



رهنمای **WIC** برای
دادن شیر مادر



محتوا

- 3 چرا باید شیر مادر انتخاب کنید.
- 4 قبل از این که طفل تان به دنیا بیاید .
- 5 اساسات شیر مادر .
- 11 یافتن وضعیت های بدنی راحت .
- 17 نکاتی برای خوب سینه گرفتن نوزاد .
- 18 حمایت از طرف دیگران .
- 19 والدین می‌خواهند بدانند .
- 26 چه زمانی باید درخواست کمک کنید .
- 27 منابع WIC .

یادداشت:



برای ما مهم است که همه را شامل بسازیم. ذکر کلمه «مادران» شامل تمامی والدینی می‌شود که طفل به دنیا آورده‌اند. ذکر کلمه تولید شیر و دادن شیر مادر، شامل "شیردادن با سینه" شده و شامل شیر کشی با استفاده از شیر کش نمی‌شود. استفاده از کلمات «مادر»، «مادری»، یا «دادن شیر مادر» به هیچ‌وجه به معنای نادیده گرفتن والدین ترانس جنسیتی یا مخنث که ممکن است به نوزادشان شیر بدهند یا شیر انسانی فراهم کنند، نیست.

چرا باید شیر مادر انتخاب کنید

- برای 6 ماه اول پس از تولد تنها چیزی که طفل تان نیاز دارد شیر مادر است. در حدود 6 ماهگی، طفل تان آماده می‌شود تا در کنار شیر مادر، غذاهای جویدنی را نیز شروع کند. شیر شما همزمان با رشد نوزاد تان تغییر میکند تا نیازهای غذایی اش را تکمیل کند. از ارایه دهنده خدمات صحتی خود در مورد مکمل‌های ویتامین D برای طفل تان بپرسید.
- نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می‌شوند، کمتر به عفونت گوش، حساسیت و اسهالات مبتلا می‌شوند. احتمال این که اضافه وزن بگیرند، مرض چاقی یا شکر بگیرند کمتر است.

- شیر مادر همیشه پاک، محفوظ و در درجه حرارت مناسب قرار دارد.
- دادن شیر مادر به صحت شما خوب است! شیر دادن به شما کمک می‌کند تا زودتر از تخریبات بارداری بهبود پیدا کنید و ممکن است باعث شود وزن دوران بارداری تان را سریع‌تر کم کنید.
- مادران که شیر مادر میدهند احتمال اینکه به امراض چون شکر، فشار خون بلند و یا بعضی انواع سرطان دچار شوند کمتر است.



- دادن شیر مادر نسبت به شیر خشک راحت تر است زیرا می‌توانید به طفل خود در هر جا شیر بدهید چه در خانه و چه در بیرون! نیاز به حمل یا شستن بوتل ندارید یا نیاز به شیر خشک برای آماده کردن هم ندارید.
- دادن شیر مادر برای محیط زیست نیز خوب است. برای آن نیاز به بسته‌بندی، بوتل‌ها و شیر چوش ندارید و نه نیاز دارید با صابون و وسایل آنرا بشویید.

قبل از این که طفل تان به دنیا بیاید

تصمیم درباره نحوه تغذیه طفل تان تصمیم بزرگی است. هر چه بیشتر درباره روش تغذیه نوزادتان بیاموزید، همان قدر پس از تولد طفل تان احساس اطمینان و راحتی خواهید داشت. WIC اینجا است تا به شما کمک کند! قبل از اینکه طفل شما تولد شود شما باید:

- یاد بگیرید چگونه طفل خود را به راحتی در آغوش بگیرید تا برایش شیر مادر بدهید و چگونه کارمندان WIC میتوانند در این مورد با شما همکاری کنند.
- درباره آنچه در شفاخانه باید انتظار داشته باشید در بروشور «تجربه شفاخانه» [The Hospital Experience](#) در سایت MyFamily.WIC.ca.gov بیشتر بدانید و یا در مورد صنف‌های موجود WIC معلومات بگیرید.
- با ارائه‌دهنده خدمات صحنی خود و شفاخانه محل سکونت تان تماس بگیرید تا در مورد صنف‌های موجود پیش از ولادت معلومات حاصل کنید.
- برای اطلاع از خدمات و وسایل دادن شیر مادر که تحت پوشش برنامه WIC قرار دارند با شماره درج شده در کارت پلان صحنی خود به تماس شوید.

