



## تغذیه شیر خواران چند قلو با شیر مادر

امکان تغذیه یک شیرخوار با شیر مادر مطلبی است که اکثراً با شگفتی و نابرابری با آن برخورد میشود. زیرا هنوز در اذهان عمومی تصور ناکافی بودن شیر مادر برای حتی یک شیرخوار هم وجود دارد. واقعیت این است که تولید شیر مادر تابع قانون عرضه و تقاضا است و این امر مسلم شده که هرچه مکیدن شیرخوار بیشتر باشد، تولید و ترشح شیر افزون تر خواهد شد. پس باید از این پدیده طبیعی بهره جست و دوقلوها را به دفعات مکرر و مرتب و به خصوص همزمان، به پستان های مادر گذاشت تا با تولید و ترشح بیشتر شیر، هردو شیرخوار بدرستی و به اندازه کافی تغذیه نموده و به خوبی رشد کنند

### آیا مادر قادر است بیش از یک شیرخوار را با شیر خودش تغذیه کند؟

مطالعات متعدد نشان داده اند، حتی در مواردی که مادر فقط یک نوزاد به دنیا آورده است و به طریق اولی پس از زایمان چند قلو، عدم اعتماد به نفس مادر و تردید او نسبت به کفایت شیرش مهم ترین علت قطع شیردهی بوده است. برآورد تقریبی میزان تولید شیر توسط مادری که فقط یک نوزاد به دنیا آورده است بین ۲-۴ ماه پس از زایمان ۷۵۰ تا ۸۰۰ میلی لیتر در ۲۴ ساعت میباشد. مادر می تواند برای دوقلوها و حتی سه قلوها به اندازه کافی شیر تولید کرده و آنها را به طور انحصاری از شیر خود تغذیه کند. نکته مهم، اینکه تولید شیر مادر کم نیست، بلکه آگاهی، صرف وقت و حمایت مادر و تشویق خانواده و مراقبان بهداشت و دوستان لازم است. در چنین مواردی تغذیه مناسب مادر، کالری مورد نیاز و استراحت کافی او باید مدنظر باشد و تامین شود. مادر در طی شیردهی به چندقلوها، با رشد آلوتول های تولید کننده شیر قادر است شیر زیادی تولید نماید و در حقیقت برحسب نیاز چندقلوها، سینه مادر ظرفیت تولید شیر را تنظیم می کند.

از عواملی که سبب کاهش تولید شیر در مادر چندقلوها می شود، می توان به تولد نوزاد نارس (با ناتوانی در مکیدن های قوی جهت تخلیه سینه و تحریک تولید شیر) همچنین عملکرد نادرست مادر و عدم آگاهی از نحوه صحیح مکیدن سینه توسط شیرخوار در روزهای اول تولد که نهایتاً همراه با اختلال در تولید شیر می شود اشاره نمود. از طرف دیگر این مادران به دلیل عدم احساس بهبودی در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول بعد از زایمان (درست زمانی که تحریک سینه ها اهمیت دارد) یا به علت استراحت طولانی مدت در بستر و یا مصرف دارو (جهت کاهش فشارخون، یا زایمان نارس و عموماً عمل سزارین) با تأخیر در تولید شیر مواجه هستند

دفعات تغذیه هر شیر خوار باید ۸ تا ۱۰ بار در شبانه روز باشد تا هم تولید شیر بیشتر باشد و هم شیرخواران به اندازه کافی شیر دریافت نموده و خوب رشد کنند. در دو تا سه ماه اول پس از تولد لازم است دفعات و مدت تغذیه هر شیرخوار یادداشت و ثبت شود و نیز تعداد کهنه های خیس هر یک دقیقاً مورد توجه قرار گیرد یعنی هرکدام باید ۶ تا ۸ کهنه خیس در هر شبانه روز داشته باشند و چنانچه از پوشک استفاده میشود ۵ تا ۶ پوشک خیس داشته و ۲ تا ۵ بار مدفوع کنند. توجه به دفعات اجابت مزاج و به خصوص ادرار به مادر کمک میکند تا از میزان دریافت شیر توسط هر شیرخوار اطلاع درستی بدست آورد.

### وضعیت شیر دادن چندقلوها :

کودک در هر حالتی که دوست دارد و راحت تر است شیر می خورد اما بهتر است برای حفظ سلامت او حتی الامکان مادر بطور نشسته و زیر سر کودک را با دست بالا گرفته و با یک دست سر سینه را باریک کرده در دهان کودک قرار دهد. دوقلوها می توانند همزمان از دو سینه مادر شیر بخورند. این روش در تداوم شیر دهی و افزایش میزان شیر مادر مؤثر است. هر کدام از دوقلوها به یک سینه و هر دفعه از یک سینه مادر در عین حال که هر دو سر روی سینه مادر و تنه آنها زیر بغل مادر است می توانند شیر بخورند. در قسمت تغذیه با شیر مادر تا ۶ ماهگی هیچ غذای دیگری کودک نیاز ندارد مگر اینکه شیر مادر کافی نباشد یا مادر دارویی خاص که در دوران شیردهی ممنوع است را بالاجبار مصرف کند یا کودک بعلت اختلال اسکلتی صورت