

تغذیه با شیر مادر مهم است

یک راهنمای مهم در باره
تغذیه با شیر مادر برای
زنان و خانواده هایشان

best start
meilleur départ

Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé



قدردانی

مرکز اطلاع رسانی بهترین آغاز (Best Start Resource Centre) از واحدهای بهداشت عمومی انتاریو که در ایجاد و توسعه این منبع استانی کمک نموده و منابع و مهارت‌های خود را بطور سخاوتمندانه ای با ما به اشتراک گذاشته اند، سپاسگزاری میکند.

همچنین جا دارد که از والدین و کارشناسان محترم که اطلاعات لازم برای این کتابچه را به ما ارائه دادند، تشکر کنیم

بررسی نهایی توسط Marg La Salle, RN, BScN, IBCLC, CCHN(c) و سر ارزیاب BFI اطلاعات موجود در این کتابچه هنگام تدوین، به روز می‌باشد اما ممکن است به مرور زمان تغییر پیدا کند. هر گونه تلاشی برای حفظ و اطمینان به روز بودن این اطلاعات بکار خواهد رفت. تامین مالی توسط دولت انتاریو.





فهرست مطالب

- فصل 1** **3** اهمیت تغذیه با شیر مادر
- حقوق مادران شیرده
 - طرح دوستدار کودک
 - تصمیم‌گیری آگاهانه
 - مضرات تغذیه با شیر خشک
 - حمایت خانواده
 - حمایت مادران به مادران
- فصل 2** **11** کمک به نوزاد برای یک شروع خوب
- اهمیت تماس پوستی
 - گرفتن پستان با هدایت نوزاد
 - دوشیدن آغوز (کلستروم) یا شیر مادر
 - تغذیه بنا به میل نوزاد
- فصل 3** **16** آموزش تغذیه با شیر مادر
- وضعیت قرارگیری برای شیردهی
 - کمک به نوزاد در گرفتن پستان
 - چگونه پی ببریم که نوزاد به خوبی پستان را به دهان میگیرد یا نه
 - علائم شیر دهی خوب
 - فشردن و ماساژ پستان
 - آیا نوزاد من به اندازه کافی شیر میخورد؟
 - اندازه معده نوزاد
- فصل 4** **25** موارد مهمی که باید بدانیم
- بیدار کردن نوزاد خواب آلود
 - آرام کردن نوزاد بیقرار
 - آروغ زدن نوزاد
 - جهش رشدی
 - زخم نوک پستان
 - استفاده از پستانک (گول زنک)
 - احتقان پستان (جمع شدن شیر در پستان)
 - نخیره و نگهداری شیر مادر
- فصل 5** **31** پرسشهای متداول
- فصل 6** **40** دریافت کمک
- از کجا کمک بگیریم؟



اهمیت تغذیه با شیر مادر

شیر مادر هم برای شما و هم نوزادتان خوب است. یک غذای طبیعی برای نوزادان است. شیر مادر دارای تمام مواد مورد نیاز بدن آنها میباشد. جای هیچ سوال، بحث و تردیدی وجود ندارد.

نوزاد شما در شش ماه اول تنها به شیر مادر احتیاج دارد. از حدود 6 ماهگی تغذیه با غذای جامد را شروع کنید و تا دو سالگی یا بیشتر به تغذیه با شیر مادر ادامه دهید. ده دلیل عمده برای تغذیه با شیر مادر را در این وبسایت بیابید:

www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/pdf/reasons-raisons-eng.pdf

تغذیه با شیر مادر برای شما مهم است زیرا:

- تمام افراد از جمله خود شما، نوزاد، خانواده و جامعه از شیر مادر بهره مند میشوند.
- شیر مادر با درجه حرارت مناسب همیشه و در هر زمان قابل دسترس است.
- رایگان است.
- پیوند بین شما و نوزادتان را بیشتر میکند.
- به حفظ محیط زیست کمک میکند.
- هزینه مراقبتهای درمانی و بهداشتی را برای خانواده شما و جامعه کاهش میدهد.



تغذیه با شیر مادر برای نوزادتان مهم است زیرا:

- نوزادتان را از بسیاری از عفونتها و بیماریها محافظت میکند.
- عادت تغذیه سالم را در او ایجاد میکند.
- فک او صحیح رشد میکند.
- رشد سالم مغز را در او ترویج میدهد.

تغذیه با شیر مادر برای شما مهم است زیرا:

- خونریزی بعد از زایمان را کنترل میکند.
- احتمال ابتلا به سرطان پستان و دهانه رحم را کاهش میدهد.
- سرعت بازگشت عادت ماهانه شما را کاهش میدهد.

امروز، اکثر مادران در Ontario تصمیم میگیرند که به نوزادان خود شیر دهند. نکته ارزشمند برای شیردهی موفق را مطالعه کنید این نکات به شما کمک میکند که تجربه شیردهی موفق و بسیار جالبی داشته باشید این نکات را میتوانید در www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/ childhood-enfance_0-2/nutrition/tips-cons-eng.php ملاحظه کنید.

حقوق مادران شیرده

شما حق دارید در هر مکان و زمانی فرزند خود را شیر بدهید. این حق توسط منشور حقوق و آزادیهای کانادا (Canadian Charter of Rights and Freedoms) حمایت میشود. اگر فکر میکنید به حق شیردادن شما احترام گذاشته نمیشود، واقعه را به کمیسیون حقوق بشر انتاریو (Ontario Human Rights Commission) گزارش کنید. گروههایی مثل La Leche League Canada یا INFACT Canada میتوانند حمایتهای اضافی برای شما فراهم نمایند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره این گروهها به قسمت دریافت کمک در صفحه 40 این کتابچه مراجعه کنید.

مادر شیردهی که مجدداً به سرکار خود برمیگردد، طبق کمیسیون حقوق بشر انتاریو حق دارد برنامه محل کار خود را برای ادامه شیر دادن به نوزاد خود تعدیل و منطبق کند. با دیدار از وب سایت www.ohrc.on.ca قسمت سیاست درباره تبعیض بعلت بارداری و تغذیه با شیر مادر (*Discrimination Because of Pregnancy and Breastfeeding*) را ملاحظه یا به www.beststart.org/resources/wrkplc_health/index.html مراجعه کنید.



طرح دوستدار کودک



شاید شما اصطلاح طرح دوستدار کودک را شنیده باشید. این طرح یک استراتژی بین المللی است که بمنظور حمایت از تمام مادران و نوزادان طراحی شده است:

- حمایت از مادران برای تصمیم گیری آگاهانه درباره تغذیه نوزاد.
- ارتقاء شیوه هایی که شروع سالمی را برای مادران و نوزادان به ارمغان میآورد.
- محافظت آنها از فشارهای بازاریابی شرکتهای تولید کننده شیر خشک.

بیمارستان، واحدهای بهداشت همگانی و مراکز بهداشتی اجتماعی وجود دارند که این گزینش را دریافت نموده و یا در حال انجام اقداماتی بسوی آن هستند. استانداردهای بالایی را در مورد نحوه حمایت از مادران و خانواده ها بکار میبرند. این استانداردها به شما در موارد زیر کمک میکنند:

- در مورد نحوه تغذیه نوزاد آگاهانه تصمیم بگیرید.
- درباره تغذیه نوزاد همراه با اطلاعات دقیق آمادگی داشته باشید.
- در حین یادگیری شیردهی و مراقبت از فرزندتان، احساس حمایت کنید.

تصمیم گیری آگاهانه

بیشتر مردم میدانند که شیر مادر سالمترین شیر برای نوزادان است. اما بعضی اوقات لازم میشود که به آنها شیر خشک داده شود. برخی از دلایل آن عبارتند از:

- نوزاد مبتلا به عارضهای پزشکی است و به تغذیه با شیرخشک یا شیر خشک مخصوص نیاز دارد.
- مادر مبتلا به عارضهای پزشکی است و قادر به شیر دادن به نوزاد خود نمیشود.
- مادر و فرزند از یکدیگر جدا هستند و مادر نمیتواند به اندازه کافی به نوزاد خود شیر بدهد.
- اگر مادر برای شیردهی با مشکلاتی روبرو باشد، باید کودک خود را با شیرخشک تغذیه کند.

تصمیم برای تغذیه کودک با شیرخشک، باید با دقت تمام صورت گیرد. اگر نوزاد، به کالری بیشتری نیاز دارد، شما به یک مکمل هم نیاز خواهید داشت. بهترین گزینه، شیر مادر است که میتوان با دست یا با پمپ (شیردوش) دوشید. برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه دوشیدن شیر مادر، صفحه 13 را ببینید.



تغذیه نوزاد با شیر خشک میتواند باعث کاهش تولید شیر مادر شود. تغذیه با شیر مصنوعی ممکن است باعث شود که کودک قبل از زمانی که شما برنامه ریزی کرده‌اید خوردن شیر مادر را ترک کند. از سرگیری دوباره ی تغذیه با شیر مادر پس از ترک آن توسط نوزاد میتواند دشوار باشد.

در اینجا لیستی از مکملها و اولویت آنها نسبت به یکدیگر وجود دارد:

- شیر مادر که با دست یا پمپ دوشیده شده است.

- شیر فریز شده مادر که قبل از استفاده، گرم شده است.

- شیر پاستوریزه انسان از بانک شیر انسانی. برخی از این بانک

ها، ممکن است فقط برای نوزادان دارای نیازهای ویژه، مثل نوزادان نارس شیر داشته باشند.

- شیر خشک تجاری مبتنی بر شیر گاو

بسیاری از پدر و مادرها، برای دادن مکمل به نوزاد، از یک شیشه شیر استفاده از میکنند به همین خاطر ممکن است شیر خوردن از پستان برای این نوزادها کمی سخت تر باشد. میتوانید با استفاده از یک یا چند مورد از این روش ها، به نوزاد خود مکمل بدهید. با کمک یک شخص آگاه و کاربلد استفاده کنید از:

- فنجان (فنجان باز نه فنجان لوله دار) یا قاشق

- کمک شیردهی که از یک لوله روی پستان مادر استفاده میکند.

- رابط تغذیه انگشتی با یک لوله که به انگشت تمیز شما متصل میشود.

- شیشه شیر

- دستگاههای شیردهی تخصصی تر

اگر میخواهید از شیر خشک برای نوزاد خود استفاده کنید، از خودتان بپرسید:

- چرا من تصمیم گرفتم به نوزاد خود شیر بدهم؟

- چرا میخوام از شیر خشک برای تغذیه فرزندم استفاده کنم؟

- آیا فکر میکنم که شیر خشک به آرام شدن نوزادم کمک میکند؟

- آیا تمام روشهایی را که به من کمک میکند تا بتوانم کودکم را آرام کنم، میدانم؟

- آیا مشکلات بهداشتی استفاده از شیرخشک مثل عفونت گوش و اسهال را در نظر گرفته ام؟

- آیا افرادی مانند خانواده، دوستان، محیط و... تأثیرات غلط روی من داشته اند؟

- جوانب مثبت و منفی هر گزینه چیست؟

- آیا با مراقبتگر بهداشتی که در زمینه تغذیه شیر خشک آگاه و با تجربه باشد، صحبت کرده ام؟

- بهترین تصمیم برای نوزاد من، خود من و خانواده من چیست؟

- آیا احساس خوبی نسبت به تصمیم خود دارم؟

این امکان وجود دارد که سوالات بیشتری برایتان پیش بیاید. با یک کارشناس شیردهی صحبت کنید یا با واحد بهداشت عمومی خود تماس بگیرید و با یک پرستار حرف بزنید. مهم است که هرگونه اطلاعاتی که در مورد شیردهی به نوزاد دریافت میکنید، بر اساس تحقیق و پژوهش باشد و مبتنی بر تمایلات فردی یا حرفهای یک کمپین بازاریابی نباشد.

روش تهیه، تغذیه و ذخیره سالم شیرخشک را یاد بگیرید. اگر از برخی از این شیرخشکها استفاده میکنید و همچنین میخواهید به نوزاد خود شیر مادر هم بدهید، باید فکر تأمین شیر خود هم باشید و از یک مراقبتگر بهداشتی آگاه در این زمینه کمک بخواهید.

آموزشهای لازم در مورد شیردهی را قبل از زایمان یاد بگیرید. تصمیم خود را بگیرید و برای شیردهی برنامه ریزی کنید و نحوه تأمین شیر خود را در نظر بگیرید. تصمیم خود را با کسانی که دوستشان دارید در میان بگذارید در نهایت پشتیبانی لازم در جامعه، برای رسیدن به اهداف خود را کشف کنید.

مضرات تغذیه با شیر خشک

نوزادانی که با شیر مادر تغذیه نمیشوند، بیشتر در معرض خطرات زیر قرار میگیرند:

- عفونتهایی مانند عفونت گوش و قفسه سینه.
- ناراحتی معده و روده، که باعث اسهال میشود.
- عارضه مرگ ناگهانی نوزاد
- چاقی و امراض مزمن در آینده.
- سرطانهای دوران طفولیت.

مادرانی که شیر خود را به فرزندانشان نمیدهند، با خطرات زیر مواجه میشوند:

- خونریزی بعد از زایمان.
- دیابت نوع 2
- سرطان پستان یا تخمدان.

حمایت خانواده

تمام نو مادران از حمایت خانواده و جامعه خود بهره مند میشوند. این افراد میتوانند حمایت خود را به روشهای زیر نشان دهند: خانواده و دوستان میتوانند تغذیه با شیر مادر را به نتیجه مطلوبی برسانند. تغذیه با شیر مادر طبیعی است و نوزادان برای تغذیه با شیر مادر متولد میشوند.

