

تشخیص ال‌زایمر به کمک الکتروآنسفالوگرام

سایه‌روشن‌های پیری



دکتر رکسانا راست‌روان

■ محققان دانشکده پزشکی نیویورک، نرم‌افزار کامپیوتری جدیدی ابداع کرده‌اند که با استفاده از آن می‌توان شروع بیماری آلزایمر را به سرعت تشخیص داد. این نرم‌افزار، اطلاعات الکتروآنسفالوگرام (EEG) را بررسی می‌کند و به پزشکان امکان می‌دهد علایم زودرس آلزایمر را تشخیص دهند. در این روش سایه‌روشن‌های ایجادشده و تفاوت واضح بین نقاط راست و چپ مغز و انحراف آن از روند طبیعی پیر شدن را بررسی می‌کنند. تشخیص زودرس آلزایمر، بسیار حیاتی است چرا که داروهای جدید می‌توانند پیشرفت بیماری را آهسته کنند. از طرف دیگر این تکنیک نسبت به تکنیک‌های ام‌آر‌آی یا PET SCAN ارزان‌تر و کمتر تهاجمی است. در این روش به زودرس‌ترین نشانه‌های بیماری آلزایمر توجه می‌شود. زمانی که اولین علامت از دست رفتن حافظه پدیدار می‌شود، می‌توان به راحتی آن را با یک وسیله ارزان، بی‌ درد و آسان به نام EEG غربال کرد. توانایی تشخیص بیماری در اولین مراحل، می‌تواند از پیشرفت آن و در نتیجه از دست رفتن حافظه و دمانس جلوگیری کند یا آن را به تأخیر بیندازد.

دستگاه الکتروآنسفالوگرام فعالیت الکتریکی مغز را اندازه‌گیری می‌کند. الکترودها به مجموعه متصل می‌شوند و کامپیوتر علایم الکتریکی را که از مغز می‌آید، ثبت و بررسی می‌کند. سلول‌های مغز، سیگنال‌های الکتریکی بسیار ضعیفی ایجاد می‌کنند. بنابراین، دستگاه الکتروآنسفالوگرام آن را بیش از ۱۰ هزار برابر تقویت می‌کند تا طرح فعالیت الکتریکی مغز آشکار شود. نوار الکتروآنسفالوگراف برای افراد عادی، توده‌ای از خطوط مارپیچ به نظر می‌رسد، اما واقعیت آن است که دامنه و فرکانس خطوط حاصل از سیگنال‌های الکتریکی را واقعا بر اساس روش‌های ریاضی می‌توان توصیف کرد. امواج تتا در EEG در افرادی که کاهش فعالیت مغزی دارند بیشتر مشهود است و حضور آن در نواحی فرونتال مغز (پیشانی) غیرطبیعی است. امواج تتا از هیپوکامپ منشأ می‌گیرند که ناحیه‌ای از مغز است که در دمانس دچار اختلال می‌شود. محققان دانشکده پزشکی نیویورک یک برنامه کامپیوتری فراهم کردند تا پزشکان بتوانند به کمک آن، خطوط معمولی EEG که نشان‌دهنده روند طبیعی پیری است را از خطوط بیابگر آلزایمر تشخیص دهند. گفتنی است دقت این روش حدود ۹۵درصد است.

از دندانپزشک پیرس

راهنمایی‌هایی برای سلامت دندان

از مسواک مناسب استفاده کنید



دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

■ **خوانندگان محترم می‌توانند پرسش‌های خود را با ذکر سن، محل سکونت و شرح مختصری از مشکل و هر موضوعی که در یافتن علت کمک کند، مطرح سازند تا پاسخ داده شود.** برای طرح پرسش‌های خود می‌توانید با آدرس info@doctoryashil.com مکاتبه کنید.

