بسم الله الرحمن الرحیم

توصیه‌های پیشگیرانه و کمک درمانی طب ایرانی در زردی نوزادی[1]

مادر عزیز

توجه داشته باشید که زردی متوسط و شدید نوزاد نیاز به اقدام درمانی با تجویز پزشک دارد. اما از آنجا که تشخیص شدت زردی به راحتی برای شما ممکن نیست، در صورت زرد شدن نوزاد، لازم است بدون معطلی به مرکز درمانی مراجعه کنید. توصیه‌های خانگی زیر در کنار روش‌های رایج درمانی توصیه می‌شود و نباید مانع تاخیر در مراجعه به پزشک و پیگیری روند درمانی شود.

شیردهی مناسب

در بعضی شرایط ممکن است مقدار و کیفیت شیر مادر مناسب نباشد و در ایجاد زردی نوزاد نقش داشته باشد. بنابر این لازم است با شیردهی مناسب در طول دوره نوزادی به پیشگیری و درمان زردی نوزاد کمک کنید. بهتر است شیرخوار قبل‌از شروع گریه به زیر سینه مادر گذاشته‌شود؛ چون گریه علامت دیررس گرسنگی است. در روزهای اول تولد، ممکن است نوزاد هر نیم ساعت یک بار به شیر خوردن نیاز داشته‌باشد. در ماه اول تولد نوزاد بهتر است هر ۲-۳ ساعت یک بار به نوزاد خود شیر بدهید و از تغذیه نوزاد با آب یا آب قند خودداری‌کنید. برای شیردهی مناسب از آموزشی که در زایشگاه به شما داده می‌شود؛ حتما استفاده کنید تا اطمینان پیدا کنید که نوزاد به‌طور صحیح در آغوش شما قرارگرفته و سینه را درست به دهان گرفته است. خواب و استراحت کافی مادر و داشتن آرامش هم می‌تواند در شیردهی مناسب اثر بگذارد. بنابر این سعی کنید خودتان را از عوامل ایجاد اضطراب و ناراحتی دور نگه دارید.

توصیه‌هایی برای افزایش شیر

از دیدگاه طب ایرانی توصیه‌های غذایی با هدف افزایش شیر باید متناسب با علت کمبود شیر انجام شود. با این حال سعی شده در این جدول خوراکی‌های ذکر شوند که علاوه بر دسترسی آسان‌تر و ارزان‌تر، بیشتر خاصیت غذایی داشته و مصرف آن برای اکثر مادران شیرده ممکن و مفید باشد.

غذاهای مفید برای افزایش شیر	
گندم	گندم بو داده همراه با کنجد و نبات
جوانه گندم	روزی یکی ـ دو قاشق مرتاخوری از پودر خشک شده یا پنج ـ شش قاشق غذاخوری جوانه گندم تازه یک مکمل غذایی خوب برای مادر شیرده است. جوانه گندم را می‌توان با آب، شیر، آب‌میوه، مخلوط با سالاد یا غذاهای مختلف استفاده کرد.
جو و جوانه جو	مثل گندم می‌توان اشکال مختلف بوداده، پخته، جوانه (مالت) و یا حتی ماءالشعیر طبی را مورد استفاده قرار داد.
شیر	بهتر است شیر گاو تازه همراه با عسل و کمی زنجبیل جوشانده و سپس نوشیده شود. این روش به از بین بردن ناسازگاری‌های گوارشی آن کمک زیادی می‌کند.
عسل	عسل باید یک جزء جدایی‌ناپذیر از تغذیه مادران شیرده باشد. البته مادران دیابتی از مصرف بیش از اندازه عسل خودداری کنند.
شربت عسل	در یک لیوان آب، یک تا یک‌ونیم قاشق غذاخوری عسل را حل کرده، کمی آب لیموترش تازه به آن اضافه و روزی دو تا سه لیوان، خنک و جرعه‌جرعه میل کنید. این نوشیدنی، علاوه بر رفع مشکلاتی ازجمله کم خونی، تاثیر مناسبی در افزایش شیر خواهد داشت. افزودن مقداری تخم شربتی (یا بالنگو یا تخم ریحان) و گلاب یا عرق بیدمشک، این نوشیدنی را مقوی‌تر و دارای اثر آرام‌بخشی مناسبی خواهد نمود.
زرده تخم مرغ	بهتر است به آن کمی آویشن اضافه کنید. اگر مبتلا به کبد چرب یا چربی خون هستید بهتر است مصرف این غذا را محدود کنید.
شیربرنج	بهتر است با برنج ایرانی و شیر گاو تازه تهیه شود. شیرین کردن شیربرنج با شیره انگور یا عسل، بهتر است.

