

## تغذیه نوزاد با شیر خشک قبل از اینکه شروع کنید

### Feeding Your Baby Formula Before You Start

فروشگاهی را داد: آماده تغذیه، کنسانتره مایع یا پودری. اگر از شیر خشک پودری استفاده می کنید، آن را با دقت آماده کنید. جهت کسب اطلاعات بیشتر به [پرونده HealthLinkBC شماره 69b](#) تغذیه نوزاد با شیر خشک: تهیه و نگهداری شیر خشک به روش امن مراجعه کنید.

برخی از نوزادان بیشتر در معرض بیماری ناشی از شیر خشک پودری هستند و باید از شیر خشک آماده یا شیر خشک کنسانتره مایع تغذیه شوند. این نوزادان آنهایی هستند که:

- قبل از 37 هفته بارداری نارس به دنیا آمدند، و کمتر از 2 ماه سن دارند
- وزن آنها هنگام تولد کمتر از 2500 گرم بوده و کمتر از 2 ماه سن دارند
- سیستم ایمنی ضعیفی دارند، به این معنا که در صورت قرار گرفتن در معرض میکروب ها، احتمال بیمار شدن آنها بیشتر است
- اگر مطمئن نیستید که از چه شیر خشکی برای تغذیه نوزاد خود استفاده کنید، با ارائه دهنده خدمات درمانی خود مشورت کنید.

#### برای تهیه شیر خشک به چه چیزی نیاز است؟

برای تهیه شیر خشک و تغذیه آن به نوزاد به موارد زیر نیاز خواهید داشت:

- بطری، حلقه، پستانک، صفحه آب بندی، درپوش
- انبر، قاشق، ظرف مخلوط کن، قوطی بازکن (در صورت نیاز)
- دماسنج دیجیتال (برای شیر خشک پودری)
- قابلمه ای بزرگ با درپوش یا کتری برای جوشاندن آب
- آب آشامیدنی سالم (برای شیر خشک کنسانتره مایع و پودری)

اگر منبع سالم آب آشامیدنی ندارید، از شیر خشک آماده تغذیه استفاده کنید. همچنین می توانید با استفاده از آب بطری شده که درب آن باز نشده است شیر خشک کنسانتره مایع یا پودری خریداری شده از فروشگاه آماده کنید. اگر از سالم بودن آب خود مطمئن نیستید، با واحد بهداشت عمومی محلی خود مشورت کنید.

#### چگونه می توان بطری ها و وسایل را برای تهیه شیر خشک پاک و ضد عفونی کرد؟

بطری ها را کاملاً با آب و صابون بشویید. سپس بطری ها و وسایل مورد استفاده برای تهیه شیر خشک را ضد عفونی کنید. برای

شیر انسان (شیر مادر) تنها غذایی است که نوزاد شما در 6 ماه اول زندگی به آن نیاز دارد. پس از 6 ماه تا زمانی که کودک شما دو ساله یا بزرگتر می شود، در کنار غذاهای جامد تغذیه شیر مادر را ادامه دهید.

والدین ممکن است به دلایل مختلف به نوزاد خود شیر خشک بدهند. برای اکثر نوزادانی که از شیر خشک تغذیه می کنند شیر خشک فروشگاهی تهیه شده از شیر گاو توصیه می شود. تا سن 9 تا 12 ماهگی به کودک خود شیر خشک نوزاد دهید.

شیر خشک نوزاد بر پایه سویا فقط برای نوزادانی که دارای شرایط پزشکی به نام گالاکتوزمی (g-lak-toh-see-me-ah) هستند یا نوزادانی که به دلایل مذهبی یا فرهنگی لبنیات نمی نوشند توصیه می شود.

از شیر خشک خانگی، شیر گاو یا سایر شیرهای حیوانی به نوزاد خود تغذیه نکنید. آنها ایمن نیستند و تغذیه کامل مورد نیاز برای رشد و نمو را به نوزاد شما نمی دهند.

اگر در مورد تغذیه نوزاد خود سوال یا نگرانی دارید، با ارائه دهنده خدمات درمانی خود، پرستار بهداشت عمومی یا مشاور شیردهی تماس بگیرید. همچنین می توانید از طریق شماره

**1-1-8** با HealthLinkBC تماس بگیرید و با پرستار یا متخصص تغذیه رسمی صحبت کنید.

#### انواع مختلف شیر خشک نوزاد کدام است؟

3 نوع شیر خشک فروشگاهی وجود دارد: آماده تغذیه؛ کنسانتره مایع؛ و پودری. شیر خشک آماده تغذیه و کنسانتره مایع تا زمانی که باز نشوند، استریل (عاری از میکروب) هستند. شیر خشک پودری استریل نیست.

می توانید شیر خشک نوزاد را در اکثر فروشگاه های مواد غذایی و داروخانه ها خریداری کنید. دستورالعمل های روی برچسب را دنبال کنید. شیر خشک را با آب اضافی رقیق نکنید. هرگز از شیر خشکی که ظرف آن دارای فرورفتگی، برآمدگی یا سایر آسیب ها است استفاده نکنید. شیر خشک را تا قبل از تاریخ انقضا روی بسته مصرف کنید.

