

ممکن است بعضی خانواده‌ها مجبور باشند به دلایل پزشکی به نوزاد شیرخوار خود مکمل بدهند و بعضی دیگر به دلایل شخصی به خواست خود این کار را انجام بدهند.

مکمل چیست؟

دادن شیر دوشیده شده خودتان، شیر انسانی اهدا شده یا شیر خشک در کنار شیرری که نوزاد از پستان مادر تغذیه می‌کند.

گزینه‌های مکمل

مکمل‌های توصیه‌شده به ترتیبی که باید ابتدا امتحان شوند، در صورت دسترسی:

انتخاب 1: شیر خودتان، که به تازگی با دست یا با شیردوش، دوشیده شده است

انتخاب 2: شیر یخ‌زده خود شما که درست قبل از استفاده یخ آن باز شده است

انتخاب 3: شیر اهدایی پاستوریزه شده از یک بانک شیر انسانی دارای مجوز

انتخاب 4: شیر خشک خریداری شده از مغازه که بر پایه شیر گاو تهیه می‌شود (به قسمت تغذیه با شیر خشک مراجعه کنید)

بهترین انتخاب شیر خود شما است

شیر خود شما - تازه یا یخ‌زده (وقتی امکان دسترسی به شیر تازه نیست) - بهترین روش برای تغذیه نوزاد شما است.

اگر لازم است به فرزندتان چیزی غیر از شیر خودتان بدهید

گزینه 1 - شیر انسانی اهدایی و پاستوریزه شده از یک بانک شیر انسانی دارای مجوز

به دلیل اینکه بانک‌های شیر دارای مجوز موجودی شیر کمی دارند، معمولاً فقط با نسخه این شیر را در اختیار نوزادان زودرس، بسیار بیمار یا در معرض خطر قرار می‌دهند.

شیر انسانی اهدایی و پاستوریزه چیست؟

شیر انسانی که به یک بانک شیر انسانی دارای مجوز اهدا شده است. اهداکنندگان با دقت غربالگری می‌شوند تا اطمینان حاصل شود سالم هستند و شیرشان امن است. شیر پاستوریزه می‌شود تا تمام باکتری‌های مضر و ویروس‌ها از بین بروند.

مراقب باشید

برای کمک به اطمینان از رشد خوب نوزاد و حفظ سلامتی او، در هنگام آماده کردن و ذخیره شیر خشک همیشه دستورالعمل‌های روی برچسب را دنبال کنید.

گزینه 2 - شیر خشک خریداری شده از فروشگاه

اگر نتوانید از یک بانک شیر انسانی دارای مجوز شیر دریافت کنید، بهترین انتخاب بعدی شیر خشک پایه شیر گاو است که می‌توان از فروشگاه‌ها تهیه کرد. این شیر می‌تواند تمام مواد مغذی را در اختیار نوزاد قرار بدهد. شیر خشک در 3 نوع عرضه می‌شود: مایع آماده تغذیه، مایع غلیظ شده و پودر.

اگر نوزاد شما کمتر از 2 ماه سن دارد و در هفته 37 یا بیش از آن متولد شد یا اگر وزن او در هنگام تولد کمتر از 2,500 گرم است، از شیر خشک مایع استفاده کنید - چه آماده تغذیه و چه غلیظ شده. شیر خشک پودری استریل نیست و ممکن است فرزندتان را مریض کند. شیر خشک‌های ویژه را فقط باید در صورت توصیه ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی مصرف کرد.

پیش از مصرف مکمل

پیش از اینکه به کودکتان چیزی به جز شیر خودتان بدهید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید. این کار باعث می‌شود تمام اطلاعات مورد نیاز برای تغذیه ایمن او را به دست بیاورید.

استفاده از سایر شیرها یا شیر خشک به عنوان مکمل زمانی که به آن نیاز نیست، می‌تواند میزان شیردهی شما را کاهش دهد، باعث ورم پستان شود (به چالش‌های شیردهی که ممکن است با آن‌ها مواجه شوید) و تغذیه با شیر مادر را دشوارتر کند. همچنین ممکن است روی سلامت کودک شما تأثیرگذار باشد.

اما گاهی اوقات استفاده از مکمل از نظر پزشکی ضروری است تا به نوزاد شما غذا و انرژی بیشتری برسد. مهم‌ترین مسئله این است که کودک شما غذای کافی دریافت کند و تغذیه ایمنی داشته باشد - چه با شیر انسان، چه شیر خشک و چه هر دو. اگر درباره مصرف شیرخشک برای فرزندتان نگرانی‌هایی دارید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

اگر از مکمل استفاده می‌کنید:

- تا جایی که می‌توانید شیر خودتان را به کودک بدهید.
- از ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی یا یک مشاور شیردهی پشتیبانی دریافت کنید تا از میزان شیر خود مطلع باشید. این کار می‌تواند به شما اجازه بدهد در آینده به تغذیه کامل از شیر مادر برگردید.
- از یک قاشق یا فنجان کوچک و بدون در استفاده کنید، نه از یک شیشه پستانک. یا در صورت توصیه از سوی متخصص مراقبت بهداشتی، از یک دستگاه تغذیه ویژه استفاده کنید.