اساسات دادن شیر مادر



بدن شما چگونه شیر می سازد

در جریان بارداری

در جریان بارداری، بدن شما برای ساختن شیر خود را آماده می کند. با رشد سریع انساج تولید کننده شیر، ممکن است متوجه شوید که سینه های شما پرتر و حساس تر می شوند.



بعد از اینکه طفل تان به دنیا آمد

مکیدن سینه توسط طفل باعث می شود سینه های شما شیر بسازند. هر چه بیشتر به طفل شیر مادر بدهید به همان اندازه شیر بیشتر می داشته باشید.

وقتی طفل تان شیر می خورد، همچنان به سینه های تان هم پیام می دهد تا شیر را آزاد کند. فرآیندی که شیر را از غده های شیردهی به کانال های سینه می راند تا نوزاد بتواند شیر را بچسبد، به آن "بازتاب رهایی شیر" گفته می شود. شیر را آزاد می سازد تا شما بتوانید به طفل تان شیر بدهید.



شیر شما همزمان با رشد طفل شما تغییر میکند.

سه مرحله از شیر مادر وجود دارد - فله (کلاستروم)، شیر دوره انتقالی، و شیر پخته. هر مرحله از تولید شیر برای تغذیه طفل تان مهم است.





روز 1

فله

این اولین شیری است که توسط سینه تولید می شود. غلیظ، زرد رنگ و سرشار از مواد مغذی است. همین قطره‌های کوچک شیر، تمام نیازهای طفل تان را در ساعت ها و روز های اول زندگی او فراهم می‌سازند.

روز 2-4

شیر دوره انتقالی

در جریان 2 تا 4 روز پس از تولد، سینه های تان شیر بیشتری تولید می کند. معمولا به مرحله شیر انتقالی می گویند شیر مادر کم کم شروع به آمدن می کند. سینه ها ممکن است برای چند روز احساس پر بودن کنند، بعد از آن نرم شوند. این کاملا امر طبیعی است و به این معنا نیست که شما کم شیر دارید. شیر دوره انتقالی که ترکیبی از شیر پخته و فله است تقریبا تا هفته دوم مداومته باشد.

روز 2-3 هفته و بعد از آن

شیر پخته

شیر پخته 10 تا 15 روز پس از تولد شروع می شود. ممکن است رقیق تر به نظر برسد، اما پر از مواد مغذی و مقاومت‌های محافظتی‌های صحتی برای طفل در حال رشد شما است. شیر پخته (رسیده) مطابق با نیازهای طفل تان به مرور زمان تغییر می کند.

تولید شیر به اندازه کافی

- هر چقدر بیشتر به نوزاد شیر مادر بدهید یا شیر کش نموده و به طفل بدهید به همان اندازه شیر تان زیاد می شود. استفاده از شیر خشک، حتی به مقدار کم، باعث می شود مقدار شیر مادر که سینه های تان تولید میکند کم شود.
- معده طفل تازه متولد بسیار کوچک است بدین لحاظ باید مکررا برایش شیر داده شود. 8 تا 12 بار در هر 24 ساعت به نوزاد شیر بدهید.

اندازه معده یک طفل نوزاد چقدر است؟

روز 1 معده نوزاد به اندازه یک آلبالو است. تا 1 ماهگی معده نوزاد به اندازه یک تخم می شود.



آلبالو

به صورت مکرر ولی کم از فله شیر (مایع زرد رنگ که در روز های اول از پستان میاید) به نوزاد داده شود.
1 تا 1 ½ قاشق چای خوری

روز 1



چهار مغز

چون نوزاد زیاد شیر می خورد باعث می شود مقدار شیر که سینه های تان تولید می کند افزایش یابد.
4 ½ تا 5 ½ قاشق چای خوری

روز 3



زردآلو

نوزاد زیاد شیر می خورد.
طفل حالا در هر وعده تغذیه حدود 2 oz. الی 1 ½ می نوشد.