برخی از نوزادان و مادران در روزهای اول پس از تولد به زمان نیاز دارند تا نحوه درست تغذیه با شیر مادر را یاد بگیرند. ممکن است صحبت و افکار دیگران در تجربه شیردهی شما تاثیر بگذارد. خانواده و دوستانتان میتوانند در بهترین شروع زندگی نوزادتان به شما کمک کنند. برنامه خود در مورد شیردهی را با دیگران در میان بگذارید. آنها را تشویق کنید که با این کتابچه و سایر اطلاعات در زمینه شیردهی آشنا شوند تا بفهمند که چگونه میتوانند به شما کمک کنند. کمک و پشتیبانی آنها را پذیرا باشید تا بتوانید مراقبت خودتان و فرزندتان باشید.



بنظر من بسیار مهم است که خانواده ها اهمیت تغذیه با شیر مادر را درک کنند. نو مادران نه تنها به کمک و حمایت بسیار زیاد همسران خود بلکه به کمک تمام اعضای خانواده نیاز دارند. با آنکه صبوری و پشتکار لازم است، اما این تجربه ای عالی از رشته الفت و محبت است که من برای همیشه در ذهن خود خواهم داشت!



خانواده و دوستان میتوانند به شیوه های زیر تغذیه با شیر مادر را به نتیجه مطلوبی برسانند:

1. **اطلاعات کسب کنید.** قبل از تولد نوزاد، تا حد امکان اطلاعات مربوط به تغذیه با شیر مادر را کسب کنید. با دوستان، خویشاوندان، سایر خانواده هایی که شیر مادر به نوزادان خود میدهند و متخصصین درمانی صحبت کنید تا اطلاعات لازم را در مورد موفقیت تغذیه با شیر مادر کسب کنید. با مطالعه این کتابچه در باره تغذیه با شیر مادر اطلاعات بیشتری کسب خواهید کرد.
2. **از محل دسترسی به کمک آگاهی داشته باشید.** با منابع موجود در جامعه محلی خود آشنا شوید و به مادر در دسترسی به آنها کمک کنید.
3. **تشویق کنید.** ممکن است یک نو مادر نگران این باشد که شیر کافی برای نوزاد نداشته باشد. اکثر زنان دارای شیر بیش از اندازه هستند. به او بگویید تغذیه با شیر مادر بهترین روش تغذیه برای نوزاد او میباشد. به او بگویید که او را باور دارید و برای کمک به او آنجا هستید.
4. **مزاحم نشوید.** در طول هفته های اول پس از تولد نوزاد ملاقات کنندگان، تماسهای تلفنی و سایر مزاحمتها را محدود کنید تا مادر و نوزاد یکدیگر را بشناسند و نحوه شیردهی موفقیت آمیز را یاد بگیرند.
5. **مادر را به استراحت تشویق کنید.** یک نومادر برای تمرکز به نوزاد خود به انرژی بسیار زیادی نیاز دارد. به او در نیازهای روزمره مثل تهیه غذا، شستن ظرف و لباس، تمیز نگهداشتن خانه و مراقبت از کودکان دیگر کمک کنید.
6. **به مادر در مراقبت از نوزاد کمک کنید.** گریه نوزادان تنها به خاطر گرسنگی نیست بلکه دلایل زیادی دارد. روشهای مختلف آرام کردن نوزاد مثل برقراری تماس پوستی، راه رفتن، آواز خواندن یا رقصیدن را یاد بگیرید. حمام کردن و تعویض پوشک نیز روشهای دیگری برای پی بردن نوزاد بعنوان یک فرد است. شما با آرام کردن، حمام یا تعویض نوزاد میتوانید به مادر برای شیردادن و مراقبت از خودش زمان بیشتری بدهید.
7. **انتظارات واقع بینانه داشته باشید.** تولد یک نوزاد زندگی را برای همیشه تغییر میدهد و طبیعی است که در مورد این تغییرات احساسات جورواجور داشته باشیم. دست کشیدن از تغذیه با شیر مادر به این احساسات خاتمه نخواهد داد. تغذیه با شیر مادر هم به مادر و هم به نوزاد کمک میکند.
8. **کمک بگیرید.** اگر مادر فکر میکند که با تغذیه شیر مادر هیچ چیزی بهتر نمیشود، او را به کمک گرفتن تشویق کنید.
9. **بخاطر داشته باشید که مادران با هم فرق میکنند.** از او بپرسید چه چیزی به او کمک میکند.

حمایت مادران به مادران

مادران همچنین از کمک مادران شیرده دیگر نیز بهره مند میشوند. ممکن است دوست یا اقوامی داشته باشید که در حال شیر دادن به نوزادان خود باشند یا اخیراً این کار را انجام داده باشند. همچنین میتوانید سایر مادران باردار یا شیرده را از طریق منابع زیر ملاقات کنید:

- کلاسهای قبل از زایمان.
- گروههای فرزند پروری.
- شبکه های حمایت از تغذیه با شیر مادر.
- گروههای La Leche League کانادا.
- رسانه های اجتماعی از جمله گروههای فیسبوکی محلی

برای آگاهی بیشتر در مورد حمایت از تغذیه با شیر مادر لطفاً به صفحه 40 این کتابچه مراجعه کنید.

من حمایت خود را از مادران شیرده، پرستاران بهداشت عمومی محلی، مادرم، بعضی از دوستان نزدیکم و شوهرم دریافت کردم اما بزرگترین حمایت من برای کودکم، این بود که فهمیدم تمام آنچه که نوزادم نیاز دارد را به او بدهم تا سالم رشد کند و قوی شود تا یک سیستم ایمنی حفاظت شده داشته باشد. من این کار را با تمام وجود از اول تا آخر انجام خواهم داد.





کمک به نوزاد برای یک شروع خوب

به شیوه های زیر می‌توانید شیر خوردن را به نوزادتان بیاموزید:

- برقراری تماس پوستی
- تمرین گرفتن شیر (پستان) با میل خودش.
- دنبال کردن علائم نوزاد.
- یادگیری دوشیدن شیر آغوز (کلستروم) و شیر با دست.

تماس پوستی

تماس پوستی شیوه بغل کردن نوزاد است که هم برای او و هم برای شما لذت بخش می‌باشد. در این وضعیت نوزاد تنها با یک پوشک به حالت عمودی روی سینه عریان مادر قرار می‌گیرد. سینه ی نوزاد بر روی سینه ی عریان مادر قرار می‌گیرد. حتماً بینی و دهان نوزاد قابل دید باشند و نوزاد بتواند آزادانه سرش را بلند کند. میتوان پشت نوزاد را با یک پتوی نازک پوشاند. نوزادان هنگام تماس پوستی میتوانند ضربان قلب و تنفس مادر خود را بشنوند و پوست او را بو و احساس کنند. این حالت برای نوزاد آشنا و آرامبخش است، و به او کمک میکند که از غرایز طبیعی خود استفاده کند.



اهمیت تماس پوستی

- به سالم بودن و ایمنی نوزاد کمک میکند.
- ضربان قلب، تنفس و قند خون نوزاد شما را ثابت نگه میدارد.
- نوزادان از طریق گرمای بدن شما گرم میشوند.
- رابطه الفت و محبت را ترویج میدهد و باعث شناخت شما از نوزادان میشود.
- به آرامش نوزادان و کمتر گریستن او کمک میکند.
- به اعتماد به نفس و آرامش بیشتر شما کمک میکند.
- به جریان شیر شما و افزایش آن کمک میکند.
- نوزادان بهتر پستان به دهان میگیرند. این بدین معناست که نوک پستان شما کمتر زخم میشود و او شیر بیشتری مصرف خواهد کرد.

بلافاصله پس از زایمان، نوزاد خود را بغل و با او تماس پوستی برقرار کنید. این زمان خاص به هر دوی شما و نوزاد کمک میکند که از زایمان بهبودی یابید. این عمل را بدون وقفه به مدت یک ساعت یا بیشتر یا هر چقدر که مایل باشید، انجام دهید. وزن کردن نوزاد و دادن داروهای معمول را میتوان بعداً انجام داد. اطلاعات بیشتر را میتوانید در این وبسایت اطلاع رسانی تصویری ببینید: www.healthunit.org/children/resources/skin-to-skininfographic.pdf.
در حین رشد نوزادان نیز اغلب بمدت طولانی تری با او تماس پوستی برقرار کنید. اطلاعات بیشتر را در این ویدیو ببینید: http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin_parents.mp4. نوزادان نارس نیز از این امر بهره مند میشوند. گاهی اوقات به این حالت مراقبت به شیوه کانگروبی گفته میشود. شریک زندگی یا شخص دیگر نزدیک شما نیز میتواند گاهگاهی برای آرامش و پرورش نوزادان با او تماس پوستی برقرار کند.

گرفتن پستان با هدایت نوزاد (همچنین شیردهی در وضعیت خوابیده به پشت یا تغذیه طبیعی نیز نامیده میشود)

- گرفتن پستان بنا به میل نوزاد روشی طبیعی و ساده است که بلافاصله بعد از تولد یا هر بار شیر خوردن پستان شما را پیدا میکند. این روش به ویژه هنگامی مفید است که نوزادان در حال یادگیری تغذیه با شیر مادر باشد، خوب شیر مادر را نخورد یا نوک پستان شما زخم باشد.
- در وضعیت مناسب و راحت بنشینید و بطرف عقب تکیه دهید.
 - نوزاد خود را در حالت تماس پوستی روی قسمت بالای قفسه سینه خود بین پستانها قرار دهید، طوری که شکم او روی قفسه سینه شما قرار گیرد.
 - نوزاد شما با بازتابی متولد شده است که به او در یافتن نوک پستان کمک میکند. این حالت "بازتاب گونه rooting" - نامیده میشود. میبینید که سرش را برای جستجوی پستان بطرف بالا و پایین حرکت میدهد. این عمل را میتوان به بالا و پایین پریدن یا نوک زدن تشبیه کرد.
 - وقتی بطرف سینه شما حرکت میکند، پشت و قسمت پایین تنه او را با بازو و دست خود محافظت کنید. وقتی شانه و باسن او بطور محکم حمایت شوند، میتواند کمی سرش را بطرف عقب خم کند و این امر به او در گرفتن پستان کمک میکند.
 - او نوک پستان شما را پیدا خواهد کرد. ممکن است ابتدا آن را با دستش لمس کند.
 - بعد از چند بار سعی و تلاش، چانه اش را بطرف پستان شما فشار میدهد، با دهان باز به سمت نوک پستان میرسد، بطوریکه دهانش نوک پستان و هاله را در بر میگیرد.
 - بعد از اینکه نوزاد پستان را گرفت، میتوانید وضعیت قرار گیری خود و او را تنظیم کنید تا هر دو راحت باشید.

دوشیدن آغوز یا شیر مادر با دست



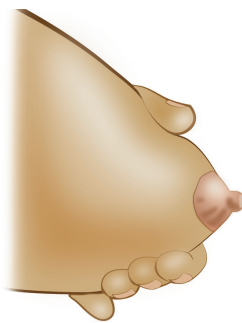
دوشیدن شیر با دست به این منظور انجام میشود که شیر را از پستان خود خارج کنید. آغوز که یک مایع غنی و مایل به زرد است، اولین شیر محسوب میشود. خوردن آغوز برای کودک بسیار مهم است زیرا به سیستم ایمنی نوزاد شما کمک میکند و پر از مواد مغذی است. دو تا سه روز بعد از تولد، مقدار کمی از آغوز را بگیرید.

دوشیدن شیر با دست مهارت مهمی برای مادران است. دوشیدن آغوز یا شیر با دست بسیار مهم است زیرا به شما کمک میکند تا:

- چند قطره شیر بدوشید تا نوزاد به گرفتن شیر علاقمند شود.
 - به آرامی چند قطره شیر روی نوک پستان خود بمالید تا از زخم شدن آن جلوگیری کنید.
 - قبل از شیر دادن به نوزاد، در صورت پر بودن پستان نزدیک نوک آن را مالش دهید تا نرم شود.
 - اگر پستان شما پر از شیر است و نوزادتان شیر نمیخورد، آن را شل و نرم کنید.
 - اگر قرار است از نوزادتان دور شوید یا مجبور به شیر دادن او به غیر از تغذیه مستقیم با شیر خودتان باشید، شیرتان را بدوشید.
 - تولید شیر را افزایش میدهد.
- میتوانید دوشیدن شیر خود را به محض تولد نوزادتان یا حتی یک یا دو هفته قبل از آن تمرین کنید.

برای دوشیدن آغوز یا شیر برای نوزادتان:

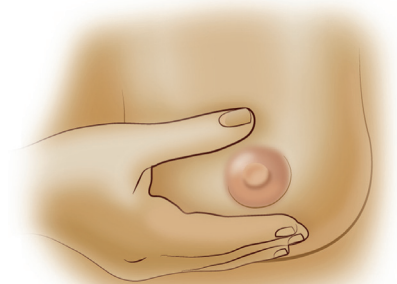
- دستها را خوب بشوید.
- مکانی راحت و آرام پیدا کنید.
- پستان خود را با ملایمت از قفسه سینه به سمت نوک ماساژ دهید. ماساژ به جریان شیر کمک میکند. مالیدن آرام نوک پستان با انگشتان نیز میتواند مفید باشد.
- حوله ی گرمی را به مدت چند دقیقه روی پستان خود بگذارید.
- پستان خود را با یک دست نگهدارید، طوری که نزدیک نوک آن نباشد. شست و انگشتان شما باید روبروی یکدیگر (طوری که شست در بالا و چهار انگشت در زیر پستان) قرار گیرند و حدود $2\frac{1}{2}$ تا 4 سانتیمتر (1 تا $1\frac{1}{2}$ اینچ) با نوک پستان فاصله داشته باشند.



