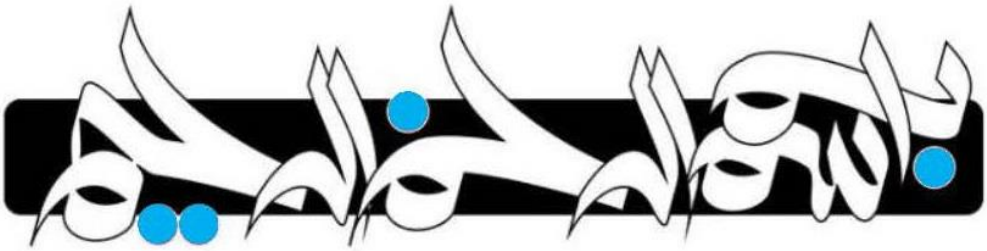

اطفال

کودک سالم

Healthy child

Nelson 2020

کتاب آمادگی آزمون ارتقاء و بورد ۱۴۰۱

گردآوری و پاسخ‌دهی به سوالات ارتقا و بورد: دکتر بهاره همتی

متخصص کودکان رتبه برتر بورد کودکان سال ۱۴۰۰

هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

مقدمه ناشر:

موسسه‌ی رهپویان شریف با بیش از بیست و دو سال تلاش در زمینه‌ی چاپ و نشر کتب آمادگی آزمون‌های ارتقاء و بورد تخصصی در بین داوطلبان جایگاه ویژه‌ای دارد.

از این رو با توجه به زمان اندک داوطلبان محترم، برای مطالعه‌ی تکست اصلی و حجم بالای مطالب، موسسه‌ی رهپویان شریف ساختار منحصر به فرد خود را این‌گونه ارائه داد تا با دسترسی داوطلبان به خلاصه مطالب موجود در رفرنس و همچنین مرور مطالب در قالب سوالات ارتقاء و بورد چند سال اخیر، در زمان کم بتوان به نتیجه‌ی مطلوب رسید.

همچنین در کنار ساختار اصلی کتب کیمیا، مجموعه کتاب‌هایی با عناوین اکسیر، سیمیا، مرور سریع، آسکی، مقالات و... تولید نموده و در اختیار داوطلبان محترم قرار داده تا نیازهای علمی و آموزشی دستیاران و متخصصین رشته‌های مختلف مد نظر قرار گیرد.

کتاب حاضر که به رهپویان جامعه پزشکی تقدیم می‌شود نتیجه زحمات گروهی از زبده‌ترین مولفین بوده که هدف آن‌ها تهیه خلاصه‌ای در عین حال جامع از مطالب کلیدی کتب مرجع، در کنار بانکی از سوالات آزمون ارتقاء و بورد، جهت آمادگی علمی دستیاران محترم می‌باشد. در این کتاب علاوه بر اینکه سعی شده است کلیه نکات و موضوعات مهم آزمون‌ها با بیانی ساده و شیوا و به صورت کاملاً منظم پوشش داده شود، سوالات آزمون‌های مختلف دانشگاه‌ها و بورد نیز گردآوری و با استفاده از منابع معتبر معرفی و به طور تشریحی به آن‌ها پاسخ داده شده است. شالوده تنظیم این مجموعه آخرین ویرایش منابع آزمون‌های ارتقاء، گواهینامه و دانشنامه تخصصی تعیین شده از سوی دبیرخانه شورای آموزش پزشکی و تخصصی بوده که شامل ویرایش بیست و یکم Nelson 2020 بوده است.

امیدواریم این کتاب نیز همانند دیگر کتب موسسه رهپویان شریف مورد استقبال شایان جامعه پزشکی قرار گیرد.