هفته 1



تخم

زیاد شیر دادن باعث می شود سینه های تان شیر بیشتر تولید کند. طفل حالا در هر وعده تغذیه حدود 2 ½ oz. می نوشد.

ماه 1

6 قاشق چایخوری = 1 oz. | 30 ml = 1 oz.

به دفعات زیاد به طفل خود

شیر بدهید

- در 24 ساعت 8 تا 12 بار به طفل خود شیر بدهید.

- انعطاف پذیر باشید. هیچ مدت زمان مشخصی برای شیر دادن وجود ندارد. شیر دادن ممکن است در هر سینه حدود 10 تا 20 دقیقه طول بکشد. نوزاد شما وقتی سیر شود به شما می فهماند. به نشانه های **سیری و گرسنه گی نوزاد توجه کنید.**

- طفل تان را از سینه اول شیر دهید تا وقتی سینه خیلی نرم شود یا طفل تان علائم سیر شدن را نشان دهد. اول بگذارید طفل آروغ بزند سپس از سینه دوم شیر بدهید. در هر بار شیر دادن، سینه‌ای را که با آن اول شیر می‌دهید را عوض کنید.

- اگر تصمیم دارید از پستانک استفاده کنید، تا سن حداقل 1 ماهگی صبر کنید تا اطمینان حاصل شود که روند شیر دهی به خوبی پیش می‌رود.

- یکی دیگر از نشانه‌ها که به شما می‌فهماند وقت شیر دادن است این است که سینه‌های تان احساس پر و سنگین بودن کنند. شیر دادن کمک می کند سینه های تان بیش از حد پر و یا متورم نشوند. بعضی از نوزادان برای اینکه برایش شیر داده شود باید اول بیدار شود. در صورت داشتن سوال با مشاور WIC خود صحبت کنید.



دوشیدن شیر مادر با دست؟

هر مادر که شیر مادر میدهد میتواند دوشیدن شیر با دست را بیاموزد. شما نمی دانید یک شیر کش چه زمانی ممکن است خراب شود و یا شاید کدام قسمت اش در خانه فراموش تان شود. استفاده از دست برای دوشیدن شیر در کنار استفاده از شیر کش می تواند مقدار شیری که برای نوزادتان ذخیره می کنید را افزایش بدهد.

برای این که با دست شیر بدوشید:

- دستان خود را بشویید.
- یک ظرف یا شیر چوش پاک با دهن بزرگ را برای جمع کردن شیر خود استفاده کنید.



1

شصت خود را بر بالای نوک سینه خود قرار دهید و انگشتان خود را زیر نوک سینه تقریباً 1-2 انچ پشت نوک سینه. انگشتان و شصت تان شکل نیم دایره یا حرف "C" را به خود می‌گیرد.

**2**

انگشتان و شصت خود به عقب به طرف سینه خود فشار دهید.

**3**

انگشتان و شصت خود را به نرمی با هم یکجا کنید بدون اینکه انگشت را بلند کنید و یا تکان دهید.

**4**

انگشتان خود را پس بکشید و دوباره همین کار را تکرار کنید. بعد از چند بار فشار دادن سینه یا هر وقت که جریان شیر متوقف شود، دست‌تان را به شکل دایره‌ای به اطراف سینه‌تان حرکت بدهید. حرکت دادن دست به اطراف سینه‌تان کمک می‌کند تا تمام شیر تان را آزاد بسازید.



..... تصاویر توسط B. Elliott فراهم شده‌اند.



یافتن وضعیت های بدنی راحت

- از وضعیت های مختلف بدنی در وقت دادن شیر مادر استفاده کنید، آنهایی که برای شما و طفل تان مناسب تر هستند. به این نکات توجه کنید:
- بدن شما در وضعیت راحت قرار داشته و به طرف نوزاد خم نشده است.
 - سینه نوزاد کاملا روبروی بدن شما قرار دارد.
 - نوزاد را به خود نزدیک گرفته اید. اگر دست های نوزادتان مانع می شد، به آرامی آن ها را به کنار بکشید. سپس، نوزاد را به طرف خود بیشتر نزدیک کنید.
 - بدن، سر، شانه و ران های نوزاد باید در یک خط مستقیم قرار بگیرند. زناق نوزاد به یک طرف نباشد و یا به داخل فرو نرفته باشد.

