

تغذیه نوزاد: در شرایط و رویدادهای اضطراری

Feeding your baby: During an emergency

- ترشح هورمون‌هایی که به شما و نوزادتان کمک می‌کنند آرامش داشته باشید

آیا استرس بر تولید شیر من تأثیر می‌گذارد؟

- استرس ممکن است باعث کند شدن جریان شیر شما شود، بنابراین نوزادتان ممکن است برای تغذیه به زمان بیشتری نیاز داشته باشد. تولید شیر ممکن است در صورت کم‌آبی بدن یا تغذیه کمتر کاهش یابد. برای کمک به حفظ تولید شیر خود، سعی کنید:

- با نوشیدن مقدار زیادی مایعات، آب بدن‌تان را تامین کنید
- به‌طور مکرر به نوزاد خود شیر بدهید و او را به‌طور ایمن در تماس پوست‌به‌پوست با خود نگه دارید و در آغوش بگیرید. هرچه شیر شما بیشتر تخلیه شود، بدن‌تان شیر بیشتری تولید خواهد کرد

دوشیدن و ذخیره شیر انسان

آیا در شرایط اضطراری باید شیر خود را بدوشم؟

اگرچه تغذیه مستقیم از شیر مادر یا سینه ایمن‌ترین گزینه در شرایط اضطراری است، اما ممکن است شرایطی پیش بیاید که این امکان وجود نداشته باشد.

دوشیدن شیر می‌تواند مفید باشد اگر:

- به‌طور ناگهانی از نوزادتان جدا شوید یا نیاز باشد از او دور بمانید
- مدتی است که شیر مادر یا سینه نداده‌اید و می‌خواهید دوباره شروع کنید (بازشیردهی)

می‌توان شیر را با دست دوشید یا از پمپ استفاده کرد. زمانی که به آب سالم و وسایل لازم برای تمیز کردن تجهیزات پمپ دسترسی ندارید، دوشیدن شیر با دست گزینه ایمن‌تری است.

برای یادگیری روش ایمن دوشیدن و ذخیره شیر خود، به این وبسایت مراجعه کنید: [Baby's Best Chance: دوشیدن شیر خود \(PDF, 2.2MB\)](#).

اگر به کمک برای دوشیدن شیر خود نیاز دارید، با هر ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی در دسترس، پرستار بهداشت عمومی یا مشاور شیردهی مشورت کنید.

شرایط اضطراری می‌تواند تغذیه ایمن نوزاد شما را دشوارتر کند. طوفان، سیل، آتش‌سوزی جنگلی، زمین‌لرزه و قطع برق می‌توانند شما را بدون سرپناه، لوازم مورد نیاز، برق یا آب سالم بگذارند. نوزادان، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری هستند زیرا سیستم ایمنی آن‌ها هنوز در حال تکامل است.

اقداماتی وجود دارد که می‌توانید برای تغذیه ایمن نوزاد خود با شیر انسان (شیر سینه) یا شیر خشک در مواقع اضطراری انجام دهید.

توضیح در مورد اصطلاحات: تغذیه با سینه

(Chestfeeding) و شیر انسان اصطلاحاتی هستند که هنگام بحث در مورد تغذیه نوزاد، بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرند. این اصطلاحات اغلب توسط والدین ترنس مذکر یا غیرباینری برای توصیف نحوه تغذیه نوزادشان از بدن خود استفاده می‌شود. در ادامه از هر دو روش تغذیه با سینه و شیردهی با شیر مادر و شیر انسان استفاده می‌شود تا اطمینان حاصل شود که همه والدین در بر گرفته شده باشند.

شیردهی با شیر مادر یا تغذیه از سینه

در حین شرایط اضطراری در صورت امکان به‌طور مکرر با شیر مادر یا سینه نوزادتان را تغذیه کنید. این می‌تواند به حفظ آرامش و سلامت شما و نوزادتان کمک کند.

