

شیردهی با شیر مادر یا شیردهی از سینه Breastfeeding or chestfeeding

طول جهش‌های رشد اتفاق می‌افتد.

در روز دوم زندگی، اکثر نوزادان حداقل 8 بار در 24 ساعت (یک روز) شیر می‌خورند. این بدان معنا نیست که آنها هر 3 ساعت یکبار می‌خورند. ممکن است کمتر از یک ساعت، از یک تغذیه تا تغذیه بعدی فاصله باشد. با گذشت زمان، تعداد دفعات تغذیه کاهش می‌یابد و زمان بیشتری بین دو تغذیه وجود خواهد داشت.

طبیعی است که کودک شما در شب شیر بخورد. تغذیه در شب می‌تواند باعث خواب امن‌تر برای کودک شما شود و به بدن شما کمک می‌کند به تولید شیر ادامه دهد.

چقدر باید به نوزادم غذا بدهم؟

اجازه دهید کودک شما تصمیم بگیرد که چه مدت شیر بخورد. هنگامی که آنها علائم اولیه گرسنگی را نشان می‌دهند، تغذیه را شروع کنید و هنگامی که علائم سیری نشان دادند آن را متوقف کنید.

وقتی کودک شما گرسنه است، ممکن است:

- دهان خود را باز کند یا لب‌های خود را لیس بزند
- دست‌های خود را به سمت دهان بیاورد
- لب‌های خود را محکم باز و بسته می‌کند یا صداها می‌کند
- سر خود را اغلب با دهان باز، به سمت فردی می‌چرخاند که او را در آغوش گرفته است. به این گریه ریشه‌دار
- می‌گویند. این اغلب آخرین نشانه گرسنگی است. سعی کنید قبل از شروع گریه به نوزادتان شیر بدهید

وقتی کودک شما سیر است، ممکن است:

- مکیدن و بلعیدن را کم کرده یا متوقف کند
- دهان خود را بسته یا کنار بزند
- شاد و آرام باشد

آیا کودک من شیر کافی دریافت می‌کند؟

اگر کودک شما به خوبی رشد می‌کند و به اندازه کافی پوشک خیس و کثیف داشته باشد، به اندازه کافی شیر مادر دریافت می‌کند.

کاهش وزن نوزاد تا چند روز پس از تولد طبیعی است. اگر نوزادتان بعد از 2 هفته، در وزن تولد یا بیشتر از آن باشد و رشد خوبی داشته باشد، متوجه خواهید شد که شیر کافی دریافت می‌کند.

تعداد پوشک‌های خیس و کثیف کودک شما در هفته اول هر روز تغییر می‌کند. جدول زیر به طور متوسط تعداد پوشک‌هایی که ممکن است کودک شما در روز داشته باشد را نشان می‌دهد. تعداد پوشک‌های کثیف از نوزادی به نوزاد دیگر می‌تواند بسیار متفاوت باشد. نوزاد شما ممکن است بیشتر یا کمتر این اعداد پوشک داشته باشد.

شیر انسان (شیر مادر) تنها غذایی است که کودک شما در 6 ماه اول به آن نیاز دارد. هنگامی که کودک شما غذاهای جامد را شروع می‌کند، اگر توانایی دارید، تا زمانی که کودک‌تان 2 ساله یا بیشتر شود، به او شیر انسان بدهید.

چرا شیر انسان برای کودک من مفید است؟

شیر انسان برای کودک شما مفید است زیرا:

- ایمن‌ترین و سالم‌ترین غذا برای نوزادان است
- هضم آن برای کودک شما آسان است
- به رشد جسمی، عاطفی و فکری کودک شما کمک می‌کند
- در مقایسه با نوزادانی که با شیر مادر یا با شیر سینه تغذیه نمی‌شوند، عفونت‌های کمتری مانند ذات‌الریه، عفونت گوش و اسهال ایجاد می‌شود
- ممکن است خطر مرگ مرتبط به خواب نوزادان را کاهش دهد

