چطور تشخیص دهم که شیرم کافی است؟

**بهترین راه تشخیص کفایت شیرمادر، افزایش وزن شیرخوار و ترسیم منحنی رشد او می باشد. از پزشک و کارکنان بهداشتی درمانی بخواهید که در هر بار مراجعه منحنی رشد فرزندتان را روی کارت رشد او رسم کرده و به شما توضیح دهد. معمولاً نوزادان در روزهای اول تولد ممکن است 10-7 درصد وزن تولدشان را از دست بدهند اگر این امر در بررسی که پزشک انجام میدهد، بدون علائم کم آبی و بیماری نوزاد باشد و نوزاد به خوبی شیر دریافت کند، طبیعی است و پس از چند روز که بین نوزادان متفاوت است (در دوهفتگی) به وزن خود می رسند. سپس حدود 500 گرم (یا بیشتر) افزایش وزن در ماه مطلوب است. به عبارت دیگر افزایش وزن شیرخوار در 6 ماه اول تولد به میزان 200-100 گرم در هفته در صورت تغذیه انحصاری با شیرمادر مطلوب است.**

**اما گاهی ممکن است وزن شیرخواری بدون بیماری در طول یک هفته خیلی کم اضافه شود اما در هفته های بعد این کمبود جبران شود. این تفاوت ها در وزن گیری هفتگی کاملاً طبیعی است اما وزن گیری ماهانه ثابت است.**

**راه های دیگر تشخیص کفایت شیرمادر در شیرخوارانی که فقط شیرمادر می خورند عبارتند از :**

**- تعداد 6 کهنه مرطوب یا بیشتر در 24 ساعت با ادرار کمرنگ از روز چهارم تولد به بعد**

**- اجابت مزاج 8-3 بار در 24 ساعت (بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد و حتی یک روز یک بار، یک اجابت مزاج نرم و حجیم داشته باشد بدون اینکه بیمار باشد).**

**- هوشیار بودن، قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب**