



تغذیه با شیر مادر

Breastfeeding

هر موقع نشانه های گرسنگی در کودک دیدید به او شیر بدهید و نه سر یک ساعت خاص. بگذارید کودک تعیین کند که چه موقع و هر بار چه مقدار می خواهد شیر بخورد.

کودک شما در چند ماه اول هر 24 ساعت حدوداً 8 بار یا بیشتر شیر خواهد خورد. امکان دارد کودک شما در بعضی دفعات بیشتر از مواقع دیگر شیر بخورد. به این وضعیت تغذیه خوشه ای یا کلاستر فیدینگ می گویند و اغلب در شب ها یا مراحل رشد سریع در 3 هفته، 6 هفته، 3 ماهگی و 6 ماهگی مشاهده می شود.

چطور می توان فهمید که کودک شیر کافی می خورد؟

- شما می توانید صدای مکیدن و نوشیدن شیر توسط کودک را بشنوید.
- در حدود روزهای 4 تا 6 بعد از تولد، کودک شما روزانه 5 پوشک یا بیشتر خیس می کند.
- در حدود روز 5 بعد از تولد، کودک روزانه حداقل 2 تا 3 بار مدفوع شل یا دانه دار زرد دارد. دفعات اجابت مزاج کودکان بعد از 4 الی 6 هفته کاهش می یابد.
- وزن کودک شما در 2 هفتهگی برابر یا بیشتر از وزن تولد بوده و رشد مناسبی دارد.
- سینه های شما قبل از شیر دادن پر و بعد از آن نرم می شوند.

علائم و نشانه های گرسنگی کودک شما

- کودک شما لب، زبان یا دستانش را می مکد.
- کودک با دهانی باز به اطراف نگاه می کند، به این حالت رفلکس جستجو یا روتینگ گفته می شود.
- گریه یکی از نشانه های دیر هنگام گرسنگی است.

علائم و نشانه های سیری کودک شما

- مکیدن و یا بلعیدن آهسته شده یا متوقف می شود.
- کودک دهان خود را می بندد یا بعد از شیر خوردن سینه را از خود می راند.
- کودک بعد از تغذیه خوشحال و یا آرام می شود.

آیا کودک بغیر از شیر مادر به چیز دیگری نیاز دارد؟

شیر سینه اغلب مادران بیشتر از حد نیاز کودکان آنهاست. اگر درباره تغذیه یا رشد کودک خود نگران هستید، با پزشک، ماما، پرستار بهداشت عمومی یا مشاور شیردهی خود تماس بگیرید.

شیر مادر تنها نوشیدنی یا غذایی است که کودک شما در اولین 6 ماه زندگی خود بدان نیاز دارد. Health Canada توصیه می کند کودکان حداقل تا 2 سالگی از شیر مادر تغذیه کنند.

چرا کودک باید از شیر مادر تغذیه کند؟

- شیر مادر برای کودکان خیلی مفید است:
- شیر مادر مطمئن ترین و سالم ترین غذا برای کودکان است.
- هضم شیر مادر برای کودکان خیلی آسان است.
- شیر مادر و تغذیه از سینه در کلیه مراحل رشد - جسمانی، احساسی و احتمالاً ذهنی کودک شما تأثیرات مثبتی دارد.
- کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند در مقایسه با بقیه کودکان کمتر دچار بیماری هایی مانند ذات الریه، سرماخوردگی، عفونت گوش و اسهال می شوند.
- کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند کمتر مریض شده و کمتر به پزشک و بیمارستان مراجعه می کنند، در نتیجه فشار بر خانواده و هزینه های پزشکی کاهش می یابد.
- شیر مادر می تواند در جلوگیری از مرض قند (دیابت)، سرطان و چاقی دوران کودکی مفید باشد.

شیر دادن برای مادران خوب است چون:

- به تقویت رابطه بین مادر و فرزند کمک می کند.
- به التیام و بازتوانی بعد از زایمان کمک می کند.
- خطر ابتلا به سرطان سینه، سرطان تخمدان و مرض قند (دیابت) را در مادران کاهش می دهد.

از چه موقع باید تغذیه کودک با شیر مادر شروع شود؟

کودکان باید کمی بعد از تولد - و حتی المقدور در اولین ساعت بعد از تولد از سینه مادر شیر بخورند یا شیر مادر به آنها داده شود.

نزدیک نگه داشتن نوزاد به مادر و ایجاد تماس بدنی بین مادر و فرزند به شیر دادن، تقویت رابطه و جا افتادن در محیط جدید کمک می کند. این کار همچنین در رشد کودک موثر است.

اولین شیر کولوستروم یا آغوز نام دارد، و برای فرزند شما ایده آل است. این شیر مواد مغذی مهمی برای اولین تغذیه نوزاد و محافظت او در برابر عفونت دارد.

کودک در موقع تغذیه در اختیار خواهد داشت را کاهش می دهد. برای آگاهی بیشتر به پرونده موضوعی

HealthLink BC File #38e: Fetal Alcohol Spectrum Disorder

مراجعه کنید.

