

Persian

تغذیه با شیر مادر را
به خوبی شروع کنید
**Get Breastfeeding
Off to a Good Start**



تغذیه با شیر مادر روشی طبیعی و سالم‌ترین روش برای تغذیه
کودک است



قبل از تولد نوزاد

- برای اطلاعات در مورد تغذیه با شیر مادر و کلاس‌های رایگان، قبل از تولد نوزاد با واحد بهداشت همگانی محل خود تماس بگیرید (به پشت صفحه مراجعه کنید)
- اگر کلاس موجود نیست با یک پرستار بهداشت همگانی در منطقه خود صحبت کنید.

پس از تولد نوزاد

- **کارهایی که باید «زود هنگام» انجام دهید**
بی درنگ پس از زایمان به مدت دست کم یک ساعت با فرزند خود تماس پوستی* امن داشته باشید و در بیشتر وقت ۲۴ ساعت اول، و پس از آن نیز در حد امکان این کار را تکرار کنید (مگر اینکه دلیلی پزشکی برای تأخیر در این کار وجود داشته باشد)
- هر چه سریعتر کودک خود را به شیر دهید.

- **کارهایی که باید «منحصراً» انجام دهید**
در ۶ ماه اول فقط شیر مادر به فرزندتان بدهید (مگر اینکه برای استفاده از جایگزین شیر دلیل پزشکی وجود داشته باشد)
- زمانی را برای خود و کودکتان اختصاص دهید. از دیگران بخواهید که شما را برای شیر دادن تنها بگذارند.

- **این کارها را «اغلب» انجام دهید**
هنگامی که کودکتان شیر بدهد که علائم گرسنگی را نشان می‌دهد: لیسیدن لبها، مکیدن دستها، حرکت سر به طرفین و جستجوی پستان. گریه آخرین نشانه است. صبر نکنید تا گریه کند.
- در طول ۲۴ ساعت ۸ نوبت یا بیشتر پستان را نزدیک دهانش ببرید. ممکن است در هفته های اول لازم باشد کودک را به آرامی از خواب بیدار کنید تا تغذیه کند.

- **«از قبل» فکر کنید**
به مدت ۶ ماه کودک را فقط با شیر مادر تغذیه کنید. به مدت ۲ سال یا بیشتر این کار را همراه با افزودن مواد غذایی جامد ادامه دهید (از ۶ ماهگی شروع شود).

*تماس پوستی ایمن: در حالت صاف یا لمیده بنشینید، سینه برهنه را با سینه برهنه نوزاد در تماس قرار دهید، صورت کودک قابل رؤیت باشد.

چگونه بفهمیم کودک به اندازه کافی تغذیه می‌شود

شما با این نشانه‌ها می‌فهمید که کودک به اندازه کافی تغذیه می‌شود:

- هنگام مکیدن و قورت دادن شیر صدای نرم «کا» را می‌شنوید.
 - کودک شما در طول هفته اول به تدریج هر روز تعداد پوشک بیشتری خیس می‌کند (تا ۵ نوبت یا بیشتر).
 - کودک شما برای چند هفته اول اغلب هر روز مدفوع دارد.
 - کودک شما بعد از اکثر نوبت‌های تغذیه راضی و شاد است.
 - کودک شما طی حدود ۲ هفته به وزن هنگام تولد خود بازگشته است.
 - قبل از شیر دادن حس می‌کنید که پستانهایتان پر و بعد از شیر دادن نرمتر هستند.
- به خود و کودک وقت بدهید تا چگونگی شیردهی را یاد بگیرید. ممکن است یادگیری تا ۶ هفته طول بکشد. هنگامی که به خانه برمی‌گردید یک پرستار بهداشت همگانی با شما تماس می‌گیرد تا ببیند وضعیت شیردهی چگونه است.

در صورت نیاز درخواست کمک کنید

گر کودک شما شیر نمی‌خورد و/یا در هنگام تغذیه درد دارید، درخواست کمک کنید.

8-1-1

HealthLinkBC

۲۴ ساعته پاسخگو است.

خدمات به ۱۳۰ زبان ارائه می‌شود. برای دسترسی به مترجم، زبان خود را به انگلیسی بگویید. صبر کنید تا یک مترجم پشت خط تلفن حاضر شود.

با پرستار بهداشت همگانی محل خود تماس

بگیرید (8:30 صبح تا 4:00 عصر) برای

صحبت با یک پرستار ثبت شده پس از این

ساعت‌ها، با 8-1-1 تماس بگیرید.

هنگامی که منتظر کمک هستید، هر 3 تا 4 ساعت برای حفظ جریان شیر مادر، به صورت دستی یا با پمپ شیر را بدوشید (روش آن را در «بهترین شانس کودک» یاد بگیرید). کودک خود را با شیر دوشیده شده از مادر تغذیه کنید.

وب سایتهای مفید



fraserhealth.ca
با tinyurl.com/y6nwkzac

فریزر هلت – جستجوی Breastfeeding



healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/breastfeeding
با tinyurl.com/y5n2mjyh

هلت لینک بی‌سی – تغذیه با شیر مادر



LaLeche League
lllc.ca

Baby's Best Chance
healthlinkbc.ca/babys-best-chance



Kelly Mom – Parenting
and Breastfeeding
kellymom.com

دولت کانادا – جستجوی عبارت
'Breastfeeding your baby Canada'
tinyurl.com/y25x22kq



ibconline.ca

مرکز بین‌المللی تغذیه با شیر مادر



پایگاه اطلاعات دارو و شیردهی LactMed - یک سایت پزشکی در مورد شیردهی و داروها
toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.htm
با tinyurl.com/jyy4e9n

واحدهای بهداشت همگانی

604-814-5500	Mission	604-864-3400	Abbotsford
604-777-6740	New Westminster	604-793-7160	Agassiz
604-575-5100	Surrey – Cloverdale	604-918-7605	Burnaby
604-587-4750	Surrey - Guildford	604-702-4900	Chilliwack
604-529-2000	Surrey - Newton	604-507-5400	Delta - North
604-587-7900	Surrey - North	604-952-3550	Delta - South
604-949-7200	TriCities	604-860-7630	Hope
604-542-4000	White Rock – South Surrey	604-539-2900	Langley
		604-476-7000	Maple Ridge

www.fraserhealth.ca

این اطلاعات جایگزین توصیه‌های مراقبتگر بهداشتی شما نمی‌شود.

Catalogue #264097 (September 2019) Persian

To order: patienteduc.fraserhealth.ca