

تغذیه با شیر مادر و زردی (یرقان)

توصیه‌های خانگی در مورد زردی نوزادان

زردی در کودکان شیرمادرخوار، بیشتر دیده می‌شود. این امر معمولاً به این دلیل است که نوزادان شیرمادرخوار چند روز طول می‌کشد تا به خوبی پستان بگیرند و مکیدن را درست انجام دهند. گذشته از این تولید شیر مادر چند روز طول می‌کشد که به اندازه نیاز شیرخوار افزایش یابد. دفعه‌های بیشتر شیردهی باعث تحریک پستان‌ها برای تولید شیر بیشتر می‌شود. دفعه‌های بیشتر شیردهی همچنین می‌تواند به دفعه‌های بیشتر اجابت‌مزاج شیرخوار منجر شود. این دو عامل به پایین نگه‌داشتن میزان بیلی‌روبین کمک می‌کند.

اگر شیردهی به نوزاد برای شما دشوار است، می‌توانید از یک متخصص در امر شیردهی کمک بگیرید. شیر دادن را متوقف نکنید! شیر مادر بهترین غذا برای شیرخوار است. زردی ممکن است در نوزاد شیرمادرخوار کمی بیش از نوزاد شیر خشک‌خوار طول بکشد که مساله مهمی نیست.

در صورت زردی شدید ممکن است پزشک توصیه کند نوزاد را زیر نور آبی قرار دهید (نور درمانی). هر چند نورخورشید به درمان زردی کمک می‌کند اما توصیه نمی‌شود که شما نوزاد را لخت کنید و در معرض نور آفتاب قرار دهید. برای مؤثر بودن این روش، بهتر است که از لامپ‌های مخصوص نور درمانی استفاده شود. در موقع نور درمانی چشم و آلت تناسلی نوزاد را بپوشانید. توصیه می‌شود در خصوص نور درمانی در بیمارستان یا در منزل با پزشک خود مشورت نمایید.

به نوزاد خود به دفعه‌های بیشتر شیر دهید. این کار باعث می‌شود نوزاد شما به دفعه‌های بیشتری اجابت‌مزاج داشته باشد و احتمال جذب بیلی‌روبین از روده کمتر می‌شود. دادن آب یا آب قند کمکی به کاهش زردی نمی‌کند بلکه مصرف شیر مادر را نیز کم می‌کند بنابراین استفاده از آب قند توصیه نمی‌شود.

خوشبختانه برای کنترل زردی، آزمایشگاه‌ها معمولاً نتیجه آزمایش سطح بیلی‌روبین در خون را در کمتر از ۲ ساعت به شما تحویل می‌دهند. ضمن آنکه دستگاه‌های اندازه‌گیری زردی به روش پوستی و بدون نیاز به خون‌گیری در حال حاضر در برخی مراکز درمانی به کار می‌روند.

زردی نوزاد

زردی نوزاد

در هفته اول بعد از تولد، بسیاری از نوزادان به ویژه نوزادان نارس دچار زردی می‌شوند که اغلب در روز دوم یا سوم زندگی شروع و تا روز دهم برطرف می‌شود. نباید بترسید زیرا این مساله در اکثر موارد مشکلی ایجاد نمی‌کند.

این مساله باعث زردرنگ شدن پوست و چشم‌ها می‌شود. این وضعیت، بیماری نیست و معمولاً به این علت رخ می‌دهد که کبد نوزاد شما به قدر کافی بالغ نشده است که ماده‌ای به نام «بیلی‌روبین» را بشکند. اگر سطح بیلی‌روبین به طور غیرمعمولی بالا نرود، زردی به فرزند شما آسیب نمی‌رساند و بیشتر زردی‌ها، درمان لازم ندارند. اما اگر سطح بیلی‌روبین در خون نوزاد از حد مشخصی برای سن و وزن او بالاتر رود ممکن است باعث ایجاد عوارض غیر قابل برگشت و جبران ناپذیر در سیستم عصبی مرکزی و مغز وی می‌گردد لذا پزشک متخصص اطفال در مراجعات مشخص شده در صفحات قبلی در معاینه فرزند شما به دنبال علائم زردی خواهد بود. ضمن آنکه شما باید در صورت هرگونه تغییر رنگ پوست نوزاد به زردی، حتماً در اسرع وقت به پزشک مراجعه نمایید.

