

Persian

افزایش میزان شیر

برای مادران شیر ده

**Increasing Milk Supply
For Breastfeeding Mothers**



چگونه بفهمیم که آیا شیر به اندازه کافی داریم؟

مادران حتی زمانیکه به اندازه کافی شیر دارند، اغلب نگران میزان شیر خود هستند. نوزاد شما معمولاً زمانی مقدار کافی شیر دریافت میکند که:

✓ قورت دادن نوزاد را میبینید یا صدای آنرا میشنوید (یک صدای ملایم "کا").

✓ پس از شیر دادن احساس میکنید پستانهایتان نرمتر شده اند.

✓ در طول 24 ساعت نوزاد شما 8 بار یا بیشتر شیر میخورد.

✓ در فواصل بین شیر دادن ها، نوزاد راضی بنظر میآید.

✓ تا 4 یا 5 روزه شدن، نوزاد شما حداقل 6 پوشک کاملاً خیس دارد و مزاجش 3 تا 4 بار به اندازه یک سکه یک دلاری و به رنگ زرد کار میکند(مدفوع). (نوزادان بزرگتر ممکن است مزاجشان کمتر کار کند.)

✓ وزن نوزاد شما افزایش میابد.

در 3 تا 4 ماه نخست	حدوداً 30 گرم در روز
از 4 تا 6 ماهگی	حدوداً 15 گرم در روز
از 6 تا 12 ماهگی	حدوداً 10 گرم در روز

طبیعی است که هر از گاهی نوزادان به مدت چند روز، بیش از حد معمول احساس گرسنگی کنند. عصرها همچنین، دفعات شیر خوردن برای نوزادان امری طبیعی است. به این مورد " شیر خوردن خوشه ای یا مکرر" میگویند.

چگونه میتوانم میزان شیر خود را افزایش دهم؟

- دفعات بیشتری از پستان شیر دهید- روزانه، هر یک ساعت و نیم تا دو ساعت شیر دهید .
- قبل از شیر دادن ، سینه لخت نوزاد را در تماس با سینه لخت خود قرار دهید، پستانهایتان را ماساژ دهید و با تمرینهای آرامبخشی(ریلکس کردن) را انجام دهید.
- دهان نوزاد را بخوبی دور هاله رنگی پستان و نه فقط نوک پستان چفت کنید(نه تنها برای آنکه شیر بخوبی جریان یابد، بلکه همچنین به جهت راحتی شما)
- در هنگام شیر دادن، قسمت‌های سفت سینه را به آرامی فشار دهید
- تا آنجا که میتوانید سینه لخت نوزاد را در تماس با سینه لخت خود قرار دهید.
- پس از هر بار شیر دادن، با کمک دست یا با پمپ شیر خود را بدوشید. این کار به افزایش شیر شما کمک میکند.

برای مشاهده ویدیو و دستور العملهای عالی در مورد دوشیدن دستی به وبسایت www.unicef.org.uk/BabyFriendly مراجعه کنید. با دست دوشیدن 'Hand expression' را از فهرست موضوعات انتخاب کنید.



وقتیکه از نوزاد خود دور هستم، چطور؟

در صورتیکه نمیتوانید برای مدتی به نوزاد خود شیر بدهید، حداقل 8 بار در 24 ساعت شیر خود را پمپ کنید. این کار شامل حداقل یک بار پمپ کردن در نیمه شب هم هست.

در حالیکه پمپ میکنید:

- قسمتهای سفت پستان خود را ماساژ داده و به آرامی فشار دهید.
- آرام باشید و به نوزاد خود فکر کنید، یا به عکسی از نوزاد خود نگاه کنید.

اگر هنوز هم شیر کافی نداشته باشم، چطور؟

اگر همه کارهایی که در توانتان هست انجام داده و هنوز هم به قدر کافی شیر ندارید، مراقبین بهداشتی شما میتوانند داروهایی را برای افزایش میزان شیر شما توصیه کنند.

بعضی دلایل استفاده از دارو شامل موارد زیر است:

- کاهش مقدار شیر حتی با پمپ کردن و با دست دوشیدن
- زمانیکه مادری بخواهد شیر دهی را پس از مدتی شیر ندادن دوباره شروع کند
- زمانیکه مادری بخواهد به فرزند خوانده خود شیر بدهد.