شل کنید



فشار دهید



پستان را (به سمت قفسه سینه) بکشید

- پستان را به آرامی بطرف داخل یعنی به سمت قفسه سینه بکشید
- شست و سایر انگشتان را با هم به آرامی به طرف هم بفشارید، بدون اینکه پوست را بکشید.
- انگشتانتان را چند ثانیه شل کنید، سپس حرکت قبلی را تکرار کنید. ریشه ی نوک پستان را فشار ندهید، زیرا این کار جریان شیر را متوقف میکند و میتواند دردآور باشد.
- انگشتان را در جهات مختلف و اطراف پستان حرکت دهید تا تمام شیر آن تخلیه شود. این عمل را حدود یک دقیقه ی تا متوقف شدن جریان شیر ادامه دهید. میتوانید به نوبت از دست و پستان دیگران استفاده کنید. شاید بخواهید دستتان یا پستانتان را عوض کنید. سعی کنید تمام شیر موجود در پستان خود را بدوشید. در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر، به برگه موجود در منبع زیر مراجعه کنید. http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.
- شیر را در یک قاشق چایخوری یا یک ظرف دهان گشاد جمع آوری کنید. سپس میتوانید شیر آغوز را با فنجان یا قاشق به نوزاد بدهید. از مراقب درمانی، بیمارستان یا پرستار بهداشت عمومی بخواهید تا نحوه این عمل را به شما نشان دهد.



گاهی اوقات ممکن است مادران بعد از زایمان از نوزاد خود جدا شوند یا شاید نوزادان بلافاصله قادر به تغذیه با شیر مادر نباشند. در هر دو مورد، بسیار مهم است که شیر مادر تولید و نگهداری شود. اگر نوزادتان مستقیماً از شیر مادر تغذیه نمیشود، میتوانید شیر خود را با دست یا شیر دوش بدوشید. مهم است که شیر خود را به تعداد دفعاتی که نوزاد بدان نیاز دارد، دست کم 8 بار در 24 ساعت بدوشید. شما حتی میتوانید در نخستین ساعت پس از زایمان، پس از آنکه نوزاد در آغوش شما بوده است، این کار را شروع کنید. در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر درباره دوشیدن، ذخیره کردن و تغذیه شیر مادر لطفاً به وب سایت مراجعه کنید: http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.

تغذیه بنا به میل نوزاد

به دفعات مکرر به نوزاد خود شیر بدهید. اکثر نوزادان حداقل 8 بار در 24 ساعت شیر میخورند. به علائم نوزاد خود توجه کنید. او زمان تمایل به شیر خوردن، زمان نیاز به وقفه در حین خوردن شیر، و زمان اتمام آن را به شما خواهد گفت. با اشاره به شما نشان خواهد داد که حاضر و مایل به خوردن است. برخی از علائمی که از خود نشان میدهد علائم تغذیه نامیده میشوند.



علائم متأخر گرسنگی: بدخلقی، گریه کردن، آشفتگی



علائم متوسط تغذیه: ناآرامی، صدای آه کشیدن که به مرور بلندتر میشود.



علائم اولیه تغذیه: باز کردن دهان، خمیازه کشیدن یا لیس زدن.

علائم اولیه: ”من گرسنه ام.“

- تکان دادن نامنظم دستها.
- باز کردن دهان، خمیازه کشیدن یا لیس زدن.
- دست به دهان بردن.
- چرخاندن سر به طرفین.
- نق زدن، با دهان به دنبال چیزی گشتن.

علائم متوسط: ”من واقعاً گرسنه ام.“

- کش و قوس دادن به بدن.
- تکان خوردن زیاد.
- دست به دهان بردن.
- مکیدن، زمزمه کردن یا صدای آه کشیدن.

علائم دیر رس: ”مرا آرام کن، بعد به من شیر بده.“

- گریه کردن
- حرکات بدن بصورت پریشان
- تغییر رنگ به قرمز

اگر نوزاد شما علائم دیررس گرسنگی را نشان میدهد، وقت آنست که قبل از شیر دادن او را آرام کنید. میتوانید با روشهای زیر این کار را انجام دهید:

- در آغوش گرفتن
- تماس پوستی برقرار کردن
- صحبت کردن یا آواز خواندن
- نوازش کردن یا تکان دادن

این علائم نشانگر این هستند که نوزاد شما به اندازه کافی شیر خورده است (به نمودار زیر مراجعه کنید):

- نوزاد شما در هر 24 ساعت حداقل 8 بار شیر میخورد. اشکالی ندارد اگر نوزاد بیشتر از همیشه شیر میخورد.
- نوزاد شما در ابتدای شیردهی، تند میمکد ولی کم کم سرعت خود را کم میکند. به گونه ای که میتوانید صدای بلعیدن شیر توسط نوزاد را بشنوید. امکان دارد که کمی بعدتر در همان نوبت شیر خوردن مکیدن خود را تسریع دهد. هنگامی که نوزادتان دهانش را خیلی باز میکند، شما متوجه مکث کردن او خواهید شد.
- بعد از اینکه نوزاد، چهار روزه شد، در هر 24 ساعت حداقل سه یا چهار بار پوشک خود را کثیف میکند. مدفوع کودک زرد رنگ است و مثل سوپ غلیظ میباشد. بعد از شش یا هشت هفته، ممکن است به دفعات قبل مدفوع نکنید. این امر عادی است.
- بعد از شیر خوردن نوزاد، پستانهای شما نرم تر میشود.



برای آرام کردن فرزندتان برای شیر خوردن، این نکات را رعایت کنید:

- در صورتی که گریه میکند سعی کنید سریع به نیاز کودک خود پاسخ دهید. اگر کودک مدت زیادی گریه کند، آرام کردنش سخت تر است.
- او را لخت کرده و اجازه دهید با پوست شما تماس داشته باشد.
- سعی کنید در فواصل زمانی کوتاه به او شیر دهید.
- کودکتان را روی سینه یا شانه خود بگذارید و قدم بزنید یا او را در صندلی گهواره ای بجنابانید.
- سعی کنید آروغش را بزند.
- با او حرف بزنید برایش آواز بخوانید یا بگویید: ششش
- اگر پوشکش را خیس کرده، عوضش کنید.
- اگر میخواهید بیرون بروید و پیاده روی کنید، او را در یک آغوش بند بگذارید.

آموزش تغذیه با شیر مادر

وضعیت قرارگیری شیردهی



وقتی به زمان شیردهی نزدیک میشوید، مطمئن شوید که شما و نوزادتان در وضعیتی قرار بگیرید که شیر دادن برایتان آسان و راحت باشد. مادران و نوزادان میتوانند در حالت‌های مختلفی برای شیردهی قرار گیرند. در وهله اول، شما باید جایی را پیدا کنید که حالت قرارگیری شما راحت و مناسب باشد مثل نشستن روی صندلی دلخواه خود یا دراز کشیدن در رختخواب. به مرور زمان وقتی شما و نوزادتان در شیردهی خبره میشوید، میتوانید نوزاد خود را در هر مکان و وضعیتی مثل راه رفتن، حمل کردن او در یک کیف مخصوص حمل نوزاد یا نشستن پشت میز شیر بدهید

از هر وضعیتی که مایلید استفاده کنید (شیر دادن بصورت تکیه به عقب بصورت نشسته یا خوابیده)، نوزاد شما باید در حالتی قرارگیرد که بتواند عمیقاً پستان را بگیرد و به راحتی شیر را قورت دهد. در اینجا به چند نکته برای یادآوری اشاره شده است:

- پشت خود را در حالت محافظت شده و راحت نگهدارید
- مطمئن شوید در وضعیتی قرار بگیرید که درد نداشته باشید (بر اثر عمل اپیزیوتومی [عریض کردن راه خروجی واژن و کمک به خروج جنین در حین زایمان] یا سزارین)
- گوش، شانه و باسن نوزاد باید در امتداد یک خط مستقیم باشد
- سر نوزاد باید کمی بطرف عقب خم شود. این عمل به او در گرفتن عمیق پستان و آسان قورت دادن شیر کمک میکند
- قبل از شروع، یک نوشیدنی برای خودتان دم دست بگذارید.

کمک به نوزاد در گرفتن پستان

وقتی نوزاد شما آماده پستان گرفتن شد، او را به پستان خود نزدیک کنید. حالتها و شیوه های فراوانی برای شیر دادن وجود دارد. برخی از راهنماییهای مفید به قرار زیر است:

شکم به مامان - موقعیت شکم نوزاد در برابر شکم مادر است. شانه و بدن نوزاد را نگه دارید تا نوزاد بتواند به صورت آزادانه سر خود را حرکت دهد.

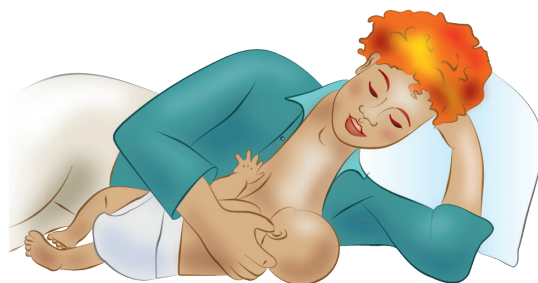
حالتها - در حالت نشسته، انگشتهای خود را در دو طرف سر نوزاد و زیر گوشهای او بگذارید یا گردن او را نگه دارید. در حالت خوابیده یا در حالت خوابیده به پهلو، کودک شما به راحتی میتواند سر خود را تکان دهد.



حالت فوتبالی

شیردهی از پستان سمت چپ

- یک بالش پشت و کنار خود قرار دهید تا تکیه گاه بازوی شما و کودک باشد.
- نوزاد را کنار خود نگهدارید و بدنش را بین آرنج چپ و بغل خود نگه دارید به گونه ای که پاهای او به سمت پشتتان باشد.
- دست چپتان پشت شانه ها و گردن او قرار میگیرد.
- می توانید پستان خود را با دست راست نگه دارید.



دراز کشیدن

وقتی خسته هستید (همه افرادی که به تازگی مادر میشوند، خسته هستند) این حالت به شما کمک میکند تا به حالت دراز کش، به نوزاد خود شیر دهید.

- روی پهلو دراز بکشید و یک بالش زیر سر خود بگذارید. بعضی از مادران یک بالش، پشت خود یا بین زانوهای خود میگذارند.
- بگذارید وزن سرتان روی بالش باشد.
- نوزاد را به پهلو و روبروی خود بخوابانید.
- او را به خود نزدیک کنید به طوری که بینی او هم سطح با نوک پستان باشد و چانه او به پستان فشار بیاورد. وقتی سرش را عقب برد و دهانش را باز کرد، او را نزدیک تر بیاورید و به او کمک کنید پستان را محکم بگیرد.



موقعیت گهواره ای

شیردهی از پستان چپ

- نوزاد را در بازوی چپ خود قرار دهید و سر او را نزدیک آرنج خود بگذارید. با دستتان زیر نوزاد را بگیرید.
- در صورت نیاز، با دست راست، پستان خود را نگه دارید یا از دست راست برای تحمل وزن نوزاد استفاده کنید.



وضعیت گهواره ای ضربدری

شیردهی از پستان سمت راست

- نوزاد را با بازوی راست نگه دارید.
- دست راستتان را پشت شانه ها و گردن او قرار دهید.
- می توانید پستان خود را با دست چپ نگه دارید.

هر موقعیتی که برای شما و نوزادتان، راحت باشد، همان بهترین موقعیت است. موقعیت خوب باعث میشود، شیردهی هم مناسب باشد.

هدایت با دست - در حالت نشسته، شاید بخواهید پستان خود را حین شیردهی، نگه دارید. در این هنگام با استفاده از انگشتان خود، پستان خود را بگیرید و مطمئن شوید که پشت ناحیه صورتی یا قهوه ای هستند.

در دهان گرفتن پستان - دهان کودک خود را هم سطح نوک پستان بگیرید. وقتی او محکم پستان را گرفت، چانه او به پستان شما فشرده میشود و سر او عقب میرود و بالای بینی او به پستان شما میخورد. از او بخواهید که نوک پستان شما را بمکد.

در دهان گرفتن بخش بزرگی از پستان شما - چانه نوزاد، پستان شما را در فاصلهی حدود یک اینچ از نوک آن لمس میکند. سپس صبر کنید تا دهانش را روی نوک پستان بگذارد. سپس با استفاده از انگشت شست، ناحیه صورتی را در دهان او بگذارید، در نهایت نوک پستان آخرین قسمتی است که وارد دهان او میشود. او را بیشتر در آغوش بگیرید تا پستان شما را محکم تر بگیرد و ناحیه بیشتری از هاله ی پستان در دهان او قرار گیرد و شما نیز راحت تر خواهید بود. در این حالت نوزاد میتواند به خوبی پستان را بمکد و

دیگر نیازی نیست که او را به پستان خود بفشارید. در حقیقت، نوزادان دوست ندارند هلشان دهید این کار باعث میشود که فکر کنید آنها سیر هستند. در هنگام نشستن از یک چهارپایه استفاده کنید تا به وضع نشستن خودتان ثبات بدهید و بتوانید بالش را در جای خود ثابت نگاه دارید.

بالشها - هر نوع بالشی میتواند به شما کمک کند به ویژه بالشهایی زیر آرنج و مچ دست. این بالشها میتواند از زخمها و قسمت سزارین محافظت کند.

نظر نهایی - وقتی نوزاد شما، دارد شیر میخورد، چانه اش را به پستان شما میچسباند و سرش را کمی عقب میبرد و بینی اش آزاد میشود.

اگر مشکلی در زمینه شیردهی دارید، مشاورین شیردهی، منابع بسیار خوبی برای رفع این مشکلات هستند.

