

# نکات طلایی برای از شیر گرفتن نوزاد

## از شیر گرفتن نوزاد فرایندی تدریجی

است که تا زمان رسیدن او به رشد کافی و

## امکان استفاده از وعده‌های کافی و مناسب

## ادامه دارد و برای محقق شدنش باید نکات

## زیادی راعایت کرد



هر نوزادی باید طبق توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی تا ۶ ماهگی به صورت انحصاری از شیر مادر تغذیه کند. بعد از آن هم در کنار وعده‌های دیگری می‌تواند شیر مادر را ادامه دهد، اما جالب مهم بسیاری از مادرها این است که کودک را از چه سنی و با رعایت چه مری گرفت؟ باید به یاد داشته باشید از شیر گرفتن کودک یک فرایند باید در بازه‌های زمانی متفاوت، از شیوه‌های مختلف کمک‌گیری تا از شیر گرفتن کاملاً آماده شود. در اولین مرحله باید تشخیص دهید شما برای خوردن غذاهای دیگر آماده است. این اتفاق معمولاً در ۱۸ ماهگی رخ می‌دهد، اما به این معنی نیست که کودک باید از همان زمانی که می‌تواند دیگر را بخورد، از شیر هم گرفته شود.

به میان وعده ندارند، اگر فکر می کنید  
 کودک شما در بین وعده های غذایی  
 گرسنه است، به او شیر اضافه بدهید.

**👉 فاکتور شد رادر نظر بگیرید**

باید توجه داشته باشید که جداسازی کودک از شیر فقط به سن او بستگی ندارد. در واقع اصلی‌ترین فاکتور از شیر گرفتن کودک، این است که کودک رشد مناسب را داشته باشد. بهترین زمان برای از شیر گرفتن، بین یک تا دو سالگی است. معمولاً کودکان یک تا دو ساله به خوبی از شیر مادر تغذیه کرده‌اند.

و آمادگی کامل برای جدا شدن از شیر را دارند. جداسازی زودهنگام نوزاد از شیر ممکن است باعث رشد نادرست کودک شود.

🔹 **بهترین زمان برای از شیر گرفتن**

از شیر گرفتن کودک نباید در طول یک تغییر عمده زندگی (برای مثال، دندان درآوردن، خانه‌تکانی، شروع مهد کودک ...) صورت بگیرد. زمانی که کودک از معرض یک تغییر زندگی قرار می‌گیرد، کودکان زمانی که بیش از حد خسته یا گرسنه نیستند، در فرایند جدا شدن شیر همکاری بیشتری می‌کنند. فرایند شیردهی نباید به یک باره قطع شود. این کار هم شما و هم کودک‌تان را در شرایط بدی قرار خواهد داد. سعی کنید به‌طور تدریجی هر هفته یک جلسه شیردهی را حذف کنید. این کار را تا زمانی ادامه دهید که کودک‌تان به شیر خوردن از بشری یا فنجان عادت کند.

🔹 **تماس فیزیکی را قطع نکنید**

طبیعی است که کودکان در مقابل از شیر گرفته شدن مقاومت کنند. فقط

بدانید که بعد از یک یا دو روز سوگوری بیشتر کودک کان بدون مشکل شروع به خوردن غذاهای جامد و نوشیدن مایعات از فنجان می‌کند. فرایند از شیر گرفتن برهسته شروع کنید و پیش‌برید تا با توفانی از اعتراض مواجه نشوید. همچنین تماس فیزیکی را قطع نکنید. قبل از خواب کودک، به او وعده اضافی بدهید تا مطمئن شوید در طول شب به دلیل گرسنگی از خواب بیدار نمی‌شود.

**❗ اشتباه رایج در از شیر گرفتن**

سوال رایج برخی از مادران این است که اگر کودک از گرفتن سینه امتناع کند به این معنی است که برای از شیر گرفتن آماده است؟ خیر، لزوماً به این معنا نیست که کودک شما آماده از شیر گرفتن است. گاهی اوقات نوزادان، ناگهان از شیر خوردن خودداری می‌کنند. دلایل زیادی می‌تواند پشت این اتفاق باشد، مانند دندان درآوردن، عفونت گوش یا دیگر بیماری‌ها، شروع قاعدگی، تغییر در رژیم غذایی، صابون یا حتی دود دور آتش‌مادر.

در تهیه این مطلب از «دکتر تو» کمک گرفتیم

## 🔵 اشتباه رایج در از شیر گرفتن

☀️ تماس فیزیکی راقطع نکنید

## مناسبتی

## روزه‌اولی‌ها و رفتن به مدرسه

از امروز با بازگشایی مدارس بعد از تعطیلات نوروزی، روزه‌اولی‌ها باید نکات بیشتری را رعایت کنند که در ادامه، مرور سریعی بر آن‌ها داریم

## ◀ فعلاً لبنیات را بی خیال

هرچند روزه اولی هادر سن رشد هستند و مصرف لبنیات برای آن‌ها ضروری است، اما طبع لبنیات سرد است و باعث ضعف و افت فشار می‌شود. کشک هم تشنگی را بیشتر می‌کند. پس بهتر است در ماه مبارک مصرف لبنیات روزه اولی هارا کم کنیم.

◀ مصرف آب موقع سحر

در ظاهر تصور ما این است که اگر فرزندانم موقع سحر آب زیادی بنوشند در طول روز کمتر تشنه می‌شود، اما با این کار آنزیم‌های گوارشی رقیق می‌شوند و تنها مشکل تشنگی یک دفعه نمی‌شود بلکه چالش‌های دیگری هم ایجاد می‌شود. بنابراین بهتر است بچه‌ها از نوشیدن زیاد آب و وعده سحر خودداری کنند. خوردن رتبه بدون سستی و نوشیدن آب در طول افطار تا حد مصرف ضرر ندارد. کاهو یا سبزیجات دیگر و البته بدون سس، می‌تواند اهکابر خوبی برای رفع عطش باشد.

