

شیردهی در شرایط خاص

در این مقاله به این سوال پاسخ می‌دهیم که آیا مادرانی که دارای شرایط خاص بوده و مثلاً الکل، ماریجوانا و یا داروهای دیگری مصرف می‌کنند و یا سیگار می‌کشند، می‌توانند به فرزند خویش شیر بدهند یا خیر. به علت اهمیت این سوال، بحث برانگیز بودن آن و پرهیز از سایر شبهات سعی کردیم که بر اساس مطالب موجود در سایت رسمی مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های آمریکا (CDC) به این سوال پاسخ دهیم.

مصرف الکل : بهترین توصیه عدم مصرف هرگونه نوشیدنی حاوی الکل در دوران شیردهی می‌باشد، زیرا الکل جذب شده به درون شیر مادر ترشح می‌شود. میزان الکل موجود در شیر تقریباً برابر الکل موجود در خون است، و مدت زمان پاک شدن الکل از شیر نیز تقریباً برابر مدت زمان پاک شدن آن از خون می‌باشد. سرعت پاک شدن الکل از شیر مادر با میزان مصرف آن رابطه مستقیم دارد. مثلاً بین دو تا سه ساعت طول می‌کشد تا یک پیمانه استاندارد الکل نوشیده شده از شیر مادر پاک شود، در حالی که این زمان در مورد دو پیمانه الکل به چهار تا پنج ساعت و در مورد سه پیمانه الکل به شش تا هشت ساعت افزایش می‌یابد. ورود الکل به بدن شیرخوار باعث اختلالات خواب در کوتاه مدت و در مقادیر بالاتر باعث اختلالات رشد کودک می‌گردد. پس به صورت کلی بهتر است که مصرف الکل در زمان شیردهی کاملاً قطع گردد. با این حال، مادرانی که قادر به کنترل این عادت نمی‌باشند، بهتر است به شیردهی ادامه دهند. در این موارد توصیه می‌شود که این مادران در صورت نوشیدن یک پیمانه الکل، بین دو تا سه ساعت صبر کنند و سپس اقدام به شیردهی نمایند. در صورت رعایت این نکته، نوشیدن یک پیمانه الکل احتمالاً آسیبی به کودک نخواهد زد. باید توجه داشت این توصیه فقط در مورد مادرانی صادق است که اعتیاد شدید به الکل دارند و روشهای مختلف برای ترک اعتیاد ایشان با شکست مواجه شده است. افرادی که بیش از یک پیمانه استاندارد الکل در طول روز می‌نوشند، بهتر است در مورد بی‌خطر بودن شیردهی با پزشک خود مشورت نمایند.

کشیدن سیگار : در دوران شیردهی کشیدن سیگار حتی سیگارهای الکترونیکی نیز توصیه نمی‌گردد، زیرا مواد سمی و مضر موجود در دود سیگار می‌توانند به درون شیر مادر وارد شوند و یا در اثر آلودگی دست و پیراهن مادر در هنگام شیردادن به دهان شیرخوار وارد گردند. سیگار کشیدن در طول دوران شیردهی خطر سندرم مرگ ناگهانی کودک (SIDS)، عفونت‌های دستگاه تنفسی نظیر برونشیت و ذات‌الریه، عفونت گوش و اختلال در عملکرد ریه‌ها را به دنبال خواهد داشت. در مورد سیگارهای الکترونیکی مطالعات کمتری صورت گرفته است، ولی توصیه می‌شود که این سیگارها نیز ترک گردند. با این حال، با توجه به منافع بی‌شمار شیردادن، به آن دسته از مادران سیگاری که نتوانسته‌اند سیگار را ترک نمایند توصیه می‌شود که با رعایت موارد زیر به شیردهی به کودک خود ادامه دهند: به هیچ عنوان در داخل منزل، اتومبیل و در نزدیکی کودک سیگار نکشند، در خارج از منزل سیگار بکشند و بلافاصله پس از سیگار کشیدن دست‌های خود را شسته، لباس‌های خود را عوض نموده و پس از شستن مجدد دستها کودک خود را لمس نموده و یا اقدام به شیردهی نمایند. فاصله انداختن بین زمان سیگار کشیدن و شیر دادن کمک زیادی به سلامت کودک نمی‌نماید (بر خلاف الکل که رعایت فاصله زمانی توصیه می‌شود).

مصرف ماریجوانا : مطالعات کافی در مورد تاثیرات ماریجوانا بر کودکان شیرخوار وجود ندارد، ولی به طور کلی توصیه می‌گردد از مصرف این ماده به هر شکل ممکن در دوران شیردهی اجتناب گردد. یکی از خطرات مصرف

ماریجوانا در زمان شیردهی این است که این ماده در بدن در بافت چربی ذخیره گردیده و بعد به آرامی آزاد می‌گردد. پس ماریجوانا می‌تواند به میزان نامعلوم و برای مدت نامشخص، از بافت‌های چربی به درون خون آزاد شده و سپس در شیر مادر ترشح گردد و شیرخوار را در معرض تماس طولانی با مواد سمی و مضر قرار دهد. پس برخلاف سیگار و الکل که مطالعات نسبتاً زیادی در مورد مصرف آنها در زمان شیردهی انجام شده و مضرات آنها نسبتاً مشخص گردیده است، در مورد ماریجوانا اطلاعات زیادی وجود ندارد. پس بهتر است که از مصرف این ماده به طور کلی اجتناب گردد، ولی افراد دارای اعتیاد به ماریجوانا بهتر است با پزشک در مورد مصرف این ماده در طول دوران شیردهی مشورت نمایند.

واکسیناسیون و مصرف داروها : به طور کلی به جز دو واکسن آبله (smallpox) و تب زرد (yellow fever) ، تجویز سایر واکسن‌ها برای مادران در دوران شیردهی بلامانع است. ممنوعیت تجویز واکسن آبله مطلق است و نباید تحت هیچ شرایطی تزریق گردد، ولی در مورد واکسن تب زرد باید شرایط را در نظر گرفت. مثلاً مادرانی که ناچارند به مناطقی که بیماری تب زرد در آنها شایع است سفر کنند، باید واکسن دریافت نمایند و در مورد ادامه شیردهی با پزشک خود مشورت نمایند. در مورد داروها بهتر است حتماً با پرستار و یا پزشک در مورد مصرف هر دارویی در زمان شیردهی مشورت گردد. افرادی که از دانش و توانایی کافی برای جستجو در سایت‌های علمی برخوردار می‌باشند، می‌توانند از سایت‌های **LactMed** ، **Mother to Baby** و **InfantRisk Center** جهت دریافت اطلاعات در مورد بی‌خطر بودن داروها در زمان شیردهی استفاده نمایند.

به طور خلاصه باید گفت که شیر مادر دارای منافع بی‌شماری برای شیرخوار می‌باشد و توصیه می‌شود که حتی الامکان شیردهی قطع نگردد. از سوی دیگر، مصرف الکل، سیگار و موادی مانند ماریجوانا می‌تواند به سلامت کودک لطمه بزند. پس بدون شک اولین توصیه به مادران قطع مصرف تمامی این مواد است، ولی در صورت عدم امکان بهتر است شیردهی قطع نگردد و با رعایت توصیه‌های بیان شده در این مقاله، شیردهی ادامه یابد.