چرا در شرایط اضطراری، شیردهی با شیر مادر یا تغذیه با سینه اهمیت دارد؟

شیردهی یا تغذیه با سینه ایمن‌ترین روش‌های تغذیه نوزاد در شرایط اضطراری هستند. به این دلیل که:

- ممکن است به تجهیزات تمیز، آب سالم و برق دسترسی نداشته باشید. برای شیردهی با شیر مادر یا تغذیه با سینه به این موارد نیازی نیست

- شیر انسان می‌تواند به محافظت از نوزاد شما در برابر عفونت‌ها، اسهال و استفراغ کمک کند. این محافظت شامل محافظت در برابر میکروب‌هایی است که می‌توانند سرماخوردگی، عفونت، اسهال و استفراغ ایجاد کنند

تغذیه با شیر مادر یا سینه همچنین به موارد زیر کمک می‌کند:

- تأمین منبع مطمئن تغذیه و آبرسانی برای نوزاد شما. اگر نوزاد شما کمتر از 6 ماه سن دارد، حتی در هوای گرم، تنها چیزی که نیاز دارد شیر انسان است

اگر برق قطع شود چه کار کنم؟ آیا شیر ذخیره شده انسان هنوز برای تغذیه نوزاد ایمن است؟

در صورت امکان، در های یخچال و فریزر را بسته نگه دارید. وقتی در ها بسته نگه داشته شوند، شیر سرد باقی می ماند و تا مدت زمان های زیر برای استفاده ایمن می ماند:

• 4 ساعت در یک یخچال

• 24 ساعت در یک فریزر نیمه پر

• 48 ساعت در یک فریزر پر

اگر برق وصل شد، شیری که تا حدی یخ زدایی شده اما هنوز بلور های یخ دارد، می تواند دوباره منجمد شود. اگر کاملاً یخ زدایی شده اما هنوز سرد است، آن را در یخچال قرار دهید و ظرف 24 ساعت مصرف کنید.

جدا ماندن از نوزادان

اگر به طور موقت از نوزادان جدا هستید، مهم است که:

• تولید شیر خود را حفظ کنید. می توانید این کار را با دوشیدن مکرر شیر انجام دهید. هر زمان که امکان دارد، شیر دوشیده شده را به طور ایمن ذخیره کنید تا بعداً به نوزاد خود بدهید

• پس از اینکه نوزادان را دوباره دیدید، بار دیگر به تغذیه از شیر مادر یا سینه بازگردید. ممکن است مدتی طول بکشد تا شما و نوزادان دوباره هماهنگ شوید. تماس ایمن پوست به پوست و اجازه دادن به نوزاد برای شیر خوردن از شیر مادر یا سینه هر زمان که می خواهد، می تواند کمک کننده باشد. اگر نوزادان نمی توانند سینه را بمکد، سعی کنید شیر را بدوشید و با قاشق یا فنجان کوچک به او بدهید

آیا باید به اشتراک گذاری غیررسمی شیر مادر فکر کنم؟

در شرایط اضطراری، ممکن است گزینه های تغذیه دیگری مانند اشتراک گذاری غیررسمی یا فرد به فرد شیر انسان را در نظر بگیرید. این زمانی است که شیر انسان را از دیگران، مانند اعضای خانواده، دوستان یا گروه های آنلاین دریافت می کنید. با این وجود، شیر انسان که از طریق اشتراک گذاری غیررسمی به دست می آید، معمولاً تحت فرآوری برای نابودی باکتری ها یا ویروس های مضر قرار نمی گیرد.