دکتر مهدی شریف

ریاست موسسه رهپویان شریف

هر کودکی،

شایسته ی آن است که دستیابی به مراقبت های پیشگیری، ارتقای سلامت، درمان طبی، سلامت روان و سلامت دهان و دندان را داشته باشد؛

من این کتاب را بعنوان گنجینه ای از نکته ها و سوالات

"مراقبتهای ادغام یافته ی کودک سالم"،

جهت استفاده ی تمامی متخصصین کودکان و دستیاران عزیز و نیز برای آمادگی آزمونهای جامع ارتقا و بورد تهیه کردم،

امیدوارم مثمر ثمر و مفید واقع شود.

مباحثی نیز که حائز اهمیت بیشتری جهت مطالعه ی دقیقتر بودند بطور کامل از درسنامه ی کودک سالم آورده شده اند.

ضمناً؛

از پدر و مادر عزیزتر از جانم که همیشه مدیون محبتها و زحماتشان هستم،

و از همسر عزیز و مهربانم که همواره پشتیبان و حامی من است،

از صمیم قلب تشکر می کنم،

قطعاً بدون حمایتهای ایشان من در این جایگاه نبودم؛

و این کتاب را به دختر دلبندم تقدیم می کنم،

امیدوارم تجربه ی سختی های مسیری که گذراندم، قدم او را در مسیر علم و دانش محکم و استوار قرار دهد.

دکتر بهاره همتی

متخصص کودکان

هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

راهنمای بخش‌ها و امکانات اپلیکیشن رهپویان شریف

از سال ۱۳۹۹ و در جهت ارتقای سطح آموزش‌های موسسه رهپویان شریف، خدمات بسیار متنوعی که در ادامه به آنها پرداخته می‌شود در قالب **اپلیکیشن رهپویان شریف** ارائه می‌شود. شما می‌توانید به آسانی و با مراجعه به سایت موسسه به آدرس WWW.DRSHARIF.ORG نسبت به نصب اپلیکیشن و استفاده از امکانات آن اقدام فرمایید.

معرفی بخش‌ها

منوی اپلیکیشن:
لیست تمام ابزارها، آموزش استفاده و ارسال تیکت پشتیبانی در این منو قرار دارد

اسکن QR:
شما با این ابزار می‌توانید QR های موجود در کتب هوشمند را اسکن کرده و مستقیما محتوای مرتبط با آن مبحث را مشاهده فرمایید.

تازه‌ها:
در این بخش آخرین محتوای رشته تخصصی شما که به روز رسانی شده نمایش داده می‌شود و می‌توانید با کلیک بر روی هرکدام، آن را مشاهده فرمایید.

آموزش و آزمون:
در این بخش می‌توانید لینک برگزاری کارگاه‌های آنلاین، آخرین گایدلاین‌ها، متون رفرنس انگلیسی، دوره‌ها و آزمون‌های تخصصی، و تمام آنچه که برای آمادگی آزمون‌ها نیاز است را مشاهده فرمایید.

محتوای من:
در این بخش، ویدئوها، پادکست‌ها، تصاویر، متون و... مرتبط با رشته تخصصی شما قرار گرفته است.

فروشگاه آنلاین:
چنانچه قصد تهیه بسته‌های تخصصی رشته خود را داشته باشید، می‌توانید با مراجعه به بخش فروشگاه، آن را مشاهده و تهیه فرمایید.

فلش کارت:
در بخش فلش کارت می‌توانید بسته‌های متنوع سوالات پرتکرار و مهم همراه با نکات کلیدی که توسط اساتید طراحی شده‌اند را مشاهده و آنها را مرور نمایید.

اخبار:
تمام اطلاع‌رسانی‌های مهم رشته شما در این بخش صورت گرفته و شما می‌توانید به آسانی از آنها مطلع گردید.

با آنکه خدمات ارائه شده در این اپلیکیشن که قابل استفاده در انواع موبایل‌های اندرویدی و IOS بوده بسیار متنوع است، لیکن طراحی آن به نحوی است که کاربر بتواند به آسانی و بدون کوچک‌ترین پیچیدگی از تمام قابلیت‌های آن استفاده نماید. لازم به ذکر است در آینده نزدیک و طبق برنامه‌های توسعه‌ای، امکانات و ابزارهای متنوع و کاربردی دیگری متناسب با نیاز داوطلبان گرامی به آن اضافه گردید.