آموخته‌های کلیدی



اگر به مکمل‌ها فکر می‌کنید، مطمئن شوید تمام اطلاعات مورد نیاز برای اتخاذ یک تصمیم آگاهانه را در اختیار دارید. برای دریافت مشاوره با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی یا پرستار بهداشت عمومی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 1-8-1-1 HealthLink BC تماس بگیرید.

هدا کردن شیر اضافه به بانک شیر استانی زنان BC

اگر شیر اضافه‌ای دارید که مایل هستید هدا کنید، با پزشک یا مامای خود صحبت کنید، به bcwomensmilkbank.ca مراجعه نمایید یا با شماره 3743-875-604 تماس بگیرید.

شیردهی مشترک با سایر والدین چطور؟

به اشتراک گذاشتن شیر انسانی غیررسمی («دوست با دوست») چیست؟

به اشتراک گذاشتن شیر انسانی غربالگری نشده و با پاستوریزه نشده با دوستان، اعضای خانواده یا از طریق گروه‌های اشتراک‌گذاری شیر آنلاین.

کم کردن خطرات

- اگر به اشتراک‌گذاری غیررسمی شیر فکر می‌کنید، به این شکل خطرات را کاهش بدهید:
- شیر را به صورت آنلاین خریداری نکنید
- تا جایی که می‌توانید درباره سلامت و سبک زندگی اهداکننده شیر، اطلاعات کسب کنید
- فقط از شیر اعضای نزدیک خانواده یا دوستان استفاده کنید
- تعداد اهداکنندگانی که از آن‌ها کمک می‌گیرید، کاهش بدهید
- با اهداکننده خود تماس مستمر و چهره به چهره داشته باشید
- از ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود بپرسید اهداکننده شما باید چه نوع تست‌هایی را پشت سر بگذارد و از اهداکننده بخواهید نتایج تست‌ها را با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی شما در میان بگذارد
- مطمئن شوید شیر تا حد امکان ایمن دوشیده، ذخیره و برای شما ارسال می‌شود
- نحوه ذخیره ایمن و گرم کردن دوباره شیر انسان را بیاموزید (به [دوشیدن شیر](#) مراجعه کنید).

آیا می‌دانستید



تا به حال ثابت نشده است که گرم کردن شیر انسان در داخل خانه می‌تواند ویروس‌ها و باکتری‌های خطرناکی که باعث بیماری کودک می‌شوند، از بین ببرد.

برای کسب اطلاعات بیشتر به اینجا مراجعه کنید perinatalervicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo.pdf.

والدینی که می‌خواهند به فرزندشان شیر انسانی بدهند اما خودشان قادر نیستند شیر کافی تولید کنند گاهی اوقات به اشتراک گذاشتن شیر غیررسمی را در نظر می‌گیرند. اما پیش از اینکه شیر یک اهداکننده غیررسمی را به فرزندتان بدهید، درباره خطرها و مزایای آن با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

مراقب باشید



Health Canada، انجمن متخصصین

اطفال کانادا و اتحادیه بانک شیر انسانی آمریکای شمالی به اشتراک گذاشتن شیر انسانی با دوستان، اعضای خانواده یا گروه‌های اشتراک‌گذاری شیر را توصیه نمی‌کنند. شیری که به صورت غیررسمی به اشتراک گذاشته می‌شود مورد آزمایش قرار نگرفته و برای کشتن باکتری‌ها و ویروس‌ها پاستوریزه نشده است.

چه خطراتی وجود دارد؟

به دلیل اینکه شیر به اشتراک گذاشته شده به صورت غیررسمی مورد غربالگری قرار نگرفته یا پاستوریزه نیست، ممکن است با خطراتی همراه باشد:

- ویروس‌های مانند HIV و هپاتیت B و C می‌توانند از طریق شیر به نوزاد شما منتقل شوند. ممکن است حتی خود اهداکنندگان هم ندانند شیرشان حاوی چه ویروس‌ها و باکتری‌هایی است.
- اگر اهداکننده سیگار بکشد یا الکل بنوشد یا از داروهای با نسخه و بدون نسخه، مکمل‌های گیاهی یا مواد خیابانی استفاده کرده باشد، مواد مضر می‌توانند وارد خون شوند و به نوزاد شما آسیب بزنند (قسمت [کافئین، دخانیات، الکل، مواد مخدر و شیردهی](#) را مشاهده کنید).
- اگر شیر به شکل امن دوشیده و ذخیره نشده باشد، باکتری‌ها می‌توانند در آن رشد کرده و کودک شما را بیمار کنند.
- شیر اهداکننده‌ای که مورد غربالگری قرار نگرفته است ممکن است با آب، شیر گاو یا ماده دیگری که شما از آن اطلاع ندارید، مخلوط شود.