده شان مراقبت کنند.

- **اگر مادر غذاهای متنوع به مقدار کافی بخورد، پروتئین ها ، ویتامین ها و مواد**

معدنی مورد نیازش را دریافت خواهد کرد.

- **لازم نیست مادران شیرده غذاهای مخصوص بخورند یا از خوردن غذاهای خاصی**

اجتناب کنند.

- **بدن زنان در طول حاملگی چربی ذخیره می کند تا به تولید شیر در دوران شیردهی کمک کند. بخشی از شیرمادر از این ذخائر تولید**

می شود و بخشی دیگر از غذاهایی است که می خورد.

چنانچه کمبود غذا وجود داشته باشد ابتدا از ذخائر بدن مادر برای تولید شیر برداشت می شود.

ممکن است شیرمادر از نظر مقدار کاهش یابد و به طور جزئی چربی آن کم شود و در مقایسه با مادری که به خوبی تغذیه شده است چربی و ویتامین کمتری داشته باشد اما هنوز همچنان کیفیت خوبی خواهد داشت.

اگر مادر دچار سوء تغذیه شدید باشد تولید شیرش به طور قابل ملاحظه کاهش می یابد.

- اگر مادر غذاهای مقوی و خوبی نخورد یا یک وعده غذایی را از دست بدهد تولید شیرش کاهش نخواهد یافت.

- ~~مادری که خیلی کار می کند ، وقت برای غذا خوردن ندارد یا و یا از حمایت اجتماعی برخوردار نیست ممکن است از خستگی و کاهش تولید شیررنج ببرد.~~

- مراقبت از مادر و صرف وقت برای تغذیه مکرر کودک ، به تولید شیرکافی کمک خواهد کرد.

- تغذیه با شیرمادر بر امنیت غذایی تمام اعضای خانواده اثر گذار است .

- چنانچه منابع محدود باشد بهتر است **به جای اینکه به کودک شیر مصنوعی بدهند ، به مادر غذا داده**

شود تا بتواند از کودکش مراقبت کند.

مادران شیرده اغلب تشویق می شوند که مقادیر زیادی مایعات بنوشند .

~~نوشیدن بیش از حد مایعات تولید شیر را افزایش نخواهد داد و حتی ممکن است آنرا کاهش دهد.~~

مادر باید تا حد رفع تشنگی و یا در صورتی که ادرارش کم یا غلیظ شود ، مایعات بنوشد.

تدابیر شیردهی در هنگام بیماری مادر

بیماری مبتلا و مبتلا در بیمار با تمام در مورد

✘ خانمی از همسایه اش شنیده است که اگر یک مادر شیرده تب کند یا نیاز به دارویی داشته باشد باید شیردهی را متوقف کند.

✘ چنانچه مادر بیمار باشد در مورد شیردهی به او

چه می گوئید؟

تدابیر شیردهی در هنگام بیماری مادر

بیماری ابتلا و دوره و در بیماری با تمام در مورد

• زنان می توانند تقریباً در اکثریت موارد ابتلا به بیماری به شیردهی ادامه دهند. فواید زیادی برای تداوم شیردهی طی بیماری وجود دارد:

✘ - بدن مادر در برابر عفونت تولید آنتی بادی می کند که وارد شیرمادر می شود و به محافظت شیرخوار در برابر عفونت کمک می کند.

✘ - توقف ناگهانی شیردهی می تواند منجر به احتقان پستان ها شود و مادر ممکن است تب کند.

✘ - چنانچه شیردهی به طور ناگهانی قطع شود، کودک ممکن است علائم استرس شدید نظیر گریه زیاد را نشان دهد.

✘ - ممکن است پس از بهبودی مادر از سرگیری شیردهی مشکل باشد به دلیل اینکه تولید شیر او کاهش یافته است.

تدابیر شیردهی در هنگام بیماری مادر

بهر وقت ابتدا ابتدا و ابتدا در بیمار با تمام در مورد

✘ توقف شیردهی کودک را در معرض خطرات و صدمات ناشی از تغذیه مصنوعی قرار می دهد.

✘ -شیردهی وقت و کار کمتری را نسبت به آماده کردن شیر مصنوعی ، تغذیه کردن کودک و جوشاندن شیشه و سرشیشه نیاز دارد . در تغذیه از پستان کودک می تواند در کنار مادر دراز بکشد و هر قدر نیاز دارد تغذیه شود بدون اینکه لازم باشد حرکت کند.

✘ -مادر و شیرخوار می توانند با هم باشند . بنابراین اومی داند که کودکش سالم یا بیمار است .