✎ **من یک دندان نیش نهفته در فک بالایام دارم که تاکنون برابرم مشکلی ایجاد نکرده است، اما با این حال می‌خواهم آن را جراحی کنم. شما چه توصیه‌ای دارید؟**
بهتر است دندان نهفته شما خارج شود. البته برای اینکه بررسی کنیم آیا این دندان، تاکنون صدمه‌ای به دندان‌های مجاور زده است یا خیر، باید عکس رادیولوژی آن بررسی شود. ولی حتی اگر صدمه‌ای هم نزده باشد، بهتر است آن را خارج کرد نظر به اینکه در سنین بالاتر، به دلیل قوام یافتن بیشتر استخوان‌های فک، دندان نهفته استحکام بیشتری می‌یابد و جراحی در آن مراحل، سخت‌تر است، توصیه می‌کنم سریع‌تر نسبت به جراحی اقدام کنید.

✎ **دندان‌های بین نیش و آسیایم حساس شده و از ریشه، خوردگی پیدا کرده است. چطور می‌توانم از آنها محافظت کنم؟**
۹ ساله‌ام و دندان‌هایم بدون عصب‌کشی پر شده است.

این خوردگی‌ها علت‌های مختلفی می‌تواند داشته باشند. یکی، روش نادرست مسواک زدن با استفاده از مسواک‌های خیلی زبر است که می‌توان با تعویض نوع مسواک، بسته به جنس دندان و آموزش و رعایت روش صحیح مسواک زدن از آن جلوگیری کرد. خوردن ترشیجات یا میکیدن لیموترش و عادت‌های غذایی اینچنینی نیز ممکن است مزید علت شوند. البته لازم به ذکر است که حساسیت و خوردگی دندان‌ها، نشانه‌هایی دل بر پوسیدگی است که باید با مراجعه به دندانپزشک، درمان و برطرف شوند. ممکن است نیاز به ترمیم یا تعویض ترمیم پیشین باشد.

✎ **مدت کوتاهی بعد از عصب‌کشی دندانم، توده استخوانی در بالای دندان و روی لثام ایجاد شد.**
دندانپزشک پس از معاینه گفت دندانم دچار التهاب شده و آن استخوان را باید جراحی کرد. بنده عمل جراحی را انجام دادم، اما بعد از گذشت یک‌ماه از جراحی، دوباره استخوان رشد کرده است، چه توصیه‌ای دارید؟

بدون معاینه و بررسی رادیوگرافی، نمی‌توانم اظهارنظری بکنم. لطفاً اگر ممکن است، عکس رادیوگرافی خود را ای‌میل کنید.

***جراح، دندانپزشک**

شرق: با آغاز ماه مبارک رمضان، پودر کشک در فروشگاه‌ها توزیع شد. زیبا کاوه‌بی، متخصص تغذیه و مدیر اجرایی به‌سایت ایران از تولید پودر کشک برای نخستین‌بار در ایران و جهان توسط یک شرکت صنایع لبنی در کشور خبر داد و گفت: «افزایش زمان نگهداری، قابلیت نگهداری خارج از یخچال، کاهش حجم محصول، مصرف آسان، ضایعات کمتر، ارزش غذایی بالاتر و دسترسی بیشتر از جمله مزایای پودر کشک نسبت به کشک‌های مایع است.» وی در ادامه افزود: «کشک سنتی به دلیل طعم و مزه ویژه‌اش طرفداران بیشتری دارد، اما به دلیل نگرانی در مورد رعایت نشدن برخی نکات بهداشتی در تهیه آن و احتمال ایجاد مسمومیت، مصرف‌کنندگان چندان از آن استقبال نمی‌کنند. این در حالی است که این موضوع در مورد کشک صنعتی صادق نیست. کشک صنعتی به دلیل استفاده از خطوط تولید بهداشتی و مجهز، فاقد هر گونه باکتری مضر است.» این متخصص تغذیه مصرف کشک را به دلیل داشتن کلسیم و فسفر به گروه‌های مختلف سنی و به‌ویژه کودکان توصیه کرد و افزود: «مصرف این فرآورده برای سالمندان به جهت