۱- منظور نوزادان کم خطر دچار زردی فیزیولوژیک است که شرایط زیر راداشته باشند: نوزادان رسیده (۳۸-۴۲ هفته)، ۲-۱۰ روزه، ۲۵۰۰-۴۰۰۰ گرم و بدون ریسک‌فاکتور

غذاهای مفید برای افزایش شیر	
حلیم	اگر حلیم با گندم خوب و گوشت گوسفند پخته شود غذای بسیار مناسبی است. برای هضم بهتر مادران گرم مزاج آن را با کمی شکر و مادران سردمزاج با عسل و دارچین و کنجد مصرف کنند.
فرنی و حریره	بهتر است فرنی از آرد برنج یا نخود با بلغور گندم و شیر تهیه شود.
کاچی	ترکیب مواد غذایی به کار رفته در کاچی و ادویه مورد استفاده در آن ـ که شامل ادویه گرم و شیرافزا مانند رازیانه و زیره است ـ موجب تقویت عمومی بدن و افزایش شیر می‌شود. اما بهتر است مادرانی که نوزادشان دچار زردی است برای خوردن کاچی احتیاط کنند و با پزشک مشورت کنند.
آش ها و شورباها	آش ها و شورباهایی که شامل جو، سبوس گندم و حبوبات باشند شیر را زیاد می‌کنند. اضافه کردن کمی گوشت گوسفند مانعی ندارد. اضافه کردن کمی شوید تازه، تخم رازیانه، زیره سبز، سیاهدانه و ... علاوه بر کاهش نفخ غذا، قدرت شیرافزایی آن را زیاد می‌کند. اما بهتر است مادرانی که نوزادشان دچار زردی است، کمتر از ادویه جات استفاده کنند. آش رشته هم می‌تواند شیر را زیاد کند؛ اما بهتر است بدون آبغوره و سرکه و با کمی کشک میل شود. برای کاهش غلظت این غذا بهتر است از رشته کمتر و حبوبات بیشتری در طبخ آن استفاده شود.
نخودآب	نخودآب یکی از بهترین غذاها برای تقویت و خونسازی است. این غذا شامل نخودِ آب‌پز است. دستور پخت‌های مختلفی برای آن ذکر شده است. با توجه به نکات زیر می‌توانید منطبق با سلیقه و ذائقه خود آن را تهیه کنید: ✓ برای کاهش نفخ نخود، آن را از قبل خیس کرده آب آن را قبل از پخت غذا دور بریزید. اضافه کردن زیره یا دارچین در طبخ می‌تواند به کاهش نفخ کمک کند، اما اگر نوزاد زردی دارد، بهتر است استفاده نشود. ✓ بهتر است کمی گوشت گوسفندی استخوان‌دار نیز به غذا اضافه کنید. ✓ در صورت تمایل می‌توانید کمی برنج ایرانی نیز به غذا اضافه کنید (یعنی غذا به جای آن که حالت آبگوشتی داشته باشد، حالت آش پیدا کند.) ✓ استفاده از پیاز و سبزی‌های معطر در این غذا مانعی ندارد. البته بهتر است آنها را سرخ نکنید. ✓ بهتر است در این غذا از روغن زیتون یا روغن حیوانی (کره پاستوریزه) استفاده کنید. ✓ در آن از گوجه یا رب گوجه استفاده نکنید. اگر فرصت پخت طولانی ندارید می‌توانید یک مشت نخود آبگوشتی را شب در شیر خیسانده صبح ناشتا کمی شکر اضافه نموده میل کنید.
میوه‌ها و آب‌میوه‌ها	بسیاری از میوه‌ها و آب میوه‌ها برای تقویت بدن و خونسازی و متناسب با وضعیت مزاجی مادر قابل استفاده‌اند. بهتر است از میوه و آب میوه تازه استفاده شود و کمی عسل به آب میوه‌ها اضافه شود. آب هویج، آب زردک، هندوانه، خربزه، طالبی، گرمک، نارگیل، توت سفید، انگور زرد و رسیده از این نمونه‌ها هستند. البته در مورد مصرف هم‌زمان عسل با خربزه و هم خانواده‌هایش مثل طالبی و گرمک باید احتیاط کرد.
هویج	هویج یا زردک یک غذای خوب برای مادران شیرده است. آن را به صورت مستقل یا همراه غذاهای دیگر، بپزید و استفاده کنید.
سبزی‌ها	کاهو، کاهو با سرکه شیره، والک، شوید، شنگ، غازیاقی، و بسیاری از سبزیهای محلی. شوید تازه شیرافزای خوبی است؛ اما مصرف طولانی مدت آن توصیه نمی‌شود.
کلّه پاچه	کلّه‌پاچه فقط برای فصول سرد و مادران دارای هاضمه قوی مناسب است و توصیه می‌شود.
سیراب‌شیردان	سیراب شیردان گوسفند، مقوی است و هم برای معده‌های قوی و هم ضعیف مناسب است.
گوشت گوسفند و پرندگان	بهتر است به شکل کباب یا عصاره گوشت پخته شده در شیشه مصرف کنید. بهتر است گوشت گوسفند و پرندگان کوچک مانند بلدرچین و کبک، جزء مهمی از تغذیه مادر شیرده را تشکیل دهند. آبگوشت معمولی (همراه نخود و لوبیا) هم مفید است.
مغزها	مصرف مغزهای خام؛ به خصوص پسته، بادام و فندق، شیر را زیاد می‌کند. می‌توان این مغزها را آسیاب و با عسل تبدیل به معجون کرد. در صورت زرد شدن نوزاد بهتر است به جای انواع مغزها، فقط از بادام و شیربادام استفاده شود.
شیربادام	شیربادام: ۱۰ عدد مغز بادام خام پوست کنده را با یک لیوان آب و یک قاشق غذاخوری عسل، ۵ دقیقه در مخلوط کن، مخلوط کنید تا معجون یکنواختی به وجود بیاید؛ این نوشیدنی پرخاصیت را خنک و جرعه جرعه میل کنید.
روغن حیوانی	افزودن کمی روغن حیوانی (روغن زرد که از شیر گاو یا گوسفند گرفته شده) به غذاها یا مصرف آن مانند کره به همراه عسل مناسب است. البته بهتر است مصرف آن در مادرانی که معده ضعیفی دارند و یا نوزادشان دچار زردی است؛ محدود باشد. همچنین توجه کنید که روغن حیوانی گاوی مناسب‌تر از گوسفندی است.
ماهی و کلّه ماهی	مصرف ماهی تازه در زنان گرم مزاج شیر را زیاد می‌کند.

