

خوشحالی و خوشبختی



* قدم دوم، مراقبت و مواظبت از شخص خودمان است. هر یک از ما محور مهم زندگی خودمان به شمار می‌رویم. حتماً به یاد داریم که مادرانمان چقدر زحمت ما را کشیده‌اند، تا آن جا که همیشه راحتی ما را قبل از راحتی خودشان قرار می‌دادند. ایجاد تعادل و برقراری موازنه ارزش‌ها در زندگی ثابت کرده است که «مادر» مهمترین محور خانواده محسوب می‌شود و به همین دلیل است که باید نهایت مراقبت و نگهداری مناسب را نسبت به خود مبذول دارد.

فراموش نکنید که زنان به عنوان «مادران» باید تغذیه ای کامل داشته باشند و آزمایش‌ها و رسیدگی‌های لازم پزشکی را از قبیل ماموگرام، درباره خود انجام دهند. به اعتقاد روان‌شناسان، خانمی که با حوصله از خود مراقبت می‌کند «مادر» و «همسری» دلسوز و خوب محسوب می‌شود زیرا همین مراقبت است که سبب افزایش سلامت و طول عمر وی شده و فرصت بیشتری را برای انجام وظایف مادری و همسری در اختیار وی می‌گذارد. رعایت

از خانه، خانواده، فرزند و سایر نعمت‌ها و امکانات خودببیندیشیم، قدم اول را برای ورود به دنیای زیبای خوشبختی و خوشحالی برداشته ایم. مهم این است که هیچ روزی شمارش این نعمت‌ها را فراموش نکنیم.

اولین قدم، شمارش نعمت‌ها و قناعت نمودن به تمامی آن چیزهایی است که انسان در اختیار دارد.

اگر شما در قلبتان اطمینان داشته باشید که لایق خوشبختی و خوشحالی هستید، بهتر است وقتی که این دو احساس بر شما چیره می‌شود، ارزش و مقام چنین احساسی را همچنان در قلبتان حفظ کنید. به عنوان نمونه، شاید خرید اولین اتومبیل خود را به یاد داشته باشید، اتومبیلی که وقتی کاغذهای خرید آن را امضاء می‌کردید، بوی نو بودن می‌داد. پس هیچ وقت فراموش نکنید که هر روز، قدر داشتن اتومبیل شخصی خود را بداندید و نسبت به داشتن آن شکرگزار باشید.

چه رازهایی در درون این دو احوال نهفته است. از عوامل دست‌یابی به خوشحالی و خوشبختی می‌توان به ۹ مورد مهم اشاره کرد: مواردی که من در طول تجربه چهارده ساله تدریس و شغل خود در کلینیک‌های

آمریکان را آزموده‌ام. علاقه‌مندان می‌توانند با به خاطر سپردن این نکات و یا نوشتن آنها بر روی کاغذ و نصب آن در جاهای مناسبی از خانه خود، به آن نکات عمل کرده و بر مسائل و مشکلات زندگی خود غلبه کنند.

* اولین قدم، شمارش نعمت‌ها و قناعت نمودن به تمامی آن چیزهایی است که انسان در اختیار دارد. در چنین وضعیتی، مهم نیست که مادر چه سنی بسر می‌برد، همین که هر روز صبح از خواب بیدار شویم و به یاد بیاوریم که سلامت و زنده هستیم و نسبت به آن شکرگزار باشیم و حداکثر استفاده و بهره‌وری را از روز خود داشته باشیم، عین خوشحالی و خوشبختی است.

چنانچه صبح یا شب به تمامی آنچه در اختیار داریم، اعم

خوشحالی و خوشبختی

انسان معمای بزرگی در زندگی بشر به شمار می‌رود، بطوری که سبب شده سالیان سال دانشمندان، فیلسوفان و روان‌شناسان، تحقیقات و بررسی‌های زیادی را بر روی این پدیده انجام دهند. خوشبختی و خوشحالی، چیزی نیست که بتوان آن را به ارث برد، یا آن را خرید، بلکه ثمره دانش و توانایی انسان در غلبه بر مشکلات زندگی است.