آغاز تولید پودر کشک در ایران

منبعی سرشار از پروتئین

پیشگیری از پوکی استخوان نیز مفید است.» وی در ادامه افزود: «با توجه به اینکه ممکن است درصد نمک یا چربی برخی کشک‌ها بالا باشد، مصرف کشک شور یا پرچرپ در افرادی که مشکل فشارخون دارند، باید با احتیاط صورت گیرد. گفتنی است پروتئین، املاح و ویتامین‌های پودر کشک چهار برابر بیشتر از کشک مایع صنعتی است. پودر کشک را می‌توان به صورت مستقیم به مواد غذایی مانند آش، اضافه کرد یا اینکه ابتدا به نسبت مناسب در آب حل کرده و سپس به صورت مایع غلیظ از آن استفاده کرد. لازم به ذکر است کشک، یکی از فرآورده‌های فرعی شیر است که به روش سنتی از جوشاندن، تغلیظ یا خشک کردن دوغی که پس از کره‌گیری باقی می‌ماند یا از ماست بدون چربی تهیه می‌شود. کشک یک منبع

نگاهی به تغییرات ساختار و کارکرد مغز معتادان اینترنت

گریز گاهی برای رهایی از فشار کار طاقت‌فرسا

ترجمه: علیرضا مجیدی



chindaily.com

تأثیری که استفاده درازمدت از اینترنت روی نحوه تفکر، تمرکز و پردازش مغز ما می‌گذارد، موضوعی است که سال‌هاست دانشمندان را به خود مشغول کرده و باعث بحث و جدال‌های بسیار شده است. حالا دیگر مدت‌ها از زمانی که یچمه‌ها ونوجوانان به صورت معمول هر روز ساعات زیادی از روز را به اینترنت اختصاص می‌دهند، می‌گذرد. اینترنت جزئی از زندگی آنهاست و به یک عادت و فراتر از آن، اعتیاد تبدیل شده است و آنها قسمتی از سال‌های حساسی را که شخصیت‌شان در آن شکل می‌گیرد، صرف وب‌گردی می‌کنند. گرچه تعریف اعتیاد آنلاین در میان پژوهشگران مختلف متفاوت است، اما یک تحقیق تازه نشان داده است که استفاده افراطی از اینترنت واقعا به صورت فیزیکی، مغز ما را تغییر می‌دهد و مدارهای نورونی ما را دستخوش دگرگونی می‌کند. نتایج این تحقیق در شماره سوم ژوئن مجله PLoS ONE منتشر شده است.

افسردگی، عملکرد ضعیف درسی، افزایش تحریک‌پذیری و اشتیاق غیرطبیعی برای آنلاین شدن هر تب‌م می‌دانند.

■ ■ ■

با این مقدمه طولانی می‌رسیم به شرح پژوهش جدیدی در مورد اعتیاد اینترنتی. در این پژوهش سعی شده نشان داده شود اینترنت واقعا می‌تواند ساختار فیزیکی مغز ما را تغییر بدهد و تغییراتی که در نتیجه آن ایجاد می‌شود، منحصر به تغییرات عملکردی نیست.

پژوهشگران در این تحقیق، ۱۸ دانشجوچینی را که ۱۰ ساعت در روز و دست‌کم شش روز هفته مشغول اینترنت و