چه موقع باید درباره شیر دادن به کودک کمک بگیرم؟

اگر سوالی درباره شیر دادن به کودک خود دارید سعی کنید خیلی زود کمک بگیرید.

برای کسب اطلاعات بیشتر به [Baby's Best Chance](#) مراجعه کنید. برای گرفتن کمک یا راهنمایی با پزشک، ماما، پرستار بهداشت عمومی یا مشاور شیردهی خود تماس بگیرید. اگر یکی از سوالات یا نگرانی های زیر را دارید می توانید به شماره **1-8-1-1** تلفن کرده و با یک پرستار یا داروساز صحبت کنید.

- موقع شیر دادن احساس درد می کنید.
- نوک سینه های شما دردناک شده، ترک خورده یا از آنها خون می آید.
- نگران هستید که شیر کافی تولید نمی کنید.
- نگران هستید که کودک تان شیر کافی از شما نمی گیرد.
- تعداد پوشک های خیس کودک شما در روز کم است.
- کودک شما بعد از 4 روزگی و قبل از اولین 4 تا 6 هفتگی روزانه حداقل 2 تا 3 بار اجابت مزاج نمی کند.
- کودک شما علاقه ای به شیر خوردن ندارد و در هفته اول اغلب 4 تا 5 ساعت را بدون شیر خوردن می گذراند.

برای مشاهده پرونده های موضوعی دیگر HealthLink BC به نشانی www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm و یا واحد درمانی محلی خود مراجعه کنید.

برای دریافت اطلاعات بهداشتی غیر اضطراری و آگاهی از خدمات موجود در منطقه بریتیش کلمبیا به نشانی www.HealthLinkBC.ca مراجعه کرده یا به شماره **1-8-1-1** تلفن کنید.

ناشنوایان و افرادی که ضعف شنوایی دارند می توانند در بریتیش کلمبیا به شماره **1-8-1-1** تلفن کنند.

خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان در صورت درخواست ارائه می گردد.

کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند در سال اول باید روزانه 400 IU مکمل ویتامین D و در سن 1 سالگی به بعد روزانه 200 UI از این مکمل دریافت کنند.

در حدود 6 ماهگی کودک، شیر دادن از سینه را ادامه داده و دادن غذاهای جامد غنی از آهن به کودک را شروع کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید به پرونده موضوعی

HealthLink BC File #69c Baby's First Foods

مراجعه کنید.

تغذیه مادران شیرده چگونه باید باشد؟

- غذاهای سالم و متنوع بر اساس مقادیر و اندازه های ذکر شده در [راهنمای غذایی کانادا](#) مصرف کنید.
 - اغلب مادران شیرده روزانه به 2 الی 3 وعده غذایی اضافی از این قبیل نیاز دارند:
 - میوه یا ماست بعنوان میان وعده یا اسنک؛ یا
 - یک برش اضافی نان تست در صبحانه و
 - یک لیوان شیر اضافی در موقع شام.
 - مصرف مایعات زیاد توصیه می شود، سعی کنید بیشتر آب بنوشید.
 - شیر کم چرب نیز یک گزینه سالم است و کلسیم و سایر مواد مغذی لازم را به بدن شما می رساند.
 - مولتی ویتامین حاوی اسید فولیک مصرف کنید.
- حتی اگر نمی توانید هر روز راهنمای غذایی را دقیقاً اجرا کنید، شیر مادر هنوز بهترین غذا برای کودک شماست.

آیا غذایی هست که نبایستی بخورم؟

- اگر به کودک خود شیر می دهید چند غذا هست که باید از خوردن آن خودداری کرده یا مصرف آنها را محدود کنید:
- ماهی یک منبع بسیار مهم چربی های امگا-3 می باشد که برای کودک شما خوب است. اما چند نوع از ماهی ها جیوه زیادی دارند و باید مصرف آنها را محدود کنید. ماهی هایی را انتخاب کنید که جیوه کمی دارند، مانند سامون، سول (ماهی حلوا) یا میگو. برای آگاهی بیشتر به پرونده موضوعی

HealthLink BC File #68m Healthy Eating: Choose Fish Low in Mercury

مراجعه کنید.

- نوشیدن قهوه و چای منعی ندارد ولی باید سقف مجاز 300 میلی گرم کافئین در روز را رعایت کنید. این معادل 1 تا 2 فنجان کوچک قهوه و یا حدود 6 فنجان کوچک چای است. برخی از نوشابه ها، نوشابه های ورزشی (انرژی زا)، داروهای غیر نسخه ای و شکلات نیز کافئین دارند. کودکان خردسال تر احتمالاً حساسیت بیشتری نسبت به کافئین خواهند داشت.
- اگر به کودک خود شیر می دهید بهترین کار اینست که مشروبات الکلی ننوشید. الکل بر روی خواب کودک تاثیر گذاشته و میزان شیری که تولید می کنید و مقدار شیری که