

تغذیه کودک در واحد مراقبتهای ویژه نوزادان

Feeding your baby in the Neonatal Intensive Care Unit

اطلاعاتی برای کمک به تصمیمگیری

Information to help with decisions

مادران و پدران پرسشهای زیادی در مورد تغذیه فرزندانشان دارند. مراقبتگران بهداشتی به نگرانیهای شما گوش می‌دهند و به درستی و اندیشمندانه به پرسشهایتان پاسخ خواهند داد. ما اطلاعات به دست آمده از مطالعات اخیر را در اختیار بیماران قرار می‌دهیم تا آنها را در مورد شیوهی تغذیه فرزندشان یاری کنیم.

بسیاری از والدین می‌خواهند که فرزندشان را با شیر مادر تغذیه کنند، اما برخی از والدین نیز بنا به دلایلی پزشکی یا شخصی نیاز دارند که به آنها غذای مکمل بدهند. به طور معمول، شیر مادر بهترین نوع تغذیه برای کودک است، به خصوص برای آنها که در واحد مراقبتهای ویژه نوزادان [NICU] بستری هستند. گاهی ممکن است مواد مغذی بیشتری به شیر مادر افزوده شود. گاهی نیز غذای مکمل مورد نیاز خواهد بود. امکان دارد که شیر خشک یا شیر اهدایی (چنانچه موجود باشد) نیز به نوزاد داده شود.

شیر مادر چه مزیتهایی برای کودکان دارد؟

بررسیها نشان می‌دهند کودکانی که شیر مادر به هر میزان دریافت می‌کنند نسبت به موارد زیر از **محافظت** بیشتری برخوردار خواهند بود:

- اسهال و استفراغ
- سرماخوردگی، زکام، عفونت گوش، عفونت سینه
- دیابت، چاقی، بیماری قلبی و سکتة مغزی
- برخی انواع سرطان کودکان
- بیماریهای روده
- سندروم مرگ ناگهانی نوزاد

مادرانی که فرزندشان را با شیر خود تغذیه می‌کنند یا شیر خود را با دست یا با پمپ شیردوش می‌دوشند، در برابر موارد زیر از محافظت بیشتری برخوردارند:

- دیابت
- ناراحتیهای خونریزی پس از زایمان
- سرطان پستان تا پیش از دوران یائسگی
- سرطان دهانه رحم

چرا شیر مادر برای نوزادان نارس یا بیمار اهمیت دارد؟
مطالعات نشان می‌دهند که اولین شیر، موسوم به شیرماک (آغوز) برای کودکانی که در واحد مراقبتهای ویژه بستری هستند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. ثابت شده است که شیر انسانی خطر ابتلا به انتروکولیت نکروزان (NEC) را کاهش می‌دهد. این بیماری یکی از بیماریهای حاد روده است و می‌تواند نوزادانی که نارس به دنیا می‌آیند را مبتلا نماید. حتا مقدار اندکی از شیرماک و شیر مادر نیز می‌تواند به رشد این نوزادان کمک کند و از آنها در برابر بیماریها محافظت نماید.

اگر فرزند نوزادم نتواند شیر بخورد چگونه می‌توانم به او شیر بدهم؟

بسیاری از نوزادانی که در واحد مراقبتهای ویژه (NICU) بستری هستند نمی‌توانند به طور مستقیم شیر مادر بنوشند، با این حال امکان آن وجود دارد که بتوان به آنها شیر مادر داد. دوشیدن شیر مادر با دست بهترین شیوهی تغذیه نوزاد در روزهای آغازین تولد است. اگر نیاز داشته باشید که شیر را در مدت طولانی‌تری بدوشید، می‌توانید از یک پمپ شیردوش نیز استفاده کنید. پرستار یا مشاور شیردهی می‌توانند در مورد شیوه دوشیدن، استفاده از پمپ، و پس از آن در مورد مکیدن شیر مادر در زمانی که نوزاد قادر باشد، به شما کمک نمایند. از آنجا که نوزاد نیاز دارد حدود 8 بار در روز تغذیه شود، مهم است که به همین تعداد دفعات شیر را با دست یا پمپ بدوشید تا تولید شیر به مقدار لازم تأمین شود.

تماس پوست-با-پوست

به هر روشی که نوزاد در واحد NICU تغذیه شود، یادتان باشد که تماس پوست-با-پوست (S2S) را هر روزه برقرار نمایید. نوزاد باید لخت باشد و تنها پوشک به تن داشته باشد تا امکان حد اکثر تماس پوست بدنش با مادر وجود داشته باشد. تماس پوست-با-پوست (S2S) رشد نوزاد را تقویت می‌کند، به ایجاد پیوند عاطفی کمک می‌کند و تولید شیر مادر را افزایش می‌دهد.

منابع بیشتر وبسایتها

وبسایت اداره بهداشت فریزر: <http://www.fraserhealth.ca/nicu>

وبسایت خانواده‌های سالم بی‌سی (Healthy Families): <https://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting>

برگه‌های آگاهی‌رسانی و ابزارها

شیردهی و شیر مادر

قابل تهیه از طریق کاتالوگ آموزش بیمار بهداشت فریزر هلت:

<https://patienteduc.fraserhealth.ca>

تغذیه نوزاد (0-6 ماهگی). جستجوی عنوان کاتالوگ، یا با شناسه ID #26058

دوشیدن شیر: آماده کردن خود هنگامی که نوزادتان در بیمارستان است
(Catalogue #37673) تنها به زبان انگلیسی

نسخه‌ای از این مطالب را از پرستار خود درخواست کنید:

فرم یادداشت دفعات دوشیدن شیر (Breast Milk Expression Log)

لیست اجاره‌دهندگان پمپ شیردوشی فریزر هلت (Fraser Health Pump Rental List)

شیر خشک نوزاد

قابل تهیه از طریق کاتالوگ آموزش بیمار بهداشت فریزر هلت:

<https://patienteduc.fraserhealth.ca>

تغذیه نوزاد با شیر خشک: شروع – پرونده آگاهی‌رسانی

HealthLinkBC File 69a (Catalogue #9107) تنها به زبان انگلیسی

تغذیه نوزاد با شیر خشک: تهیه و نگاهداری سالم شیر خشک

پرونده آگاهی‌رسانی (Catalogue #9113) HealthLinkBC File 69b تنها به زبان
انگلیسی

تغذیه نوزاد با شیر خشک – از تولد تا 6 ماهگی (Catalogue #27978) تنها به زبان
انگلیسی