خوشبختی انسان ربطی به فقر و ثروت ندارد، چنانچه بسیاری از افراد میلیونر ادعای خوشحالی محض ندارند و یا بسیاری از افراد فقیر از بدبختی و ناراحتی محض دم نمی‌زنند. باید دید که چه عواملی سبب دستیابی به خوشحالی و خوشبختی می‌شود و

چنین نکاتی در مورد مردان، به عنوان «پدر» و «همسری» مناسب و دلسوز نیز صادق است. آنها نیز برای برخورداری از عمری طولانی و همراه با سلامت جسمی و روحی، باید آزمایش‌های سالیانه را به موقع انجام دهند و علاوه بر پرداختن به ورزش، از برنامه غذایی مناسبی نیز برخوردار باشند. در این صورت آنها خواهند توانست سال‌هایی طولانی‌تر در کنار همسر و فرزندان خود زندگی کنند. کارهای پر از تنش و اضطراب، کم خوابی، یا عدم توجه به کیفیت و کمیت مواد مورد تغذیه، سبب کاهش بازدهی جسمی انسان و در نتیجه سبب خستگی روحی می‌شود که آن نیز به نوبه سبب افسردگی و سایر ناراحتی‌های ناشی از آن می‌شود.

✱ سومین گام برای رسیدن به خوشحالی و خوشبختی، قدر منزلت و اعتبار خود را دانستن است.

همه می‌دانیم که قدرت عزت نفس ما نقش مهمی در زندگی و تصمیم‌گیری‌های ما دارد. عواملی که این قدرت را تقویت می‌کند عبارت است از: با خود منصف بودن و از سر لطف با خود رو به رو شدن، داشتن هدف در زندگی، داشتن احساسی خوب درباره خود و برخورداری از اعتماد به نفس، مثبت اندیشی و بهره‌مندی از آرامش، یویژه به هنگام تصمیم‌گیری درباره آینده و دوری‌گزیدن

از خشم و عصبانیت در این هنگام.

رعایت این موارد سبب افزایش روحیه مثبت در ما می‌شود که تأثیر بسیاری بر میزان احساس خوشحالی و خوشبختی ما دارد. انسانی که همواره از درون خوشحال باشد همیشه خود را دوست دارد و به خود احترام می‌گذارد. چنانچه شخص بتواند ارزش‌های درونی خود را بالا ببرد، می‌تواند همیشه خوشحال و آرام باشد. در این صورت اگر کسی از وی عصبانی شود، در مقابل، او فوراً عصبانی نمی‌شود و درباره آن موضوع با آرامش فکری می‌کند. ظاهراً هنگامی که ما عصبانی می‌شویم احساس قدرت می‌کنیم، در حالی که موضوع کاملاً برعکس است، زیرا وقتی ما قدرت نداشته باشیم عصبانی می‌شویم. لاوگره یک آدم قدرتمند واقعی از نیروی اندیشه و تدبیر خود کمک می‌گیرد. انسان در حالت صدمه عکس العمل تدافعی پیدا می‌کند و بر همین اساس است که عصبانی می‌شود. بنابراین عصبانیت، قدرت و ارزش ما را بالا نخواهد برد و فقط حالتی تدافعی است.

نفس یا Ego (خود) کنترل و هویت واقعی انسان را بر عهده دارد و قدرت طلب است. وقتی انسان، نفس را در کنترل خود دارد، می‌تواند میزان درخواست‌های او را پائین بیاورد و قدرت و اعتبار خود را بالا ببرد و برعکس، وقتی خواهش‌های نفسانی اش

بالا می‌رود، خود به خود اعتبار و قدرتش کم می‌شود. پس با در اختیار داشتن قدر و منزلت نفس درون خودمان، می‌توانیم احساس رضایت و امنیت کنیم و در این شرایط است که تصمیم‌گیری‌های ما در زندگی همه با هم در ارتباط عمیقی قرار می‌گیرند و می‌توانیم در آرامش، بهترین تصمیم‌ها را اتخاذ کنیم.

