

PERSISKA

تغذیه با شیشه ی شیر کودک

شیردادن به کودک

زمان شیردادن به نوزاد موقعیتی است شگفت انگیز که به مادر امکان نزدیک شدن و بودن با فرزندش را می دهد. نوزاد احتیاج مبرمی به نزدیک بودن و تماس با مادر خویش را دارد.

مادر می باید تا جایی که برای وی ممکن است موقعیت و طرز شیردادن نوزاد را به این ترتیب که همیشه هنگام شیردادن نوزاد را در آغوش گرفته و نیز در صورت لزوم با وی با نگاه در تماس باشد، تکرار کند. با نگه داشتن سر نوزاد روی پوست بدن، هم نوزاد و هم کسی که وی را شیر می دهد با یکدیگر تماس بدنی و احساسی خواهند داشت.

در ماه های نخستین بهتر است که فقط مادر و پدر، در صورت استثناء شخص دیگری، نوزاد را شیر دهند چرا که بدین طریق رابطه ی خود را با کودک به بهترین وجهی پابرجا و محکم می کنند.

حال نوزاد شیرخوار به سبب تماس بدنی بسیار خوب خواهد شد و از این در آغوش گرفتن و تماس احساس ایمنی و رضایت خواهد کرد. این مهم است که در طول زمان شیر دادن هم فردی که نوزاد را شیر می دهد و هم نوزاد جایشان شان راحت باشد.

تغذیه با شیشه ی شیر

شیرخشک را می توان از کلیه ی مغازه هایی که مواد غذایی میفروشند و یا سوپرمارکت ها خریداری کرد. البته انواع مختلفی موجود است، ولی آنچه که مهم است شیرخشک می باید ویژه ی نوزدان تازه زاده شده باشد. البته شیرخشک آماده نیز در بسته بندی های تترایک موجود است.

هنگامی که نوزاد رشد کرده و احتیاج به تعویض شیرخشک وی می باشد، باید با نهاد خدمات پزشکی ویژه ی نوزادان و کودکان مشورت کرد.

شیشه ی شیر و پستانک را می توان از تمام مغازه های فروش مواد غذایی، داروخانه ها، سوپرمارکت ها و مغازه های فروش کالسه ی نوزاد و کودک خریداری کرد. البته باید در نظر داشت که داشتن چندین شیشه ی شیر و با پستانک ویژه از ضروریات است و نیز بر روی پستانک ویژه ی شیشه ی شیر می باید سوراخ کوچکی جاسازی شده باشد که اگر شیشه به طرف پائین نگه داشته شود، محتوی آن قطره قطره آهسته به بیرون ریزد.

دست ها و شیشه ی شیر تمیز

دقت کنید که پستانک، بطری و ظرف جوشاندن آب تمیز باشد. می باید همیشه بگذازید که آب سرد شیر مدتی بریزد و هرگز از آب مانده در لوله استفاده نکنید.

همیشه قبل از آماده کردن شیرخشک دست های خود را با صابون بشوئید!

نوزاد بدون داشتن باکتری متولد شده و سیستم دفاعی نوزاد با گذشتن زمان قوی تر می شود. از این رو بسیار مهم است که پس از هر نوبت تغذیه هم پستانک و هم بطری را به دقت با آب سرد شست. آب سرد کلیه ی پروتئین های باقی مانده ی موجود در شیر را می شوید.

یکبار در روز می باید بطری را در ماشین ظرفشویی و یا با دست شست. در صورتی با دست آن را می شوئید، باید یکبار در روز هم بطری و هم پستانک را به مدت پنج دقیقه در آب بجوشانید. در شیشه ای که جوشانده نشده باشد، باکتری ها براحتی رشد می کنند.

طرز تهیه

شیر خشک را می باید بر حسب دستور روی پاکت در آب حل کرد. در صورتی که محلول به طور غلط آماده شود موجب امکان سوء تغذیه، یبوست و یا در بدترین مرحله موجب فشار به کلیه ها خواهد شد. باقی مانده ی شیرخشک را می باید دور ریخت.