روش کمر به عقب تکیه داده شده

- نیمه دراز بکشید، به طوری که تکیه داده باشید. این وضعیت بدنی بهترین راه است تا به نوزاد تان کمک کنید از غریزه‌های طبیعی خود استفاده کند.
- نوزاد را بر بالای خود بخوابانید به شکل که روی نوزاد نزدیک سینه شما باشد.
- دست خود را زیر بدن نوزاد به شکل تکیه نگه دارید. جاذبه زمین باعث می‌شود که نوزاد به بدن شما چسبیده بماند. طفل شما آرام آرام نوک سینه را پیدا کرده و سینه می‌گیرد.



گرفتن نوزاد به شکل گهواره ای



- به گونه‌ای بنشینید که پشت شما تکیه داشته باشد و نوزاد به صورت کامل روی قسمت پایینی بازوی شما قرار بگیرد، به شکلی که نوزاد را نزدیک به بدن خود داشته باشید.
- سر نوزاد را نزدیک آرنج خود قرار دهید.
- روی نوزاد به طرف سینه شما هم سطح با نوک سینه قرار داشته باشد. سر نوزاد نباید به یک پهلو باشد.
- بدن نوزاد را به صورت راست نگهدارید به شکلی که گوش، شانه و ران نوزاد در یک خط مستقیم قرار بگیرند.
- در صورت نیاز زیر بازوی خود یک بالش را قرار دهید. یک چوک‌کوچک یا چند کتاب می‌تواند کمک کند تا پاهای‌تان را بلند کرده، وزن بدن را بهتر توزیع کنید و از فشار و تنش بکاهید.

روش آغوش گرفتن متقاطع

- با گرفتن نوزاد به شکل گهواره ای شروع کنید. یک دست خود را دور نوزاد بگیرید به گونه‌ای که زیر گردن و شانه‌اش قرار بگیرد، و دست دیگر خود را از زیر بدن طفل بیرون بکشید. قسمت پایینی بدن نوزاد باید بر قسمت وسطی بازو (آرنج) شما قرار بگیرد.
- بدن طفل را به شکل راست نگهدارید، قسمیکه گوش، شانه و باسن در یک سطح باشند و دهان‌اش هم سطح با نوک سینه قرار گیرد.
- در صورت نیاز، از یک بالش‌ت برای قرار دادن زیر بازوی خود استفاده کنید.
- دست خود را برای گرفتن زیر گردن و شانه نوزاد استفاده کنید نه سر گرفتن سر طفل. به سر نوزاد فشار نیاورید. این باعث می‌شود نوزاد به دست شما فشار آورد و از سینه شما دور شود.
- از این وضعیت بدنی در صورت که ولادت سزارین داشته باشید استفاده کنید. همچنان این روش برای گرفتن نوزاد های خورد تر نیز خوب است.



حالت گرفتن نوزاد به شکل «کلاچ» یا «فوتبال»



- پشت نوزاد را به روی قسمت پایینی بازوی خود به صورت یک پهلو قرار دهید در حالیکه سر نوزاد هم سطح با نوک سینه باشد.
- گردن و شانه های نوزاد را با دست خود محکم بگیرید. دست شما به سر نوزاد فشار نیاورد.
- در صورت نیاز، از یک بالش یا کمپل لوله شده یا بازوی خود استفاده کنید تا نوزاد را هم سطح با سینه قرار دهید.
- پاهای نوزاد را بر روی بالش که در پهلو شما قرار دارد بگذارید.
- نوزاد را از پایین به طرف بالا، بالای سینه تان بیاورید.
- از این وضعیت بدنی در صورت داشتن سینه های بزرگ، ولادت سزارین، یا نوک سینه های صاف و به داخل فرو رفته استفاده کنید. همچنین برای شیر دادن به 2 طفل به طور همزمان مناسب است.