هشدار مرکز تحقیقات اپتیک و لنز ایران

کودکان در برابر پرتوهای فرابنفش آسیب‌پذیرترند

اعلام کرد که شاخص تابش پرتوهای فرابنفش روی عدد ۱۰ و در وضعیت خطر بسیار زیاد قرار دار، اما با توجه به تغییرات آب و هوایی کشورمان به‌ویژه در تهران، آلودگی‌های پرتو فرابنفش طی سال‌های گذشته نیز بالاتر از استاندارد قرار داشت و این وضعیت همچنان ادامه دارد. وی با اشاره به اینکه بافت چشمی کودکان در حال تکامل است و سلول‌های قرنیه، عدسی و شبکیه، تأثیرپذیری بیشتری نسبت به پرتوهای مضر آفتاب به‌ویژه اشعه فرابنفش دارد، یادآور شد: ضروری است کودکان از عینک‌های آفتابی‌ای استفاده کنند که به اندازه کافی دور چشم آنان را بپوشاند تا پرتوها از هیچ طرف وارد چشم آنان نشود.» دکتر زرین‌بخش در مورد دیگر ویژگی‌های عینک‌های آفتابی کودکان گفت: «این عینک‌ها باید برای کودکان قابل استفاده باشند و روی پل بینی و گوش آنان که در حال رشد است، اثری باقی نگذار.» وی افزود: «رنگ عینک و تیرگی آن نیز باید ضمن آنکه از عبور پرتوهای فرابنفش جلوگیری می‌کند، مانع دید کافی نشود. برای مثال عینک‌های آفتابی آبی‌رنگ که پرتوهای فرابنفش را از خود عبور می‌دهند، به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود.» رییس مرکز تحقیقات اپتیک

پنج آزمایش ضروری برای بانوان

مراقبت از سلامتی آسان و کم هزینه است

اطمینان از صحت و سلامت دهانه زهدان (رحم) است.

– **چه موقع آزمایش شویم؟** معمولاً ضرورت ایجاب می‌کند که خانم‌ها از سن ۲۱ سالگی به بعد، سالی یکبار تحت این آزمایش قرار گیرند و از ۳۰ سالگی به بعد، به شرطی که نتیجه سه آزمایش متوالی قبلی منفی باشد و پیشینه بیماری مشکوک نیز وجود نداشته باشد، می‌توان هر سه‌سال یک دفعه به این آزمایش پرداخت.

– **نزد چه کسی برویم؟** متخصص بیماری‌های زنان و زایمان.

۲- معاینه پستان

متخصص زنان با معاینه پستان می‌تواند درپاید که آیا توده (تومور) یا هر چیز غیر عادی دیگری که حاکی از سرطان باشد، در بافت، پوست یا نوک پستان‌ها هست یا نه؟
– **چه موقع آزمایش شویم؟** تا قبل از ۴۰ سالگی دست‌کم

غنی از پروتئین، کلسیم، فسفر و کمی چربی و همچنین گروهی از ویتامین‌های خانواده B است و چون از ماست یا دوغ تهیه می‌شود، حاوی اسیدهای آلی هم است. ارزش غذایی هر محصول با توجه به نوع تکنولوژی‌ای که در تهیه آن استفاده می‌شود، ماده اولیه و حتی فصلی که شیر دوشیده شده و منطقه‌ای که مربوط به آن است و فرآوری‌های صورت گرفته روی آن، متفاوت است. مسلماً هرچه روی کشک، فرآوری‌های حرارتی کمتری انجام شود، ارزش غذایی آن بالاتر خواهد بود. از سوی دیگر هر چه درصد رطوبت کمتر باشد، از نظر مواد مغذی ارجحیت دارد. میزان انرژی تولیدشده توسط صد گرم کشک حدود ۱۲۰ کیلوکالری است که می‌تواند به عنوان یکی از تأمین‌کننده‌های انرژی مورد نیاز بدن در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود. مهم‌ترین استفاده درمانی از کشک، پیشگیری از بروز یا پیشرفت بیماری پوکی استخوان است. میزان مناسب کلسیم و فسفر و نسبت این دو ماده مغذی در ترکیب کشک، شرایط ایده‌آلی را برای استفاده بهینه از کشک مصرفی در پیشگیری از پوکی استخوان به وجود می‌آورد.

شدن را می‌توان با کاهش نیروی مهاره کی برای اجتناب از اعمال نادرست لازم است و همچنین کاهش خودکاهی افراد از اهدافشان در ارتباط دانست. اما سوال این است که این کاهش حجم ماده خاکستری، واقعا یک تغییر بد است یا یک تغییر واکنشی برای سازگاری با کاری که از مغز کشیده می‌شود؟ برخی از محققان اعتقاد دارند همان‌طور که یک ورزشکار متناسب با نوع ورزش برخی از عضلاتش را پرورش می‌دهد و بر حجم آن می‌افزاید و در مقابل روی برخی از آنها که به کارش نمی‌آید، کار نمی‌کند، این تغییرات، بیشتر واکنشی هستند و نمی‌توان آنها را بد قلمداد کرد.