طرز عمل:

پس از جوشاندن آب بگذارید که کمی خنک شود. پیمانه ی سر پر شیر خشک را به داخل بطری بزیزید و سپس آب نیمگرم را به آن اضافه کنید. پستانک را به سر بطری پیچ کرده و سپس تا هنگامی که پودر شیر بطور کامل در آب حل نشده است، بطری را تکان دهید. سپس بگذارید تا دمای محلول به درجه ی مطلوب برسد. جهت امتحان درجه حرارت محلول بهترین کار اینست که یک یا دو قطره از محلول را روی مچ دست خود بچکانید.

شیرخشک را نیز می توان در مایکروویو گرم کرد.

نوزاد در چه زمانی و بچه مقداری غذا احتیاج دارد؟

بگذارید که خود نوزاد و یا کودک در مقدار غذا و زمان تغذیه تصمیم بگیرد. بعضی از روزها ممکن است که نوزاد بسیار گرسنه باشد، درست مانند همه ی ما که ممکن است یک روز بیشتر از روز دیگر گرسنه باشیم. هنگامی که نوزاد گرسنه است، دستها و بدنش را حرکت می دهد و نیز سرش را به اطراف تکان می دهد و دنبال غذا می گردد. بر روی پاکت شیرخشک معمولاً دستورالعمل تهیه ی محلول نوشته شده است، که کودک در سن های مختلف به چه مقدار شیر خشک احتیاج دارد. اما نباید دقیقاً از این دستورالعمل ها اطاعت کرد. نوزادها و یا کودک ها با یکدیگر تفاوت دارند. اگر کودک میل به خوردن غذا ندارد ولی سالم است و به وزنش نیز اضافه می شود و بطور نرمال ادرار می کند، برای وی مقدار غذا کافیست.

البته این امر صورت معکوس نیز دارد. در صورتی که نوزاد و یا کودک از خوردن سرباز نزند و بیشتر غذا بخواد، این یک امر عادیست. نوزادان و کودکان که با شیر خشک تغذیه می شوند، بین پنج تا هشت بار در شبانه روز غذا می خواهند. البته در صورتی که کودک/نوزاد میل داشته باشد، می توان زمان تغذیه را به دفعات متعدد و مقدار کمتر تقسیم کرد.

تغذیه در هنگام پیک نیک

شیرخشکی که پیش از دادن آن به کودک آماده شده باشد، بهترین کیفیت را دارد. البته می توان از پیش چندین شیشه را آماده کرد. آب جوشیده ی سرد که در یخچال نگهداری شده است با پودر شیرخشک در بطری های بسیار تمیز مخلوط کرد. می توان این شیشه ها را با سر بسته بین شش تا هشت ساعت در یخچال نگهداری نمود. در هنگام تهیه ی غذا شیشه راتا درجه ی حرارت مطلوب در مایکروویو گرم کنید. شیشه را تکان دهید و دمای شیر را امتحان کنید.

از نگهداری شیرخشک آماده شده را در فلاسک خوداری کنید. در صورتی که دمای محلول در حدود 37 درجه باشد، ریسک رشد باکتری ها در آن زیادتیر است. البته می توان آبجوش را در فلاسک و مقدار صحیح شیرخشک را در شیشه ی شیرپستانک دار نگهداری کرد و سپس هنگام تغذیه آنها را با هم با مخلوط کرد.

به این موارد توجه کنید

- هرگز کودک را با شیشه ی شیر گرچه او آنقدر بزرگ است که خود به شخصه می تواند تغذیه کند، تنها نگذارید.
- بیشتر کودکان احتیاجشان به مکیدن بیشتر از زمانی است که شیشه شیر به آنها می دهد. لازم است که جهت ارضاء کودک یک پستانک اضافه نیز در دسترس داشته باشید.
- کودکی که با شیشه ی شیر و شیرخشک تغذیه می شود فقط یکبار در روز مدفوع می کند.
- در صورت داشتن سوالات همیشه می توانید به پرستار نهاد خدمات پزشکی درمانی تان مراجعه کنید.