چرا شیردهی با شیر مادر یا شیردهی از سینه، برای والدین شیرده خوب است؟

شیردهی با شیر مادر یا شیردهی از سینه، ممکن است به شما کمک کند:

- با کودک خود پیوند برقرار کنید
- پس از زایمان بهبود یابید
- خطر ابتلا به سرطان سینه، سرطان تخمدان و دیابت را کاهش دهد

چه زمانی می‌توانم شیردهی با شیر مادر یا شیردهی از سینه به کودکم را شروع کنم؟

به نوزاد خود در اسرع وقت پس از تولد، به طور ایده آل در یک ساعت اول، شیر مادر یا شیر از سینه بدهید. اولین شیرری که ساخته می‌شود، آغوز نام دارد. آغوز برای کودک شما بسیار مفید است. آغوز مملو از مواد مغذی مهمی است که می‌تواند به جلوگیری از عفونت کمک کند.

کودک خود را نزدیک نگه دارید و تماس پوست به پوست برقرار کنید. این امر تغذیه و برقراری پیوند را ترغیب می‌کند. همچنین به رشد کودک شما کمک خواهد کرد. به یاد داشته باشید که فقط زمانی که بیدار هستید تماس پوست با پوست داشته باشید و از چیزهای منحرف کننده حواس مانند تلفن همراه پرهیز کنید.

هر چند وقت یک بار باید به نوزادم غذا بدهم؟

بگذارید کودک‌تان تصمیم بگیرد که چه زمانی شیر بخورد. ممکن است کودک شما زیاد شیر بخورد. چندین بار غذا دادن با فاصله نزدیک به هم، تغذیه خوشه‌ای نامیده می‌شود. این اغلب در چند روز اول و در

روز	پوشک خیس (زرد کم رنگ)	پوشک کثیف (رنگ تغییر خواهد کرد)
1	1 یا بیشتر	2-1
2	2 یا بیشتر	(سیاه یا سبز تیره)
3	3 یا بیشتر	3-2
4	4 یا بیشتر	(قهوه‌ای، سبز یا زرد)
7-5	5 یا بیشتر	3 یا بیشتر در روز اگر کوچک است، یکی در روز اگر بزرگ است
+8	6 یا بیشتر	(زرد-طلایی)

پس از ماه اول، کودک شما ممکن است پوشک‌های آلوده کمتری داشته باشد. برخی از نوزادان، هر چند روز فقط یک بار یا هر هفته یک بار دارند.

آیا کودک من به چیزی غیر از شیر انسان نیاز دارد؟

نوزادانی که با شیر مادر یا با سینه تغذیه می‌شوند، هر روز به یک مکمل ویتامین D مایع 400 IU نیاز دارند. شیر انسان مقدار بسیار کمی ویتامین D دارد که برای تامین نیازهای کودک شما کافی نیست.

در حدود 6 ماهگی، شروع به دادن غذاهای جامد غنی از آهن کنید. به دادن شیر انسان ادامه دهید. برای اطلاعات بیشتر، [HealthLinkBC](http://HealthLinkBC.ca) [File #69c](http://HealthLinkBC.ca/File_#69c) اولین غذاهای کودک را ببینید.

در دوران شیردهی چه بخورم؟

برای حمایت از شیردهی نیازی به پیروی از رژیم غذایی خاصی ندارید. از وعده‌های غذایی منظم و میان وعده با انواع غذاهای مغذی لذت ببرید. میزان غذا خوردن شما ممکن است نسبت به دوران بارداری تغییر کند یا نکند. به نشانه‌های گرسنگی و سیری بدن خود گوش دهید. اگر نیاز دارید هر روز کمی بیشتر بخورید، می‌توانید سعی کنید:

- یک میان وعده در طول روز مانند میوه با ماست ساده یا سبزیجات با هوموس اضافه کنید
- یک سهم اضافی در وعده‌های غذایی داشته باشید. به عنوان مثال، یک تکه نان تست اضافی در صبحانه

مهم است که آب بدن حفظ شود. هنگام شیردهی سعی کنید یک لیوان آب در نزدیکی خود داشته باشید.