در سال ۲۰۰۶ هم مغز رانندگان تاکسی لندن با مغز رانندگان اتوبوس این شهر مقایسه شده و معلوم شده بود که چگالی ماده خاکستری در هیپوکامپ خلفی (منطقه‌ای که در راهبری و ایجاد یک نقشه درونی در ذهن و حافظه مهم است) رانندگان تاکسی در قیاس با مغز رانندگان اتوبوس بیشتر است. در حالی که رانندگان تاکسی لندن باید یک شبکه لایبرتی و پیچیده مشکل از ۱۵ هزار خیابان را بلدانند، رانندگان اتوبوس باید مسیر مشخص و سراسری را طی کنند و طبیعی است که مغز رانندگان تاکسی باید متناسب با کارشان، سازگاری لازم را پیدا کنند.

اما تغییرات مغز معتادان اینترنتی، منحصر به ماده خاکستری نیست و تغییراتی هم در ماده سفید آنها پیدا شده است. ماده سفید مغز، قسمت‌های مختلف مغز را به هم مربوط می‌کند. بر اساس تحقیق انجام‌شده، مشخص شد که ماده سفید در شیر پیرامون هیپوکامپ راست معتادان اینترنتی افزایش یافته است. این قسمت در تشکیل حافظه و بازایی آن نقش دارد و طبیعی است که در وب‌گردانی که به صورت موقت نیازمند به حافظه سپردن و بازایی اطلاعات هستند، افزایش داشته باشد.

از سوی دیگر ماده سفید، بازوی خلفی کپسول داخلی چپ که در اعمال شناختنی و اجرایی نقش دارد، در مغز معتادان اینترنتی نسبت به بقیه جاها کاهش نشان می‌داد. این تغییر را می‌توان با کاهش نیروی تصمیم‌گیری این افراد مرتبط کرد. البته مسلماً برای بررسی دقیق‌تر تغییرات ساختاری و عملکردی اینترنت روی مغز به تحقیقات بیشتری نیاز داریم، تحقیقاتی که باید روی افراد بیشتری با کارها و عادت آنلاین مختلف انجام شوند.

Scientific American, Jun. 2011

و لنز ایران از جذاب بودن ظاهر عینک به عنوان شاخص دیگری نام برد که از بعد روانی دارای اهمیت است و کودک را به استفاده از عینک آفتابی ترغیب می‌کند. وی تصریح کرد: «در کشورها پیشرفته دنیا، عینک‌های ارزان‌قیمت با تایید سازمان غذا و داروی آمریکا(به عنوان رسمی‌ترین مرجع علمی حوزه سلامت در دنیا) برای کودکان توصیه می‌شود. از این رو پیشنهاد می‌شود وزارت بهداشت ایران با همکاری وزارت آموزش و پرورش، سازمان حفاظت محیط زیست و با همکاری نمایندگان کمیسیون بهداشت شورای اسلامی، نسبت به اجباری کردن استفاده از عینک‌های آفتابی کودکان از طریق مهدهای کودک و مدارس اقدام کنند.» وی استفاده از کلاه‌های لبه‌دار را در کنار استفاده از عینک‌های آفتابی برای کودکان به عنوان ضرورتی برای محافظت از چشم‌ها مورد تأکید قرار داد. وی همچنین هشدار داد کسانی که آب مروارید عمل کرده‌اند یا افرادی که مورد عمل جراحی لیزیک، لاکز و PRK قرار گرفته‌اند، از پرتوهای فرابنفش خورشید بیشترین صدمه را می‌بینند و ضرورت استفاده از عینک‌های ضد اشعه فرابنفش برای این افراد بیش از دیگران است.