شیر دهی فرایندی آموختنی است و ممکن است طولانی تر از آنچه انتظار می‌رود، باشد. این فرایند آرام بخش ترین و عاطفی ترین پیوندیست که شما می‌توانید با نوزاد خود داشته باشید. دختر من حتی در 6 ماهگی وقتی واقعاً ناراحت می‌شود، تماس پوستی و/یا تغذیه با شیر مادر همیشه او را تسکین می‌دهد.

اگر نوزاد شما بیقراری میکند و پستان به دهان نمی‌گیرد، موارد زیر را امتحان کنید:

- او را در حالت ایستاده در بین پستانهای خود نگهدارید
- به نرمی نوازشش کنید و با او حرف بزنید تا آرام شود.
- خودتان را آرام کنید. این امر باعث آرام شدن نوزادتان نیز خواهد شد.
- حالت شیردهی خود را عوض کنید.
- ببینید که در حالت خوابیده به پشت خودش پستان را به دهان می‌گیرد یا نه.
- چند قطره از شیرتان را بدوشید و روی نوک پستان بمالید تا نوزاد آن را بلافاصله بچشد.

اگر نوزاد نمیتواند پستان را در دهان خود بگیرد، تقاضای کمک کنید. برای اطلاعات بیشتر درباره دریافت کمک به صفحه 40 این کتابچه مراجعه کنید.

چگونه تشخیص دهیم که نوزاد پستان را به خوبی در دهان گرفته است



در حین شیر دادن به نوزادتان اگر این موارد را مشاهده کنید، نشانه این است که او خوب پستان را گرفته است:

- شیردهی برای شما راحت است
- مکیدن نوزاد شما قوی، آهسته و منظم است
- میتوانید صدای بلعیدن او را بشنوید
- دهان نوزادتان باز و لبهایش غنچه ای است. اگر نوزاد پستان را عمیقاً گرفته باشد، ممکن است لبهای او را نتوانید ببینید.
- در حال مکیدن، گوش و شقیقه اش تکان می‌خورد.

هنگام سیر شدن نوزادتان:

- نوک پستان شما عادی و گرد است و حالت فشردگی و تورفتگی ندارد.
- پستان شما نرمتر میشود. این حالت در طول چند هفته اول شیر دهی محسوس است.
- نوزاد شما باید آرام و خوشحال باشد.
- نوزادان کوچکتر ممکن است بعد از شیر خوردن به خواب بروند. نوزادان بزرگتر ممکن است بیدار بمانند و با عقب کشیدن یا بازی کردن به شما نشان دهند که سیر شده اند.
- نوزادان کوچک اغلب زیر پستان به خواب می‌روند، اما وقتی آنها را از پستان دور میکنید، دوباره بیدار میشوند. نوزاد شما با این عمل نشان میدهد که هنوز شیر خوردنش تمام نشده است.



علائم شیر دهی خوب

چند وقت یکبار و چه مدت باید شیر بدهم؟

اکثر نوزادان تازه به دنیا آمده در طی 24 ساعت 8 بار شیر میخورند. شیر مادر غذای رشد و تکامل نوزاد شما را فراهم میکند. همچنین آرام بخش بوده و به رابطه عاطفی بین شما و نوزادتان کمک میکند. برخی از نوزادان بطور منظم شیر میخورند و به سرعت یک روال عادی را در پیش میگیرند، اما نوزادان دیگر اغلب اوقات بسیار کوتاه و مختصر شیر میخورند، بخصوص در عصر و شب. این حالت را شیر خوردن پشت سر هم و پی در پی مینامند و در چند هفته اول بسیار عادی است.

هر زمان که نوزادتان علائم گرسنگی را نشان میدهد، به او شیر بدهید. تا هر چقدر که مایل باشد به او شیر بدهید. وقتی شیر خوردن از یک پستان را تمام کرد، آروغ او را بگیرید و از پستان دیگر به او شیر بدهید. با رشد نوزادتان شما مطمئن میشوید که او خوب تغذیه شده است. برخی از نوزادان به مدت 20 دقیقه شیر میخورند و برخی ممکن است بیشتر از این هم طول بدهند. نوزادتان همچنین ممکن است برخی مواقع به مدتی طولانیتر، و گاهی کوتاهتر شیر بخورد. لازم نیست زمان شیر خوردن نوزاد خود را تعیین کنید یا درباره او نگران باشید اگر:

- به دفعات مکرر شیر میخورد، 8 بار یا بیشتر در 24 ساعت، در طول روز و شب. این امر عادی است. اگر نوزادتان بدون شیر خوردن به مدتی طولانی خود را کش و قوس میدهد، او را برای معاینه به یک مراقبتگر بهداشتی صلاحیتدار نشان دهید.
- همراه با مکیدن و بلعیدن قوی شیر میخورد.
- دارای تعداد زیادی پوشک حاوی ادرار و مدفوع است.
- به طرز مناسبی وزن اضافه میکند. برای نوزاد طبیعی است که در چند روز نخست پس از تولد وزن از دست بدهد (به نمودار صفحه 22 مراجعه کنید).

بخاطر داشته باشید که به نوزاد خود نگاه کنید، نه به ساعت.

مدت و تعداد دفعات شیر خوردن نوزادان نسبت به رشدشان تغییر میکند. علائم نوزاد خود را دنبال کنید زیرا او زمان گرسنه و سیر بودنش را میفهمد. هر بار که میخواهید به نوزاد خود شیر بدهید، از پستانی شروع کنید که قبلاً با آن شیر نداده باشید. اگر از هر دو پستان شیر خورده است، از پستانی که آخرین بار شیر خورده است، شروع کنید. به او اجازه دهید تا هر چقدر دلش میخواهد شیر بخورد. در صورتی با پستان دیگر به او شیر بدهید که:



- پستان اولی نرمتر شده باشد.
 - نوزاد بطور فعال و جدی مک نمیزند.
 - نوزاد پستان را رها میکند یا به خواب میرود.
- مطمئن شوید که نوزاد از هر دو پستان مرتباً تغذیه شود. اگر نوزاد شیر خوردن از پستان دوم را رها میکند و

به نظر میرسد که هنوز گرسنه است، دوباره پستان اول را به او بدهید. پستانهای شما همزمان با شیر خوردن نوزاد به تولید شیر ادامه میدهند. دادن هر پستان به نوزاد بیش از یک بار در طول هر نوبت شیردهی را «تعویض شیر» مینامند. این کار به ویژه در نخستین روزها و هفته ها مفید است.

برخی از نوزادان پس از سیر شدن خودشان پستان را رها میکنند و برخی نمیکنند. اگر نوزاد شما در شیر خوردن زیاد مکث میکند و چیزی قورت نمیدهد، میتوانید او را از پستان جدا کنید. برای این کار انگشتتان را بین پستان و لثه های نوزاد قرار دهید تا عمل مکیدن را قطع کنید. برخی از نوزادان همیشه از هر دو پستان شیر میخورند و برخی از یک پستان. برخی بعد از یک چرت کوتاه از پستان دیگر شیر میخورند.

در هر بار شیر دادن پستانی که با آن شروع میکنید را عوض کنید. گاهی مادران میدانند که کدام پستان پُرتر است. برخی از زنان با گذاشتن نوار روی پستان بند یا دستبند به دستشان، این موضوع را پیگیری میکنند. هر روشی که برای شما و نوزادتان موثر واقع میشود، همان را انجام دهید.

فشردن و ماساژ پستان

برخی از نوزادان تازه به دنیا آمده به راحتی در حین شیر خوردن به خواب میروند. برای تشویق نوزادتان به ادامه شیر خوردن تا زمان سیر شدن، میتوانید از روش فشردن و ماساژ دادن پستان استفاده کنید. در موارد زیر، پستان خود را از محل اتصال به دنده ها تا نوک آن فشار دهید:

- نوزادتان تنها چند دقیقه بعد از گرفتن پستان به خواب میرود.
- او به آرامی پستان را میمکد و میزان بلعیدنش خیلی کم است.
- این مکیدنها تبدیل به مکیدنهای آرام یا گاز زدن میشود.
- مکیدن متوقف میشود.

از تمام دست خود استفاده کنید و آرام اما محکم فشار دهید. این فشار دادن هرگز نباید باعث درد گرفتن شود. اگر کودک شما بیشتر میبلعد، پستان خود را مابین هر مکیدن فشار دهید. این کار باعث میشود که کودک شما شیر بیشتری بخورد. با این فشار دادن ها، ممکن است برای نوزاد مشکل ایجاد کند چون مقدار شیری ورودی به دهان او خیلی زیاد است. به همین خاطر هم بعضی از نوزادها پستان را رها میکنند. فشار دادن پستان باید وقتی صورت گیرد که شیر بیشتری مورد نیاز است. بهتر است به الگوی مکیدن کودک خود توجه کنید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد نحوه فشار دادن پستان، ویدیوی زیر را مشاهده کنید.

شروع به مکیدن میکنند که پستان فشار داده شود. نوزادان دیگر دوست دارند که این عمل حین توقف در مکیدن انجام شود. باید ببینید که چه کاری برای نوزاد شما بهتر است.

آیا نوزاد من به اندازه کافی شیر میخورد؟


















این علائم نشانگر این هستند که نوزاد شما به اندازه کافی شیر خورده است (به نمودار زیر مراجعه کنید):

- نوزاد شما در هر 24 ساعت حداقل 8 بار شیر میخورد.
- به نسبت سنش دارای تعداد کافی پوشک ادرار و مدفوع میباشد.
- فعال و گریه اش قوی است.
- دارای دهان مرطوب و صورتی رنگ و چشم بشاش است.

برای اطمینان اینکه نوزاد شما در هفته اول از شیر کافی تغذیه میشود، تعداد پوشکهای ادرار و مدفوع او را در ظرف 24 ساعت یادداشت کنید.

در روزهای اول شاید تشخیص خیس بودن پوشک برای نو مادران مشکل باشد. یک پوشک بسیار خیس از پوشک خشک سنگین تر است. اگر مایلید بدانید یک پوشک خیلی خیس چه شکلی است، روی یک پوشک خشک 30 میلیگرم (2 قاشق چایخوری) آب بریزید. ادرار نوزاد شما باید زلال یا زرد روشن و بدون بو باشد. در صورت سنگین بودن یک پوشک مدفوع، آن را به عنوان پوشک حاوی هر دو ادرار و مدفوع حساب کنید.

اگر تعداد پوشکهای حاوی ادرار و مدفوع نوزاد شما کافی نیست، بلافاصله کمک بگیرید!

راهنمایی‌هایی برای مادرائی که از نوزاد خود پرستاری می‌کنند							
سن نوزاد شما		هفته ۱		هفته ۲		هفته ۳	
		روز ۱	روز ۲	روز ۳	روز ۴	روز ۵	روز ۶
چقدر باید شیر داد؟ روزانه، به طور متوسط در هر ۲۴ ساعت		        <p>دست کم ۸ بار شیردهی در روز. نوزاد با قدرت، به آرامی و با ثبات پستان را می‌مکد و قورت می‌دهد.</p>					
اندازه شکم نوزاد شما		 <p>اندازه یک گلیاس</p>		 <p>اندازه یک گردو</p>		 <p>اندازه یک زردآلو</p>	
پوشکهای خیس: تعداد، میزان خیس روزانه، به طور متوسط در هر ۲۴ ساعت		 <p>دستکم ۱ پوشک خیس</p>		 <p>دستکم ۲ پوشک خیس</p>		 <p>دستکم ۳ پوشک خیس</p>	
پوشک کثیف: تعداد و رنگ مدفوع روزانه، به طور متوسط در هر ۲۴ ساعت		 <p>دستکم ۱ یا ۲ سیاه یا سبز تیره</p>		 <p>دستکم ۳ قهوه ای، سبز یا زرد</p>		 <p>دستکم ۳ بزرگ، نرم و زرد دانه</p>	
وزن نوزاد		بیشتر نوزادان در سه روز اول پس از تولد مقداری وزن کم می‌کنند.		از روز چهارم به بعد بیشتر نوزادان به طور مرتب وزن می‌گیرند.			
علائم دیگر		نوزادتان باید با صدای بلند و قوی گریه کند، فعالانه حرکت کند و به راحتی از خواب بپرد. پستانهای شما ممکن است نرمتر باشند و پس از شیردهی پری کمتری داشته باشد.					
<p>شیر مادر تنها غذایی است که نوزاد در شش ماه اول زندگی نیاز دارد.</p> <p>شما می‌توانید از منابع زیر راهنمایی و کمک بگیرید:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مراقبتگر بهداشتی. - خط تلفنی خدمات تخصصی شیردهی از راه دور انتاریو با شماره 1-866-797-0000 یا 1-866-797-0007 برای افراد ناشنوا. - راهنمای خدمات دو زبانه آنلاین شیردهی انتاریو به آدرس www.ontariobreastfeeds.ca. 		<p>best start meilleur départ</p> <p>by/par health nexUS santé</p>		2016			

برای دانلود این نمودار به نشانی زیر بروید: www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf

نوزادان بطور متوسط 7% از وزن تولد خود را در 3 روز اول عمر خود از دست میدهند. بعنوان مثال، یک نوزاد 7 پوندی حدود 230 گرم یا نیم پوند وزن کم میکند. از روز چهارم به بعد باید روزی 20 تا 35 گرم (2/3 تا 1 1/3 اونس) وزن بگیرد و طی 10 تا 14 روز دوباره وزن زمان تولد خود را جبران کند و بعد از آن باید در طول 3 تا 4 ماه اول



روزی 20 تا 35 گرم (2/3 تا 1 1/3 اونس) وزن بگیرد. اگر افزایش وزن نوزاد کندتر از این صورت میگیرد، نوزاد خود را برای شیردهی بیشتر از خواب بیدار کنید و برای اطمینان تغذیه خوب او از کسی کمک بگیرید. همچنین میتوانید با کمپرس کردن به جاری شدن شیر کمک کنید و از هر پستان بیش از یکبار به نوزاد شیر بدهید. افزون بر این میتوانید با دست شیرتان را بدوشید و هر قطره شیر دوشیده شده را به او بدهید. همیشه وقتی نوزادتان گرسنه بنظر میآید، به او شیر بدهید. دو روز پس از تولد نوزادی که با شیر مادر تغذیه میشود، انتظار داشته باشید که روزانه 3 تا 4 مدفوع بزرگ، نرم، و معمولاً دانه دار داشته باشد. اگر نوزاد شما در زیر سه هفتگی سه پوشک مدفوع یا بیشتر در روز ندارد، به قسمت دریافت کمک در صفحه 40 مراجعه کنید. برخی از نوزادان حدود یک ماهگی فقط 1 تا 2 بار در روز مدفوع دارند و برخی در عرض چند روز یک بار مدفوع زیاد و بزرگ دارند. تا زمانی که نوزاد شما خوب تغذیه شود، راضی و خوشحال بنظر آید و مدفوعش نرم باشد، این امری طبیعی است. اگر نوزاد شما خوب شیر نمیخورد، بیشتر بیقراری میکند یا بمدت بیش از یک هفته مدفوعی نداشته است، لطفاً به قسمت دریافت کمک در صفحه 40 این کتابچه مراجعه کنید.