برخی والدین بر این باورند که فواید شیر انسان بیش از خطرات احتمالی ناشی از اشتراک گذاری غیررسمی شیر است. شیر انسانی که به طور غیررسمی به اشتراک گذاشته می شود، ممکن است با خطرات بهداشتی همراه باشد. این ها عبارتند از:

• اگر شیر انسان به درستی جمع آوری و ذخیره نشود، رشد باکتری می تواند باعث بیمار شدن نوزاد شما شود

• آلودگی به ویروس هایی که می توانند به نوزاد شما منتقل شوند، مانند اچ ای وی، هپاتیت بی و هپاتیت سی. برخی افراد ممکن است بدون آگاهی به این بیماری ها مبتلا باشند

• وجود حتی میزان ناچیز از برخی موادی که می تواند برای کودک شما مضر باشد. این شامل دارو های نسخه ای و غیر نسخه ای، محصولات گیاهی، الکل، نیکوتین، تنباکو و کانابیس می شود

• رقیق سازی با آب، شیر گاو یا سایر مایعات افزودنی

هنگام سنجش خطرات و فواید اشتراک گذاری غیررسمی شیر مادر، موارد زیر را در نظر بگیرید:

• آنچه درباره سلامت، سبک زندگی و نتایج آزمایش خون اهدا کننده شیر می دانید

• از چند اهدا کننده شیر خواهید گرفت. بهتر است تعداد اهدا کنندگان را محدود کنید

برای اطمینان از سلامت نوزادان، قبل از در نظر گرفتن اشتراک گذاری غیررسمی شیر، تمام گزینه های تغذیه را با ارائه کننده مراقبت های بهداشتی و درمانی، پرستار بهداشت عمومی یا مشاور شیردهی بررسی کنید.

تغذیه با فنجان

تغذیه با فنجان می تواند برای نوزادان در هر سنین استفاده شود و زمانی که تغذیه از شیر مادر یا سینه ممکن نیست، گزینه ای ایمن است. فنجان ها راحت تر از شیشه شیر و سر شیشه تمیز می شوند. اگر تجهیزات به درستی قابل شستشو نیستند، می توان از فنجان های یکبار مصرف تمیز استفاده کرد.

برای تغذیه نوزاد با فنجان:

• دستان خود را به خوبی بشوید. اگر صابون و آب سالم در دسترس نیست، از ضد عفونی کننده دست با حداقل 60٪ الکل استفاده کنید

• یک فنجان کوچک را حدود نصفه پر کنید

• مطمئن شوید که نوزاد شما بیدار و هوشیار است

• در صورت نیاز، دستان نوزاد را در یک پتو قرار دهید تا به فنجان برخورد نکند

• نوزاد خود را به صورت عمودی، نزدیک به بدن خود نگه دارید. سر، گردن و بدن آن ها را حمایت کنید

• لبه فنجان را روی لب پایین نوزاد خود نگه دارید

• فنجان را به آرامی و به صورت ملایم کج کنید تا شیر فقط با لب نوزاد تماس پیدا کند. مایع را داخل دهانشان نریزید. نوزاد با زبان خود شیر را از فنجان می مکد یا می نوشد.

• بگذارید نوزادان سرعت را کنترل کند. فنجان را به اندازه کافی کج نگه دارید تا بتوانند به جرعه جرعه نوشیدن ادامه دهند

• مطمئن شوید که نوزادان شیر را قورت می دهد. برای آروغ زدن نوزاد مکث کنید

• زمانی که نوزاد نشان داد سیر شده است، شیر دادن را متوقف کنید. برای مثال، ممکن است دهان خود را ببندد،

- دستان خود را شل کند، سرش را برگرداند یا فنجان را پس بزند

تغذیه با شیر خشک

شیر خشک ممکن است به دلایل مختلفی استفاده شود، مانند زمانی که شیر انسان در دسترس نیست.

در شرایط اضطراری، کدام نوع شیر خشک ایمن تر است؟

شیر خشک آماده مصرف (RTF) ایمن ترین گزینه برای زمانی است که به آب سالم دسترسی ندارید. در صورت دسترسی به آب سالم، می توان از کنسانتره مایع یا شیر خشک پودری مخصوص نوزادان استفاده کرد. برخی نوزادان به دلیل استریل نبودن شیر خشک پودری، در معرض خطر بیشتری برای بیمار شدن قرار دارند. این شامل نوزادانی می شود که:

- نارس متولد شده اند، یعنی قبل از هفته 37 بارداری و کمتر از 2 ماه سن دارند (سن اصلاح شده)
- وزن هنگام تولدشان کمتر از 2500 گرم (5.5 پوند) بوده است و کمتر از 2 ماه سن دارند
- سیستم ایمنی ضعیفی دارند

چگونه بدانم آب برای تهیه شیر خشک سالم است؟

اطلاعیها و توصیه های فعلی در مورد آب را چک کنید تا ببینید آب شیر سالم است یا خیر. از هرگونه راهنمایی ارائه شده توسط مقامات محلی پیروی کنید. اگر مطمئن نیستید، موضوع را با **مقامات بهداشتی** بررسی کنید.

