

## خداحافظی با شیر مادر



شاید یکی از بزرگ‌ترین نگرانی‌های مادر در ارتباط با کودکش، از شیر و از پوشک‌گرفتن و عادت‌دادن او به جدا خوابیدن باشد. در این میان از شیرگرفتن نسبت به بقیه موارد معمولاً زودتر اتفاق می‌افتد.

جام جم آنلاین: شاید یکی از بزرگ‌ترین نگرانی‌های مادر در ارتباط با کودکش، از شیر و از پوشک‌گرفتن و عادت‌دادن او به جدا خوابیدن باشد. در این میان از شیرگرفتن نسبت به بقیه موارد معمولاً زودتر اتفاق می‌افتد.

در ارتباط با چگونگی از شیرگرفتن نوزاد، تصور بیشتر مردم این است که مادر نباید بیشتر از دو سال به شیردادن نوزاد ادامه دهد، به این علت بسیاری از مادران از ترندهای غیرعلمی نظیر افزودن طعم‌های ناخوشایند یا مالیدن رنگ‌های تند به سینه خود، برای جداکردن نوزادان از شیر بهره می‌گیرند.

در صورتی که از شیرگرفتن نوزاد عملی بسیار حساس، با بار روانی برای کودک و مادر و موثر در شکل‌دهی خلق و خو و شخصیت نوزادان است.

دکتر فریبا شیروانی، فوق‌تخصص بیماری‌های اطفال در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: از شیرگرفتن کودک باید به طور تدریجی و بدون بهره‌گیری از روش‌های سنتی و خشن، از حدود دو سالگی با کاهش دفعات شیردهی آغاز شود و حداکثر تا دو و نیم سالگی به نتیجه قطعی برسد.

### 2.5 سالگی؛ پایان شیردهی

کارشناسان بر این باورند که بهترین راه برای از شیر گرفتن، روش تدریجی و آرام است و باید بسته به شرایط کودک از 15 الی 18 ماهگی بتدریج شیر را همراه با عشق، علاقه و بدون کشمکش و تنش کم کرد تا از بروز عوارض و مشکلات عصبی، ضربه‌های روانی و تغییرات هورمونی مادر که پس از از شیرگرفتن اتفاق می‌افتد، جلوگیری شود.

به بیان دیگر برخورد سریع، ناگهانی و همچنین اعمال خشونت در این زمینه جز آثار زیانبار روحی و روانی بر کودک و حتی مادر نتیجه دیگری نخواهد داشت.

دکتر شیروانی می‌گوید: شیردادن به کودک در یک تا دو سالگی بشدت توصیه می‌شود، چراکه در این سنین 30 درصد پروتئین مورد نیاز کودک و نیز نیازهای روحی و روانی‌اش از طریق شیر مادر تامین می‌شود.

فقط در صورت بروز حاملگی مجدد در این مقطع زمانی، قطع شیردهی، به دلیل کاهش ذخیره‌های غذایی بدن مادر توصیه می‌شود، اما شیردهی پس از دو سالگی و بخصوص دو و نیم سالگی، به دلیل آن‌که شیر مادر جایگاه تغذیه‌ای‌اش را برای کودک از دست می‌دهد، نباید ادامه پیدا کند.

### کم‌خونی و بروز عفونت‌های تنفسی

متأسفانه برخی خرافات در مورد شیر خوردن بچه بعد از دو سال مطرح است و گفته می‌شود ضریب هوشی کودک بالا نمی‌رود.

پزشکان اطفال در این ارتباط تأکید می‌کنند که این موضوع مبنای علمی ندارد و واقعیت آن است که استفاده از شیر مادر تا دو و نیم سالگی بدون اشکال است و این طور نیست که کودک در این مدت از دیگر غذاهای اصلی باز بماند یا این موضوع رشد او را مختل کند، چرا که در این سن استفاده از شیر مادر کنار غذاهای کمکی بتدریج تمایل و علاقه نوزاد به شیر مادر را کاهش می‌دهد.

دکتر شیروانی با تأکید بر این‌که برای از شیرگرفتن کودک تا جایی که ممکن است نباید از پستانک یا شیشه شیر استفاده کرد، می‌افزاید: کودک همان‌طور که به سینه مادر برای شیر خوردن وابسته می‌شود به پستانک یا شیشه نیز وابستگی پیدا می‌کند و جداکردنش از این وسایل نیز مشکل خواهد شد. بهترین توصیه آن است که از حدود دو سالگی، نوشیدن شیر با لیوان را، هنگام صرف صبحانه به فرزند آموزش دهیم. همچنین با کاهش دفعات روزانه و سپس شبانه شیردهی از آبمیوه‌های طبیعی و شیر به عنوان جایگزین برای تغذیه کودک بهره بگیرد.

این متخصص اطفال تاکید می‌کند: اگر مادر، کودک را تنها با شیر پاستوریزه و آن هم با شیشه تغذیه کند، نه تنها فرزندش پس از مدتی دچار کم‌خونی می‌شود، بلکه احتمال بروز عفونت‌های تنفسی ناشی از خوابیده شیر خوردن نیز در او افزایش پیدا می‌کند.

با کودکان رو راست باشید

آمارها نشان می‌دهد که بیش از 90 درصد مادران جامعه ما نمی‌دانند که کودکان را چگونه از شیر بگیرند و بیشتر آنها برای این کار از روش‌های سنتی و غیرعلمی استفاده می‌کنند.

بر این اساس شاید یکی از انتقاداتی که می‌توان در این زمینه به سیاست‌های حوزه سلامت وارد کرد، این است که مسئولان نظام سلامت و همچنین رسانه‌های جمعی با توجه به اهمیت موضوع از شیرگرفتن نوزاد و عوارضی که رفتارهای ناشیانه و غیراصولی مادران می‌تواند به نوزاد وارد کند، آموزش‌های خاص و سیاست‌هایی را برای بهترین و موثرترین روش‌های جداسازی نوزاد از شیر مادر ارائه نمی‌دهند.

دکتر شیروانی با نفي بهره‌گیری از روش‌های خشن برای از شیرگرفتن کودک می‌گوید: عوض کردن شکل سینه و بهره‌گیری از داروها یا رنگ‌های گیاهی نه تنها احتمال بروز عفونت‌های گوارشی و مشکلات ذهنی را فراهم می‌آورد، بلکه از مادر، تصویر یک مادر دروغگو یا حتی بیمار را در ذهن کودک ترسیم می‌کند که در هر دو مورد از نظر ذهنی اثرات زیانباری برای کودک خواهد داشت.

وی ادامه می‌دهد: خواندن داستان‌هایی با بهره‌گیری از تصاویر برای کودک و صحبت کردن با او و همچنین همراهی پدر و مادر برای آرامش بخشیدن به کودک بسیار موثر است.

پونه شیرازی - گروه سلامت