مصرف روزانه مولتی ویتامین با 400 میکروگرم اسید فولیک را ادامه دهید. اگر اغلب غذاهای حیوانی نمی‌خورید یا در معرض خطر سطوح پایین ویتامین B12 هستید، ممکن است به مکمل 1000 میکروگرم ویتامین B12 نیاز داشته باشید. اگر در مورد مکمل‌ها سوالی دارید یا یک متخصص تغذیه یا ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید.

آیا چیزی وجود دارد که باید محدود یا اجتناب کنم؟

ماهی با جیوه بالا. ماهی‌های کم جیوه مانند سالمون یا حلوا را انتخاب کنید. ماهی‌ها چربی‌های امگا 3 را تامین می‌کنند که برای کودک شما خوب است.

کافئین. به 300 میلی‌گرم در روز محدود کنید. این حدود 2 فنجان (250 میلی لیتر در هر فنجان) قهوه یا 4 فنجان چای است. کافئین همچنین در برخی از نوشابه‌ها، نوشیدنی‌های ورزشی، داروهای بدون نسخه و شکلات وجود دارد.

نوشیدنی‌های انرژی‌زای کافئین‌دار. بسیاری از آنها دارای سطوح بالایی از کافئین، ویتامین، مواد معدنی، اسیدهای آمینه و گیاهان هستند که ممکن است خطراتی برای کودک شما داشته باشد.

مکمل‌ها و داروهای گیاهی. با داروساز یا ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود مشورت کنید تا ببینید آیا مصرف مکمل یا داروی گیاهی در دوران شیردهی با شیر مادر یا شیردهی سینه بی‌خطر است یا خیر.

الکل. الکل می‌تواند میزان شیر تولیدی شما و میزان نوشیدنی کودک را در طول شیر خوردن کاهش دهد. همچنین می‌تواند بر بزرگ شدن، رشد و خواب کودک شما تأثیر بگذارد. بهترین انتخاب عدم مصرف الکل است.

اگر مشروب می‌خورید، برای جلوگیری از قرار گرفتن کودک در معرض الکل از قبل برنامه‌ریزی کنید. به عنوان مثال، شما می‌توانید:

- قبل از مصرف الکل، به کودک خود شیر بدهید
- شیر را قبل از نوشیدن بدوشید و ذخیره کنید
- قبل از تغذیه، صبر کنید تا الکل از شیر شما خارج شود. به طور متوسط، شما باید 2 تا 3 ساعت بعد از هر مصرف الکل، قبل از تغذیه صبر کنید

کانابیس، به هر شکل. کانابیس وارد شیر انسان می‌شود و می‌تواند در سلول‌های چربی و مغز کودک شما ذخیره شود. هیچ مقدار از آن، در دوران شیردهی ایمن شناخته نشده است.

سیگار یا ویپ کشیدن می‌تواند بر میزان شیر و خواب نوزاد، رشد و رشد طولانی مدت کودک شما تأثیر بگذارد. بهتر است از سیگار کشیدن یا استعمال دخانیات خودداری کنید.

اگر به طور منظم الکل می‌نوشید، از کانابیس، سیگار یا ویپ استفاده می‌کنید، یا یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی، پرستار بهداشت عمومی یا داروساز صحبت کنید. آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا یاد بگیرید چگونه مضرات احتمالی برای کودک خود را کاهش دهید.

چه زمانی باید درخواست کمک کنم؟

اگر یکی از موارد زیر را دارید زودتر کمک بگیرید:

- درد هنگام شیردهی با شیر مادر یا شیردهی از سینه
- نوک سینه زخمی، ترک خورده یا با خونریزی
- نگرانی از اینکه کودک شما شیر کافی دریافت نمی‌کند یا پوشک خیس یا کثیف کافی ندارد

با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی، ماما، پرستار بهداشت عمومی یا مشاور شیردهی خود صحبت کنید. همچنین می‌توانید با **1-8-1** تماس بگیرید و با یک پرستار رسمی یا متخصص تغذیه صحبت کنید.