توصیه‌های غذایی

توجه داشته باشید که نوع تغذیه مادر علاوه بر اینکه در بهبود شیرمادر تاثیر دارد؛ می‌تواند در پیشگیری و کمک به درمان زردی نوزاد هم اثر داشته باشد. به همین علت استفاده از خوراکی‌های زیر به‌خصوص به مادران شیردهی که در زایمان قبلی سابقه زردی نوزاد داشته‌اند، توصیه می‌شود. با توجه به تنوع خوراکی‌های مفید می‌توانید با توجه به ذائقه و طبع خود، خوراکی‌هایی که بیشتر در دسترس‌تان هست را انتخاب کنید و نیازی به استفاده از همه موارد توصیه‌شده نیست.

خوراکی‌های مفید در پیشگیری از زردی نوزاد

۱) **کاهو** ۷ عدد برگ بزرگ نیم ساعت قبل از غذا، دو بار در روز تا ۴ هفته بعد از زایمان. (افرادی که با خوردن کاهو دچار نفخ می‌شوند آن را با کمی سکنجبین یا آویشن میل کنند).

۲) **سوپ جو** تهیه شده از یک پیمانه جو همراه با ماش، برگ گشنیز، آلو بخارا، تا ۴ هفته بعد از زایمان (افرادی که با خوردن سوپ جو دچار نفخ می‌شوند، در هنگام پخت کمی زیره به سوپ اضافه کنند.)