مانند: سیاه‌سرفه، کزاز، سرخک و... از این دسته است.

– **چه موقع مایه‌کوبی شویم؟** باید درباره نوبت واکسن‌ها از پزشک‌تان سوال کنید. اثر بعضی از مایه‌ها، تدریجاً کم می‌شود و باید یادآورش را تزریق کرد. به‌طور مثال واکسن کزاز باید هر ۱۰ سال تکرار شود.

– **به کجا مراجعه کنیم؟** تمام درمانگه‌هایی که این تزریق را انجام می‌دهند.

۵- اندازه‌گیری کلسترول

کلسترول زیاد یعنی تهدید امراض قلبی. کلسترول خون باید زیر ۲۰۰ میلی‌گرم در یک‌دهم لیتر باشد. کلسترول بد (زیان‌بخش) یا «لال‌دی‌ال» کمتر از ۱۰۰ و کلسترول خوب (مفيد) یا «آی‌دی‌ال» بیش از ۶۰ و تری‌گلیسرید زیر ۱۵۰ مطلوب است.

– **چه موقع تحت آزمایش‌ش قرار گیریم؟** از ۲۰ سالگی حداقل هر پنج‌سال یکبار.

– **به چه کسی مراجعه کنیم؟** پزشک عمومی.

www.familycirde.com

توصیه‌هایی برای تغذیه سالم نوزادان

فقط و فقط شیر مادر



حمید خواجهمپور*

■ ۱- با توجه به سرفصل‌های در نظر گرفته‌شده و ترتیب ارائه مطالب مرتبط با دانش تغذیه در ستون خوراک‌بان، ابتدا با بررسی برخی اصول اساسی و ذکر مقدمات بحث، از اهمیت توجه به نسبی بودن امور تغذیه‌ای در افراد مختلف سخن رانیدیم و با اشاره به نقش تأمین کافی مواد تغذیه‌ای شناخته‌شده مانند پروتئین‌ها، املاح و ویتامین‌ها در ایجاد و حفظ سلامتی جسم و روان هر فرد و تأثیر بی‌چون‌وچرای تغذیه صحیح در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های گوناگون، مخصوصاً بیماری‌های مزمن و صعب‌العلاجی همچون دیابت، انواع سرطان و بیماری‌های قلب و عروق، راه‌های دستیابی به این مواد مغذی را در کنار توجه به مقدار کارگی دریافتی روزانه و کنترل وزن از طریق انتخاب یک منو غذایی سالم برشمردیم. با این اوصاف قبل از ورود به مبحث «هشش تغذیه در درمان بیماری‌ها» بهتر دیدیم در تکمیل مطالب مرتبط با نقش

پیشگیرانه تغذیه صحیح و کنترل‌شده در کاهش امکان ابتلا به بیماری‌های گوناگون و اهمیت توجه به برنامه غذایی مورد استفاده در تمامی ادوار زندگی مخصوصاً در سنین کودکی، نوجوانی و جوانی در این راستا، با نگاهی اجمالی بر اهم نکات قابل‌بحث تغذیه‌ای در هر دوره، اهمیت آموزش و رعایت اصول تغذیه سالم را از سنین پایین‌تر کمی بزرگ‌تر کنیم، چرا که با استفاده از روش‌های آموزشی و پیشگیرانه و سرمایه‌گذاری در این بخش، همان‌طور که قبلاً هم گفته‌ایم، می‌توان به کاهش آمار قابل‌توجهی در میزان ابتلا به بیماری‌های ذکرشده دست یافت و از هزینه‌های مالی و روحی ناشی از روند درمانی افراد و جامعه کاست.

