

تغذیه نوزاد شما: آمادگی برای شرایط اضطراری Feeding your baby: Preparing for an emergency

خانواده‌های دارای نوزاد هنگام آماده شدن برای شرایط اضطراری ملاحظات ویژه‌ای دارند. 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 انسانی یا شیر خشک در شرایط و رویدادهای اضطراری انجام دهید. به [HealthLinkBC File #69g: تغذیه نوزاد شما: در شرایط و رویدادهای اضطراری](#) مراجعه کنید. اطلاعات زیر به شما کمک می‌کند تا برای موقعیت‌هایی مانند طوفان، سیل، آتش‌سوزی‌های جنگلی، زلزله، قطع برق و تخلیه اضطراری آماده شوید.

اقدام کیت اضطراری

چه لوازم تغذیه‌ای باید برای نوزاد همراه داشته باشیم؟

لوازم کافی برای تغذیه حداقل 3 تا 7 روز نوزاد خود را در یک کیت اضطراری قرار دهید. هر ماه کیت خود را بررسی کنید تا مطمئن شوید که اقلام کافی برای نیازهای فعلی کودک در حال رشد خود دارید. محصولاتی را که تاریخ انقضای آن‌ها نزدیک است، با اقلام تازه و جدید جایگزین کنید.

بسته به نحوه تغذیه نوزاد خود، اقلام زیر را در کیت اضطراری آماده داشته باشید.

برای همه روش‌های تغذیه:

- یک نسخه چاپ‌شده از [HealthLinkBC File #69g: تغذیه نوزاد شما: در شرایط و رویدادهای اضطراری](#)

- ضدعفونی‌کننده دست حاوی حداقل 60 درصد الکل، برای مواقعی که صابون و آب سالم برای شستشوی دست‌ها در دسترس نیست

تغذیه از سینه یا شیردهی مستقیم:

- پدهای شیردهی یکبارمصرف (در صورت نیاز، برای جلوگیری از نشت شیر)

شیر دوشیده‌شده:

- یک نسخه چاپ‌شده از [بهترین شانس نوزاد: روش‌های دوشیدن شیر \(فایل PDF، 2.2 مگابایت\)](#)

- لیوان‌های یکبارمصرف. این لیوان‌ها را می‌توان برای تغذیه نوزاد یا جمع‌آوری شیر دوشیده‌شده استفاده کرد، به‌ویژه زمانی که آب سالم برای شستشوی وسایل وجود ندارد.

- شیشه شیر و سرشیشه

- ظروف یا کیسه‌های مخصوص نگهداری شیر انسانی

- کیف خنک‌کننده به همراه بسته‌های ژلی یخ‌زده برای نگهداری شیر و استفاده در زمان دیگر

- آب آشامیدنی بسته‌بندی‌شده، مایع ظرف‌شویی و سفیدکننده برای شستشو و ضدعفونی کردن وسایل تغذیه

- اگر برای دوشیدن شیر از شیردوش استفاده می‌کنید، همراه داشتن یک شیردوش دستی برای مواقع قطع برق بسیار مفید است. اگر شیردوش برقی دارید، تمام قطعات آن، کابل برق و باتری‌های اضافی را بسته‌بندی کنید.

- یک ظرف تمیز برای قرار دادن وسایل تغذیه ضدعفونی‌شده

شیر خشک نوزاد:

- در صورت امکان، شیر خشک آماده مصرف (RTF) در ظروف تکیه‌ده‌ای در اولویت است. این نوع شیر خشک امن‌ترین گزینه در شرایط اضطراری است، زیرا نیازی به آب سالم و تجهیزات استریل ندارد.

- اگر بطری‌های بزرگتر شیر خشک آماده (RTF) را بسته‌بندی می‌کنید، به وسایل تغذیه نیاز خواهید داشت. در یک ظرف جداگانه، لیوان‌های یکبارمصرف یا شیشه شیر و سرشیشه، مایع ظرف‌شویی و آب بسته‌بندی‌شده برای شستشو، و سفیدکننده برای ضدعفونی کردن قرار دهید

- اگر شیر خشک مایع غلیظ‌شده یا پودری بسته‌بندی می‌کنید، به موارد زیر نیاز دارید:

- آب آشامیدنی بسته‌بندی‌شده (به میزان کافی برای آماده‌سازی شیر خشک و شستشوی وسایل)

- شیشه شیر و سرشیشه

- پیمانه اندازه‌گیری مایعات

- دماسنج مخصوص مواد غذایی (برای شیر خشک پودری)

- لیوان‌های یکبارمصرف. این لیوان‌ها به‌ویژه زمانی که آب سالم برای شستشوی شیشه شیر و سرشیشه در دسترس نیست، بسیار کاربردی هستند

- مایع ظرف‌شویی برای شستشوی وسایل و سفیدکننده برای ضدعفونی کردن

دوشیدن شیر با دست نیاز به زمان دارد و با تمرین کردن آسان‌تر می‌شود. اگر برای دوشیدن شیر به کمک نیاز دارید، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی، پرستار بهداشت عمومی یا مشاور شیردهی صحبت کنید.