روش دراز کشیدن

- به یک پهلو بخوابید، و زانو های خود را نسبتا خم کنید.
- نوزاد را به یک پهلو بگیرید قسمیکه سینه نوزاد رو به سینه شما باشد. دهان نوزاد باید نزدیک نوک سینه شما باشد.
- قسمت پایینی بازوی خود و یا یک بالشت را در زیر سر خود قرار دهید و با بازوی دیگر نوزاد را به طرف خود نزدیک کنید تا گردن و پشت نوزاد را محکم بگیرید.
- اول نوزاد را به سینه‌تان نزدیک بسازید و بعد سینه‌تان را بالا یا پایین ببرید تا طفل بتواند به درستی سینه بگیرد.
- مراقب باشید تا هیچ لباس یا رو جایی شُل و آزاد در نزدیکی طفل نباشد.
- در صورت که ولادت سخت داشتید یا برای شیر دادن در شب، از این وضعیت بدنی استفاده کنید.



نکاتی برای خوب سینه گرفتن نوزاد



- سینه گرفتن روشی است که نوزاد با آن به سینه مادر وصل می‌شود. خوب سینه گرفتن نوزاد به دلایل زیر مهم است: تا
- مطمئن شوید که نوزاد تان به قدر کافی شیر مادر می‌خورد
- از درد نوک سینه جلوگیری کنید
- به سینه های خود کمک کنید تا شیر بیشتری تولید کنند

.....
بسیاری از والدین و اطفال ممکن است در اوایل به کمی دلداری و کمک نیاز داشته باشند. **WIC** اینجا است تا به شما کمک کند! اینجا بعضی نکاتی ذکر شده اند:

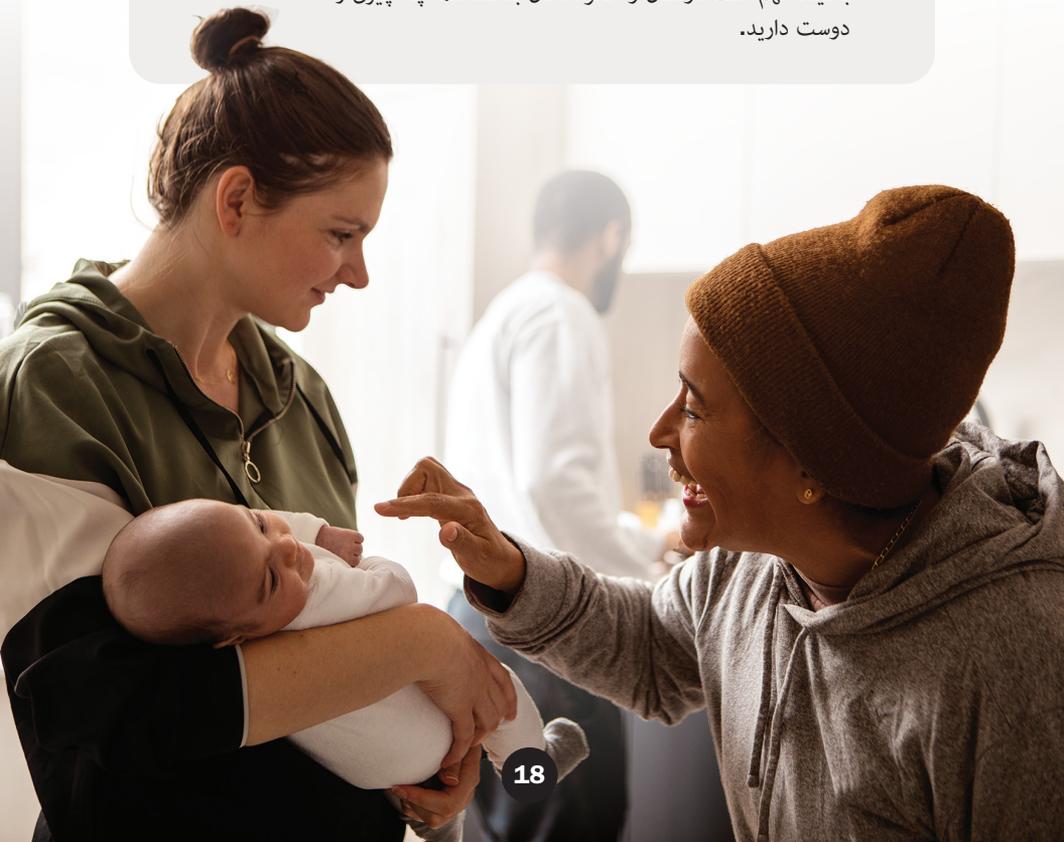
- برای شیر دادن یک وضعیت بدنی مناسب را انتخاب کنید به شکلی که بدن تان از هر طرف حمایت داشته باشد. نوزاد تان را به خود نزدیک کرده و به آرامی به خود بغل کنید.
- بینی نوزاد را با نوک سینه خود در یک سطح قرار دهید. سپس سر نوزاد به عقب خم شود تا دهانش بتواند بالاتر رفته و نوک سینه شما را بگیرد.
- دهان کله‌گاز باز کمک می‌کند تا نوزاد قسمت بیشتر از ناحیه قهوه‌ای‌رنگ نوک سینه (اریولا) را در دهانش بگیرد.
- اول مطمئن شوید که زناق نوزاد و لب پایینی اش با سینه مادر در تماس است. وقتی نوزاد به سینه گرفته شده ، زناق نوزاد به صورت فشرده به سینه می‌چسبد.