شركای زندگی یا اعضای خانواده میتوانند به شیوه های مختلف کمک کنند. تعویض پوشک نوزاد، آروغ گرفتن، تکان دادن یا آواز خواندن میتواند به شناخت آنها از نوزاد و انجام وظیفه شان کمک کند.

اندازه معده نوزاد

نوزاد شما باید مکرراً شیر بخورد، زیرا معده اش کوچک است. هنگام تولد معده نوزاد شما به اندازه یک گلیاس و گنجایش آن حدود 5 تا 7 میلی لیتر است. تا روز سوم، معده او به اندازه یک گردو بزرگتر میشود و گنجایش آن حدود 22 تا 27 میلی لیتر است. حدود 7 روز، معده او به اندازه یک تخم مرغ و گنجایش آن 60 میلی لیتر است. نمودار آن را میتوانید در صفحه 22 ملاحظه کنید.



موارد مهمی که باید بدانیم

بیدار کردن نوزاد خواب آلود

برخی از نوزادان تازه به دنیا آمده خواب آلود هستند. این بدین معناست که ممکن است نوزاد شما حداقل 8 بار در 24 ساعت خودش از خواب بیدار نشود. یا ممکن است بعد از گرفتن پستان و شروع شیر دهی بلافاصله خوابش ببرد. تا زمانی که نوزاد شما مرتباً از خواب بیدار و وزنش مداوم زیاد میشود، ممکن است گاهی مجبور به بیدار کردن او شوید.

نکاتی برای بیدار کردن نوزاد خواب آلود:

- نوزاد خود را نزدیک خود نگهدارید تا به برخی از علائم گرسنگی یا تغذیه که از خود نشان میدهد، توجه کنید. نوزادان حتی در حالت نیمه بیدار و نیمه خواب میتوانند شیر بخورند، اما بهترین زمان شیر خوری زمانی است که علائم گرسنگی را از خود نشان میدهند.
- به محض اینکه نوزادتان علائم گرسنگی یا تغذیه را از خود نشان میدهد، به او شیر بدهید، در غیر اینصورت ممکن است به خواب عمیقتری فرو رود. برای کسب اطلاعات درباره علائم تغذیه به صفحه 13 این کتابچه مراجعه کنید.



- نوزاد را در تماس پوست-با-پوست نگاه دارید. اگر هنگام بیداری نوزاد را در حالت تماس پوستی بغل کنید تعداد دفعات شیر خوری او بیشتر خواهد شد.
- لباس و پوششهای او را در بیاورید. پوشک او را در صورت خیس یا کثیف بودن عوض کنید.
- او را روی شانه خود قرار دهید پشتش را بمالید و بدنش را ماساژ دهید.
- به آرامی او را از یک پهلو به پهلو دیگر بچرخانید. با او صحبت کنید.
- هنگام نزدیک کردن نوزاد به پستان خود، کمی از شیرتان را بدوشید تا بدین وسیله او را به گرفتن پستان بیشتر تشویق کنید.
- فشردن پستان هنگام شیردهی باعث هشیاری و بیداری نوزادان خواب آلود و افزایش مقدار شیری که میخورند، میشود. برای یادگیری فشردن و ماساژ دادن پستان به صفحه 21 این کتابچه مراجعه کنید.
- هر پستان را بیش از یک بار فشار دهید. پستانها را بیشتر عوض کنید تا نوزاد از خواب بیدار شود و به صورت فعال شیر بخورد.

آرام کردن نوزاد بیقرار

نوزادان به دلایل مختلفی مثل ناراحتی، تنهایی، گرسنگی، ترس، حالت عصبی یا خستگی گریه میکنند. برخی از نوزادان حتی اگر سالم و خوب تغذیه شوند نسبت به نوزادان دیگر بیشتر گریه میکنند، که بیشتر در سه ماه اول و همچنین در طول شب رخ میدهد. فکر نکنید در این هنگام با بغل یا آرام کردن او را لوس یا نازنازی بار می‌آورید، در واقع وقتی والدین به نیازها و علائم نوزادان پاسخ میدهند، رشد و تکامل آنها بهتر خواهد شد.

وقتی نوزادتان بدون هیچ دلیلی گریه میکند، این توصیه‌ها را بکار ببرید:

- اگر نوزادتان تغذیه خوبی داشته و آروغ هم زده است، تماس پوستی، راه رفتن، تکان دادن یا ایستادن و حرکات نوسانی را امتحان کنید. نوزادان در ماههای قبل از تولد با ضربان قلب، صدا و حرکات مادر آشنا میشوند و بدین وسیله آرام میشوند. همسران یا کسی که با نوزاد آشناست نیز میتواند چنین کارهایی را انجام دهد.
- پوشک او را در صورت خیس یا کثیف بودن عوض کنید
- پوشش یا لباس او را مطابق با محیط بسیار گرم یا بسیار سرد تنظیم کنید.
- دوباره به او شیر بدهید. از روش فشردن پستان در دهان نوزاد در حین مکیدن (breast compressions) استفاده کنید و دوباره از هر دو پستان به او شیر بدهید
- از راهبردهای آرام سازی برای آرام کردن خودتان مثل آهسته شمردن تا عدد ده، نفس عمیق کشیدن یا وانمود به فوت کردن حباب استفاده کنید. این راهبردها اغلب باعث آرام شدن نوزاد شما نیز میشوند.
- اگر خسته و عاجز شده اید، از شریک زندگی یا یک نفر دیگر بخواهید، در حین استراحت شما، فرزندتان را نگهداری کند.

آروغ زدن نوزاد

نوزادی که با شیر مادر تغذیه میشود، هوای زیادی نمی بلعد، اما باز هم بهتر است او را به آروغ زدن وادار کرد. برخی از نوزادان هنگام آروغ زدن بیقراری میکنند. ممکن است آروغ زدن به بیدار شدن نوزاد کمک کند تا به شیر خوردن خود در صورت تمایل ادامه دهد. با تحت نظر گرفتن نوزاد خود تعداد دفعات آروغ زدن او را پیگیری کنید.

- برخی از نوزادان باید در طول شیر خوردن و دوباره در پایان آن آروغ بزنند.
 - برخی خودشان در حین شیر خوردن و تمام کردن آن آروغ میزنند.
 - برخی کودکان ممکن است در هر نوبت شیرخوری آروغ نزنند.
 - برخی از نوزادان بعد از هر وعده شیر خوردن بالا میآورند. تا زمانیکه در طی چند هفته نوزاد شما راضی به نظر میرسد و وزن میگیرد، در مورد بالا آوردن شیر به مقدار کم نگران نباشید.
- برای آروغ سر او را نگاه دارید و به آرامی به پشت او بزنید یا مالش دهید. اگر پشتش صاف و راست باشد، حباب هوا راحت تر بیرون میآید. برخی حالتهای قرار دادن نوزاد برای آروغ زدن در زیر آمده است.



نوزاد را روی شکمش در دامن خود قرار دهید.



نوزاد را در موقعیت نشسته قرار دهید. با گرفتن فک او، به آرامی او را به جلو ببرید و دست خود را تکیه گاه او کنید.



نوزاد را صاف روی شانه خود قرار دهید.

نوزادان در بعضی از روزها گرسنه تر از حد معمول به نظر می‌آیند که این زمان را جهش رشد مینامند. در این هنگام برخی از مادران نگران این هستند که به اندازه کافی شیر ندارند. اما هیچ جای نگرانی نیست، هر چه بیشتر به نوزاد خود شیر بدهید، پستان شما بیشتر شیر تولید میکند.

زخم نوک پستان

در وهله اول، اکثر مادران در زمان مکیدن نوزاد حالت کشش در پستان خود احساس میکنند که این کمی ناراحت کننده است. شما نباید در نوک پستان خود هیچ دردی حس کنید. شایع ترین علل زخم نوک پستان از بد گرفتن پستان توسط نوزاد ناشی میشود. اگر نوک پستان شما بعلت بد گرفتن نوزاد زخم شده باشد، با این موارد روبرو میشوید:

- درد نوک پستان از 1 تا 4 روز بعد از زایمان شروع شده است
- ممکن است در شروع شیر دهی درد بدتر، اما بعد از آن بهتر شود.
- نوک پستان شما بعد از شیر دادن فشرده و بدشکل بنظر آید
- نوک پستان شما ممکن است آسیب دیده یا خونریزی کند. (قورت دادن خون از نوک پستانتان به نوزاد صدمه ای وارد نخواهد کرد).



برای پیشگیری و بهبودی زخم نوک پستان مطمئن شوید که:

- دهان نوزادتان باز و تمام قسمت هاله نوک پستان را گرفته باشد.
- زبان او زیر نوک پستان و لبهایش به خارج برگشته باشند.
- سر او کمی بطرف عقب خم شده باشد تا بتواند دهانش را به خوبی باز کند.
- دست شما در پشت ناحیه نوک پستان قرار دارد و انگشتانتان چانه یا لب نوزاد را لمس نمیکنند

به اطلاعات درباره درست و عمیق گرفتن پستان در صفحه 19 مراجعه کنید.

اگر نوک پستان شما زخم است:

- بعد از هر وعده شیردادن، شیر دوشیده خود را روی نوک پستان بمالید.
- بعد از هر وعده شیردادن، نوک پستان را در معرض هوا قرار دهید. شاید بهتر و راحت تر باشد اگر بین هر وعده شیر دادن پستان بند خود را شل و باز کنید و یک تی شرت نخی گشاد بپوشید. همچنین هنگام خوابیدن نیز میتوانید نوک پستان خود را در معرض هوا قرار دهید.
- نوک پستانتان را خشک نگهدارید و لایه مخصوص شیر دهی مرطوب را تعویض کنید.
- اول از پستانی که نوکش کمتر زخم است به نوزاد خود شیر بدهید تا نوک پستان دیگر بهتر شود.
- وضعیت شیر دهی به صورت خوابیده به پشت را امتحان کنید، به صفحه 12 مراجعه یا وضعیت دیگری را امتحان کنید.
- اگر در وضعیت نشسته قرار دارید، پستان خود را در طول زمان شیردهی با دست محکم نگهدارید.
- برای اطمینان اینکه نوزاد شما پستان را بخوبی و عمیق بگیرد و برای بررسی علت زخم شدن نوک پستانتان کمک بگیرید.

اگر در ظرف 24 ساعت هیچ بهبودی حاصل نمیشود و در نوک پستان خود قرمزی، کبودی یا ترک خوردگی مشاهده میکنید، با مراقب درمانی خود برای کمک تماس بگیرید. همچنین به قسمت دریافت کمک در صفحه 40 این کتابچه مراجعه کنید.

استفاده از پستانک (گول زنک)

تعداد زیادی از نوزادانی که از شیر مادر تغذیه میشوند، هرگز از پستانک استفاده نمیکنند. استفاده از پستانک میتواند مشکل ساز باشد زیرا:

- نوزادی که هنوز در حال یادگیری شیر خوردن است و حتی نوزادی که شیر خوردن را یاد گرفته است، به سختی میتواند از پستانک سراغ شیر مادر رود.
- ممکن است یک نوزاد، پستانک را ترجیح دهد و پستان مادر را رها کند.
- اگر نوزاد به اندازه کافی شیر بخورد، وزن اضافه میکند اما در صورت استفاده از پستانک این اتفاق نمی افتد. به خصوص اگر مدت زیادی از پستانک استفاده شود.
- اگر دفعات شیردهی کم شود، ممکن است شیر کمتری تولید شود.
- پستانک ریسک عفونتهای گوش و مشکلات دندانی را افزایش میدهد.

اگر میخواهید از پستانک کمک بگیرید، سعی کنید آن را برای مدت کوتاهی پس از غذا خوردن نوزاد به او بدهید. همچنین میتوانید به نوزاد اجازه دهید که انگشت تمیز شما را بخورد. اگر مدت زمان کوتاه مکیدن، نوزاد را آرام نکرد، باز هم به او شیر بدهید.

اگر فکر میکنید که پستانک کودک ناراحت را آرام میکند. به صفحه 26، بخش «آرام کردن نوزاد بیقرار» مراجعه کنید. با ارائه دهنده مراقبت بهداشتی صحبت کنید.

