

تغذیه نوزاد شما

تغذیه با شیر خشک

تصمیم‌گیری درباره نحوه تغذیه نوزاد همیشه ساده نیست. تغذیه با شیر مادر بهترین انتخاب برای رشد و پیشرفت نوزاد است. اما گاهی، به دلیل وجود دلایل پزشکی یا شخصی، به جای شیر انسان یا در کنار آن از شیر خشکی که از فروشگاه تهیه شده، استفاده می‌شود.

انتخابی آگاهانه داشته باشید

مطمئن شوید تمام اطلاعاتی که برای اتخاذ یک تصمیم آگاهانه نیاز دارید در اختیار قرار دارد. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی یا پرستار بهداشت عمومی خود تماس بگیرید یا از طریق شماره 1-8-1-8-1-8 HealthLink BC زنگ بزنید. آن‌ها می‌توانند درباره مزایا، خطرات و هزینه مربوط به هر گزینه صحبت کنند. و اگر تصمیم گرفتید از شیر خشک استفاده کنید، می‌توانند به شما در انتخاب نوعی که برای کودکان بهتر است، کمک کنند.

آیا می‌دانستید?

سازمان بهداشت جهانی، Health Canada، متخصصین تغذیه کانادا، انجمن متخصصین اطفال کانادا و وزارت بهداشت بریتیش کلمبیا همه توصیه می‌کنند کودکان تا 6 ماهگی فقط از شیر انسانی تغذیه کنند. پس از اینکه کودک شما تغذیه با غذاهای جامد را آغاز کرد، شیر انسانی بخش مهمی از منبع تغذیه‌ای او باقی می‌ماند. در صورت امکان، تغذیه با شیر مادر را تا 2 سالگی کودک یا پس از آن ادامه دهید.

اگر از شیر خشک استفاده می‌کنید

در صورت امکان تغذیه با شیر مادر هم داشته باشید

هر زمان که می‌توانید به فرزندتان شیر انسانی بدهید. اگر به نوزادتان شیر خشک می‌دهید، سعی کنید آن را در کنار شیر خودتان بدهید (قسمت مکمل‌ها را مشاهده کنید).

اگر در حال حاضر به نوزاد شیر نمی‌دهید اما امیدوارید در آینده بتوانید به کودک شیر بدهید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود درباره چگونگی حفظ میزان شیر خود، صحبت کنید. یا از طریق اتحادیه مشاوران شیردهی بریتیش کلمبیا (bclca.ca) یک مربی شیردهی پیدا کنید.

از شیر خشک به شکل ایمن استفاده کنید

برای اطلاع از نحوه آماده کردن و ذخیره شیر خشک با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی یا پرستار بهداشت عمومی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 1-8-1-8-1-8 HealthLink BC تماس بگیرید.

Health Canada ایمنی و مغذی بودن تمام شیرخشک‌های نوزاد عرضه شده در فروشگاه‌ها را بازرسی می‌کند. اما ممکن است شیر خشک با باکتری‌های تماس داشته باشد یا بعضی مواد اولیه در آن موجود نباشد. برای بررسی فراخوان‌های محصول یا ثبت نام جهت دریافت هشدارهای ایمنی، به صفحه وب ایمنی و خطرات سلامت دولت کانادا (Government of Canada's Health Risks and Safety) به آدرس healthycanadians.gc.ca مراجعه کنید.

خطر

اگر از شیرخشک مخصوص نوزادان استفاده می‌کنید، فقط نمونه‌های پایه شیر گاو که در فروشگاه‌ها عرضه می‌شوند، تهیه کنید (یا از شیر خشک پایه سویا که در فروشگاه عرضه می‌شوند، اگر فرزندتان نمی‌تواند شیر خشک پایه شیر گاو را بخورد). سایر نوشیدنی‌ها مواد مغذی مورد نیاز نوزاد شما را تأمین نمی‌کنند.

هرگز از این موارد به عنوان جایگزین شیر خشک استفاده نکنید:

- ✘ شیر جوشیده یا غلیظ شده
- ✘ شیر گاو یا شیر بز (فقط پس از 9 تا 12 ایرادی ندارند)
- ✘ «شیرهای» تهیه شده از آجیل مانند شیر بادام، بادام هندی و آب نارگیل
- ✘ سایر «شیرها» مانند برنج، سیب‌زمینی، سویا و نوشیدنی‌های کف

مراقب باشید

استفاده از یک دستگاه خانگی برای آماده کردن شیر خشک می‌تواند ناامن باشد. این دستگاه نمی‌تواند شیر را به اندازه کافی گرم کند تا تمام باکتری‌های موجود در شیر خشک را از بین ببرد و نمی‌تواند میزان مناسبی از پودر شیر خشک را پخش کند.



آموخته‌های کلیدی



اگرچه شیر انسان بهترین انتخاب است، اما گاهی اوقات استفاده از شیر خشک ضروری است. اگر نیاز دارید از شیر خشک استفاده کنید اما با انجام این کار راحت نیستید و احساس گناه می‌کنید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید. و به خاطر داشته باشید که فرقی نمی‌کند چطور به فرزندتان شیر بدهید، می‌توانید از زمان‌های تغذیه برای نزدیک شده و ایجاد ارتباط عاشقانه با فرزندتان استفاده کنید.

در مکان‌هایی که سطح منیزیم در آب شرب بسیار بالا است، برای آماده کردن شیر خشک کودک از منابع آبی دیگر استفاده کنید. تا زمانی که ایمنی آب شرب شما تأیید نشده است، برای آماده کردن غذا یا شیر خشک نوزاد از آبی که تغییر رنگ پیدا کرده استفاده نکنید و آن را ننوشید.

آیا می‌دانستید



آیا می‌دانستید اگر درباره آب شرب خود نگرانی دارید، با مقامات بهداشتی تماس بگیرید. به وبسایت gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts مراجعه کنید.