-
- شما از روی موارد زیر میتوانید بفهمید که نوزاد تان درست به سینه چسبیده و شیر می‌خورد وقتی:
- هر دو لب نوزاد به صورت پهن بیرون زده است، نه اینکه به داخل جمع شده باشد.
 - کومه های نوزاد پر و گرد معلوم میشوند.
 - می‌توانید بلعیدن نوزاد را ببینید و یا صدای آنرا بشنوید
 - شما در زمان دادن شیر مادر احساس درد نمی‌کنید

حمایت از طرف دیگران

- مثبت فکر کنید. به مرور زمان برای تان آسان تر خواهد شد. اینکه از دیگران حمایت بخواهید و نیاز به تشویق داشته باشید کاملاً یک امر عادی است.
- در زمانی که شما و طفل تان هنوز در حال یادگیری دادن شیر مادر هستید، بهتر است مدت عیادت و تعداد عیادت کننده های خود را در شفاخانه محدود کنید.
- با دیگران در مورد آنچه باید از نوزاد انتظار داشته باشید، به ویژه در مورد گریه و خواب نوزاد، صحبت کنید. معلومات بیشتر را از کتابچه **WIC** به نام **Getting to Know Your Baby** «آشنایی با نوزاد خود» به دست آورید.
- به دیگران بگویید چرا دادن شیر مادر را انتخاب کرده‌اید و از آنها بخواهید که از شما حمایت کرده و به تصمیم شما در مورد تغذیه طفل تان احترام بگذارند.
- برای آوردن اطفال بزرگ‌تر از مکتب، پخت‌وپز، پاک‌کاری، شستن لباس‌ها و دیگر کارهای خانه از دیگران کمک بخواهید.
- وقتی کسی غذا پیشنهاد می‌کند بپذیرید. بهتر است یک فهرست آماده داشته باشید. مهم است دوستان و خانواده تان بدانند شما چه چیزی را دوست دارید.





چطور بفهمم که نوزادم به اندازه کافی شیر می‌خورد؟

- این که نوزاد تان به اندازه کافی شیر می‌خورد یا نه را می‌توانید از روی وزن که می‌گیرد و تعداد پمپ‌های که برایش استفاده می‌کنید بفهمید.
- نوزادان تازه متولد شده احتمالاً در چند روز اول چند اونس وزن کم می‌کنند. سپس، نوزاد وزن می‌گیرد و حدوداً تا 2 هفته دوباره به وزن زمان تولد خود برمی‌گردد. حتماً نوزادتان را به قرار ملاقات‌ها با داکتر ببرید.