اگر آب آشامیدنی شما از چاه خصوصی خودتان تأمین می شود، مسئولیت آزمایش ایمنی آن با شما است. توصیه می شود پس از وقایعی مانند سیل یا آتش سوزی جنگلی، دوباره آب خود را آزمایش کنید تا مطمئن شوید هنوز ایمن است. برای اطلاعات بیشتر در مورد آزمایش آب چاه، اینجا را ببینید: **HealthLinkBC File #05b** **آزمایش آب چاه**.

چگونه مطمئن شوم که شیر خشک در شرایط اضطراری به طور ایمن تهیه و استفاده می شود؟

در شرایط اضطراری، احتیاط های بیشتر را رعایت کنید:

- در تمام مراحل تهیه شیر خشک از آب سالم استفاده کنید. اگر به آب سالم لوله کشی دسترسی ندارید، می توانید از آب بطری با پلمب باز نشده استفاده کنید
- هنگام مخلوط کردن شیر خشک پودری یا کنسانتره مایع، از آبی استفاده کنید که جوشانده و خنک شده باشد. اگر نمی توانید آب را بجوشانید، امن ترین گزینه بعدی، آب معدنی با پلمب باز نشده است
- اگر نمی توانید شیر خشک را به طور ایمن ذخیره کنید، فقط به اندازه یک وعده آماده کنید
- هرگز شیر خشک را با آب اضافی رقیق نکنید

- هر مقدار شیر خشک باقی مانده را ظرف 2 ساعت پس از تغذیه دور بریزید

برای آگاهی از مراحل دقیق تهیه و ذخیره شیر خشک، اینجا را ببینید: **HealthLinkBC File #69b** **تغذیه نوزاد با شیر خشک: آماده سازی و نگهداری ایمن شیر خشک**.

چگونه تجهیزات تغذیه را تمیز و ضد عفونی کنم؟

ابتدا وسایل را با صابون و آب سالم بشوید. سپس اقلام را با جوشاندن آن ها در قابلمه آب سالم به مدت 2 دقیقه ضد عفونی کنید. قبل از استفاده، بگذارید در معرض هوا خشک شوند. مراحل دقیق را در اینجا ببینید: **Baby's Best Chance**: **تمیز و ضد عفونی کردن تجهیزات تغذیه** (PDF, 463KB).

- در شرایط اضطراری، ممکن است ذخیره آب محدود باشد. اگر زمان جوشاندن توصیه شده (2 دقیقه) را رعایت کنید، می توان از همان آب بار دیگر برای ضد عفونی تجهیزات استفاده کرد. هر زمان ممکن است، برای ضد عفونی تجهیزات از آب تازه استفاده کنید
- اگر قادر به جوشاندن آب نیستید، وسایل را به مدت 2 دقیقه در محلولی شامل یک قاشق چای خوری (5 میلی لیتر) سفیدکننده در 8 فنجان (2 لیتر) آب بخیسانید. قبل از استفاده، بگذارید در معرض هوا خشک شوند
- اگر نمی توانید تجهیزات تغذیه را به طور ایمن تمیز کنید، از فنجان یکبار مصرف استفاده کنید. برای مراحل تغذیه نوزاد با فنجان، به بخش «تغذیه با فنجان» در قسمت های قبلی مراجعه کنید

