

## چه زمانی باید کودک را از شیر گرفت ؟

زمان از شیر گرفتن در کشورهای مختلف متفاوت است و نظرات مختلفی در این زمینه وجود دارد. شیر مادر تا ۷ ماهگی اثرات ثابت شده در پیشگیری از ابتلاء به بسیاری از بیماریها در مادر و کودک دارد. انجمن متخصصین پزشکی اطفال در امریکا شیردهی تا یکسال را ضروری می داند و سازمان جهانی بهداشت تداوم شیردهی تا پایان دو سالگی کودک را قویاً توصیه می کند. با این حال تصمیم در مورد از شیرگرفتن بستگی به شرایط جسمی و روانی مادر و کودک و ویژگیهای خانواده دارد.

اگر احساس می کنید زمان آن رسیده که کودک را از شیر بگیرید. قبل از هر چیز باید خود را صبورتر و آرامتر از همیشه ساخته و در نظر داشته باشید کودک طی این مدت به محبت و ملایمت بیشتری نیاز دارد. بهترین سن برای گرفتن کودک از شیر ۲ سالگی به بعد است.

## چگونه باید کودک را از شیر گرفت ؟

بهترین روش برای از شیر گرفتن روش تدریجی و گام به گام است که همراه با عشق و علاقه بوده و هم برای مادر و هم برای کودک بسیار راحتتر است و بدون مشکل در چند ماه اتفاق می افتد. طول این دوره بستگی به میزان وابستگی کودک به شیر مادر دارد. بعد از ۲ سالگی کامل که کودک از شیر مادر بهره مند شده است و در روز ۵ وعده غذا می خورد و می تواند مایعات هم با لیوان بنوشد، می توان یک تا ۲ وعده شیر پاستوریزه یا آب را جایگزین شیر مادر کرد. در این زمان نقش مادر آن است که خود پیشنهاد شیر دادن نکند و اگر زمانی هم کودک تمایل به شیرخوردن داشت از او دریغ ننماید. بویژه وقتی که کودک بیمار باشد که فقط اشتها به خوردن شیر دارد و غذای دیگری را تحمل نمی کند.



## انجام چه کارهایی می تواند از شیر گرفتن را برای

### مادر و کودک آسانتر کند ؟

- کم کردن شیردهی را از روز آغاز کنید. معمولاً از صبح زود شروع کنید و بعد از یک یا ۲ هفته کم کم در بعدازظهر هم شیر دهی را کم کنید.
- برای کودک سرگرمی های جدید پیدا کنید تا توجه کودک به شیرخوردن کم شود.
- زمان شیرخوردن را پیش بینی کنید و میان وعده مورد علاقه او را به همراه داشته باشید.
- اگر در صندلی یا جای مخصوصی به کودک شیر می دادید از این محل استفاده نکنید تا کودک به یاد شیرخوردن نیفتد.
- در آخر، شروع به کم کردن دفعات شیر خوردن در شبها نمایید و وعده های شیر خوردن در ساعات شب را به ترتیب یک شب

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان قلب الزهرا (س) و کودکان شهید حجازی

کد : ۰۳ - ۶۰ - EP-PA

# از شیر گرفتن کودک

تهیه کننده : زینب شکیبایی فرد پرستار بخش اطفال

ناظر کیفی : آرزو چایچی کارشناس ارشد پرستاری

بهار ۱۴۰۰



منابع :

- . birth com . au> New born
- Breast feeding basic . com / htm / weaning . shtml .

در میان ، دو شب در میان کنید تا خود کودک دیگر تقاضای شیر نکند .

## مراحل از شیر گرفتن شیرخوار :

- به کودک ۴ تا ۵ نوبت در روز غذا بدهید .
- در صورت نیاز ، میزان غذا و وعده های غذایی را افزایش دهد .
- فاصله بین نوبت های شیردهی را افزایش دهید . به عنوان مثال : ابتدا مادر شیردهی را در صبح قطع کند . پس از یک تا دو هفته ، شیردهی در بعدازظهر را هم قطع کند .
- به کودک بیشتر محبت کنید و بگذارید کودک احساس نزدیکی به مادر داشته باشد .
- زمانی که کودک تمایل به شیر خوردن دارد ، او را با زور از خود دور نکند ، زیرا ممکن است کودک عصبی و ناراحت شود .
- در پایان ، شیر دهی شبانه را قطع کند .