✱



گام چهارم برای خوشحال و خوشبخت بودن، یافتن چگونگی مقابله با مشکلات و مسأله‌گشایی است و نه یافتن مشکلات! وقتی در زندگی با مشکل و مسأله‌ای روبه‌رو می‌شوید سعی کنید راه حل صحیح را برای آن مشکل بیابید. برای این کار باید با کمال دقت جوانب مسأله را بررسی کنید و با مثبت‌نگری در صدد رفع و حل آن مشکل برآید. ذهن مثبت باعث آرامش و خوشحالی و در نتیجه لذت از زندگی می‌شود.

بعضی از مردم این مسأله را جدی تلقی نمی‌کنند ولی اگر لحظه‌ای بطور عمیق درباره آن بیندیشیم، خواهیم دید که تا چه حد مثبت‌نگری و مثبت‌اندیشی در چگونگی جریان زندگی و میزان خوشحالی ما مؤثر است.

در طی روز سعی کنید بیشتر بخندید، ورزش کنید، خوب غذا بخورید (سالم و کامل)، حداقل روزی نیم ساعت درباره

چگونگی بالا بردن روحیه و قدرت تفکر خود مطالعه کنید. درباره موارد خوشحال‌کننده زندگی خود بیشتر بیندیشید و همچنین برنامه‌های کم‌درد و نمایش‌های خنده‌دار را بیشتر تماشا کنید و بخندید. در شماره‌های آینده به بقیه این گام‌های نه‌گفته که ما را به سوی خوشحالی و خوشبختی هدایت می‌کند، خواهیم پرداخت.

تغذیه با شیر مادر

مزایای شیر مادر

گیخسرو و کیتبادی



هموطنان عزیز:

یکی از اهداف انجمن پزشکی ایرانیان مقیم آمریکا شعبه تگزاس، ارتقاء سطح اطلاعات عمومی، آموزش و کمک‌های پزشکی به ایرانیان عزیز است. جامعه ایرانی همانند بسیاری از جوامع مهاجر در آمریکا، دارای نیازهای خاص فرهنگی، اجتماعی و پزشکی است. پاسخ‌گویی به این نیازهای خاص است که باعث ایجاد گروه‌ها و انجمن‌های مختلف از جمله انجمن پزشکی و پیراپزشکی ایرانیان مقیم تگزاس شده است. در راستای ایفای این نقش، اعضای انجمن با همکاری ماهنامه عاشقانه تعهد نموده‌اند که هر ماه مطالبی در رابطه با مسائل مهم و شایع پزشکی، با متنی ساده، برای هم میهنان عزیز تهیه نمایند. از خوانندگان این مقالات خواهشمندیم که نظریات و سوالات خود را به آدرس انجمن IAMA، P.O.Box 570233, Houston, TX 77257 بفرستید و یا از طریق تلفن ۲۴ ساعته، با شماره:

281-773-3900 انجمن با ما در میان بگذارید. نظریات شما مطمئناً به کیفیت این مقالات کمک بسیار خواهد کرد.

دکتر کنایون هاشمی

رئیس انجمن پزشکی ایرانیان

مقیم آمریکا؛ شعبه تگزاس

lamaTexas@gmail.com

قسمت سوم

خودداری کودک از گرفتن پستان مادر

خودداری کودک از گرفتن پستان یکی از علل شایع توقف شیر مادر است. اگرچه گاهی در این مورد مبالغه می‌شود، اما خودداری کودک از گرفتن پستان ممکن است باعث نگرانی بیش از حد مادر بشود. مادران شیرده خودداری کودک از گرفتن پستان را از راه‌های زیر تجربه می‌کنند: - گاهی اوقات پستان گرفتن کودک خوب است، اما مکیدن پستان و قورت دادن شیر او خوب نیست و یا اینکه این کارها را بطور ضعیفی انجام می‌دهد.

- گاهی هنگام تلاش مادر برای شیر دادن به کودک، بچه شروع به گریه می‌کند و با پستان می‌جنگد.

- گاهی برای چند دقیقه پستان را می‌مکد اما بعد آن را رها کرده و گریه می‌کند و این کار را چند بار تکرار می‌نماید.

- گاهی بچه یکی از پستان‌ها را می‌گیرد اما دیگری را رد می‌کند.

