



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهراى مرضیه (س)

## شیر مادر و جلوگیری از بارداری

تاریخ بازنگری : اسفند ماه ۱۳۹۶



باشد اما مستعد بارداری باشید ، بنابراین فقدان قاعدگی دلیل محکمی برای عدم استفاده از وسایل پیشگیری نمی باشد . بنابراین در صورت استفاده از غذاهای کمکی یا سایر مکمل های غذایی چنانچه قصد باردار شدن ندارید حتما از یک وسیله پیشگیری استفاده نمایید .

### آیا دارای قدرت باروری هستید ؟

موارد زیر را بررسی کنید :

#### ۱ - آیا دوران قاعدگیتان بازگشته است ؟

در صورت بازگشت دوران قاعدگیتان ، شیر دهی دیگر نمی تواند شیوه قابل اعتمادی باشد . اما حدود ۵ درصد از خانم ها حتی قبل از اولین دوره قاعدگیشان تخمک گذاری می کنند و بارور هستند . به همین دلیل مادرانی که گاه به گاه به نوزادشان شیر می دهند ، حتی بدون شروع دوران قاعدگیشان باردار می شوند .

#### ۲ - آیا کمتر به او شیر می دهید ؟

همین که نوزاد به طور طبیعی شروع به فاصله گذاری میان شیر خوردن هایش می کند ، خواب های شبانه او طولانی تر می شود و شما نیز مقدار غذاهای جامد او را افزایش می دهید ، به احتمال زیاد استفاده از شیوه فقدان قاعدگی دوران شیر دهی دیگر موثر نخواهد بود .

هورمون های باروری سبقت گرفته و دیگر نمی توان از شیر دهی برای فاصله گذاری طبیعی میان کودکان استفاده کرد . اگر قصد دارید کودکان را به خواب در تمام شب عادت بدهید ، به زودی قدرت باروریتان باز خواهد گشت .

### ۳ - از دادن شیشه شیرهای مکمل و پستانک

**اجتناب کنید :** برای اینکه سطح بالای هورمون های تولید کننده شیر را حفظ کنید تا از بارداریتان جلوگیری کنند ، کودک باید فقط سینه شما را بمکد .

### ۴ - دادن غذاهای جامد را به تعویق بیندازید :

برای دادن غذاهای جامد به او حداقل باید تا ۶ ماهگی صبر کرده و سپس از آن ها به عنوان غذای مکمل استفاده کنید ، نه جایگزین شیردهی . اگر با شروع غذاهای جامد متوجه شدید که نوزادتان کمتر شیر می خورد ، کمی از غذاهای جامد بکاهید .

همانطور که می بینید، کلید استفاده از شیوه شیر دهی و فقدان قاعدگی شیر دهی، تکرار است. مطالعات نشان داده اند خانم هایی که ۴ مرحله شیوه فقدان قاعدگی شیر دهی را که در بالا ذکر شد ، دنبال می کنند به طور میانگین ۱۴ ماه تا زمان بازگشت قاعدگی و قدرت باروری فاصله دارند .

**توصیه مشاور :** ممکن است که قاعدگی شما برنگشته

در بیشتر موارد شیر مادر علاوه بر این که بهترین روش تغذیه نوزاد است، یکی از بهترین روش‌های پیشگیری از بارداری نیز تلقی می‌شود. البته چون ضریب اطمینان این روش صددرصد نیست، ممکن است لازم باشد مادری که به کودکش شیر می‌دهد، از قرص مخصوصی نیز برای پیشگیری از بارداری استفاده کند که در اصطلاح عام به آن قرص شیردهی (لایسنترنول) گفته می‌شود خصوصیت این قرص‌ها در این است که تأثیری روی شیر دهی ندارند و صد البته باعث افزایش شیر نیز می‌شود.

**در صورتی که سه مورد ذیل رعایت شود، شیر مادر علاوه بر این که بهترین روش تغذیه نوزاد خواهد بود، یکی از بهترین روش‌های پیشگیری از بارداری نیز تلقی می‌شود:**

۱- تا ۶ ماه تنها تغذیه کودک، شیرمادر باشد.  
(شیردهی مداوم)

۲- مادر هنوز قاعده نشده باشد. در صورتی که ۶ هفته بعد از زایمان قاعده نشدید برای حصول از عدم حاملگی آزمایش بارداری انجام دهید و بعد از آن یکی از روش‌های پیشگیری را از قبیل IUD، کاندوم، لایسنرنول، آمپول تزریقی و ... انتخاب کنید.

۳- بیش از ۶ ماه از تاریخ زایمان نگذشته باشد. البته مادرانی که به کودک خود غذای کمکی و مایعات می‌دهند باید حتماً یکی از روش‌های پیشگیری از بارداری را به کار برند. باز هم تاکید می‌کنیم که بهتر است از یکی روش‌های پیشگیری از بارداری را انتخاب کنید.

**سه شرط در روش قطع قاعدگی در زمان شیردهی وجود دارد:**

۱. تغذیه تنها با شیرمادر
۲. کمتر از ۴ ساعت فاصله بین شیردهی کودک باشد.
۳. در شب نیز مادر کودک را با شیر خود تغذیه کند.

**نکات قابل توجه:**

\* احتمال بارداری در ۶ ماه اول زایمان به ندرت اتفاق می‌افتد و در این شرایط دیگر نیازی به استفاده از روش‌های ضد بارداری نمی‌باشد و تنها باید از روش کاندوم استفاده کرد.

\* در صورتی که بین این مدت خانم قاعده شود باید از روش‌هایی نظیر: آی یو دی، قرص شیردهی، آمپول تزریقی بهره برد.  
تأثیر گذاری فقدان قاعدگی شیردهی به عنوان یک پیشگیری کننده طبیعی ۹۸ درصد است (مشابه شیوه‌های مصنوعی)

**فقط در صورتی که موارد زیر را رعایت کنید:**

**۱- پی در پی به او شیر بدهید:** برای اینکه میزان هورمون‌های تولید کننده شیر در سطح بالایی قرار داشته باشند تا از ترشح هورمون‌های باروری جلوگیری کنند، نیاز به شیر دهی پی در پی و نامحدود دارید. یعنی به طور معمول حداقل هر دو تا سه ساعت در روز باید به او شیر بدهید و یا به تعداد دفعاتی که نوزادتان نیاز دارد.

**۲- شیردهی شبانه:** از آنجایی که هورمون‌های باروری هنگام خواب در بالاترین میزان خود قرار دارند، باید به حفظ هورمون‌های تولید کننده شیر که از افزایش تخمک گذاری در شب جلوگیری می‌کنند، ادامه دهید. از آنجایی که نوزادانی که در کنار مادرشان می‌خوابند، معمولاً در طول شب پی در پی شیر مادرشان را می‌نوشند، خواباندن کودک در کنار خودتان، یکی از موثرترین راه‌های به تاخیر انداختن قدرت باروری است. همین که کودکتان خوابیدن در تمام شب را آغاز کند،