فهرست

فصل ۱: برنامه و چهارچوب ویزیت..... ۹

فصل ۳: غربالگری‌ها..... ۱۲۱

سوالات و پاسخنامه..... ۱۲۹

فصل ۱: برنامه و چهارچوب ویزیت

ویزیت‌های مراقب سلامت فرصت مناسبی برای ارزیابی سلامت و عملکرد خانواده و کودک است. این ویزیت‌ها شامل ۱۷ بار مراقبت از کودک در سنین ۵ ـ ۳ روزگی، ۱۵ ـ ۱۴ روزگی، ۴۵ ـ ۳۰ روزگی، ۲ ماهگی، ۴ ماهگی، ۶ ماهگی، ۷ ماهگی، ۹ ماهگی، ۱۲ ماهگی، ۱۵ ماهگی، ۱۸ ماهگی، ۲۴ ماهگی، ۳ سالگی، ۴ سالگی، ۵ سالگی، ۶ سالگی و ۷ سالگی است. در این ویزیت‌ها آنچه که باید انجام شود و این که چگونه باید آن را انجام داد مورد توجه قرار می‌گیرد. در هر ویزیت با اندازه‌گیری و ترسیم قد، وزن و دور سر، با مرور منحنی رشد، والدین از اهمیت رشد و تغذیه کودک آگاه می‌شوند، به نگرانی‌های والدین توجه می‌شود، تعامل والد -کودک مشاهده شده، تکامل کودک پایش می‌شود، غربالگری همگانی برای تمام کودکان در گروه سنی خاص انجام می‌گردد، در صورتی که ارزیابی خطر مثبت باشد اقدام لازم انجام می‌شود، ایمن سازی برای کودک انجام شده و راهنمایی‌هایی برای والدین و کودک ارائه می‌شود.

در ویزیت نوزادی وضعیت تغذیه کودک از جمله شروع تغذیه با شیر مادر، نشانه‌های سیری یا گرسنگی کودک، هیدراتاسیون، زردی، شیوه‌های تغذیه بررسی می‌شود. در ویزیت روز سوم تا پنجم و روز پانزدهم شیرخواری، کفایت تغذیه کودک بررسی می‌شود. وزن‌گیری، شیوه‌های تغذیه، هیدراتاسیون، زردی، نشانه‌های گرسنگی، نشانه‌های سیری و راهنمایی‌های تغذیه‌ای برای شیر مادر یا شیر مصنوعی به مادر ارائه می‌شود. در ویزیت یک ماهگی دفعات تغذیه، جهش‌های رشد بین هفته ۶ تا ۸ و افزایش نیاز نوزاد به شیرخوردن، شیوه‌های تغذیه کودک، شروع ویتامین D از ۲ هفتگی آموزش داده می‌شود. در ویزیت ۲ ماهگی مادر به تغذیه انحصاری با شیر مادر تشویق می‌شود و عدم استفاده از آب اضافی یا آب میوه تأکید می‌شود. دفعات شیردهی بررسی می‌شود و زمان‌های جهش رشد شیرخوار مثل ۳ ماهگی به مادر یادآوری می‌شود. در ویزیت ۴ ماهگی موقعیت تغذیه و وزن‌گیری کودک بررسی می‌شود. در ویزیت ۶ و ۷ ماهگی به مادر یادآوری می‌شود شروع تغذیه تکمیلی از ۶ ماهگی و شروع غذای سفره از ۱۲ ماهگی است، برای انتخاب تغذیه تکمیلی و مایعات و تعداد دفعات آنها راهنمایی‌هایی به مادر ارائه می‌شود. در ویزیت ۹ ماهگی برای غذا خوردن کودک، زمانی‌های تغذیه کودک، شروع جامدات، نوشیدن از فنجان راهنمایی‌هایی به مادر ارائه می‌شود. در ویزیت ۱۲ ماهگی توصیه‌هایی در رابطه با غذا خوردن به طور مستقل، غذاهای مغذی، انتخاب غذای مناسب و میان وعده‌های سالم به مادر ارائه می‌شود. در ویزیت ۱۵ ماهگی، ۱۸ ماهگی، ۲ سالگی، ۳ سالگی، ۴ سالگی، ۵ سالگی نیز وضعیت تغذیه کودک بررسی شده و راهنمایی‌های لازم ارائه می‌شود.

