



تغذیه فرزندتان با شیر مصنوعی پیش از اقدام

Formula Feeding Your Baby Before You Start

- نوزادانی که در زمان تولد کمتر از 2500 گرم وزن داشته‌اند و اکنون زیر 2 ماه سن دارند
- کودکانی که دارای سیستم ایمنی ضعیف هستند، یعنی چنانچه در معرض میکروب قرار گیرند، احتمال بیماری بیشتری دارند

نوزادان سالمی که پس از دوره‌ی کامل بارداری، 37 هفته یا بیشتر، به دنیا آمده‌اند، می‌توانند انواع شیرهای مصنوعی آماده‌برای-تغذیه، شیر مایع تغلیظ شده، و شیر خشک پودری مصرف کنند. اگر از شیر خشک پودری کودک استفاده می‌کنید، برای تهیه آن مراقبت ویژه به عمل بیاورید. برای آگاهی بیشتر، این پرونده آگاهی‌رسانی را ببینید: [HealthLinkBC File #69b](#) تغذیه نوزاد با شیر مصنوعی: تهیه و نگاهداری سالم شیر مصنوعی. اگر مطمئن نیستید که چه نوع شیر مصنوعی به فرزندتان بدهید، با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

برای تهیه‌ی شیر مصنوعی به چه لوازمی نیاز دارم؟

برای تهیه شیر مصنوعی و تغذیه فرزندتان، به اقلام زیر نیاز خواهید داشت:

- شیشه شیر، حلقه، پستانک، سر شیشه
- انبرک، قاشق، هم زن، در قوطی بازکن (در صورت نیاز)
- دماسنج دیجیتال (تنها برای تهیه شیر خشک مصنوعی)
- قابلمه بزرگ در دار یا کتری برای جوشاندن آب
- آب آشامیدنی سالم

اگر منبع آب آشامیدنی سالمی ندارید، از شیر مصنوعی آماده‌برای-تغذیه استفاده کنید. همچنین با آب بطری که در آن باز نشده باشد می‌توانید شیر مایع تغلیظ شده یا شیر خشک تهیه کنید. اگر از سالم بودن آب آشامیدنی‌تان مطمئن نیستید، با اداره بهداشت همگانی محل‌تان صحبت کنید.

چگونه شیشه و لوازم تهیه شیر را تمیز کنم تا از سالم بودنشان مطمئن شوم؟

شیشه‌ها را به خوبی بشویید. سپس شیشه‌ها و لوازم مورد استفاده برای تهیه‌ی شیر را ضد عفونی کنید. ضد عفونی کردن به معنی کشتن هر گونه میکروبی است که می‌تواند باعث بیماری کودک شود. ماشین ظرفشویی ضد عفونی نمی‌کند. برای یادگیری طرز ضد عفونی کردن، این پرونده آگاهی‌رسانی را ببینید: [HealthLinkBC File #69b](#) تغذیه نوزاد با شیر مصنوعی: تهیه و نگاهداری سالم شیر مصنوعی.

پستانکها به مرور زمان مستعمل می‌شوند. پستانکهایی که ترک برداشته، چسبناک یا پاره شده‌اند را دور بیندازید. آسترهای پلاستیکی یکبار مصرف نو که در درون شیشه شیر قرار می‌گیرند تمیز و آماده‌ی استفاده هستند.

شیر مادر تنها غذایی است که فرزندتان در 6 ماهه نخست زندگی به آن نیاز دارد. هنگامی که فرزندتان خوردن غذاهای جامد را شروع می‌کند، همچنان به تغذیه‌ی او با شیر مادر ادامه دهید تا زمانی که کودک 2 ساله شود.

والدین ممکن است به دلایل گوناگونی به فرزندشان شیر مصنوعی بدهند. برخی از کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌کنند ممکن است شیر مصنوعی نیز به آنها داده شود. اگر برای تغذیه فرزندتان مشکلی دارید، با مراقبتگر بهداشتی، پرستار بهداشت همگانی یا مشاور تغذیه با شیر مادر تماس بگیرید. همچنین می‌توانید با هلت‌لینک‌بی‌سی (HealthLink BC) به شماره 1-8-1 تماس بگیرید و با یک پرستار رسمی یا کارشناس رسمی تغذیه صحبت کنید.