- می‌توانید از چارت برای دانستن تعداد پمپر های که یک نوزاد شیرخوار ممکن است داشته باشد استفاده کنید. اگر نوزاد تان تعداد کمی از پمپر را استفاده می‌کند یا از این بابت نگرانی دارید، با ارائه‌دهنده خدمات صحتی یا مشاور WIC خود مشورت کنید.
- تعداد پمپر های پر در هفته اول هر روز افزایش خواهد یافت.
- در ابتدا، مدفوع غلیظ، سیاه و قیر مانند خواهد بود. تا روز 3 ام، مدفوع باید مایع تر و رنگ آن سبزتر باشد. تا روز 4 ام، مدفوع باید بیشتر به رنگ زرد باشد. تا روز 5 ام، بیشتر نوزادان حداقل 3 تا 4 بار مدفوع زرد رنگ، شبیه خردل، دانه ای و نرم خواهند داشت. فقط مدفوع که بزرگتر از اندازه یک سکه 25 سنتی است را حساب کنید.

پمپر با مدفوع	پمپر پر	
		1 روز
		2 روز
		3 روز
		4 روز
		5-6 روز

ممکن است پمپر طفل هر روز بیشتر پر شود و مدفوع اش بیشتر باشد.





نوزادان باید تا چه مدت شیر مادر بخورند؟

The American Academy of Pediatrics

توصیه می‌کند که نوزادان تا 2 سالگی یا بیشتر، طبق خواست مادر و طفل، با شیر مادر تغذیه شوند

آیا باید در وقت دادن شیر مادر مراقب اینکه چه می خورم و چه می نوشم باشم؟

- برای دادن شیر مادر کدام غذای خاصی وجود ندارد که باید بخورید. سعی کنید انواع مختلف از غذاهای سالم بخورید. حتی اگر هر روز غذای مناسب نخورید، باز هم بدن تان به مقدار کافی شیر میسازد. برنامه WIC به مادر شیرده نسبت به والد که شیر نمی دهد، بسته غذایی با غذا های بیشتری می دهد. از کارکنان WIC بپرسید چه مواردی شامل بسته غذایی می شود. در مورد [Your WIC Foods](http://YourWICFoods) در سایت MyFamily.WIC.ca.gov بیشتر بدانید.





- باید به اندازه‌ای مایعات بنوشید که تشنگی‌تان برطرف شود. نوشیدن مایعات اضافی باعث افزایش شیر مادر نمی‌شود.

- **کافئین** می‌تواند وارد شیر مادر شود و خواب شما و نوزادتان را مختل کند. نوشیدن مقدار کم قهوه، تا 2 پیاله در روز، یا نوشیدنی‌های دیگر دارای کافئین در دوران شیر دادن مشکلی ندارد. کافئین بیش از حد می‌تواند نوزاد شما را نارام کند یا باعث بیدار ماندنش شود.
- به گفته [Centers for Disease Control](#) و [United States Department of Agriculture](#)، نخوردن الکل مطمئن‌ترین گزینه برای مادرانی است که به نوزاد خود شیر می‌دهند. هرچند استفاده معتدل از الکل، تا 1 گیلاس در روز، معمولاً برای نوزاد مضر نیست، به‌ویژه اگر مادر 2 تا 4 ساعت پس از نوشیدن منتظر همانند پیش از آن که به طفل شیر بدهد. برای دریافت رهنمایی بیشتر به رایحه دهنده خدمات صحتی خود صحبت کنید.
- استفاده از ماریجوانا یا تنباکو در جریان بارداری و یا در جریان دادن شیر مادر می‌تواند به طفل شما ضرر برساند. کشیدن سگرت و استفاده از سگرت برقی می‌تواند برای خانواده‌تان نیز زیان‌آور باشد. تنفس دود سگرت یا سگرت برقی برای نوزادان و اطفال بسیار مضر است. در صورت داشتن نگرانی در مورد تغذیه طفل خود با رایحه کننده خدمات صحتی و یا کارمند WIC صحبت کنید. برای دریافت نکات بیشتر و آموختن معلومات مفیدتر به وب سایت MyFamily.WIC.ca.gov، بروشورهای [Marijuana and Pregnancy](#) و «**صحتمند باشید!**» مراجعه کنید.

