

تغذیه نوزاد با شیر سینه Breastfeeding Your Newborn



پس از اینکه به خانه رفتید

بعد از اینکه به خانه رفتید، یک پرستار بهداشت عمومی با شما تماس خواهد گرفت تا ببیند چطور در تغذیه از شیر سینه پیشرفت کرده اید.

هر زمان درباره تغذیه از شیر سینه سؤال یا مسئله ای داشتید با اینجا تماس بگیرید:

- پرستار بهداشت عمومی (8:30 صبح تا 4:00 بعدازظهر)
 - HealthLinkBC 8-1-1 در هر زمان (24 ساعته)
- به 130 زبان در دسترس است. در صورت نیاز به مترجم شفاهی، اسم زبان خود را به انگلیسی بگویند. منتظر شوید تا مترجم شفاهی پای تلفن بیاید.

اگر منتظر دریافت کمک هستید، هر 3 تا 4 ساعت سینه را با دست ماساژ داده یا پمپاژ کنید تا جریان شیر ادامه داشته باشد (نحوه انجام این کار را در "Baby's Best Chance" خواهید یافت). این شیر را به کودک خود بدهید.

واحدهای بهداشت عمومی

604-864-3400	Abbotsford (اباتزفورد)
604-793-7160	Agassiz (آگاسیز)
604-918-7605	Burnaby (برنابی)
604-702-4900	Chilliwack (چیلیوک)
604-507-5400	Delta (دلتا) - شمال
604-952-3550	Delta (دلتا) - جنوب
604-860-7630	Hope (هوپ)
604-539-2900	Langley (لنگلی)
604-476-7000	Maple Ridge (مپل ریج)
604-814-5500	Mission (میشن)
604-777-6740	New Westminster (نیو وستمنستر)
604-575-5100	Surrey – Cloverdale (سوری - کلوردیل)
604-587-4750	Surrey - Guildford (سوری - گیلدفورد)
604-529-2000	Surrey - Newton (سوری - نیوتن)
604-587-7900	Surrey (سوری) - شمال
604-949-7200	Tri-Cities (ترای سیتییز)
604-542-4000	White Rock – South Surrey (وايت - ساوت سوری)

www.fraserhealth.ca

این اطلاعات جایگزین توصیه های ارائه کنندگان مراقبت های بهداشتی شما نمی باشد.

Catalogue #264107 (September 2019) Persian
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

تغذیه کودک خواب آلود از شیر سینه

• به یاد داشته باشید که موقع تغذیه بطور ایمن تماس پوستی با کودک داشته باشید. اگر تماس پوستی وجود داشته باشد کودکان راحت تر بیدار می مانند. بدن مادر به قدر کفایت کودک را گرم نگه می دارد.

• مکیدن برای بعضی کودکان دشوار است. در حینی که کودک شیر می مکد با ماساژ دادن سینه از بالا و طرفین به سمت نوک سینه (بدون اینکه به نوک سینه دست بزنید) به او کمک کنید تا شیر بیشتری دریافت کند.

• اگر کودک هنوز خواب آلود است، او را از روی سینه بردارید. با ملایمت کودک را بیدار کرده و سپس سینه دیگر خود را به او بدهید.

• اگر کودک بیشتر از 3 تا 4 ساعت خوابیده است، با برقراری تماس پوستی به او کمک کنید بیدار شود.

پیش از ترک بیمارستان

• از پرستار بخواهید موقع تغذیه کودک از شیر سینه، شما و کودک را مشاهده کند. این فرصت خوبی برای مطرح کردن سؤالات و یاد گرفتن نکات عملی است.

اطلاعات بیشتر درباره تغذیه از شیر سینه

Fraser Health - عبارت
"Breastfeeding" (تغذیه از شیر سینه) را جستجو کنید

یا fraserhealth.ca
tinyurl.com/y6nwkzqc
HealthLinkBC - تغذیه از شیر سینه
healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/breastfeeding
یا tinyurl.com/y5n2mjyh
Baby's Best Chance
healthlinkbc.ca/babys-best-chance



تغذیه از شیر سینه در چند هفته نخست

• به خودتان و کودک فرصت بدهید که تغذیه از شیر سینه را یاد بگیرد. یادگیری ممکن است تا 6 هفته طول بکشد.