۲- زندگی هر فرد از دوران جنینی آغاز می‌شود (بررسی نقش تغذیه پیش از آن را به زمانی دیگر موکول کردیم) و رشد و تغذیه جنین صددردص به میزان منابعی بستگی دارد که مادر در اختیار جنین در حال شکل‌گیری قرار می‌دهد. به همین دلیل در چند قسمت بی‌دربی، نحوه تغذیه صحیح در دوران بارداری را بررسی کردیم و به دنبال آن، تغذیه نوزاد متولدشده را هم که در ماهه‌ای اول زندگی فقط به شیر مادر وابسته است، با بررسی تغذیه مادر در دوران شیردهی پیگیری کردیم و دیدیم که تا چه حد سلامت طفل شیرخوار، با سلامت مادر و تأمین مایحتاج غذایی روزانه وی مرتبط است. بنابراین از این هفته با تقسیم دوران شیرخواری از نقطه‌نظر تغذیه به سه بخش تولد تا شش ماهگی، شش ماهگی تا یک سالگی و از یک تا دو سالگی سعی می‌کنیم بحث خود را ادامه دهیم.

۳- در شش ماه اول، غذای کودک که شیر مادر، شیر مادر، شیر مادر و شیر مادر محدود می‌شود. این مساله در بی‌برزی سلامت، رشد و زندگی آینده نوزاد به قدری مهم و موکد است که با توجه به کم‌برگشتن نقش آن در سال‌های اخیر از دیدگاه برخی مادران گرامی، این تکرار الزامی نمی‌آید. تنها چیزی که هم‌اکنون توسط اکثر متخصصان به جز شیر مادر در این دوران تجویز می‌شود، قطره مکمل ویتامین A و D است (آن هم از دو هفته پس از زایمان و به میزان یک میلی‌لیتر در روز معادل ۲۵ قطره)؛ به نحوی که در صورت رعایت اصول شیردهی به شکل مرتب و کافی که در پی خواهیم گفت، حتی مصرف آب هم توصیه نمی‌شود. خوشبختانه میزان ذخیره آهن در دوران جنینی که در خون‌سازی مداوم سنین رشد مورد نیاز خواهد بود، با تغذیه صحیح مادر در دوران بارداری به قدری است که در اکثر موارد تا پایان ماه ششم نیاز به استفاده از مکمل آهن نخواهد بود. تغذیه با شیر مادر باید بلافاصله پس از زایمان (در شرایط ایده‌آل حداکثر تا دو ساعت پس از زایمان) با استفاده از کمک پرستاران محترم آغاز شود. این کار علاوه بر فواید استفاده از آغوز برای تأمین و تضمین سلامتی نوزاد، در ادامه روند شیردهی و میزان شیر ترشح‌شده آنی نیز نقش اساسی و اصلی را بازی می‌کند. اصولاً این فرآیند یک روند خودکار و خودتنظیم است، به این معنی که عملکرد سیستم ترشح شیر با میزان شیردهی و تحریک ترشح هورمون‌های دخیل در این قضیه، در اثر میزان مکیدن نوزاد، بستگی مستقیم دارد. به همین دلیل به محض آنکه نوزاد احساس گرسنگی کرد، باید به کودک شیر داد اما از نقطه‌نظر تقربب زمانی، در ماه اول باید به فاصله هر دو تا سه ساعت یکبار به نوزاد شیر داد که این امر در طول شب هم ادامه دارد. اینجاست که عبارت «بهشت زای پای مادران است» دوباره به ذهن‌مان خطور می‌کند. ساده‌ترین کلامی که می‌تواند نشانگر برخورداری نوزاد از شیر کافی باشد تعداد پوشک‌هایی است که عوض می‌کنید! شش تا هشت بار تعویض آن در روز می‌تواند تا حدی این موضوع را نشان دهد. از طرف دیگر پیروی رشد کودک از «هنجانی رشد» که برابر است با اضافه شدن ۹۰۰ الی ۲۰۰گرم در هفته با استناد به وزن اولیه و جنه وی، از اعتماد بیشتر و قابل‌اتکاتری در این امر برخوردار است. توضیحات بیشتر درباره این موضوع و مشکل زردی پس از زایمان را هفته آینده پی خواهیم گرفت.

***کارشناس تغذیه**