اگر کودکی از گرفتن پستان خودداری کرد، دو کار عمده باید صورت بگیرد، نخست اینکه باید نسبت به شناسایی علل، درمان و برطرف کردن آن اقدام کرد و در قدم بعدی، به مادر و کودک کمک کرد تا هنگام تغذیه دوباره کودک از شیر مادر، هر دواز این کار لذت ببرند.

شناسایی علل موجود، پیشگیری و درمان
- آیا بیماری، درد، گرفتگی بینی و یا خواب

آلودگی وجود دارد؟

در صورت بیمار بودن کودک، امکان دارد که وضعیت پستان گرفتن او خوب باشد اما کمتر از گذشته پستان را بمکد. درد ممکن است ناشی از فشار دست مادر و یا اطرافیان بر روی کوفتگی پشت سر کودک باشد. این کوفتگی‌ها اغلب به دلیل استفاده از فورسپس و یا واکيوم در موقع زایمان ایجاد می‌شود. در صورت وجود این مشکل، بچه گریه می‌کند و با مادر خود به هنگام شیر دادن به او می‌جنگد. چنانچه گرفتگی بینی، برفک زدگی دهان و یا در مورد کودکان بزرگتر، مسأله دندان در آوردن وجود داشته باشد، کودک چند لحظه پستان را می‌مکد اما بعد آن را رها کرده و گریه می‌کند. گاهی نیز کودک به دلیل داروهای که مادر به هنگام زایمان و یا به دلیل ابتلا به بیماری‌های روانی مصرف کرده است، خواب آلود به نظر می‌رسد.

برای پیشگیری و درمان بیماری‌های عفونی باید آنها را با داروهای ضد میکروبی مناسب درمان کرد. اما اگر کودک قادر به مکیدن پستان نباشد، ممکن است احتیاج به مراقبت ویژه و بستری شدن در بیمارستان داشته باشد. در غیر این صورت، باید به مادر توصیه کرد این کار را تا هنگامی که کودک قادر به گرفتن مجدد پستان نباشد، ادامه دهد.

مواقعی که کوفتگی وجود دارد، باید به مادر کمک کرد تا هنگام در آغوش کشیدن کودک

راهی برای پرهیز از فشردن نقاط دردناک پشت سر کودک پیدا کند. سوزش دهان به دلیل وجود برفک را نیز باید درمان کرد و هنگام دندان در آوردن کودک، مادر را تشویق کرد تا صبور باشد و پستان خود را بیشتر در اختیار کودک قرار دهد. برای رفع گرفتگی بینی، باید روش تمیز کردن آن را به مادر آموخت و چنانچه مادر از داروهای آرامش بخش استفاده می کند، باید به او توصیه کرد تا از داروهای جایگزین مناسب استفاده نماید.

– آیا مشکلی در ارتباط با تکنیک شیر دادن وجود دارد؟

بعضی اوقات تغذیه با شیر مادر برای یک کودک به صورت یک امر ناخوشایند و ناراحت کننده در می آید که دلایل احتمالی آن عبارت است از:

- تغذیه کودک با شیر بطری و یا مک زدن نوک پستان توسط او
- دریافت ناکافی شیر به دلیل وضعیت نامناسب پستان گرفتن کودک و یا احتقان پستان.
- در آغوش گرفتن کودک با تکنیک ضعیف توسط مادر و یا اطرافیان.
- جابه جا کردن پستان توسط مادر و تغییر وضعیت پستان.
- شیر دادن در ساعت های معین.
- یادگیری کند کودک برای مک زدن مؤثر پستان.
- گرفتن یکی از پستان ها و خودداری از گرفتن پستان دیگر.
- فوران سریع و زیاد شیر به دلیل احتقان پستان. در این مورد کودک لحظه ای پستان را می مکد اما با آغاز جهش شیر، شروع به نق زدن و گریه کردن می کند و این کار را چند بار تکرار می نماید. وقتی کودک پستان را رها می کند، جوی باریکی از شیر به راه می افتد.

برای پیشگیری و درمان این مشکلات، باید تکنیک شیر دادن مادر را اصلاح کرد و علل به وجود آمدن آنها را با مادر در میان گذاشت. اگر کودکی مایل به تغذیه دوباره با شیر مادر باشد، این کار راحت تر انجام خواهد شد.