• با برقراری ایمن تماس پوستی بین خود و کودک، او را بیدار نگه داشته و به تغذیه وا دارید. صحبت کردن و مالیدن پاها و سر هم به بیدار نگه داشتن کودک کمک می کند.

• برای کمک به جریان شیر می توانید سینه خود را در طول تغذیه ماساژ بدهید.

• در هر نوبت تغذیه هر دو سینه خود را به کودک بدهید. بگذارید کودک در یک سمت بماند تا اینکه احساس کند سینه "نرم" شده است. سپس کودک را در سمت دیگر قرار دهید.

• دقت کنید تا یک صدای نرم "کا" بشنوید. این صدای بلعیدن شیر توسط کودک بعد از مکیدن است.

• می توانید انتظار داشته باشید که کودک شب ها بیشتر تغذیه کند. این امری طبیعی است.

• سابقه این موارد را نگه دارید:

- دفعات تغذیه (8 بار یا بیشتر در طول 24 ساعت)
- تعداد پوشک های خیس و کثیف

شما زمانی بیشتر شیر تولید کرده اید که تعداد پوشک های خیس و کثیف بیشتر شده و کودک وزن گرفته باشد.

با بزرگ شدن کودک، تعداد دفعات تغذیه تغییر می کند - دفعات بیشتر یا کمتر. شما کماکان شیر کافی برای فرزند خود تولید می کنید.



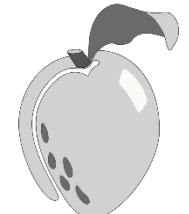
برای مدت 6 ماه فقط شیر سینه به کودک بدهید.

همزمان با افزودن غذای جامد (از ابتدای 6 ماهگی) تا 2 سال و بیشتر به این کار ادامه دهید.

چه موقع کودک به اندازه کافی شیر خورده است

برخی نگران این موضوع هستند که اگر کودک بخواد زیاد تغذیه داشته باشد (حتی در شب) شیر به قدر کافی موجود نباشد. اما در واقعیت، کودک به این روش می تواند بدن مادر را به تولید شیر بیشتر وادار نماید. در ضمن اینکه معده کودک در ابتدا بسیار کوچک است و هر بار فقط می تواند مقدار کمی شیر دریافت کند.

معده کودک چه اندازه است؟

	روز 1 به اندازه یک گیلان
	روز 3 به اندازه یک گردو
	روز 7 به اندازه یک زردآلو

اگر ادرار کودک (پوشک خیس) و مدفوع کودک (اجابت مزاج) زیادتر می شوند، بدین معنی است که تغذیه کافی دارد.

	پوشک خیس	اجابت مزاج
روز 1	1 یا بیشتر	1 یا 2 نوبت سیاه یا سبز تیره
روز 2	2 یا بیشتر	
روز 3	3 یا بیشتر	حداقل 3 نوبت قهوه ای، سبز یا زرد
روز 4	4 یا بیشتر	حداقل 3 نوبت بزرگ زرد
روز 5+	6 یا بیشتر	

تغذیه از شیر سینه در چند هفته نخست

در 24 ساعت نخست:

• در اولین فرصت بعد از به دنیا آمدن کودک به او از سینه خود شیر بدهید.

• درست بعد از تولد کودک برای حداقل 1 ساعت یا تا موقعی که نخستین تغذیه او تمام می شود، بطور ایمن تماس پوستی با او داشته باشید (مگر اینکه به دلایل پزشکی مجبور باشید این کار را با تأخیر انجام دهید). اگر مادر قادر نبود، شرکای زندگی می توانند تماس پوستی برقرار کنند.

• امکان دارد کودک بعد از نخستین تغذیه خود برای چند ساعت بخوابد. (به دنیا آمدن زحمت دارد!)

• هرگاه کودک علامت های گرسنگی را نشان داد به او شیر سینه بدهید.

• به نخستین شیری که مادر تولید می کند کلستروم یا آغوز گفته می شود.