چهار چوب ویزیت

الف ـ کلیات

ب ـ اولویت‌های ویزیت

اولین اولویت، توجه به نگرانی‌های والدین است.

پنج اولویت دیگر برای هر ویزیت در نظر گرفته شده‌اند.

ج ـ نظارت سلامت

۱ـ شرح حال

۲ ـ مشاهده‌ی تعامل والد ـ کودک (parent – child interaction)

۳ ـ پایش تکامل

۴ـ معاینه‌ی فیزیکی

ارزیابی رشد

ـ وزن قد و دور سر در کودکان کوچکتر از ۲ سال؛

ـ وزن و قد در کودکان بزرگتر از ۲ سال؛

معاینه‌ای که برای کودک در آن ویزیت مهم است.

۵ ـ غربالگری

همگانی (برای تمام کودکان آن گروه سنی)

انتخابی

ـ ارزیابی خطر؛

ـ اقدام در صورتی که ارزیابی خطر مثبت باشد.

۶ ـ ایمن سازی

د ـ راهنمایی‌های فراراه (Anticipatory Guidance)

آگاه سازی مراقبین بهداشتی

راهنمایی‌هایی برای والدین و کودک

ویزیت قبل از تولد (Prenatal Visit)

ویزیت قبل از تولد برای تمام خانواده‌هایی که در انتظار کودکی هستند اهمیت دارد. در واقع، فرصتی برای جمع‌آوری اطلاعات، به دست آوردن راهنمایی، تشخیص شرایط پرخطر و ارتقای مهارت‌های فرزندپروری (Parenting) است. این ویزیت، به خصوص برای بارداری اول، بارداری‌های پرخطر، عوارض بارداری، بارداری چند قلو، خانواده‌هایی که سابقه‌ی مرگ شیرخوار یا حوالی تولد دارند و فرزند خواندگی با ارزش است.

اولویت‌های ویزیت

اولویت اصلی، توجه به نگرانی‌های والدین است. سایر اولویت‌ها عبارتند از:

۱- منابع خانواده

۲- سلامت والدین (مادر)

۳- تصمیم به شیردهی

۴- ایمنی

۵- مراقبت از نوزاد

مشاهده تعامل والد ـ کودک

در طی ویزیت مشاهده کنید:

چه کسی سؤال می‌کند و چه کسی به سؤال‌ها پاسخ می‌دهد؟ (مادر و پدر، کودکان دیگر و سایر اعضای خانواده را مشاهده کنید).

رفتارهای کلامی و غیر کلامی و ارتباط میان اعضای خانواده، نشانه‌ی حمایت و درک یا تفاوت عقیده و چالش‌ها است.

پایش تکامل

اجتماعی ـ هیجانی

نوزاد، قادر به بو کردن به خصوص بو کردن شیر مادر است؛ صدای والدین خود را می‌شنود؛ ۲۰ ـ ۱۷/۵ سانتی‌متری را می‌بیند و به انواع مختلف لمس‌ها مانند لمس برای آرام کردنش پاسخ می‌دهد.

ارتباطی

با گریه و رفتارهایی مثل حالت‌های صورت، حرکات بدن و حرکت بازوها و ساق پاها ارتباط برقرار می‌کند؛ در ابتدا، این رفتارها اتفاقی به نظر می‌رسد اما به تدریج به زبان غیر کلامی او تبدیل می‌شود.