احتقان پستان

اکثر زنان روز سوم یا چهارم بعد از تولد نوزاد، احساس میکنند که پستانشان بزرگتر و سنگین تر شده است که ممکن است حدود 48 ساعت طول بکشد. اگر پستان شما متورم یا دردناک باشد، این حالت را احتقان پستان (جمع شدن شیر در پستان) مینامند. در اینصورت نوزادتان نیز به سختی پستان را میگیرد.

احتقان پستان معمولاً در طول هفته اول شیر دهی یعنی هنگام تبدیل شیر آغوز (کلستروم) به شیر رسیده ایجاد میشود. همچنین ممکن است از موارد زیر ناشی شود:

- جریان خون زیاد در پستان.
- تورم بافتهای پستان.
- مقدار شیر در پستان بیشتر از آنچه که نوزاد میمکد.

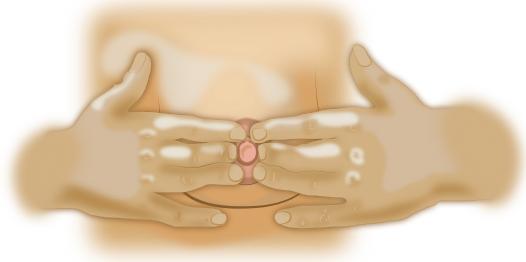
اغلب میتوان از احتقان پستان به روشهای زیر جلوگیری کرد:

- هر زمان به دلخواه و تمایل نوزادتان به او شیر بدهید، حداقل 8 بار در 24 ساعت.
- مطمئن شوید که نوزادتان بخوبی پستان را گرفته و به اندازه کافی شیر میخورد. شما باید مکرراً صدای قورت دادن او را بشنوید.
- در هر وعده شیر دادن از هر دو پستان استفاده کنید. اگر نوزادتان از پستان دیگر شما شیر نمیخورد، و احساس پری و سنگینی میکنید، شیر آن را بدوشید تا احساس راحتی کنید. بعد از چند روز پستان شما احساس راحتی تری خواهد داشت.
- از استفاده از پستانک بپرهیزید

اگر پستانهای شما از شیر پر و متورم شده است:

- به دفعات مکرر به فرزندتان شیر بدهید.
- اگر نوزاد شما بخوبی پستان را نمیگیرد، شیرتان را بدوشید تا هاله نوک پستان نرم شود و دوباره امتحان کنید.
- برخی از مادران هنگام پوشیدن پستان بند راحت تر هستند، اما سایرین پوشیدن آن را ترجیح نمیدهند. اگر شما از پستان بند استفاده میکنید، مطمئن شوید که زیاد تنگ نباشد
- از نرمسازی به شیوه ی فشار معکوس استفاده کنید.
- بین هر وعده شیر دادن از کیسه یخ یا کمپرس آب سرد روی پستان خود استفاده کنید.

نرم کردن با فشار معکوس



1. انگشتهایتان را در دو طرف نوک پستان بگذارید.
2. پستان را به سمت دنده ها عقب بکشید. حدود یک دقیقه در آن حالت نگاه دارید.
3. انگشتهایتان را اطراف نوک پستان بگردانید و این کار را تکرار کنید.
4. اگر بخشی از هاله ی پستان هنوز سفت است، دوباره تکرار کنید.
5. نرم کردن با فشار معکوس ممکن است کمی ناراحت کننده باشد اما آسیبی نمیرساند.
6. به خاطر داشته باشید که با این کار شما شیر را از هاله ی نوک پستان دور میکنید. نوزاد شما خواهد توانست که ناحیه ی هاله ی نوک پستان را بهتر به دهان بگیرد.

اگر احتقان پستان شما بهتر نمیشود و نوزاد شما نیز بنظر نمی آید که خوب شیر بخورد، ، طلب کمک کنید. شیر را از پستانهای خود بوشید و آن را به نوزاد بدهید تا بتوانید از کارشناس کمک بگیرید. قبل از دادن پستان به کودک، از نرم کردن با فشار معکوس استفاده کنید.

پری پستان امری عادی است و ممکن است چند روز تا دو هفته طول بکشد. پس از عبور از این مرحله، پستان شما نرمتر شده و احساس پری کمتری خواهد داشت. زیرا تورم از بین رفته است. این امر بدین معنا نیست که شما تولید شیر خود را از دست داده اید.

ذخیره و نگهداری شیر مادر

اگر شیر خود را دوشیده اید و مایلید آن را برای نوزاد خود نگهداری کنید، از راهنماییهای که از آکادمی پزشکی تغذیه با شیر مادر (Academy of Breastfeeding Medicine) استفاده کنید

دستورالعملهای ذخیره شیر مادر برای نوزادهای سالم در خانه (آکادمی پزشکی شیردهی، 2010)

شیر مادر سرد شده در دمای اتاق	• 1-2 ساعت
شیر مادر که به تازگی در دمای اتاق دوشیده شده (16 - 29 درجه سلسیوس)	• 3-4 ساعت
شیر تازه در یخچال (4 درجه سلسیوس یا کمتر)	• 72 ساعت
شیر ذوب شده در یخچال	• 24 ساعت از زمانیکه شروع به ذوب شدن میکند
خنک کننده با یک بسته یخ	• 24 ساعت
یخچال فریزر (با در جداگانه)	• 3 تا 6 ماه
فریزر صنعتی (17- درجه سلسیوس یا کمتر)	• 6 تا 12 ماه

تمام شیرهایی که بیشتر از زمانهای بالا، ذخیره شده اند را دور بریزید.

از ظروف شیشه ای یا پلاستیکی سخت، عاری از مواد BPA (Bisphenol A - بیسفنول ای)، یا کیسه های مخصوص منجمد کردن شیر استفاده کنید. از جدار داخلی شیشه های شیر نوزاد استفاده نکنید، زیرا اغلب ترک بر میدارند. تاریخ روزی که شیر را دوشیده اید، بر روی ظرف بنویسید. اول از شیر قدیمی تر استفاده کنید. شیری که تاریخ آن از زمان ذخیره گذشته باشد، را دور بریزید.

شما میتوانید شیر دوشیده شده را با فنجان یا قاشق به نوزاد خود بدهید. در صورت کسب اطلاعات یا کمک بیشتر، با واحد بهداشت عمومی محلی خود تماس بگیرید یا به قسمت دریافت کمک در صفحه 40 این کتابچه مراجعه کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در باره دوشیدن و ذخیره کردن شیر خود به سایت http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months مراجعه کنید



پرسشهای متداول

پستانهای من کوچک است، آیا میتوانم به اندازه کافی شیر داشته باشم؟



پستانهای بزرگ و کوچک به یک اندازه شیر تولید میکنند. مقدار شیر تولید شده از پستان شما مستقیماً به مقدار شیری بستگی دارد که هنگام شیردهی به نوزادتان میدهید یا آن را میدوشید.

پستان ام را عمل جراحی کرده ام، آیا میتوانم به نوزادم شیر بدهم؟

توانایی تولید شیر بعد از عمل جراحی پستان به چند عامل زیر بستگی دارد:

- نوع عمل جراحی
- روشی که عمل انجام شده است.
- به عصب یا مجراها آسیبی وارد آمده باشد
- مدت زمان عمل جراحی.

پیش بینی نتایج مطلوبی که یک زن میتواند در شیردهی کسب کند، بعد از عمل جراحی پستان غیر ممکن بنظر میرسد. تنها راهی که میتوانید از این نظر مطمئن شوید اینست که شیر دادن را امتحان کنید. ممکن است از شروع شیردهی عادی طولانی تر شود. نوزاد شما در هفته های اول باید مرتباً توسط یک مراقب درمانی دیده شود. در صورت امکان قبل از تولد نوزاد، با مشاور شیردهی مشورت کنید. این کار به شما کمک میکند که یک برنامه ی شیردهی داشته باشید و آن را با مشاور و سایر مراقبتگران بهداشتی پیگیری کنید.

نوک پستانم صاف و فرو رفته است، آیا میتوانم شیر بدهم؟

اکثر کودکان صرفنظر از اندازه یا شکل نوک پستان مادر حتی اگر صاف یا فرو رفته باشد، گرفتن آن را خواهند آموخت. ممکن است آموختن آنچه که برای شما و نوزادتان موثر واقع میشود، مستلزم زمان باشد. اگر با مشکلی روبرو شدید، بلافاصله طلب کمک کنید. همچنین به قسمت دریافت کمک در صفحه 40 این کتابچه مراجعه کنید.

اگر به اندازه کافی شیر نداشته باشم، چه میشود؟

اکثر زنان دارای شیر بیش از اندازه کافی برای نوزادانشان هستند. در اینجا به چند نکته اشاره شده است که میتوانید برای اطمینان دارا بودن شیر کافی برای نوزادتان، انجام دهید:

- بلافاصله بعد از تولد نوزادتان به او شیر بدهید.
- حداقل 8 بار یا بیشتر در طی 24 ساعت مکرراً به او شیر بدهید.
- تا حد امکان با او تماس پوستی برقرار کنید.
- در مواقع بیقراری یا نشان دادن علائم گرسنگی، به او شیر بدهید.
- اگر نگرانیهایی دارید، بعد از هر بار شیردهی با دست شیر بدوشید و به نوزاد خود بدهید. این شیر را با یک فنجان یا قاشق به نوزاد بدهید.

در صورت نگران بودن تقاضای کمک نموده و یا به قسمت دریافت کمک در صفحه 40 این کتابچه مراجعه کنید.



چرا درست قبل از شروع شیر دادن نوزاد ناگهان مقدار زیادی شیر را قورت میدهد، در گلویش میپرد و او را ناراحت میکند یا دست از شیر خوردن میکشد؟

گاهی اوقات در شروع شیر دهی شیر با سرعت بسیار زیاد جاری میشود که این را بازتاب خارج شدن شیر با جریان شدید (فوران خودبخود شیر از پستان) مینامند که ممکن است باعث جمع شدن گاز در معده نوزاد شود، بالا بیاورد یا مدفوع او آبکی شود. این حالت در شش هفته اول شیر دهی بسیار عادی است. در اینجا به چند نکته اشاره شده است که میتوانید انجام دهید:

- نوزاد خود را بلافاصله بعد از بیدار شدن و قبل از زیاد گرسنه شدن شیر بدهید. در این حالت او آهسته تر شیر خواهد خورد.
- هنگام شیردهی دراز بکشید یا به عقب تکیه دهید، در این حالت شیر بطرف بالا به سمت کودک جریان مییابد.
- هنگامیکه نوزاد بطور ناگهانی شیر را میبلعد، سرفه میکند یا در گلویش میپرد، شیر دادن را متوقف کنید و آروغ او را بگیرید.

- بعضی از مادران دوست دارند که قبل از عوض کردن پستان، نوزاد خوب از پستان اول شیر بخورد. در برخی موارد هم مفید است که فقط از یک پستان شیر بخورند و در دفعه بعدی از پستان دیگر شیر بخورند.

- برخی از مادران دوست دارند که قبل از شروع شیردهی، با دست شیر بدوشند. یعنی نوزاد هنگامی شروع به شیر خوردن میکند که جریان سریع آن پایان یافته است. بهتر است که این کار به طور منظم انجام نشود چون پستان شما را تشویق میکند که بیش از حد نیاز شیر تولید کند.

ایا میتوانم به طور همزمان بیش از یک نوزاد را شیر دهم؟

بله. میتوانید دو قلو و چند قلو را شیر دهید. همچنین حین بارداری یا همزمان به کودکان کوچکتر و بزرگتر شیر دهید. این شیر مناسب با کودکان کوچکتر تولید شده اما برای کودکان بزرگتر هم سالم است. کودکان کوچکتر در اولویت هستند و همیشه بیش از حد معمول به شیر نیاز دارند. پستان مادر همواره خود را با تولید شیر مورد نیاز وفق میدهد.

بیش از شش هفته طول کشید تا نوزاد پسرم را به شیرخوردن وادارم. قبل از آن در مدتی که هر دوی ما در حال یادگیری شیردهی بودیم، مجبور بودم که با پمپ شیر بدوشم و به او بدهم. بر خورداری از پشتیبانی خوب بود. درست است که شیر دادن امری طبیعی است، اما همیشه هم آسان نیست. در صورت داشتن منابع و پشتیبانی مناسب و بردباری فراوان میتوانید این کار را یاد بگیرید.

فقط به کودک خود گوش دهید! آنها خودشان میدانند که چه موقع گرسنه هستند و چه موقع نیاز به نوازش دارند. پشتکار داشته باشید زیرا این کار آسانتر خواهد شد ... چند ماه به خودتان وقت بدهید تا یکدیگر را بهتر بشناسید. در مقایسه با شمای کلی امور، چنین مدتی چندان طولانی نیست.



من تب دارم و یکی از پستانهایم درد میکند، آیا هنوز هم میتوانم شیر بدهم؟

اگر در پستان خود درد، ورم، یا قرمزی مشاهده میکنید و تب دارید، ممکن است مبتلا به عفونت پستان شده باشید که ورم پستان (ماستیت) نامیده میشود. ادامه شیردهی مانعی ندارد. در حقیقت بسیار مهم است که پستان دچار عفونت را هر ۲ - ۳ ساعت تخلیه نمایید، در غیر اینصورت ممکن است عفونت بدتر شود. برای درمان این عارضه با مراقبتگر بهداشتی خود تماس بگیرید. برای اطلاعات بیشتر گزاره برگ ورم (ماستیت) پستان که مکملی بر این منبع است را در نشانی زیر ببینید: http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months

یک توده در پستان خود مشاهده کردم، این توده چیست؟

اگر در طول زمان شیردهی توده ای در پستان خود مشاهده میکنید که با شیردهی برطرف نمیشود، به احتمال زیاد یک مجرای شیری مسدود شده است. به شیردادن نوزاد خود ادامه دهید. برای اطلاعات برای اطلاعات بیشتر گزاره برگ مجراهای مسدود شده که مکملی بر این منبع است را در نشانی زیر ببینید: http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months. اگر توده موجود در پستان شما از بین نپیروند، با مراقب درمانی خود صحبت کنید.