۳) **شربت آبلیمو و عسل** (کمی آب لیموترش تازه به آب و عسل اضافه کنید و روزی دو تا سه لیوان، تا دو هفته بعد از زایمان جرعه جرعه و خنک بنوشید)

۴) **آلوبخارا یا میوه تمرهندی** ۴ عدد در هر وعده تا دو هفته بعد از زایمان

۵) **آب انار شیرین طبیعی** روزانه یک استکان قبل از غذا تا دو هفته بعد از زایمان (مادرانی که نارسایی کلیه دارند در مصرف بیشتر از مقدار توصیه شده احتیاط کنند)

۶) **رب انار شیرین** روزانه یک قاشق مرباخوری قبل غذا تا ۲ هفته بعد از زایمان مکیده شود.

خوراکی‌های مفید درکمک به درمان زردی نوزاد

مادرانی که نوزادشان دچار زردی شده است، می‌توانند علاوه بر خوراکی‌های فوق، از بین خوراکی‌های زیر برای کمک به درمان زردی نوزاد استفاده کنند:

۱) **عرق کاسنی و شاهتره** به‌نسبت مساوی مخلوط کرده؛ روزی ۳ استکان تا دو هفته بعد از زایمان

۲) **ماءالشعیر طبی**[۲] روزانه ۲ تا ۳ استکان تا دو هفته بعد از زایمان (ماءالشعیر طبی با آب‌جوهای کارخانه‌ای متفاوت است. به دستور تهیه آن در پاورقی توجه کنید). کسانی که با خوردن ماءالشعیر طبی دچار نفخ، سنگینی معده یا ترش کردن می‌شوند، بهتر است در هر لیوان آن یک قاشق غذاخوری عسل بریزند و سپس نوش جان کنند.

۳) **عناب**[۳] به صورت تازه، خشک، یا جوشانده روزی ۳ بار

۴) **ترنجبین**[۴] روزی یک بار[۵]

---

[۲] ۵۰ گرم جوی پوست کنده سالم (پرک و نیمکوب نباشد) را با چهار لیوان آب (یک لیتر)، با حرارت ملایم، آهسته بجوشانید تا وقتی که جوها به حالت شکفته و کاملاً پخته برسند. این زمان به طور متوسط ۴۰ تا ۵۰ دقیقه طول می‌کشد. پس از آن، تا این ترکیب سرد نشده، آن را صاف کنید و در جای خنک قرار دهید تا سرد شود. از این چهار لیوان بیش از سه لیوان ماءالشّعیر به دست می‌آید که می‌توانید حداکثر تا دو روز در یخچال نگهداری و میل کنید. جوی باقیمانده را می‌توانید در تهیه آش یا سوپ جو استفاده کنید. ماءالشعیر طبی نباید غلیظ و ژله‌ای شود.

[۳] ۱۰-۱۵ عدد عناب با چاقو خراش داده شود و با یک و نیم لیوان آب بجوشد تا یک لیوان از عصاره قرمز رنگ عناب باقی‌بماند.

[۴] ابتدا سه قاشق غذاخوری ترنجبین، را در یک و نیم لیوان آب جوش ریخته و به هم بزنید تا کاملاً حل شود. خار و خاشاک مختصر موجود به روی آب می‌آید. محلول حاصل را از توری ریز (یا چای صاف کن) رد کرده و به لیوان دیگری منتقل کنید. ده دقیقه بگذارید ساکن بماند تا ناخالصی های سنگین آن ته نشین شود و سپس آن را طوری که مواد ته نشین شده جدا شود؛ در ظرف دیگر بریزید و روی شعله قرار دهید تا جوشیده و یک لیوان باقی بماند.

[۵] در صورت وجود یبوست می‌توانید روزی ۳ بار استفاده کنید.

خوراکی‌های مضر

برای پیشگیری و کمک به درمان زردی نوزادتان دست کم در ماه اول تولد از خوردن خوراکی‌های زیر خودداری کنید:

۱) خوراکی‌های شور، تند، ترش، تلخ و پراز ادویه دارای فلفل، زنجبیل، رازیانه، زیره، زنیان، دارچین، سیر و پیاز
۲) چای غلیظ، نوشابه، نوشیدنی‌های صنعتی، غذاهای کنسروی
۳) انواع سوسیس، کالباس و گوشت گاو
۴) کاکائو، شکلات و انواع شیرینی صنعتی
۵) روغن زرد(حیوانی)، خاگینه، کاچی (این خوراکی‌ها اگر چه به افزایش شیر کمک می‌کند اما مصرف زیاد آن برای زردی نوزاد مضر است)

ماساژ نوزاد

تحقیقات نشان داده که ماساژ نوزادان علاوه بر کمک به رشد و تکامل او می‌تواند در پیشگیری و کمک به درمان زردی نوزاد موثر باشد. بنابر این از همان روز اول تولد می‌توانید ماساژ نوزاد را شروع کنید.