چه نوع شیر مصنوعی به فرزندم بدهم؟

فرزندتان را تا زمانی که به سن بین 9 تا 12 ماهگی برسد، با شیر مصنوعی نوزادان خریداری شده از فروشگاه (تجاری) که با شیر گاو تهیه شده است تغذیه کنید. شیر مصنوعی با پایه‌ی سویا تنها برای کودکانی توصیه می‌شود که دچار عارضه‌ی پزشکی به نام گالاکتوسیمیا (galactosemia) هستند یا کودکانی که به دلایل مذهبی یا فرهنگی لبنیات نمی‌خورند.

می‌توانید شیر مصنوعی کودک را از بسیاری از خواربار فروشی‌ها و داروخانه‌ها تهیه کنید. همواره شیر مصنوعی را پیش از پایان تاریخ مصرف (درج شده روی بسته مصرف کنید. هرگز قوطی‌های شیر مصنوعی که ضربه خورده، سر یا تهمشان فر شده یا آسیب دیده‌اند را استفاده نکنید.

برای تهیه‌ی شیر مصنوعی از دستورهای روی برچسب آن استفاده کنید.

کودک را با شیر مصنوعی تهیه شده در خانه، شیر گاو یا سایر شیرهای حیوانی تغذیه نکنید. این گونه شیرها برای کودک سالم نیستند و مواد غذایی کامل مورد نیاز برای رشد و پرورش کودک را به او نمی‌رسانند.

انواع شیر مصنوعی کودک کدامند؟

سه نوع شیر مصنوعی وجود دارد: آماده‌برای-تغذیه، شیر مایع تغلیظ شده، و شیر خشک پودری.

شیر مصنوعی آماده‌برای-تغذیه و شیر مایع تغلیظ شده تا زمانی که در بسته باز می‌کنید استریل (یعنی عاری از میکروب) هستند. شیر خشک مصنوعی استریل نیست.

برخی کودکان در معرض خطر بالاتری برای بیمار شدن در اثر مصرف شیر خشک هستند و می‌بایست با شیر مصنوعی آماده‌برای-تغذیه و شیر مایع تغلیظ شده تغذیه شوند. کودکان با مشخصات زیر شامل این گروه هستند:

- نوزادانی که نارس یعنی قبل از تکمیل 37 ماه بارداری به دنیا آمده‌اند و اکنون سنشان کمتر از 2 ماه است،

برای هر بار تغذیه، از یک آستر نو استفاده کنید. آسترهای درون شیشه شیر را نشویید و از آن‌ها مجدداً استفاده نکنید.

چگونه با شیشه به فرزندم شیر بدهم؟

- هنگام شیر دادن، کودک را در آغوش یا نزدیک به خود نگاه دارید. سر کودک را می‌بایست بالاتر از بدن او نگاه دارید. زیر سر او را بگیرد تا آسانتر شیر را فرو دهد
- بگذارید کودک سرعت شیر خوردنش را تنظیم کند. شیر مصنوعی را با عجله به او نخوراند و او را مجبور نکنید که تمام شیر موجود در شیشه را بخورد
- شیشه را مایل بگیرید طوری که تقریباً افقی باشد. به این طریق برای کودک کنترل جریان شیر آسانتر خواهد بود. وجود اندکی هوا در پستانک مشکلی برای کودک ایجاد نمی‌کند
- پس از هر بار تغذیه، بگذارید کودک آروغ بزند. اگر کودک زیاد گاز معده داشته باشد، آروغ زدن او در میانه‌ی شیر خوردن می‌تواند مفید باشد
- شیشه را برای کودک بالا نگه دارید و او را همراه با شیشه در رختخواب نگذارید. چرا که ممکن است کودک آن خیلی زیاد یا خیلی کم شیر بخورد و چنین کاری ممکن است باعث خفگی، پوسیدگی دندانها یا عفونت گوش شود. برای آگاهی بیشتر، این پرونده آگاهی‌رسانی را ببینید:
[HealthLinkBC File #19 مراقبتهای دندانپزشکی برای کودک نوزاد و نوبیای شما](#)
- هر چند ممکن است فرزندتان سعی کند که شیشه را نگاه دارد، اما تا اواخر سال اول قادر به این کار نخواهد بود. هنگامی که کودک می‌تواند خودش غذا بخورد، سعی کنید شیر مصنوعی را در فنجان به او بدهید