مقدار شیر من بسیار زیادتر از شیری است که نوزاد من نیاز دارد. در واقع، شیر بسیار زیادی در فریزر نگهداری کرده ام، چه میتوانم انجام دهم؟

کاملاً طبیعی است که برخی از مادران در طول چند هفته اول شیردهی، دارای شیر بیشتر از نیاز نوزادشان باشند، بویژه اگر نوزادشان کوچک و نارس باشد. این مشکل معمولاً در ظرف چند هفته برطرف خواهد شد. برخی از مادران کماکان به تولید بیش از حد شیر خود ادامه میدهند. شاید این امری طبیعی برای بدن شما باشد یا شاید علتی برای دوشیدن شیر بطور منظم و یا تغذیه نوزادتان باشد. در صورت دوشیدن شیر، بتدریج تعداد دفعات دوشیدن آن را کم کنید تا زمانی که بیشتر از شیر مورد نیاز نوزادتان را ندوشید. اگر تولید شیر شما بدون دوشیدن بیش از حد لازم است، راهنماییهای بخش بالای صفحه ۳۲ را به کار ببندید. هنگام شروع تغذیه نوزاد با غذای جامد، میتوانید شیر ذخیره شده در فریزر را با غلات (سیرپال) یا سایر غذاهای مخصوص نوزاد مخلوط کنید.

اگر مایلید شیر خود را به نوزادان بیمار یا نارس اهدا کنید، لطفاً با بانک شیر اهدایی انسان تماس بگیرید. در انتاریو به وبسایت www.milkbankontario.ca مراجعه کنید.

چگونه میتوانم تشخیص دهم که برفک دارم؟

برخی اوقات مادر و/یا نوزاد ممکن است به برفک دچار شوند. برفک یک عفونت قارچی است که میتواند در نوک پستان و نیز در دهان نوزاد تولید شود. ممکن است نشانه های زیادی از خود بروز دهد. امکان دارد نوک پستان شما زخمی شده و خارش داشته باشد. ممکن است در دهان نوزادتان لکه های سفید رنگی پیدا شود. اگر فکر میکنید که شما یا نوزادتان ممکن است برفک داشته باشید، با مراقبتگر بهداشتی خود تماس بگیرید. برای اطلاعات بیشتر گزاره برگ برفک که مکمل این منبع است را در این نشانی ببینید: http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.

پستان من در مقایسه با اوایل زمان شیر دهی نرمتر است، آیا شیر من کم شده است؟

مقدار شیر موجود در پستان شما هیچ ارتباطی با نحوه احساس آن ندارد. پستان شما به مرور زمان تغییر میکند و با رشد نوزادتان سازگار میشود. معمولاً با بزرگتر شدن نوزاد، پستان نیز نرمتر میشود.

من شنیدم که باید در هنگام واکسیناسیون فرزندم به او شیر بدهم. آیا این امر درست است؟

بله، شیر دادن در هنگام واکسیناسیون باعث کاهش درد و اذیت نوزاد در زمان تزریق میشود. به مراقبتگر بهداشتی خود بگویید که میخواهید در حین شیر خوردن کودک خود و زمانی که به خوبی در حال مکیدن است به او واکسن بزنید. ابتدا لباس کودک خود را درآوردید تا محل تزریق در بازو یا ران او آزاد شود. مطمئن شوید که همزمان با تزریق نوزاد به خوبی پستان را میمکد و پس از تزریق نیز به شیردهی ادامه دهید. این کار همراه با کلمات خوب و نوازش کردن شما باعث کاهش درد نوزاد میشود.

چه وقت نوزاد من در طول شب میخوابد؟

نوزادان باهم فرق میکنند و بویژه در روزهای اول زندگی باید بیست و چهار ساعته تغذیه شوند. این امر نیازهای معدد کوچک او را برآورده میسازد و در تحریک پستان شما برای تولید شیر به کرات کمک میکند. در چند ماه اول، شیر ندادن به نوزاد در طول شب به مدت طولانی خوب نیست.

شاید شاهد بیدار شدن مکرر نوزادتان در طول شب باشید وقتی:

- دارای جهش رشدی باشد.
- مریض باشد.
- نوزاد در حال یادگیری مهارت جدیدی مثل غلتیدن یا ایستادن باشد.
- به حفاظت و امنیت نیاز داشته باشد.
- شما به سر کار یا مدرسه برگشته اید و اغلب اوقات در طول روز از او دور هستید.

با بزرگتر شدن او تعداد دفعات بیدار شدنش نیز کمتر خواهد شد و این امر برای اکثر نوزادان مستلزم زمان است. شما تنها

نیستید... تمام نو مادران رویای زمان خوابیدن در طول شب را در سر میپروورانند. در حال حاضر، تقاضای کمک کنید و در صورت امکان هر وقت که نوزادتان خواب است، خودتان هم استراحت کنید.





حس گریه، نگرانی یا زود رنجی در من ایجاد شده و انگار از نوزادم هم خوشم نمی آید. چرا چنین احساسی در من بوجود آمده است؟

برخی از مادران احساس غمگینی میکنند و به هیچ چیز علاقمند نیستند، حتی به نوزاد خودشان. شما تنها مادری نیستید که دچار چنین وضعیتی شده اید. از هر 5 مادر، تقریباً 1 نفر مبتلا به اختلالات روحی بعد از زایمان میشود. این اختلال قابل درمان است. اختلالات روحی بعد از زایمان با مصرف دارو، مشاوره و حمایت از طرف مادران دیگر با تجربه ی مشابه قابل درمان است. در صورت داشتن چنین احساسی با مراقبتگر بهداشتی خود تماس بگیرید. همچنین میتوانید از وب سایت www.lifewithnewbaby.ca اطلاعات کسب کنید.

آیا میتوانم هنگام مریضی به نوزادم شیر بدهم؟

معمولاً حتی هنگام مریضی میتوانید به نوزاد خود شیر بدهید. در صورت ابتلا به سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا عفونتهای دیگر، بدن شما با ایجاد پادتن (آنتی بادی) با بیماری مبارزه میکند و شما نیز با انتقال این پادتنها از طریق شیر به بدن نوزادتان او را در مقابل بیماری محافظت میکنید.

هنگام مریضی در صورت انجام هر گونه اقدامات احتیاطی، بهتر است با مراقب درمانی خود مشورت کنید.

هنگام شیر دهی چه غذاهایی میتوانم مصرف کنم؟

تمام غذاهای مطلوب و دلخواه خود را مصرف کنید. حتی اگر پرهیز خوراکی شما کامل نباشد، شیر شما دارای تمام مواد مغذی مورد نیاز نوزادتان خواهد بود. برای کسب اطلاعات بیشتر در باره مکمل ویتامین دی (Vitamin D) برای نوزادتان، لطفاً به صفحه 37 مراجعه کنید. برای سلامت خودتان، راهنمای غذای کانادا (Canada's Food Guide) را دنبال کنید و مقدار زیادی مایعات بنوشید و بسیار زیاد استراحت کنید. با واحد بهداشت عمومی محلی خود تماس بگیرید و یک نسخه از تغذیه خوب همراه با راهنمای غذای کانادا (Eating Well with Canada's Food Guide) را درخواست کنید، یا به وب سایت www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php مراجعه کنید.

در صورت سوال بیشتر در باره تغذیه خود با تغذیه درست در انتاریو (Eat Right Ontario) در سایت www.eatrightontario.ca مراجعه یا با تلفن 1-877-510-510-2 تماس بگیرید.

آیا در طول زمان شیر دهی مصرف الکل برای من خطری ندارد؟

الکل از طریق شیر مادر منتقل میشود. الکل باعث کاهش رفلکس شکست میشود و این میتواند به این معنا باشد که کودک در هنگام تغذیه، شیر کمتری دریافت میکند. نوزادانی که شیر مادر را به مقدار زیاد میخورند، در معرض خطر افزایش وزن، رشد ضعیف، و تأخیر رشد میباشند. اگر تصمیم به نوشیدن الکل میگیرید، مهم است که از قبل برنامه ریزی کنید و پس از شیردهی بنوشید، نه قبل از آن. برای کسب اطلاعات بیشتر، مطلب با عنوان ترکیب الکل و شیردهی را در وبسایت www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf و نیز وبسایت www.motherisk.org را ببینید. همچنین میتوانید از طریق تلفن 1-877-439-2744 با Motherisk تماس بگیرید.

آیا در طول زمان شیردهی مصرف دارو بی خطر است؟

اکثر داروها در طول زمان شیردهی بی خطر هستند، اما همیشه این موضوع را با مراقب درمانی، داروساز یا Motherisk بررسی کنید. در صورت مصرف مواد مخدر در زمان شیردهی با مراقب درمانی خود صحبت کنید. مواد مخدر میتوانند به نوزاد شما صدمه برسانند. در صورت هر گونه سوالی درباره مصرف داروهای تجویزی، داروهای دیگر و شیردهی از وب سایت www.motherisk.org Motherisk دیدن کنید یا با تلفن 1-877-439-2744 تماس بگیرید.

در صورت استعمال دخانیات، آیا میتوانم شیر بدهم؟

حتی با استعمال دخانیات، تغذیه با شیر مادر برای نوزادان مفید است. در صورت امکان سعی کنید تعداد سیگارها را کمتر یا آن را ترک کنید. سیگار کشیدن میتواند موجب بیقراری نوزاد گردد و استعمال زیاد آن نیز میتواند مقدار تولید شیر شما را کاهش دهد. اگر شما یا شخص دیگری در منزل سیگار میکشید، نوزادان در معرض غیر مستقیم دود آن قرار میگیرند. نوزادان و کودکان هنگام قرارگیری در معرض دود افراد سیگاری و استنشاق غیر مستقیم آن بیشتر آسیب میبینند. در اینجا به چند ایده در این مورد اشاره شده است:

- قبل از سیگار کشیدن، به نوزاد خود شیر بدهید.
- بیرون از منزل یا اتومبیل سیگار بکشید.
- بعد از سیگار کشیدن دستهای خود را بشویید و قبل از بغل کردن نوزادان لباسهای رویی را در بیاورید.
- از افراد دیگر هم بخواهید در اطراف شما و نوزادان سیگار نکشند.

برای کمک به داشتن محیطی عاری از دود سیگار، اطلاعات موجود در برگه اطلاع رسانی «دود دست دوم و دست سوم» را در نشانی زیر ببینید: www.beststart.org/resources/tobacco/pdf/tobacco_handout_eng_FINAL.pdf

برای آگاهی بیشتر در باره پشتیبانی برای ترک یا کاهش مصرف سیگار از منابع زیر دیدن کنید.

- www.smokershelpline.ca یا با خط امداد تلفنی سیگاریها به شماره 1-877-513-5333 تماس بگیرید.
- www.pregnets.org

آیا میتوانم به نوزادم ویتامین بدهم؟

سازمان بهداشت عمومی کانادا و انجمن پزشکان اطفال کانادا توصیه میکنند به تمام نوزادانی که از شیر مادر تغذیه میشوند، قطره ویتامین دی (Vitamin D) داده شود. شما میتوانید آن را از داروخانه محلی تهیه کنید. در مورد مقدار مصرف آن با مراقب درمانی خود صحبت کنید.

شیر دادن در ملاء عام برای من راحت نیست، چه باید بکنم؟

تمام مادران حق دارند در هر مکان و در هر زمان نوزادان خود را در ملاء عام شیر بدهند. اکثر مادران بعد از چند بار شیر دادن در انتظار عمومی احساس راحتی میکنند. شما میتوانید با یک پتو هم نوزاد و هم پستان خود را بپوشانید، یا لباسی بپوشید که بتوانید قسمتهای برهنه بدن خود را بپوشانید.

اگر در اوایل با شیر دادن در ملاء عام احساس راحتی نمیکنید، بسیاری از مراکز خرید (مال) یا اماکن عمومی دارای جاهای تمیز و خصوصی برای مادران شیرده هستند. ایده های زیر ممکن است برای شما مفید باشد:

- یک پتو روی خودتان و نوزادتان بکشید تا خودتان و نوزادتان را بپوشانند.
- پیراهن دکمه دار بپوشید و دکمه آن را از پایین باز کنید.
- یک ژاکت یا بلوز روی یک تاپ گشاد بپوشید. میتوانید در زمان شیر دادن تاپ خود را بالا بکشید، و ژاکت شما را از هر دو طرف خواهد پوشانند.





• یک تاپ لوله‌ای یا سایر لباسهای چند لایه بپوشید تا پوست خود را بپوشانید.

پس از چند بار تمرین، در هنگام شیردهی در مکانهای عمومی احساس راحتی بیشتری خواهد کرد. برخی مادران مفید یافته اند که قبل از شیردهی در مکانهای عمومی، نخست در برابر همسر یا دوست نزدیک خود یا در مقابل آینه تمرین کنند.

چه زمانی میتوانم غذایی به غیر از شیر مادر به فرزندم بدهم؟

نوزادان تنها برای شش ماه اول عمر خود به شیر مادر و ویتامین دی (Vitamin D) نیاز دارند.

هنگامی که نوزادان نشانه های آمادگی از خود بروز میدهد و در حدود شش ماهگی میتوانید غذاهای جامد به نوزاد خود بدهید. نوزاد شما به آهن اضافی که در غذاهای سرشار از آهن یافت میشود نیاز دارد.

