

تغذیه کودک Feeding your baby

اطلاعاتی برای کمک به تصمیم‌گیری Information to help with decisions

تغذیه با شیر مادر چه مزیت‌هایی برای مادر دارد؟
مادرانی که فرزندشان را با شیر خود تغذیه می‌کنند در برابر موارد زیر تا حدی **محافظت** دارند:

- دیابت
- سرطان پستان تا پیش از دوران یائسگی
- سرطان دهانه رحم
- ناراحتی‌های خونریزی پس از زایمان

برخی از مادران می‌توانند بخشی از غذای فرزندشان را با شیر خود تأمین کنند. شیر مادر در هر مقداری که به کودک داده شود تغذیه خوب و تندرستی بهتری را برای او و مادر تأمین می‌کند.

شیردهی یک نوع مهارت است که هم برای مادر و هم نوزاد تازگی دارد و باید آن را بیاموزند. اعتماد یافتن در این مهارت زمان می‌برد.

برای کمک گرفتن در مورد شیردهی

برای کمک گرفتن در مورد شیردهی، به این نشانی اینترنتی بروید:

www.fraserhealth.ca/parenting 

در این وبسایت، اطلاعاتی در باره‌ی کلاسهای آموزش شیردهی و دریافت کمک از یک پرستار بهداشت همگانی خواهید یافت.

در صورت استفاده از شیر خشک

ممکن است به دلایل پزشکی یا شخصی از شیر خشک استفاده شود. هر گونه نگرانی در باره تغذیه نوزادتان را با مراقبتگر بهداشتی خود در میان بگذارید.

ما به شما کمک خواهیم کرد تا هدف‌هایتان در تغذیه فرزندتان را برآورده نمایید.

مادران و پدران پرششهای زیادی در مورد تغذیه فرزندانشان دارند. ما به شما گوش می‌دهیم و به درستی و اندیشمندانه به پرشش‌هایتان پاسخ خواهیم داد. ما اطلاعات به دست آمده از مطالعات اخیر را در اختیار والدین قرار می‌دهیم تا آن‌ها را در مورد شیوه‌ی تغذیه فرزندشان یاری کنیم.

بسیاری از والدین می‌خواهند که به فرزندشان شیر مادر بدهند، اما برخی از والدین نیز بنا به دلایل پزشکی یا شخصی به فرزندشان تغذیه ترکیبی یا شیر خشک می‌دهند. والدین و مراقبت‌گران پزشکی با یکدیگر همکاری می‌کنند تا دریابند که برای هر کودک، چه نوع غذایی پذیرفتنی، قابل تهیه و سالم است.

شیر مادر چه مزیت‌هایی برای فرزندم دارد؟

بررسیها نشان می‌دهند که شیر انسانی بهترین نوع تغذیه برای کمک به رشد کودکان و حفاظت از آن‌ها در برابر بیماری است. حفاظت از کودک در برابر بیماریها تا زمانی که کودک از شیر مادر تغذیه می‌کند و تا مدتها پس از آن ادامه خواهد داشت. به همین دلیل است که پزشکان و ماماها توصیه می‌کنند که تا 6 ماهگی تنها شیر مادر، و تا دو سالگی و پس از آن ترکیبی از غذای جامد همراه با شیر مادر به کودک داده شود.

حتا کودکانی که شیر مادر تنها منبع تغذیه‌شان نیست نیز نسبت به موارد زیر تا حدی **محافظت** دارند:

- اسهال و استفراغ
- سرماخوردگی، زکام، عفونت گوش، عفونت سینه
- دیابت، چاقی، بیماری قلبی و سکتة مغزی
- برخی انواع سرطان کودکان
- بیماریهای روده
- سندروم مرگ ناگهانی نوزاد