## حتماً سحری بخورند

ممکن است چچه‌ها به دلیل آن که صبح زود باید بیدار شوند تر جیح به دهن بدن خوردن سحری روز به‌نگیرند، اما از عواقب این کار مطلع هستید و خوردن سحری بسیار مهم است. مگر این که آخر شب وعده کاملی خورده باشند و در عین حال در وعده سحر هم یک وعده سبک و مقوی داشته باشند که آن هم ممکن است باعث ضعف شود.

## ◀ ورزش سنگین ممنوع

قبل از افطار به دلیل ضعف و بی حالی و بعد از افطار به دلیل احتمال بروز مشکلات گوارشی و... ورزش سنگین به نفع روزه اولی هان نیست.

## ◀ وعده‌های بی‌ارزش

خوردن غذاهای شکم‌پرکن با ارزش غذایی کم، سرخ‌کردنی‌ها و فست‌فودها در افطار نمی‌تواند نیاز بدن برای روزه گرفتن را فراهم کند.

◀ خواب کافی

شاید در طول تعطیلات بچه‌ها تا سحر بیدار بودند و در طول روز می‌خوابیدند اما با شروع مدارس، بهتر است بعد از افطار تا سحر خواب کافی را داشته باشند تا در طول روز با چالش کم‌خوابی مواجه نشوند.

## تغذیه

## خواص سیب زرد بیشتر است یا قرمز؟

انواع مختلف سیب از نظر ارزش غذایی، تفاوت چندانی باهم ندارند، اما از نظر ویژگی های درمانی، در برخی موارد متفاوت هستند. سیب انواع مختلفی دارد. از نظر رنگ، سبز، زرد و قرمز و از نظر محصول، دو نوع رایج آن در ایران بیشتر به بار می نشینند؛ «سیب گلاب» با آن عطر و بوی منحصر به فرد و «سیب شیمیرانی» با پوستی چرب و طعمی متفاوت و مخصوص نواحی کوهستانی است. سیب سبز یا سیب فرانسیسی، به دلیل داشتن اسیدهای آلی فراوان، ترش تر و مصرف آن برای رفع گرمی و حرارت بدن، التهاب کبد و کاهش تپوع ناشی از گرم مزاجی یا گرم مزاج دگی بسیار مفید است. مصرف زیاد سیب ترش برای سرد مزاجان مناسب نیست و اعصاب را ضعیف می کند و کسانی که معده قوی ندارند نباید پس از خوردن سیب خام و ترش، آب سرد بنوشند. سیب قرمز به دلیل ویتامین ها و رنگدانه های آنتی اکسیدانتی قوی که در پوست خود دارد، در مقایسه با سیب زرد که به سیب لبنانی معروف است، خاصیت ضد سرطانی بیشتری دارد و مصرف آن همراه با پوست توصیه می شود. البته برای افزایش ماندگاری سیب ها در انبار، پوستشان را با مواد شیمیایی مومی و براق می زنند، باید ابتدا پوست سیب را کاملاً بشوید و سپس از آبکشی میل کنید. آب سیب تازه و سیب پخته (کمپوت) هم تقویت کننده کبد و سبز دای آن است و از تشکیل اسید اوریک در بدن جلوگیری می کند، به همین دلیل مصرف آن برای مبتلایان به درمفاصل و نقرس توصیه شده است. قند سیب به کندی جذب بدن می شود، بنابراین مبتلایان به دیابت می توانند پس از مشاوره با متخصص آن را مصرف کنند. با این حال، توصیه می شود که دیابتی ها از سیب های خیلی شیرین استفاده نکنند. برخی افراد عادت دارند سیب یا فرآورده های آن همراه با دانه هایش بخورند. دانه های سیب همچون مغز هسته زردآلو حاوی ترکیبی از سیانور است که خوردن مقدار زیاد آن به بروز واکنش های نامطلوب در بدن منجر می شود. البته مصرف کم این دانه ها اثر سویی بر بدن ندارد، اما در حال چون مقداری ماده سمی سیانیدوار در بدن می شود.



رش و آبریزش چشم‌ها، نشانه آلرژی هستند.

می‌تواند نشانه‌ای از سرماخوردگی

ید باشد اما آلرژی باتب همراه

ت.

بوزش گلومی تواند در آلرژی

فصل بهار برای بسیاری از ما توأم با حساسیت های فصلی به گرده گیاهان و... است، اما این روزها نگرانی های جدی بابت شیوع کرونا وجود دارد. خیلی ها با علایم جدی در محل کار، مدرسه و... حاضر می شوند چون معتقدند فقط آلرژی دارند. برای این که بدانیم علایم ما مربوط به آلرژی است یا کرونا، شاید کافی باشد تفاوت آلرژی با سرماخوردگی را بدانیم. همین قدر که بدانیم آلرژی نداری کافی است تا به پزشک مراجعه کنی و تشخیص دهد سرماخوردگی و داریم یا کرونا؟ اما تفاوت آلرژی با سرماخوردگی و کرونا در چیست؟



ردگی به مرور طی یک تا دو روز ظاهر  
سود، اما ظاهر شدن ناگهانی علایم،  
نشانه‌ای است از آلرژی.

\* در صورتی که علایم در یک زمان مشخص و هر سال تکرار شود، آلرژی فصلی تشخیص داده خواهد شد. در نهایت برای اطمینان از سلامت خودمان و دیگران بهتر است با پزشک مشورت کنیم و چندان به همه چیز خوش بین نباشیم.

[illegible]