– آیا تولید شیر مازاد وجود دارد؟

باقی ماندن شیر در پستان مادر و بیش از آنچه که مورد نیاز کودک است، به صورت خارج شدن بیش از حد و سریع شیر از پستان بروز می کند. به این وضعیت، تولید شیر مازاد گفته می شود. وجود شیر مازاد می تواند نتیجه پستان گرفتن ضعیف کودک باشد. زیرا اگر یک کودک پستان را بطور غیر مؤثر بمکد شیر کافی دریافت نمی کند، اما در دراز مدت، باعث تحریک پستان و تولید شیر بیشتر می شود. وجود شیر مازاد در پستان می تواند نتیجه تلاش مادر برای شیر دادن به کودک در هر وعده و از هر دو پستان باشد و آن هم در شرایطی که نیازی به این کار نیست.

به هنگام وجود شیر مازاد، کودک شیر اولیه را به مقدار بیشتر و شیر انتهائی را به مقدار کمتری دریافت می کند. چنین کودکی احتمالاً مدفوع شل و سبز رنگی خواهد داشت و اضافه وزن او نیز کافی نخواهد بود. گاهی اوقات اضافه وزن کودک مطلوب است، اما باز هم گریه می کند و درخواست شیر بیشتری دارد، در نتیجه مادر فکر می کند که شیر او برای کودک کافی نیست.

برای کاهش تولید شیر مازاد، باید به مادر کمک کرد تا وضعیت پستان گرفتن کودک را اصلاح کند. باید به مادر تذکر داد تا به کودک خود اجازه دهد که در هر وعده، فقط از یک پستان و به هر میزان که دلخواه اوست شیر بخورد. بطوریکه مقدار متناهی از شیر پستان را که سرشار از چربی است دریافت کند و پستان دیگر را در وعده بعدی در اختیار کودک قرار دهد.

بعضی اوقات مادر در می یابد که دوشیدن مقداری شیر از پستان پیش از شیر دادن و یا خوابیدن به پشت به هنگام شیر دادن، باعث کاهش فوران شیر می شود. پیروی از این روش ها مشکلی به وجود نمی آورد، اما باعث حذف علل تولید شیر مازاد هم نمی شود.

– آیا چیزی موجب رنجش کودک شده است؟

«احساس» در کودکان بسیار قوی است و اگر کودکی به هر دلیلی رنجیده خاطر شود، ممکن است که از گرفتن پستان خودداری کند. کودک رنجیده خاطر گریه نمی کند اما به آسانی از مکیدن پستان خودداری می کند. این کار در کودکانی که در سنین ۳ تا ۱۲ ماهگی هستند، شایعتر است. این کودکان، ناگهان در چندین وعده از خوردن شیر امتناع می کنند. به این نوع رفتار شیر خواران، «اعتصاب شیر» گفته می شود و دلایل احتمالی آن عبارتست از:

- جدا شدن کودک از مادر به خاطر اشتغال مادر.

- تغییر کردن پرستار و یا پرستاران کودک.
- وقوع رویدادی جدید در زندگی روزمره خانواده، مثل تغییر منزل و یا ورود مهمانان تازه.
- بیماری مادر و یا عفونت پستان.
- تغییر در بوی بدن مادر به دلیل استفاده از صابون تازه و یا مصرف غذایی متفاوت.
- آسانترین راه برای رفع این مشکلات، حذف مواردی است که باعث ناراحتی کودک می شود. ضرورت تشخیص، تغییر و یا کاهش دلایلی که باعث ناراحتی کودک می شود را باید با مادر در میان گذاشت و به مادر توصیه کرد که حتی المقدور از مصرف صابون، عطر، غذای جدید و... پرهیز کند.

آیا امتناع ظاهری کودک از گرفتن پستان وجود دارد؟

گاهی رفتار یک کودک باعث این تصور می شود که کودک از گرفتن پستان امتناع



• کودکی

را در وضعیت قرار دهد که او بتواند به راحتی پستان را بگیرد.
 • از فشار بر پشت سر کودک و یا تغییر محل پستان خودداری کند.
 • از تشنگی و قاتق برای تغذیه کودک یا شیر درشیده شده استفاده کند.