استان بریتیش کلمبیا دارای بانک‌های شیر رسمی و تحت نظارت است. در برخی شرایط اضطراری، ممکن است شیر اهدایی در دسترس باشد. اگر نوزاد شما از شیر انسانی اهدایی تغذیه می‌کند، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید یا با بانک شیر استانی زنان بریتیش کلمبیا تماس بگیرید تا از نحوه ارائه خدمات در شرایط اضطراری مطلع شوید.

برای کسب اطلاعات بیشتر

- ساخت کیت اضطراری و کیف همراه (شامل وسایل ضروری):
<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc/build-an-emergency-kit-and-grab-and-go-bag>
- راهنماها و منابع اضطراری PreparedBC:
https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc/guides-and-resources_
- راهنمای شروع دوشیدن شیر سینه:
<https://www.healthlinkbc.ca/living-well/parenting/parenting-babies-0-12-months/breastfeeding/get-started-expressing-breastmilk>
- خدمات دوران بارداری و نوزادی بریتیش کلمبیا (Perinatal Services BC): به اشتراک‌گذاری غیررسمی شیر انسانی (فرد به فرد):
http://www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo.pdf

یادداشتی درباره اصطلاحات کاررفته:

«تغذیه از سینه» و «شیر انسانی» اصطلاحاتی هستند که استفاده از آن‌ها روزبه‌روز رایج‌تر می‌شود. این واژه‌ها اغلب توسط والدینی که ترنس‌مذکر یا غیرباینری (فراجنسیتی) هستند استفاده می‌شود تا نحوه تغذیه نوزاد از بدن خود را توصیف کنند. در این راهنما از واژه‌های تغذیه از سینه، شیردهی و شیر انسان استفاده شده است تا اطمینان حاصل شود که تمامی والدین احساس برابری، احترام و شمول دارند.

- وسیله‌ای برای جوشاندن آب. برای مثال، یک اجاق‌گاز مسافرتی تک‌شعله به همراه سوخت، کبریت یا فندک، و یک قابلمه دردار. از اجاق‌های مسافرتی هرگز در فضای بسته استفاده نکنید.
- یک ظرف تمیز برای قرار دادن وسایل تغذیه ضدعفونی‌شده

تغذیه از سینه یا شیردهی مستقیم

تغذیه مستقیم از سینه می‌تواند به حفظ سلامت نوزاد شما در شرایط اضطراری کمک کند. این کار همچنین به شما و نوزادتان کمک می‌کند تا در موقعیت‌های استرس‌زا احساس آرامش کنید.

چرا تغذیه مستقیم از سینه در شرایط اضطراری اهمیت دارد؟

- تغذیه مستقیم از سینه، ایمن‌ترین روش برای تغذیه نوزاد در شرایط اضطراری است. زیرا:
- به تجهیزات استریل، آب سالم و برق نیازی ندارد. ممکن است در شرایط اضطراری به این موارد دسترسی نداشته باشید.
- شیر انسانی حاوی پادتن‌هایی (آنتی‌بادی) است که از نوزاد شما در برابر میکروب‌ها محافظت می‌کند. این شامل میکروب‌هایی می‌شود که باعث سرماخوردگی، عفونت، اسهال و استفراغ می‌شوند.
- تغذیه مستقیم از سینه همچنین به موارد زیر کمک می‌کند:
- تأمین یک منبع مطمئن برای تغذیه و آبرسانی به نوزاد. اگر نوزاد شما کمتر از 6 ماه دارد، حتی در هوای گرم نیز تنها چیزی که نیاز دارد شیر مادر است.
- ترشح هورمون‌هایی که به آرامش شما و نوزادتان کمک می‌کنند.
- حفظ یا افزایش میزان تولید شیر

دوشیدن شیر با دست

- آیا لازم است دوشیدن شیر با دست را برای شرایط اضطراری یاد بگیریم؟ اگرچه تغذیه مستقیم از سینه ایمن‌ترین گزینه در شرایط اضطراری است، اما ممکن است گاهی این امکان وجود نداشته باشد. دوشیدن شیر با دست مهارت مهمی است که یادگیری آن توصیه می‌شود اگر:
- به‌طور غیرمنتظره از نوزاد خود جدا شده‌اید.
- در حال حاضر از شیردوش استفاده می‌کنید. این کار به تجهیزات و در برخی موارد به آب سالم و برق نیاز دارد. ممکن است در شرایط اضطراری به این موارد دسترسی نداشته باشید.
- مدتی است که شیردهی نداشته‌اید و می‌خواهید آن را دوباره شروع کنید (شروع مجدد شیردهی).

برای دیگر موضوعات HealthLinkBC، از www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files دیدن کنید یا به واحد بهداشت همگانی محل خود مراجعه کنید. برای دریافت اطلاعات و مشاوره بهداشتی غیر اضطراری در بریتیش کلمبیا از www.HealthLinkBC.ca بازدید کنید یا با شماره 8-1-1 (رایگان) تماس بگیرید. برای افراد ناشنوا و کم‌شنوا با شماره 7-1-1 تماس بگیرید. خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان، بنا به درخواست موجود است.