این دارو دمپریدون Domperidone نامیده میشود. این دارو باعث افزایش هورمون "پرولاکتین" شده که به تولید شیر در سینه کمک میکند. از مراقب بهداشتی خود در مورد مناسب بودن این دارو برای شما سوال کنید.

اطلاعات بیشتر در مورد دمپریدون Domperidone

هفت تحقیق کوچک نشان داده است که مصرف دمپریدون (به مقدار 10 میلیگرم، 3 بار در روز) میزان پرولاکتین و شیر را افزایش میدهد. افزایش میزان شیر معمولاً بعد از یک هفته پس از شروع مصرف دارو قابل مشاهده است. در این تحقیقات اثرات جانبی کمی مشاهده شده است. مقدار بسیار کمی دمپریدون در شیر مادر یافت میشود. مصرف دمپریدون تا قبل از 7 روز پس از زایمان توصیه نمیشود.

تذکر: اداره بهداشت کانادا مصرف بیش از 30 میلیگرم دمپریدون را در روز توصیه نمیکند.³ نگرانی هائی در مورد ریتم غیر عادی قلب بطور نادر و مرگ ناگهانی در صورت مصرف مقادیر بیشتر آن وجود دارد. خانمهایی بیشتر در مظان این اثرات سوء هستند که:

- سن بالای 60 سال دارند
- در حال حاضر دچار بیماری قلبی هستند یا ریتم قلبی نامنظم دارند
- داروهای دیگری مصرف میکنند که ریتم قلب را نامنظم میکند
- در مواردی مانند اسهال یا استفراغ، دارای الکترولیتهای غیر عادی در خون هستند

آیا روشهای درمانی دیگری هم هست که بتوانم از آن استفاده کنم؟

فرهنگهای بسیاری از سراسر جهان، غذاها و گیاهانی را برای افزایش شیردهی استفاده کرده اند. از تحقیقات بدست آمده کارآئی یا سلامت استفاده از این غذاها و داروهای گیاهی برای مادر یا نوزاد روشن نیست. درمانهایی با استفاده از گیاهانی مانند شنبلیله، شیر تیغک رطوبت پسند milk thistle و یا خار مقدس blessed thistle توصیه نمیشوند.

سالها پیش، از آبجو نیز برای افزایش شیر استفاده میشد. امروزه میدانیم که در واقع الکل در شیر مادر میتواند جریان شیر را کاهش دهد. بدلیل نفوذ الکل به شیر مادر، امن ترین کار اینست که مشروب الکلی را به مقدار کم مصرف کرده و یا اصلاً مصرف نکنید. برای اطلاعات بیشتر به وبسایت www.motherisk.org مراجعه کرده، "الکل" "Alcohol" را جستجو کنید.

چه چیز دیگری میتواند میزان شیر مرا کاهش دهد؟

میزان شیر شما میتواند با شیر ندادن مرتب و مصرف بعضی داروها کاهش یابد(مانند: قرص های جلوگیری از حاملگی، داروهای سرماخوردگی و ضد آلرژی، داروهای ادرارآور).

هنوز نگران میزان شیر خود هستید؟ آیا شیر دهی از پستان شما را آزار میدهد؟ با مراقب بهداشتی خود و یا متخصص شیر دهی، در اداره بهداشت محل خود صحبت کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر با اداره بهداشت منطقه خود تماس بگیرید

Abbotsford	604 864-3400	Mission	604 814-5500
Agassiz	604 793-7160	New Westminster	604 777-6740
Burnaby	604 918-7605	Surrey - Cloverdale	604 575-5100
Chilliwack	604 702-4900	Surrey - Guildford	604 587-4750
Delta - North	604 507-5400	Surrey - Newton	604 592-2000
Delta - South	604 952-3550	Surrey - North	604 587-7900
Hope	604 860-7630	Tri-Cities - Port Coquitlam	604 949-7200
Langley	604 539-2900	White Rock/South Surrey	604 542-4000
Maple Ridge	604 476-7000		

www.fraserhealth.ca

این اطلاعات جایگزین توصیه های ارائه شده توسط مراقبین بهداشتی شما نمیشد.

Catalogue # 264657 (October 2016) Persian

To order: <https://patienteduc.fraserhealth.ca>