- ✓ قبل از شروع ماساژ دست‌ها را بشویید و گرم کنید. لازم است ناخن‌ها کوتاه و دست‌ها بدون زیورآلات باشند.
- ✓ بهتر است دمای اتاقی که در آن ماساژ نوزاد انجام می‌گیرد، بین ۲۴-۲۸ درجه سانتی‌گراد باشد.
- ✓ بهتر است نوزاد را در فاصله بین دوبار شیر خوردن، بعد از تعویض پوشک یا بعد از استحمام در یک محیط آرام ماساژ دهید.
- ✓ توصیه می‌شود برای ماساژ از روغن استفاده کنید تا دست به راحتی روی پوست بلغزد و حرکت کند. بهتر است برای ماساژ از روغن بادام شیرین استفاده کنید؛ اما می‌توان از سایر روغن‌ها مانند روغن کدو، زیتون، کنجد، آفتابگردان و روغن‌های دیگر هم استفاده کرد.
- ✓ ابتدا کمی روغن را روی دست بریزید ودستها را به هم بمالید تا گرم شود، سپس برای ماساژ هر عضو، دوباره روی دست چند قطره روغن بریزید.
- ✓ این ماساژ را در ۳ مرحله ۵ دقیقه‌ای و در مجموع ۱۵ دقیقه انجام دهید.
- ✓ در گام یک، نوزاد را در وضعیت رو به شکم بخوابانید. از بالای سر تا گردن و سپس در جهت مخالف ماساژ دهید. سپس از گردن به سمت شانه‌ها و برعکس، از بالای پشت تا کمر و برعکس، از شانه تا دست و برعکس در هر دو دست، از ران تا قوزک پا و برعکس در هر دو پا همین کار را انجام دهید.
- ✓ در گام دو، نوزاد را در وضعیت طاق باز بخوابانید. در ۵ مرحله حرکات خم و راست کردن بازوی راست، بازوی چپ، پای راست، پای چپ و هر دو پا را با هم (در هر مرحله ۶ حرکت ۱۰ ثانیه‌ای که روی هم ۱ دقیقه خواهد شد) انجام دهید.
- ✓ در گام ۳، مراحل گام ۱ را تکرار کنید.
- ✓ این ماساژ را ۳ نوبت در طول روز و حداقل تا ۳ روز انجام دهید.

درمان دارویی طب ایرانی برای نوزاد مبتلا به زردی

قطره بیلی ناستر (عصاره شیرخشت) در نوزاد (۳ قطره به ازای هر کیلوگرم وزن نوزاد از قطره بیلی ناستر [۶] سه بار در روز). این قطره عوارض جدی نداشته و فقط در بعضی از اطفال، موجب اسهال می‌شود که ناشی از مکانیسم عمل دارو است. در چنین شرایطی برای پیشگیری از کم آبی نوزاد تعداد دفعات شیردهی را بیشتر کنید.

مادر شیرده هم از همین دارو به میزان ۳ برابر نوزاد مصرف کند. یعنی ۹ قطره به ازای هر کیلوگرم وزن نوزاد از قطره‌بیلی ناستر سه بار در روز مصرف کند. این دارو کمک می‌کند مادر شیر مناسب‌تری برای نوزاد و دفع مدفوع راحتی داشته باشد. اگر مادر دچار عارضه اسهال شد، لازم است به میزان بیشتری آب و مایعات مصرف کند.

[۶] درصورتی که دارو در دسترس نبود می‌توانید ۵ گرم شیرخشت را در ۳۰ سی‌سی آب جوش حل کرده، مکرر صاف کنید، ۳ بار در روز، ۱ تا ۲ سی‌سی قبل از شیردهی به نوزاد بدهید. برای استفاده در مادر مقدار را سه برابر کنید.