شناختی

نوزاد یاد می‌گیرد که با حضور والدین و مراقبت‌های قابل پیش‌بینی و ثابت آنها مثل شیر دادن و خوابانیدن به دنیای خارج اعتماد پیدا کند.

تکامل جسمی

در ماه اول مکیدن، بلعیدن و تنفس در حین تغذیه، الگوهای خواب و کنترل حرکات را یاد می‌گیرد و از محیط تاریک داخل رحمی و صدای جفت و ضربان قلب مادر با فضای کم آن به محیط خارج راه می‌یابد.

غربالگری

باید اهمیت آزمون‌های غربالگری متابولیک و شنوایی را به والدین بیان کرد.

ایمن سازی

والدین باید از برنامه‌های ایمن‌سازی بدو تولد آگاه شوند.

راهنمایی‌های فراراه

منابع خانواده

سیستم‌های حمایت از خانواده، منزل پس از ترخیص از بیمارستان، منابع خانواده، استفاده از منابع اجتماع ارزش‌ها، باورها و عادات خانواده‌ی شما برای سلامت نوزاد شما اهمیت دارد.

چالش‌های پیش رو در مورد مراقبت از نوزاد را پیش بینی کنید.

سیستم حمایتی در منزل تدارک ببینید (دوستان و خویشاوندان).

گرفتن شرح حال از سه نسل مهم است. باید در مورد سابقه‌ی ناتوانی در یادگیری، کاهش شنوایی، بیماری‌های ارثی، بیماری‌های جسمی یا ذهنی و عقب ماندگی ذهنی در خانواده سؤال شود.

سلامت والدین (مادر)

سلامت جسمی / روانی / دهان، وضعیت تغذیه‌ای، مصرف دارو، خطرات بارداری

سلامت خود را حفظ کنید (معاینات پزشکی، ویتامین‌ها، رژیم غذایی، خواب، ورزش و ایمنی فردی).

احساس خود درباره‌ی بارداری را در نظر داشته باشید.

شیردهی

برنامه‌ی شیردهی، نگرانی‌های شیردهی (تجارب قبلی، مصرف داروها، حمایت خانواده برای شیردهی)، سیستم‌های حمایت از شیردهی، شناسایی موارد پر خطر شیردهی.

مادرانی که سابقه‌ی خانوادگی آلرژی دارند باید بدانند که شیرخوار آنها از تغذیه با شیر مادر، سود خواهد برد.

شیردهی موفق با دانش و اطلاعات کافی شروع می‌شود. کلاس‌های قبل از تولد در بیمارستان‌ها می‌توانند بسیار مفید باشند به علاوه، نقش مشاورین شیردهی نیز بسیار با اهمیت است.

آموزش‌های دوران بارداری برای شیردهی عبارتند از: آگاهی از مزایای تغذیه با شیر مادر برای مادر و شیرخوار، معایب تغذیه‌ی مصنوعی و استفاده از بطری یا گول‌زنک، آموزش روش شیردهی و وضعیت صحیح شیردهی، تغذیه در ساعت اول زندگی، تماس پوستی و هم اتاقی مادر و نوزاد، اهمیت تغذیه‌ی انحصاری، تغذیه بر اساس تقاضای شیرخوار، نشانه‌های کافی بودن شیر مادر و ادامه‌ی شیردهی تا ۲ سال.

مادر باید از شروع شیردهی بلافاصله پس از تولد و حتی در اتاق زایمان اطلاع داشته باشد.