هنگامی که مادر مجبور است شیر خود را بنوشد و آن را به کودک بفوراند باید از تشنگی و یا قاتق استفاده کند. حتی هنگام استفاده از شیر خشک کن را هم با همین روشی به کودک بفوراند. استفاده از شیشه و پستانک و ظروف آرام بخش توصیه نمی شود.

گرم شیری، ماهر

تمام مادران می توانند شیر کافی برای نطفه یک یا دو کودک خود تولید کنند. حتی وقتی مادری فکر می کند که شیر کافی تولید نمی کند کودک در موقعیتی است که می تواند تمام نیازهای خود را از پستان مادر به دست آورد. لذا کافی اولادت یک کودک شیر کافی در ولادت نمی کند که دلیل آن بیشتر مک نژدن کافی پستان و یا مکیدن آن بطور غیر موثر است. قاتق در تولید شیر کافی توسط مادر امر نادری

احساس رضایت کند. آنها باید لذت هر کنار هم بودن را دوباره بیاموزند و مادر اعتماد به نفس خود را باز یابد. ماهر باید:

- کودک را هر نفس نزدیک یا خود قرار دهد.
- ماهر باید با کودک خود هر نفس نزدیک باشد و تا جایی که وقت به او اجازه می دهد مراقبت از کودک را خود بر عهده

بگیرد. او می تواند از مادر بزرگ و

اندرمان پیرواند تا او را در انجام کارهای خانه و یا مراقبت از کودکان بزرگتر، کمک کنند. ماهر باید علاوه بر زمان شیر دادن، در سایر اولادت نیز کودک خود را در آموزش بگیرد و یا او در تماس پوست با پوست باشد و یا او بفوراند. اگر مادر شافل است، باید در صورت امکان از مرغسی استفاده کند.

- پستان را هر وقت که کودک ملول به مکیدن آن است به فورانه لمس کند.

تکراری و اضطراب ماهر از تغذیه جدید کودک یا شیر ماهر می مورد است و او باید هر زمان که کودک به این کار علاقه نشان دهد پستان را در دهان او بگذارد. بعضی از کودکان هنگام خواب آلودگی و یا بعد از تغذیه با شیر تشنگی، تمایل بیشتری نسبت به مکیدن پستان دارند تا زمانی که خیلی گرمه هستند. بنابراین ماهر باید هر وضعیت های مختلف پستان را به کودک ارائه کند. بطور مثال هنگامی که ماهر جهش شیر را احساس می کند باید این کار را انجام دهد.

- به کودک کمک کند تا از راه های زیر قطعه بفور ماهر را از سر بگیرد.

• ماهر کسی از شیر خود را در دهان کودک بندشد.

می بوزد. در حالی که این طور نیست بطور مثال، کودک تازه متولد شده بطور شیری سر خود را به سوی پستان ماهر می برد و آن را به اطراف می گرداند و مثل این است که می گوید: «لطفاً این رفتار او را از طبعی است و ماهر نباید نگران آن باشد. کودکان در سن ۴ تا ۸ ماهگی به دلایل گوناگون مانند تشنگی، سینه های مختلف برانگیزه می شوند و پستان را رها می کنند. این رفتار نیز طبعی است و بیشتر ناشی از خوشبختی و حضور ذهن کودک است. بعضی از کودکان پس از یک سالگی خود را از شیر می گیرند.

چنانچه رفتار غیرعادی در کار باشد باید ماهر را آگاه کرد تا بداند که این رفتار طبعی است و او می تواند کودک را از نظر روی سینه خود نگه دارد تا کودک پستان را کشف کند. در ضمن باید به ماهر کمک کرد تا کودک را در آموزش بگیرد و به خود نزدیک نماید تا کودک راحت تر پستان را بگیرد. اگر آشنایی مصلحتی وجود دارد باید به ماهر توصیه کرد تا سعی کند برای لحظه ای، در یک گوشه آرام و ساکت به کودک خود شیر دهد و مطمئن باشد که با انجام این کار، مشکل کودک برطرف می شود و چنانچه مسأله دشوار را از شیر گرفتن مطرح باشد ماهر باید از حرکات ضعیفی کلی توسط کودک از سر سفره خانواده مطمئن شود و توجهات خاص خود را نسبت به وی از راه های مختلف به او نشان دهد و تا آن جا که ممکن است و بویژه هنگام شمه کودک را در کنار خود بفوراند تا شیر دادن شبانه ادامه پیدا کند.