اگر در مورد زمان آمادگی نوزادان برای خوردن غذاهای جامد نیاز به اطلاعات بیشتری دارید، با مراقبتگر بهداشتی خود، کارشناس رسمی تغذیه، یا پرستار بهداشت همگانی صحبت کنید:

- کارشناسان تغذیه ی کانادا: با شماره رایگان 1-877-510-5102 یا از طریق وبسایت www.dietitians.ca تماس بگیرید.
- اداره ی بهداشت همگانی محل خود: کارشناس رسمی تغذیه، یا پرستار بهداشت همگانی به شماره 1-800-267-8097 صحبت کنید یا این وبسایت را ببینید: www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- تغذیه صحیح انتاریو (Eat Right Ontario): با یک کارشناس رسمی تغذیه به شماره رایگان 1-877-510-510-2 یا www.eatrightontario.ca تماس بگیرید.

آنگاه به شیردهی فرزندتان به مدت دو سال یا بیش از آن ادامه دهید، ضمن اینکه انواع غذاهای جامد و نوشیدنیها را به او بدهید. شیر مادر مواد مغذی مهم و حفاظت ایمنی را برای فرزندتان تأمین میکند، حتی زمانی که او خوردن غذاهای جامد را آغاز کرده است. برای اطلاعات بیشتر به کتابچه راهنمای تغذیه نوزادان به نشانی زیر مراجعه کنید:

http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months

در محل زندگی خود مادران شیرده دیگر را پیدا کنید. بهترین کاری که من کردم این بود که به مرکز سالهای اولیه کودکان (Early Years Centre) رفتم و حالا که دخترم ده و نیم (10.5) ماهه است، هنوز هم هر هفته به آنجا میروم. ما، مادران برای صحبت کردن، گوش دادن، در میان گذاشتن داستانهای خود و یادگیری مطالب به این مراکز میرویم. خیلی عجیب است، با وجود اینکه تغذیه با شیر مادر یک امر طبیعی بشمار میرود، اما باز هم نکات بسیار زیادی برای یادگیری وجود دارد.

چه زمانی میتوانم به نوزادم شیر گاو بدهم؟

شما میتوانید به همراه تغذیه مداوم نوزادتان با شیر خود، شیر گاو را هم به او بدهید. صبر کنید تا او 9 تا 12 ماهه شود و بعد شیر گاو را به او بدهید. مهم است شیر گاو پاستوریزه شده (با 3.25% چربی) را برای شروع به او بدهید. مغز نوزاد شما برای رشد صحیح به چربی و کالری موجود در شیر نیاز دارد. تا دو سالگی شیر بی چربی، 1% یا 2% به او ندهید.

وقتی به مدرسه یا سر کارم برمیگردم، چه کار کنم؟

وقتی به مدرسه یا سر کار خود بر میگردید، هنوز هم میتوانید نوزادتان را از شیر خود تغذیه کنید. با سایر زنانی که این کار را کرده اند، یا با مشاور شیردهی یا پرستار بهداشت همگانی صحبت کنید. برای اطلاعات بیشتر، گزاره برگ نوشیدن و ذخیره کردن شیر مادر (Expressing and Storing Breast Milk) که مکمل این منبع است را در وب سایت http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months ببینید. همچنین میتوانید بروشور مربوط به بازگشت به سر کار بعد از تولد نوزاد (Returning to Work After Baby) را مطالعه کنید: www.beststart.org/resources/wrkplc_health/pdf/Return_to_Work_ENG_Final.pdf

از چه روشهایی برای جلوگیری از بارداری میتوانم استفاده کنم؟

تغذیه با شیر مادر و جلوگیری از بارداری باهم همخوانی دارد. به طور ایده آل، بین دو نوبت بارداری بهتر است ۲ سال فاصله باشد. شما و شریک زندگیتان میتوانید از روشهای متعدد و مطمئنی برای جلوگیری از بارداری استفاده کنید.

روشهای اشاره شده در زیر هیچ تاثیری بر شیردهی ندارند و بطور کلی میتوان بلافاصله بعد از تولد نوزاد یا معاینه بعد از زایمان شروع کرد.

- کاندوم (مردانه و زنانه)
- اسپرم کش (اسفنج، ژله، لایه نازک پیشگیری از بارداری واژنی)
- وسیله داخل رحمی (IUD)
- دیافراگم (باید بعد از تولد نوزاد متناسب و اندازه دهانه رحم باشد)
- وازکتومی (سترونی دائمی برای مردان)
- بستن لوله های رحمی (دائمی برای زنان)
- روش آمنوره شیردهی (در پایین این صفحه توضیح داده شده است)

روش آمنوره شیردهی (Lactational Amenorrhea Method (LAM) روشی موثر برای پیشگیری از بارداری است، اما تنها به شرطی که به تمام گزاره های زیر پاسخ مثبت داده باشید:

- نوزاد من کمتر از 6 ماه دارد.
 - عادت ماهانه من برگشته است (این حالت را آمنوره، وقفه یا عدم جریان عادت ماهانه) مینامند.
 - نوزاد من به تمامی یا تقریباً به طور کامل با شیر مادر تغذیه میشود، همانگونه که در بالا ذکر شده است.
 - نوزاد من حداقل هر چهار ساعت یکبار در طول روز و حداقل شش ساعت یکبار در طول شب شیر میخورد.
- ”تغذیه به تمامی با شیر مادر“ یعنی نوزاد شما تمام مواد غذایی خود را از طریق مکیدن پستان مادر تامین میکند. ”تغذیه تقریباً کامل با شیر مادر“ یعنی نوزاد شما بغیر از شیر مادر و ویتامین دی، مقدار کمی از غذاهای مایع یا جامد را یکی دوبار در روز مصرف میکند.

اگر شما قصد حامله شدن ندارید و حتی به یکی از موارد فوق پاسخ منفی (خیر) داده اید، باید از روش دیگری برای جلوگیری از بارداری استفاده کنید. در صورت برخی عوارض پزشکی روش LAM توصیه نمیشود. با مرابتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

افزون بر این، لوازم پیشگیری هورمون-پایه نیز وجود دارند. اگر تصمیم بگیرید که از لوازم پیشگیری هورمون-پایه استفاده کنید، توصیه میشود که مادران از پیشگیری کننده ی نوع پروژستین-خالص استفاده کنند تا زمانی که نوزادشان به ۶ هفتهگی برسد. گزارشهایی مبنی بر کاهش تولید شیر در اثر مصرف برخی از پیشگیری کننده های نوع پروژستین-خالص وجود دارد، بنا بر این، ضمن استفاده از آنها این مطلب را در خاطر داشته باشید. گزینه های لوازم پیشگیری هورمون-پایه عبارتند از:



- پروژستین-خالص
- مینی پیل
- دیپو پُرورا
- و سیله داخل رحمی (IUD) آزاد کننده ی هورمون
- حلقه ی پیشگیری واژنی
- استروژن و پروژستین
- قرص پیشگیری از بارداری
- چسب پیشگیری از بارداری

خرمدندان است که با پیشگیری کننده های نوع پروژستین-خالص، مانند مینی پیل شروع کنید، قبل از آنکه از یک نوع با تأثیر دراز مدتتر مانند دیپو پُرورا استفاده نمایید. به این طریق، اگر متوجه تغییری در میزان تولید شیرتان شوید، آسانتر خواهید توانست که از شیوهی دیگری از پیشگیری استفاده نمایید.

آیا هنگام دندان درآوردن نوزادم میتوانم به او شیر بدهم؟

بله، بسیاری از نوزادان حین شیردهی از این دندانها استفاده نمی کنند. اکثر مادران نگران این هستند که وقتی نوزادشان دندان در میآورد، نوک پستان آنها را میگیرد. اکثر نوزادان هنگام تغذیه از شیر مادر هرگز از دندانهایشان استفاده نمیکند. واکنش طبیعی در مقابل گاز گرفتن اینست که نوزاد را از پستان جدا کنید، با این کار او را از گاز گرفتن بیشتر باز میدارید.



دریافت کمک

تغذیه با شیر مادر امری طبیعی است، اما یادگیری آن مستلزم زمان خواهد بود. گاهی اوقات شما به کمک افراد حرفه ای و متخصص در این امر نیاز پیدا خواهید کرد. در صورت نیاز به کمک، با مراقب درمانی یا واحد بهداشت عمومی محلی خود تماس بگیرید.

در صورت مشاهده هر یک از این علائم، حتماً بلافاصله تقاضای کمک کنید:

- نوزاد شما کمتر از 8 بار در 24 ساعت شیر میخورد.
- بعد از روز چهارم رنگ مدفوع او سیاه است.
- بعد از روز چهارم، در طی 24 ساعت کمتر از سه (3) پوشک مدفوع و شش (6) پوشک ادرار دارد.
- نوزاد شما بطور غیر عادی بیقرار، خواب آلود یا ناآرام است.

علائم دیگری که نشانگر کسالت شما باشند:

- نوک پستان خود زخم یا درد داشته باشد.
- در پستان خود احساس سفتی و درد کنید.
- احساس کنید که به آنفلوآنزا مبتلا شده اید.

از کجا کمک بگیرم؟

تمام مادران از پشتیبانی سایر مادران شیرده یا کارشناسان بهره مند میشوند. این پشتیبانی ها باعث اعتماد به نفس در زمینه شیردهی میشود. برای جستجوی خدمات شیردهی از جمله گروه ها، مشارکت در برنامه هایی که نیاز به نامنویسی قبلی ندارند، کلاسها و کلینیکها، راهنمای خدمات شیردهی آنلاین دوزبانی انتاریو را به طور مستقیم در www.ontariobreastfeeds.ca ببینید.

سایر منابعی که بطور حضوری، تلفنی یا اینترنتی کمک ارائه میکنند:

- واحدهای بهداشت همگانی
www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- لیگ لا لاش کانادا (La Leche League Canada)
حمایت شیردهی مادر از مادر – از وب سایت www.lllc.ca دیدن کنید یا با تلفن 1-800-665-4324 تماس بگیرید
- بهداشت از راه دور انتاریو (Telehealth Ontario) – دسترسی رایگان به پرستاران رسمی بطور 24 ساعته، با تلفن 1-866-797-0000 تماس بگیرید یا از این وب سایت دیدن کنید:
www.health.gov.on.ca/en/public/programs/healthykids/breastfeeding.aspx
- Motherisk – اطلاعات درباره مواد مخدر و داروهای تجویزی، از وب سایت www.motherisk.org دیدن کنید یا با تلفن 1-877-439-2744 تماس بگیرید.
- تغذیه درست در انتاریو (Eat Right Ontario)
www.eatrightontario.ca یا با تلفن 1-877-510-510-2 تماس بگیرید.
- INFACt Canada
www.infactcanada.ca
- OMama
www.omama.com/en/postpartum.asp

مشاوره شیردهی

- برای یافتن مرکز مشاوره شیردهی در منطقه خود لطفاً به وب سایت www.ilca.org/why-ibclc/falc مراجعه و صفحه کامپیوتری را رو به پایین مرور کنید. احتمال دارد که یک مرکز مشاوره شیردهی نزدیک محل زندگی شما وجود داشته باشد.

مرکز اطلاعاتی بهترین شروع (Best Start Resource Centre) دارای منابع زیر میباشد:

- شیردهی من
www.beststart.org/resources/breastfeeding/BSRC_My_Breastfeeding_Guide_EN.pdf
- شیر دادن به نوزاد - ماگنت (دستورکارهایی برای مادران شیرده)
www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf
- ترکیب الکل و شیردهی
www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf
- نوشابه و معجونهای غیر الکی برای مامان
www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- در سه ماه نخست چه چیزی انتظار داشته باشیم - اطلاعاتی برای تازه والدین
www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/K82-E-hospitalhandout.pdf

منابع محلی:

- 211 انتاریو
تلفن کمکی برای پیدا کردن برنامه ها و خدمات موجود در منطقه شما
www.211ontario.ca
 - برنامه های کودک و خانواده
اطلاعات برنامه ها و خدمات موجود برای کودکان خردسال و خانواده هایشان را بگیرید و با کارشناسان سالهای آغازین زندگی، و نیز سایر خانوادهها و مراقبان در جامعه صحبت کنید.
www.edu.gov.on.ca/childcare/FamilyPrograms.html
 - واحد بهداشت عمومی محلی شما
برای پیدا کردن نزدیکترین خدمات و واحد بهداشت در جامعه 1-800-267-8097
www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
 - خدمات مراقبتهای بهداشتی را در جامعه خود بیابید
www.ontario.ca/locations/health/index.php?lang=en
 - انجمن برنامه های منابع خانواده کانادا
فهرست برنامه های منابع خانواده در سراسر کانادا را بیابید: 1-866-637-7226
www.parentsmatter.ca/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=602
- بسیاری از منابع محلی از جمله برنامه های پشتیبانی تغذیه با شیر مادر (از مادر به مادر) وجود دارد. منابع محلی خود را پیدا کنید و آنها را در قسمت زیر برای دسترسی سریع یادداشت کنید.

بینهایت از این کتابچه و گروههای حمایت تغذیه با شیر مادر سپاسگزارم. وقتی دخترم متولد شد، من خودم را باخته و خود را شکست خورده احساس میکردم. اما از حمایتها و کمکهای منطقه ام، شدیداً تحت تاثیر قرار گرفتم. سایر مادران در این گروهها بی نظیر و شگفت انگیز بودند! نقل داستانها، موفقیتها و تلاشهای هریک از مادران به من این امکان را داد که با اطمینان خاطر به شیر دهی نوزادم ادامه دهم. این گروهها و کتابچه ها واقعاً حائز اهمیت هستند.



بهترین شروع: مرکز منابع برای مادران، نوزادان و پرورش اولیه کودکان در انتاریو

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

این آگهینامه با منابع مالی دولت انتاریو تهیه شده است.