مادر بداند که تغذیه‌ی انحصاری با شیر مادر تا پایان ۶ ماهگی و سپس، شروع تغذیه‌ی تکمیلی بهترین تغذیه است که رشد و تکامل مطلوب را فراهم می‌سازد.
شیر مادر منبع با ارزش و آماده‌ی تغذیه‌ی شیرخوار با مزایای بی شمار کوتاه مدت و بلند مدت برای مادر و شیرخوار است. برای شروع موفق تغذیه با شیر مادر و تداوم آن، ضروری است که تمام مراقبین بهداشتی و والدین از مزایای بی شمار تغذیه با شیر مادر آگاه باشند و بدانند که چگونه می‌توانند به شیردهی مادر کمک کنند. تحقیقات ۲۰ سال گذشته، به طور مکرر اهمیت تغذیه با شیر مادر را از نظر مزایای اجتماعی، روانی، ایمونولوژیک، تغذیه‌ای و سلامت شیر مادر در مقایسه با سایر جایگزین‌های آن نشان داده است. تغذیه با شیر مادر موجب بهبود سلامت و تکامل شیرخواران، کودکان و نوجوانان می‌گردد.

مزایای تغذیه با شیر مادر

تغذیه با شیر مادر، محافظت چشمگیری بر علیه بیماری‌های عفونی به خصوص در مناطقی که بهداشت نامناسب و منابع غذا و آب آلوده وجود دارد فراهم می‌سازد. شیر مادرخواران، کمتر دچار بیماری‌های شدید باکتریایی و ویروسی از جمله مننژیت، گاستروآنتریت، اوتیت میانی، پنومونی، بوتولیسم، عفونت دستگاه ادراری و انتروکولیت نکروزان می‌شوند.
بر اساس مطالعات، شیر مادر از بعضی بیماری‌های مزمن از جمله دیابت ملیتوس نوع I، بیماری کرون، کولیت اولسرو، لنفوم و آسم و سایر بیماری‌های آلرژیک پیش‌گیری می‌کند. بعضی از تأثیرات شیر مادر مانند پیش‌گیری از اوتیت میانی و آسم پس از دوران شیردهی نیز ادامه یافته و نشان می‌دهد که تغذیهبا شیر مادر پاسخ ایمونولوژیک بلند مدت را تقویت می‌کند. به علاوه، الگوهای رشد مشاهده شده در سال اول زندگی بیانگر آن هستند که تغذیه با شیر مادر از چاقی پیش‌گیری می‌کند. مطالعات متعدد، ارتباط میان تغذیه با شیر مادر و بهبود رفتار شناختی از جمله IQ بالاتر و بهبود عملکرد تحصیلی تا نوجوانی را نشان می‌دهند.
در روزهای پس از زایمان، شیردهی مادر، خونریزی پس از زایمان و اندازه‌ی رحم را تحت تأثیر اکسی توسین کم می‌کند. فقدان خون‌ریزی در طی شیردهی، از از دست دادن آهن می‌کاهد و شروع تخمک‌گذاری را به تعویق می‌اندازد. در نتیجه، زمان میان بارداری افزایش یافته، خطر نارسی در زایمان‌های بعدی کم شده و عواقب زیان‌بار بارداری یا شیرخواری کاهش می‌یابد. در خانم‌های شیرده میزان کانسر تخمدان، کانسر پستان قبل از یائسگی، شکستگی لگن و استئوپوروز کمتر است.
بستری شدن، ویزیت‌های پزشکی و استفاده از دارو در شیر مادر خواران به طور چشمگیری کمتر است. بهبود سلامت شیرخوار از اتلاف هزینه برای غیبت والدین از کار برای مراقبت از شیرخوار می‌کاهد. هم چنین، از اتلاف هزینه برای تهیه‌ی شیر مصنوعی نیز جلوگیری می‌شود.