• لذت برهن کودک از خوردن شیر ماهر و رضایت ماهر از شیر دادن به او.

تحقق این امر کمی مشکل است زیرا یک کودک را نمی توان با زور به خوردن شیر ماهر، واهر کرد و ماهر نیز باید از شیر دادن به کودک

است و تأکید بر روی مقدار دریافت شیر مهمتر از تأکید بر روی مقدار تولید آن است. علائم دریافت شیر ناکافی عبارت است:

- عدم افزایش وزن کافی.
- کاهش دفعات ادرار کودک.
- دفع ادرار غلیظ به مقداری کم در هر بار.

کودکی که وزن او در هفته دوم پس از زایمان، کمتر از وزن او در هنگام تولد بوده و یا اضافه وزن او در هر ماه کمتر از ۵۰۰ گرم باشد، از افزایش وزن کافی برخوردار نیست. کودکی که تغذیه آنحصاری با شیر مادر دارد، روزانه ۶ تا ۸ بار ادرار دفع می کند و ادرار او نیز رقیق و آبکی است. اما همین کودک وقتی شیر کافی دریافت نمی کند، تعداد دفعات ادرار او کمتر از ۶ بار (و اغلب ۴ بار) در روز است و ادرار او نیز غلیظ است و بوی تند دارد. دلایل کم شیری مادران عبارت است از:

الف - دلایل شایع، شامل نمادهای مربوط به

شیر دادن و نمادهای روانی مادر.

ب - دلایل غیر شایع، شامل وضعیت فیزیکی مادر و وضعیت کودک.

تأخیر در شروع شیر دهی، تغذیه ناکافی از پستان مادر، عدم وجود تغذیه شبانه، تغذیه کوتاه مدت، پستان گرفتن ضعیف، استفاده از شیر بطری و شروع تغذیه کمکی زود هنگام، از جمله نمادهای مربوط به شیر دادن است و نمادهای روانی مادر هم عبارتست از: عدم اعتماد به نفس مادر، وجود نگرانی و تنش در مادر، علاقه مند نبودن مادر برای شیر دادن به کودک، طرد کردن کودک و خستگی بیش از حد مادر. اغلب نمادهای روانی مادر زمینه ساز نمادهای شیر دادن اوست. بطور مثال، عدم اعتماد به نفس مادر باعث می شود که مادر شروع به شیر دادن از بطری کند.

استفاده از قرص های ضد حاملگی، حاملگی مجدد، سوء تغذیه شدید، مصرف الکل و

دخانیات، و ندرتاً باقی ماندن تکه ای از جفت در رحم و توسعه نیافتگی پستان (به ندرت)، از جمله نمادهای جسمانی بدن مادر است و نمادهای وضعیت کودک هم عبارت است از بیماری ها و ناهنجاری های کودک. به این نمادها وقتی باید فکر کرد که نتوان دلیل دیگری برای عدم دریافت شیر توسط کودک - در دسته علل شایع - پیدا کرد.

برای کمک به مادری که کودکش شیر کافی دریافت نمی کند، ابتدا باید علت را یافت و سپس باید اعتماد به نفس از دست رفته را به او بازگرداند و از او حمایت کرد. پیگیری روزانه و سپس پیگیری هفتگی طرز شیر خوردن کودک تا هنگامی که کودک اضافه وزن مطلوب را به دست آورد و مادر نیز اعتماد به نفس خود را باز یابد، ضروری است. یادآور می شود که ممکن است ۳ تا ۷ روز طول بکشد تا کودک وزن مطلوب خود را به دست آورد.

Anita's

cleaning services

You Live

We Clean

با آرامش خیال نظافت خانه،
محل کار خود را به ما بسپارید



با یک بار مراجعه
مشتری دائم ما خواهید بود.

تجاری و مسکونی

با آنینا تماس بگیرید

Tel: 832-498-4308

anita.cleaning@yahoo.com