#### چه نوع شیر خشکی را می توان به نوزاد داد؟

به نوزادان سالم متولد شده در دوره کامل، که شامل 37 هفته بارداری یا بیشتر است، می توان هر نوع شیر خشک

اطلاع از نحوه شستشو و ضدعفونی کردن به پرونده [HealthLinkBC شماره 69b](#) تغذیه نوزاد یا شیر خشک تهیه و نگهداری شیر خشک به روش امن مراجعه کنید.

پستانک های مصنوعی به مرور زمان از بین می روند. پستانک های ترک خورده، چسبناک یا پاره شده را دور بیندازید. آسترهای بطری یکبار مصرف استریل و آماده استفاده هستند. برای هر بار شیر دادن از یک آستر جدید استفاده کنید.

### چگونه نوزاد خود را با شیشه شیر بدهیم؟

- نوزاد خود را در آغوش بگیرید یا او را نزدیک خود نگه دارید. سر نوزاد شما باید از بدن او بالاتر باشد. سر نوزاد خود را نگه دارید تا بلع برای او راحت شود
- بگذارید نوزاد تصمیم بگیرد که مایل است چقدر شیر بنوشد. با او با عجله رفتار نکنید و او را مجبور نکنید که بطری را تمام کند
- بطری را طوری نگه دارید که بیشتر پستانک در دهان نوزاد باشد
- بطری را فقط کمی کج کرده و تقریباً صاف نگه دارید. این مدیریت جریان شیر خشک را برای نوزاد شما آسان تر می کند. مقداری هوا در پستانک مشکلی برای نوزاد شما ایجاد نمی کند
- بعد از تغذیه شیر نوزاد خود را آهسته به آروغ بیندازید. اگر گاز زیادی دارد، آروغ زدن نوزاد در میانه شیر خوردن می تواند کمک کننده باشد

• بطری را تکیه ندهید یا نوزاد خود را با بطری در رختخواب نگذارید. نوزاد شما ممکن است بیش از حد یا بسیار کم شیر بنوشد و این می تواند باعث خفگی، عفونت گوش و پوسیدگی دندان (حفره) شود. جهت کسب اطلاعات بیشتر پرونده

[HealthLinkBC شماره 19](#) مراقبت از دندان نوزاد و کودک [نویا](#) مراجعه کنید.

- کودک شما ممکن است سعی کند بطری را نگه دارد، اما تا اواخر سال اول قادر نخواهد بود خودش را تغذیه کند. زمانی که کودک می تواند خودش را تغذیه کند، سعی کنید شیر خشک را در یک کاپ - به او بدهید

### هر چند وقت یکبار باید به نوزاد شیر داد؟

اکثر نوزادان در چند ماه اول زندگی حداقل 8 بار در 24 ساعت شیر تغذیه می کنند. زمان حفاصل تغذیه ها ممکن است متغیر باشد. شیر خوردن نوزادان در طول شب طبیعی است. نوزاد شما ممکن است در هر وعده مقدار متفاوتی شیر بنوشد و این می تواند روز به روز متفاوت باشد. بسیار مهم است که علائم گرسنگی و سیری نوزاد خود را تحت نظر داشته باشید.

هنگامی که علائم اولیه گرسنگی را مشاهده کردید به نوزاد خود شیر بدهید. نوزاد شما با انجام هر یک از موارد زیر به شما نشان می دهد که گرسنه است:

- آوردن دست هایش به سمت دهانش
- باز کردن دهانش، با خمیازه کشیدن یا ملج ملوچ کردن با لبهایش
- چرخاندن سر خود به طرف کسی که او را نگاه داشته است، اغلب با دهان باز (که دهانگردی نامیده می شود)
- مشت زدن روی سینه یا شکم خود

### چه میزان باید به نوزاد شیر داد؟

هر نوزاد متفاوت است. در روزهای اول معده نوزاد شما بسیار کوچک است. نوزاد شما ممکن است در هر وعده فقط به مقدار کمی شیر خشک نیاز داشته باشد. همزمان که رشد می کند، ممکن است در هر وعده شیر بیشتری بنوشد و حفاصل بین تغذیه ها بیشتر طول بکشد.

بگذارید نوزاد تصمیم بگیرد که مایل است در هر وعده چقدر بخورد. نوزاد شما با انجام هر یک از این موارد به شما نشان می دهد که سیر شده است:

- بستن دهان
- کند یا متوقف کردن مکیدن
- چرخاندن سر خود را از بطری یا شخصی که به آنها شیر می دهد
- نشان دادن عدم میل به خوردن
- خواب رفتن

وقتی نوزاد به شما نشان می دهد که سیر شده است، شیر دادن را متوقف کنید. ممکن است کودک شما بعد از خوردن شیر هنوز مکیدن های کوچکی انجام بدهد. این یک رفتار طبیعی نوزاد است.

هنگامی که شیر دادن را شروع کردید، ظرف مدت 2 ساعت محتوی شیشه را مصرف کنید. شیر خشک باقی مانده را دور بریزید. شیر خشک را در حین شیر دادن به نوزاد دوباره گرم نکنید یا بطری های نیمه مصرف شده را در یخچال قرار ندهید.

نوزاد شما به میزان کافی شیر دریافت می کند در صورتی که به خوبی در حال رشد باشد و در زمان یک هفتهگی روزی 6 پوشک یا بیشتر خیس کند. اگر نگران هستید که نوزاد شما به اندازه کافی شیر نمی خورد، با ارائه دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرید.

### جهت کسب اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد تغذیه نوزاد به این قسمت مراجعه کنید:

- [بهترین فرصت نوزاد](#)