-کودک به دریافت **منافع ناشی از تغذیه با شیر مادر** ادامه می دهد. از جمله : حفظ

سلامت ، بهترین تغذیه ، رشد و تکامل مطلوب ، خطر کمتر چاقی و مشکلات بعدی در سلامتی



Smart

مادرانی که بیماری مزمن دارند ممکن است نیاز به کمک بیشتری برای شیردهی داشته باشند .

برای مثال مادری که دیابت دارد ممکن است مشکلاتی را داشته باشد که با شیردهی تداخل نماید.

اما با کمک مناسب می تواند به طور طبیعی شیردهی را انجام دهد.

• زمانی که مادر بیمار است برای کمک به شیردهی به موارد زیر توجه کنید:

- ارزش تداوم شیردهی در طول بیماری را شرح دهید.

- جدایی را به حداقل برسانید و مادر و شیرخوار را در کنار هم نگهدارید.

- مایعات کافی به مادر بدهید بویژه اگر تب دارد.

✘ چنانچه شیردهی مشکل است یا مادر خیلی ناخوش یا ناراحت است می

تواند شیرش را بدوشد و تا زمانی که بهتر بشود کودک را از طریق فنجان تغذیه کند.

✘ درمان ها و داروهایی را انتخاب کنید که برای شیردهی مضر نباشند.

آیا شرایطی مربوط به سلامت مادر وجود دارد
که نیاز به استفاده از غذاهایی بجز شیر مادر مورد نیاز باشد

مربوط به سلامت مادر وجود دارد
که نیاز به استفاده از تغذیه مصنوعی پیدا می کند.

• بسیار حائز اهمیت است که آیا بیماری مادر منع شیردهی دارد و یا شرایط آن بیماری، شیردهی را مشکل کرده است.

بستری شدن به خودی خود جزو موارد منع شیردهی نیست.

چنانچه مادر بستری شود، کودک باید در کنار مادر نگهداری شود. چنانچه مادر قادر نباشد که از شیرخوارش مراقبت کند، می توان از یکی از اعضاء خانواده درخواست نمود که در کنار مادر بماند و برای مراقبت از کودک به او کمک کند.

- چنانچه مادری از بیماری های مسری شایع نظیر عفونت ریه، گلودرد، یا عفونت دستگاه گوارش دارد این خطر برای شیرخوار وجود دارد که به واسطه نزدیکی با مادر و از طریق تماس با او سرفه و نظایر آن در معرض عفونت قرار گیرد.

- **در مورد اکثر عفونت های مادر منع شیردهی وجود ندارد.**

- چنانچه مادری قادر به شیردهی نباشد باید تلاش شود که از دایه (با وضعیت مشخص از نظر منفی بودن HIV) استفاده شود و یا از شیر حرارت دیده که از بانک شیر تهیه شده

استفاده نمایند.

مادر مبتلا به ایدز

✘ در شرایطی که مادر آزمایش شده و مشخص شده است که HIV مثبت است ، موارد زیر توصیه می شود :

✘ توصیه های یونیسف و سازمان جهانی بهداشت در مورد تغذیه شیرخوار برای زنان HIV مثبت زمانی که تغذیه جایگزین قابل قبول، عملی، مداوم، سالم و قابل دسترس باشد، به مادران مبتلا به HIV توصیه می شود که شیر ندهند.

✘ در غیر این صورت در طی اولین ماه های زندگی (۶ ماه) تغذیه انحصاری با شیر مادر توصیه می شود و باید به مجرد فراهم شدن امکان تغذیه جایگزین، شیردهی قطع شود.

✘ هر زن HIV مثبت به صورت فردی نیاز به مشاوره با فرد آموزش دیده دارد تا به او کمک کند که بر اساس شرایط خاص خود بهترین راه را برای تغذیه فرزندش برگزیند.

مرور تدابیر شیردهی هنگام بیماری مادر

✘ شما می توانید در طول بیماری مادر به شیردهی او به طرق زیر کمک کنید:

✘ ارزش تداوم شیردهی در طول بیماری را شرح دهید،

✘ -جدایی مادر و شیرخوار را به حداقل برسانید و آنها را در کنار هم نگه دارید.

✘ -به مادر مایعات کافی بدهید به ویژه اگر تب دارد.

✘ -مادر را برای قرار گرفتن در وضعیت راحت جهت شیردهی کمک کنید.

✘ -چنانچه حال مادر آنقدر خوب نیست که بتواند از پستان شیر دهد ، مادر را برای

دوشیدن شیر و تغذیه شیرخوار با شیر دوشیده شده از طریق فنجان کمک کنید.

✘ -درمان ها و داروهایی را انتخاب کنید که از نظر شیردهی ضرری ندارند.

✘ -چنانچه مادر در طی بیماری شیرنداده است در زمان بهبودی به مادر و شیرخوار

برای برقراری مجدد شیردهی کمک کنید.