در چه فواصل زمانی باید فرزندم را تغذیه کنم؟

اکثر نوزادان در چند ماه نخست زندگی هر 2 تا 3 ساعت یا دست کم 8 بار در 24 ساعت غذا می‌خورند. فاصله‌ی بین دو نوبت تغذیه ممکن است متغیر باشد. تغذیه در طول شب برای نوزادان طبیعی است. فرزندتان ممکن است در هر نوبت بیشتر یا کمتر از نوبت قبل شیر بخورد و این امر ممکن است از روزی به روز دیگر تغییر کند. مهم است که به نشانه‌های گرسنگی یا سیری نوزادتان توجه کنید.

هنگامی که اولین نشانه‌های گرسنگی را متوجه می‌شوید او را تغذیه کنید. کودک با انجام یکی از کارهای زیر به شما نشان می‌دهد که گرسنه است:

- دستهایش را به سمت دهانش می‌برد
- دهانش را باز می‌کند، خمیازه می‌کشد یا صدای مکیدن در می‌آورد
- سرش را، اغلب همراه با دهان باز، به سمت کسی که او را نگاه می‌دارد بر می‌گرداند (جستجو کردن)
- دستش را به صورت مشت شده روی سینه یا شکمش می‌گذارد

میزان تغذیه کودک باید چه مقدار باشد؟

هر کودکی متفاوت از دیگری است. در چند روز اول، معده‌ی کودک خیلی کوچک است. ممکن است فرزندتان در هر نوبت تغذیه تنها به مقدار اندکی شیر مصنوعی نیاز داشته باشد. به مرور که کودک رشد می‌کند، در هر نوبت مقدار بیشتری می‌خورد و بین نوبتهای تغذیه‌اش فاصله‌ی بیشتری خواهد افتاد.

بگذارید فرزندتان به شما بفهماند که در هر نوبت به چه مقدار غذا نیاز دارد. فرزندتان با یکی از حرکت‌های زیر به شما نشان می‌دهد که سیر شده است:

- بستن دهان
- کاهش یا توقف مکیدن
- روی برگرداندن از شیشه شیر، یا کسی که به او شیر می‌دهد نشان دادن بی‌علاقگی به غذا
- خواب رفتن

هنگامی که فرزندتان به شما نشان می‌دهد که سیر شده است تغذیه‌ی او را متوقف کنید. ممکن است نوزاد پس از تغذیه همچنان اندکی حرکت‌های مکیدن داشته باشد. این یک رفتار طبیعی در نوزادان است.

از هنگامی که تغذیه را شروع کردید، آن شیشه‌ی شیر را ظرف مدت 2 ساعت استفاده کنید. هر مقدار شیر که باقی مانده باشد را دور بریزید. در هنگام هر نوبت تغذیه شیر را دوباره گرم نکنید و مقدار اضافه را دوباره در یخچال نگاه ندارید.

اگر فرزندتان 5 پوشک خیس یا بیشتر در یک روز دارد (4 تا 6 روز پس از تولد) و رشدش خوب است، به این معنی است که او به اندازه‌ی کافی شیر مصنوعی می‌خورد. اگر نگران هستید که فرزندتان به مقدار کافی شیر نمی‌خورد، با مراقبتگر بهداشتی خود تماس بگیرید.

برای آگاهی بیشتر

اگر در مورد تغذیه فرزندتان پرسشی دارید، با واحد بهداشت همگانی محل یا مراقبتگر بهداشتی‌تان تماس بگیرید. همچنین می‌توانید با شماره **1-1-8** تماس بگیرید و با یک پرستار رسمی یا کارشناس رسمی تغذیه صحبت کنید.

برای آگاهی بیشتر در باره شیر مصنوعی نوزاد، از سازمان بهداشت کانادا - شیر مصنوعی نوزاد (Health Canada – Infant formula) دیدن کنید: www.canada.ca/en/health-canada/services/infant-care/infant-formula.html