ترکیب شیر مادر

علی‌رغم تلاش‌های انجام شده برای همانندسازی شیرهای مصنوعی تهیه شده برای شیرخواران با شیر مادر، شیر مادر اساساً از شیر گاو و شیرهای مصنوعی، متفاوت است. پروتئین شیر مادر در حدود ۰/۹g/۱۰۰mL است و پروتئین شیر گاو، تقریباً ۴ برابر آن می‌باشد. پروتئین شیر مادر تمام نیازهای شیرخوار را برآورده ساخته و متناسب با نیاز شیرخوار و فیزیولوژی بدن او است. شیر مصنوعی، پروتئین کمتری از شیر گاو دارد اما ساختار پروتئین که هضم مشکل‌تری برای شیر خوار دارد مشابه شیر گاو است. در بعضی از شیرهای مصنوعی، نسبت Whey به Casein را مشابه شیر مادر تغییر داده‌اند. کازئین شیر گاو ۸۰٪ و شیر مادر ۴۰٪ است. چون غلظت پروتئین شیر مادر کم و هضم آن آسان است، شیر مادر خواران نیاز به تغذیه‌ی مکرر دارند. پروتئین شیر مادر، حاوی آنتی بادی IgA ترشحی است.

کیفیت چربی شیر مادر بسیار متفاوت از شیر مصنوعی است و بهتر از چربی‌های حیوانی با گیاهی جذب می‌شود. علاوه بر تفاوت میزان چربی در ساعات مختلف شبانه‌روز، مقدار چربی در طی یک نوبت شیردهی نیز متفاوت بوده و حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع و مفیدی است. لاکتوز شیر مادر، بسیار بیشتر از شیر گاو است و موجب تسهیل جذب کلسیم و آهن و رشد لاکتوباسیل می‌شود. شیر مادر هم چنین، حاوی صدها ریز مغذی، اسیدهای آمینه‌ی آزاد، اسیدهای چرب ضروری، مواد معدنی، فاکتورهای رشد، سیتوکین‌ها، هورمون‌ها، آنتی بادی‌ها و سایر مواد شیمیایی است که بر جنبه‌های مختلف رشد و تکامل نقش دارند. بسیاری از اینها، هم جنبه‌ی مغذی داشته و هم عوامل بیواکتیوی هستند که موجب افزایش تکامل شیرخوار می‌گردند.

ترکیب شیر مادر در طی شیردهی تغییر می‌یابد. شیر اولیه با آغوز (Colostrum) پروتئین، ویتامین‌های محلول در چربی و مواد معدنی بیشتر و لاکتوز، کالری و چربی کمتری نسبت به شیر رسیده (Mature milk) دارد. در طی شیردهی، غلظت IgA ترشحی به تدریج کم شده و به این ترتیب، سیستم ایمنی شیرخوار فرصت تکامل یافته و از وابستگی به منابع مادر کاسته می‌شود. چون مادر و شیرخوار در یک محیط زندگی می‌کنند، مادر آنتی بادی‌های اختصاصی بر علیه ویروس‌ها و باکتری‌هایی که شیرخوار در معرض آنها قرار دارد را تولید و ترشح می‌کند. این پاسخ، سریع است و فقط چند روز طول می‌کشد. این تغییرات دینامیک در ترکیب شیر مادر نشان می‌دهد که چگونه جهت برآورده ساختن نیازهای شیرخوار سازگاری می‌یابد. به علاوه، شیر مادر حاوی هر چیزی از جمله آب و اغلب ویتامین‌ها و مواد معدنی است که شیرخوار ترم و سالم برای ۶ ماه اول زندگی نیاز دارد.

شروع تغذیه با شیر مادر

موفقیت شیردهی به شروع تغذیه با شیر مادر در ساعت اول پس از تولد بستگی دارد. شیرخوار و مادر باید در تمام مدت پس از زایمان بدون هیچ وقفه‌ای در کنار یکدیگر باقی بمانند. مادر را باید تشویق کرد که با زودرس‌ترین نشانه‌های گرسنگی برای مثال حرکات دهان، بردن دست به دهان، غان و غون کردن و باز

کردن چشم‌ها، به نوزاد شیر دهد. گریه کردن، از نشانه‌های دیررس گرسنگی است که اغلب مانع خوب تغذیه شدن است. شیرخواری که گریه می‌کند معمولاً باید قبل از شروع شیردهی آرام شود. برای وضعیت صحیح شیردهی و شیرخوردن نوزاد کمک لازم است. احساس جاری شدن شیر (سوزش در پستان) همراه با درد کرامپی خفیف رحم به علت آزاد شدن اکسی توسین از غده‌ی هیپوفیز، از علائم شیردهی صحیح هستند. وضعیت صحیح شیردهی از ایجاد درد و صدمه‌ی نوک پستان جلوگیری می‌کند.