تغذیه شیرخوار از پستان مبتلا توصیه نمی شود ،

اما پستان باید دوشیده شود.

به محض تخلیه آبسه و زمانی که درمان مادر با آنتی بیوتیک شروع شد ، شیردهی می تواند از سرگرفته شود.

شیردهی از پستان غیرعفونی باید ادامه یابد.

به طور کلی
در طول درمان با آنتی بیوتیک
تداوم شیردهی توصیه می شود.

✘ ویروس هر پس سیمپلکس نوع I (HSV-1) :

✘ زنان مبتلا به ضایعات هر پس روی پستان ها تا زمانی که کلیه ضایعات فعال روی پستان برطرف نشوند ، نباید شیر بدهند.

✘ واریسلا – زوستر (آبله مرغان):

✘ تا زمانی که مادر آلوده است شیردهی توصیه نمی شود . اما

به محض اینکه مادر غیر عفونی شود، شیردهی از سر گرفته می شود.

شرایط مربوط به مادر که شیردهی در آن موارد منع
نمی شود:

هیپاتیت B:

✘ به شیرخواران باید ظرف ۲۸ تا ۷۲ ساعت اول تولد یا در اولین فرصت ممکن واکسن

و ایمنوگلوبولین هیپاتیت B زده شود.

✘ مادران عفونی شده باید مطابق معمول به شیردهی ادامه دهند.



داروها و شیردهی

- چنانچه مادر به دارو نیاز دارد، این امکان برای پزشک فراهم است که **دارویی را تجویز نماید که مصرف آن طی دوران شیردهی بی ضرر باشد.**
- **بیشتر داروها تنها به میزان جزئی از شیرمادر عبور می کنند و تأثیری بر شیرخوار ندارند.**
- **در بیشتر موارد توقف شیردهی ممکن است برای شیرخوار خطرناک تر از مصرف دارو باشد.**
- ~~داروهایی که مادر مصرف می کند احتمال تأثیر شان روی **کودک نارس** یا **کمتر از ۲ ماه** بیشتر از تأثیر آن روی کودکان بزرگ تر است. چنانچه نگرانی وجود دارد، معمولاً این امکان هست که درمان یا دارویی جایگزین شود که بیشترین سازگاری را با شیردهی داشته باشد.~~

چنانچه مادر شیرده دارویی را دریافت می کند که شما در مورد آن مطمئن نیستید ...

- ✘ تازمانی که شما به کسب اطلاعات بیشتر می پردازید، مادر را تشویق کنید به شیردهی ادامه دهد.
- ✘ - کودک را از نظر عوارض جانبی نظیر **خواب آلودگی غیر عادی، عدم تمایل به تغذیه و زردی** تحت نظر بگیرید (به ویژه چنانچه مادر نیاز به مصرف طولانی مدت دارو داشته باشد).
- ✘ - لیست سازمان جهانی بهداشت را در مورد داروها کنترل کنید
- ✘ - از کارکنان متخصص نظیر **پزشک متخصص یا داروساز برای گرفتن اطلاعات بیشتر سوال کنید** و در صورت نیاز داروی جایگزینی را که سالم تر و بی ضرورتر است، پیدا کنید.
- چنانچه شیرخوار دچار عوارض جانبی شده است و **داروی مادر را نمی توان جایگزین نمود**، در صورت امکان **موقتاً یک روش تغذیه ای جایگزین** برای شیرخوار در نظر بگیرید.

درمان های سنتی، داروهای گیاهی و سایر درمان ها ممکن است روی شیرخوار اثر بگذارند.

چنانچه در منطقه شما استفاده از اینها رایج است، در مورد آنها اطلاعات بیشتری کسب کنید.

در موارد اعتیاد مادر حتی در شرایط استفاده از تنباکو، الکل و دارو،
بازهم تغذیه با شیرمادر به عنوان روش انتخابی تغذیه برای اکثریت
شیرخواران تأیید می شود.

DRUGS OF ABUSE

× *Drugs of abuse are contraindicated for breastfeeding mothers.*

(Handbook of Breastfeeding)

مصرف دارو توسط مادر

چنانچه مادر **بعضي از داروها** نظير **آنتي متابوليت ها ، يد راديواكتيو يا داروهاي آنتي تيروئيد** مصرف مي کند ، در طول درمان شيردهي اش را بايد متوقف نمايد.

بعضي داروها ممکن است موجب **خواب آلودگي يا ساير عوارض جانبي** در شيرخوار شوند.

داروهاي مصرفي مادر را **با فهرست سازمان جهاني بهداشت** کنترل کنيد و درموردي که ممکن است دارويي انتخاب کنيد که **بي ضررتر و ايمن تر** باشد .