کلستروم:

- یک مایع غلیظ و چسبناک زرد رنگ است
- آسان هضم است و برای کودک بسیار مفید می باشد
- غنی از ویتامین آ، پروتئین، مواد معدنی و آنتی بادی است (این مواد از کودک در برابر ویروس ها و باکتری ها محافظت کرده و به رشد وی کمک می کنند)

در هفته های نخستین:

• کودکان بارها در طول روز و شب بیدار شده و غذا می خواهند

• به حالتی که کودکان در مدت زمان های کوتاه چند بار تغذیه کرده و سپس 3 تا 4 ساعت می خوابند "تغذیه خوشه ای" گفته می شود. این امری طبیعی است.

• کودکان در هر 24 ساعت (روز و شب) 8 بار یا بیشتر تغذیه می کنند. شاید لازم باشد کودک را برای تغذیه با ملایمت بیدار کند.

کمک به کودک برای گرفتن سینه

• گردن و شانه های کودک را حائل کنید، نه سر کودک.

• از دست دیگر خود برای گرفتن سینه استفاده کنید، انگشتان خود را از ناحیه تیره تر دور نوک سینه (آرنول) عقب تر بگیرید.



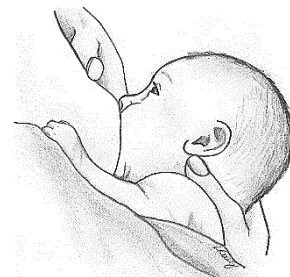
• چانه کودک را روی سینه بگذارید بطوریکه بینی کودک روی نوک سینه باشد. انگشت شست شما باید با بینی کودک در یک خط قرار داشته باشد. این کار باعث می شود که سر کودک به عقب و "موقعیت نوشیدن شیر" متمایل شود.

• اگر می خواهید می توانید با دست سینه خود را ماساژ دهید تا یک یا دو قطره شیر از نوک سینه ترشح شود و کودک بتواند آنرا بو کرده یا بچشد.

• با ملایمت نوک سینه را با لب فوقانی کودک تماس دهید و سپس نوک سینه را از بالا به سمت دهان کودک بگیرید.

• منتظر شوید تا کودک دهانش را باز کند و سپس کودک را نزدیک بیاورید.

چانه کودک باید روی سینه و بینی او به دور از سینه قرار گرفته باشد.



نکات پایه درباره تغذیه با شیر مادر

• تاجاییکه می توانید، بیشتر تماس ایمن پوستی با کودک خود داشته باشید. هرچه بیشتر بهتر.

• در هر 24 ساعت، سینه خود را 8 بار یا بیشتر به کودک بدهید. نقش کودک این است که با مکیدن مرتب به تولید شیر کمک کند. نیازی نیست تعداد دفعات تغذیه را محدود کنید.

• به علامت های گرسنگی کودک واکنش نشان دهید، علائمی مانند لیسیدن لب ها، مکیدن دست ها، تکان دادن سر به طرفین، و گشتن به دنبال سینه. گریه جزو علائم آخر است.

تماس پوستی ایمن

- صاف بنشینید یا کمی به عقب متمایل شوید.
- لباس کودک را در بیاورید تا فقط با پوشک باشد.
- سینه برهنه کودک را روی سینه برهنه خود قرار دهید.
- سر کودک را به یک طرف بچرخانید تا بتواند به آسانی نفس بکشد. مطمئن شوید که می توانید صورت کودک را ببینید.
- اگر می خواهید، یک ملحفه سبک پشت کودک ببندازید.



بگذارید کودک راه را پیدا کند

• در موقعیتی راحت به عقب تکیه کنید.

شیردهی به حالت تکیه داده به عقب

• تماس پوستی بین کودک و خود برقرار کنید و در حالی که تمام قسمت جلوی بدن کودک شما را لمس می کند او را بین سینه های خود قرار دهید.

• بگذارید جاذبه و بازوهای شما حائل کودک باشند و او با استنشام بوی سینه شما آن را پیدا کند.

• به کودک زمان بدهید سینه شما را پیدا کند. ریلکس باشید و در صورت نیاز به کودک کمک کنید.