اختلالات در عرضه شیر خشک

رویدادهایی مانند سیل، آتش سوزی یا اختلال در زنجیره تأمین می تواند بر دسترسی به شیر خشک تأثیر بگذارد. اگر نمی توانید شیر خشک معمول نوزاد خود را پیدا کنید، گزینه های زیر را در نظر بگیرید:

- بسته بندی، نوع یا برند شیر خشک را تغییر دهید. اگر نوزاد شما به دلیل
- شرایط پزشکی به شیر خشک ویژه نیاز دارد، با داروساز محلی خود مشورت کنید. آن ها ممکن است بتوانند یک منبع محلی پیدا کنند یا سفارش ویژه ای بدهند
- اگر شیر مادر یا سینه می دهید، سعی کنید میزان شیر خود را افزایش دهید. نوزاد خود را از شیر مادر یا سینه تغذیه کنید، یا شیر خود را بیشتر بدوشید
- اگر کودک شما بین 9 تا 12 ماه سن دارد و غذاهای متنوع سرشار از آهن می خورد، می توانید شیر گاو پاستوریزه کامل (3.25 چربی) را برای وی شروع کنید
- اگر شیر خشک خود را تغییر می دهید، به نکات زیر توجه کنید:

برای کسب اطلاعات بیشتر

برای دسترسی به آب سالم، امکانات با برق و تجهیزات لازم برای تغذیه ایمن نوزاد، با مرکز پذیرش اضطراری محلی خود تماس بگیرید. مراکز پذیرش اغلب در مدارس یا مراکز اجتماعی قرار دارند و ممکن است توسط داوطلبان آموزش دیده خدمات اضطراری اداره شوند. در پناهگاه اضطراری، برای دریافت کمک با کارکنان و داوطلبان تماس بگیرید.

اگر به تلفن دسترسی دارید، با شماره 1-8-تماس بگیرید تا با یک پرستار یا متخصص تغذیه ثبت شده صحبت کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر، به موارد زیر مراجعه کنید:

- [HealthLinkBC File #70 شیردهی با شیر مادر یا شیردهی از سینه](#)

- [HealthLinkBC File #49b ضد عفونی آب آشامیدنی](#)

- [دولت بریتیش کلمبیا - راهنماها و منابع اضطراری PreparedBC](#)

- خدمات پیش از زایمان بریتیش کلمبیا: اشتراک گذاری غیر رسمی (فرد به فرد) شیر

انسان www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Guidelines-delines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo (PDF, 194KB)

- خدمات پیش از زایمان بریتیش کلمبیا: موقعیت ایمن برای تماس

پوست بچه پوست: www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Health-info/Newborn-care/PSBC_Skin-to-Skin_Fact_Sheet (PDF, 198KB)

- قبل از تغییر شیر خشک لازم نیست با ارائه کننده مراقبت های بهداشتی و درمانی نوزاد مشورت کنید، مگر اینکه نوزاد شما شرایط پزشکی خاصی مانند آلرژی غذایی داشته باشد

- ممکن است نوزاد شما در ابتدا نفخ یا بی قراری داشته باشد. این وضعیت باید طی چند روز همراه با سازگاری و تطبیق نوزاد بهبود یابد

- تمام شیر خشک های نوزاد که در فروشگاه ها و داروخانه های کانادا فروخته می شوند، توسط سازمان بهداشت کانادا بررسی شده اند تا ایمنی آنها تضمین شود

برای دریافت نکات بیشتر در مورد اقدام در صورت عدم دسترسی به شیر خشک معمول، اینجا را ببینید [سازمان بهداشت کانادا: اطلاعاتی برای خانواده ها در مورد محدودیت عرضه شیر خشک برای نوزادان](#).

هرگز شیر خشک خانگی درست نکنید. بسیاری از دستور العمل ها ایمن نیستند و مواد مغذی کافی برای رشد و تکامل نوزاد شما فراهم نمی کنند. اگر گزینه های دیگری برای تغذیه نوزاد شما در دسترس نیست، با 1-8-تماس بگیرید تا در مورد بهترین روش تغذیه نوزادتان صحبت کنید.