مصرف دارو توسط مادر

*در موارد زیر احتمال بروز **عوارض جانبی** وجود دارد، کودک را از نظر خواب آلودگی تحت نظر بگیرید:

× - انتخاب **داروهای روان درمانی و ضد تشنج (؟)** (در مورد دارو اطلاعات کسب کنید)

***در صورت امکان از داروهای جایگزین استفاده شود:**

× - کلرامفنیکل ، تتراسیکلین ، مترونیدازول (؟) ، آنتی بیوتیک کینولون (به عنوان مثال سیپروفلوکساسین)

***کودک را از نظر زردی کنترل کنید:**

× - سولفونامیدها ، داپسون (؟) ، سولفامتو کسازول + تریمتوپریم (کو تویمو کسازول)

***از داروی جایگزین استفاده کنید (ممکن است تولید شیر را کاهش دهد):**

× - استروژن ها شامل قرص های پیشگیری حاوی استروژن ، مدرهای تیازید، ارگومترین

SEIZURE MANAGEMENT

Phenobarbital has low protein binding, and **sedation** has been reported in breastfed infants exposed to the drug through milk.

SEIZURE MANAGEMENT

There are single case reports that indicate infant problems.

Cholestasis with **Carbamazepine** has been reported, and **thrombocytopenia & anemia** with **Na Valproate**.

An older publication has described

methemoglobinemia in the infant of a mother taking **Phenytoin**.

SEIZURE MANAGEMENT

Regardless of which drug or drugs the mother needs for the control of her epilepsy, it would be prudent **not only**

to clinically observe the baby, but also to measure drug concentrations in the infant's

plasma on a regular basis, especially **in very young infants in the first 2 months of life.**

DIABETES THERAPY

× ***INSULIN DOES NOT CROSS INTO HUMAN MILK.***

× ***Tolbutamide*** is usually compatible with breastfeeding. ???

Other drugs should be used with caution by mothers who breastfeed.

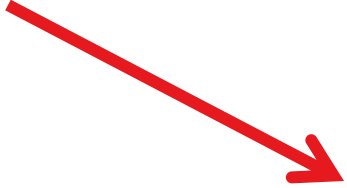
DIABETES THERAPY

parents discuss with the pediatric care professional the need to monitor the infant's blood glucose.

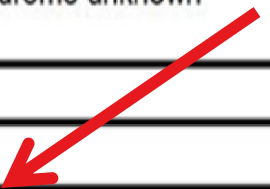
- ✘ Substantial experience with **Metformin** in nursing mothers with diabetes and polycystic ovary syndrome indicate that the drug is acceptable during breastfeeding.
- ✘ **Until safety during lactation is established, however, these agents also should be used with caution.**

top ↑

Indomethacin			✓	
Ketoprofen			✓	
Mefenamic Acid			✓	
Naproxen		?		
Gold Salts	▲			
Salicylates (high dose or long-term only)		?		risk of Reye's Syndrome unknown
Antimalarials				
treatment	▲			eg quinine, chloroquine, primaquine
prophylaxis			✓	eg proguanil, chloroquine
Mefloquine		?		
Dapsone preps	●			eg maloprim
Antimigraine drugs				
Clonidine		?		
Ergotamine	●			
Pizotifen		?		
Sumatriptan		?		
Antipsychotics	▲			



top ↑



داروهای ذیل در دوزهای معمول ایمن هستند

✘ مسکن ها و تب برها: دوره کوتاه استامینوفن، ASA، ایبuprofen و دوزهای گهگاه مورفین و پتیدین

✘ -آنتی بیوتیک ها: آمپی سیلین، آموکسی سیلین، کلوزاسیلین و دیگر پنی سیلین ها، اریترومايسين

✘ داروهای ضد سل داروهای ضد جذام

✘ داروهای ضد مالاریا: (به جز مفلوکسین، فنسیدار)، ضد انگل ها، ضد قارچ ها

✘ برونکودیلاتورها (کشاد کننده برونش) (مثل سالبوتامول)، کورتیکواستروئیدها، آنتی هیستامین ها

✘ -آنتی اسیدها، داروهای دیابت، اکثر داورهای ضد فشار خون (به جز آتنولول)

✘ مکمل های تغذیه ای ید، آهن و ویتامین ها





الْأَمَامُ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ : مَنْ عَادَ مَرِيضًا شِعْبَهُ سَبْعُونَ أَلْفَ مَلَكٍ
يَسْتَغْفِرُونَ لَهُ حَتَّى يَرْجِعَ إِلَى مَنْزِلِهِ

هر که عیادت بیماری رود هفتاد
هزار فرشته او را مشایعت کرده برایش
استغفار می کنند تا به منزل باز گردد

کافی ج ۳ ص ۱۲۰



مبارك