در هفته‌های اول شیردهی حداقل ۱۰ تا ۱۲ نوبت شیردهی در ۲۴ ساعت توصیه می‌شود و به شیرخوار باید اجازه داد هر مدت که می‌خواهد از شیر مادر تغذیه کند. تغذیه‌ی مکرر با شیر مادر و تخلیه‌ی کامل هر دو پستان از احتقان پستان جلوگیری می‌کند. شیر پسین یا انتهایی (Hindmilk) یا شیری که در پایین تخلیه‌ی پستان ترشح می‌شود چربی بیشتری دارد که کالری لازم را فراهم نموده و نشانه‌ی پایان شیردهی از آن پستان است. از مصرف آب و شیر مصنوعی باید پرهیز شود زیرا با شیردهی تداخل می‌کنند. هم چنین، دادن آب مانع دریافت کالری کافی و در نتیجه زردی و هیپربیلی روبینمی شدید می‌شود. استفاده از گول‌زنک (پستانک) نیز می‌تواند در شروع شیردهی اختلال ایجاد کرده و موجب قطع زودرس شیر مادر گردد.

پنج پوشک خیس یا بیشتر و سه یا چهار دفع مدفوع روزانه در روز ۵ تا ۷ از نشانه‌های کافی بودن شیر مادر هستند. در روزهای اول باید وضعیت شیردهی، شیر خوردن نوزاد و مکیدن و قورت دادن او مورد ارزیابی قرار گیرد. در طی ۲ تا ۳ روز پس از ترخیص از بیمارستان باید ارزیابی شیردهی انجام شود. در این زمان، شیرخوار باید توزین شود و اگر بیش از ۷ درصد وزن تولد را از دست داده باشد شیردهی مادر مورد ارزیابی قرار گرفته و در صورت لزوم برای افزایش تولید شیر اقدام شود. درد و شقاق نوک پستان، احتقان پستان و سایر مشکلات از قبیل کم آبی، بی حالی، گریه، زردی و ... باید بررسی شده و رفع گردد. اگر به این مسائل توجه نشده و اصلاح نشوند، ممکن است نتیجه‌ی آن قطع شیردهی باشد.

مادرها باید بدانند که پس از ترخیص، جهت مشاوره‌ی تلفنی با چه کسی صحبت کنند. ویزیت در منزل می‌تواند در ارزیابی و اصلاح مشکلات شیردهی بسیار مفید باشد. گروه‌های حمایت از مادر شیرده نیز به خصوص در شروع شیردهی و سازگاری با شیرخوار جدید نقش مهمی بر عهده دارند.

رژیم غذایی مادر

در هفته‌های اول شیردهی، مادر نیاز به دریافت غذای بیشتری نسبت به قبل از بارداری ندارد. مادر را تشویق کنید که مایعات بیشتری شامل شیر، آب میوه‌ی طبیعی و آب مصرف کند تا احساس تشنگی نکند شیردهی، برگشت وزن مادر را به وزن قبل از بارداری تسریع می‌کند با این حال، پس از ۶ هفتگی، مادر شیرده نیاز دارد که برای رفع گرسنگی‌اش بیشتر میل کند. معمولاً روزانه حدود ۶۰۰ کالری اضافی و یک لیتر آب، کافی است. رژیم غذایی متعادل، کافی است و توصیه‌ی غذایی خاصی ضرورت ندارد. گرچه اغلب غذاها از جمله غذاهای ادویه‌دار، خوب تحمل می‌شوند اما گاه نشانه‌های آلرژی یا عدم تحمل بروز می‌کند.