برای استفاده از شیر کش، کدام موارد را باید بدانم؟

اگر تصمیم دارید برای یک مدت طولانی با استفاده از شیر کش شیر بدوشید، در دوران بارداری با بخش خدمات اعضای پلان صحت خود تماس بگیرید. اگر نتوانستید از طریق پلان صحت خود شیر کش بگیرید، با WIC تماس بگیرید تا ببینید آیا پس از تولد طفلتان می‌توانید شیر کش دریافت کنید یا خیر.

در شفاخانه، اگر طفل شما قادر به شیر خوردن نیست یا اگر خود شما میخواهید شیر را با شیر کش بدوشید، مهم است که در ظرف 6 ساعت پس از ولادت این کار را شروع کنید. از شیر کش برقی دوتایی استفاده کنید و از پرستار یا متخصص شیر مادر بخواهید به شما در این کار کمک کنند.

دوشیدن شیر مادر برابر با هر باری که طفل معمولاً شیر مادر می‌خورد، کمک می‌کند تا بدن شما مقدار کافی شیر برای طفل تولید کند. این مقدار ممکن است بین طفل‌های مختلف متفاوت باشد و میتواند به مرور زمان با رشد طفل تغییر کند. اگر شما نتوانستید به اندازه‌ای که طفل می‌خواهد در یکبار شیر بکشید، ممکن است نیاز باشد با فاصله زمانی دوباره کوشش کنید. در صورت داشتن سوال در مورد کشیدن شیر با شیر کش با مشاور WIC خود تماس بگیرید.



چگونه میتوانم شیر مادر را نگهداری کنم؟

وقتی شیر مادر را نگهدارید، می‌توانید آن را تازه مصرف کنید، در یخچال قرار دهید یا فریز کنید تا بعداً استفاده نمایید. از کارمندان WIC بپرسید که چه روش‌های نگهداری شیر برای شما و طفل‌تان مناسب‌تر است درباره نگهداری شیر مادر در وبسایت MyFamily.WIC.ca.gov در بخش **Breastmilk Storage** بیشتر بیاموزید و نکات مفید دریافت کنید.



موقعیت‌های نگهداری و درجه‌های حرارت

فریزر 0° F (-18° C) یا سردتر	یخچال 40° F (4° C)	میز آشپزخانه 77° F (25° C) یا سردتر (درجه حرارت اتاق)	انواع شیر مادر
استفاده در خلال 6 ماه بهتر است استفاده در خلال 12 ماه قابل قبول است	تا 4 روز	تا 4 ساعت	شیر تازه با دست کشیده یا شیر کش دوشیده شده است
هرگز شیر انسانی را پس از آب کردن دوباره منجمد نکنید	تا 1 روز (24 ساعت)	1-2 ساعت	آب شده، قبلاً منجمد شده بود
در خلال 2 ساعت پس از پایان تغذیه طفل استفاده شود			باقی‌مانده یک وعده تغذیه (طفل شیر چوش را تمام نکرده است)

چه زمانی باید درخواست کمک کنید

نوک سینه‌های دردناک

نوک سینه‌ها ی شما ممکن است تا زمانی که به شیر دادن عادت میکنند حساس یا نرم باشند. اگر درد و ورم مداوم دارید، یا نوک سینه‌تان دردناک، آبله‌زده، خونی یا خشک و ترک‌خورد هاست، حتماً با مشاور WIC برنامه شیرمادر صحبت کنید. متخصصین ما به شما کمک میکنند تا بیشتر احساس راحتی کنید.



سینه های ورم کرده و دردناک

ورم سینه حالتی است که سینه‌ها پر شده و دردناک می‌شوند، که ممکن است دلیل آن ندادن شیر یا تأخیر در دادن شیر باشد. ممکن است طفل شما نتواند به خوبی سینه را بگیرد. برای دریافت راهنمای هر چه زودتر با WIC به تماس شوید. آنها ممکن است پیشنهاد کنند که مقدار کمی شیر مادر را با دست بیرون بکشید. می‌توانید دوباره نرم کردن قسمت قهوه‌ای‌رنگ نوک سینه از آنها سوال کنید تا نوزاد راحت‌تر بتواند شیر را بکشد. به نوزاد شیر خشک ندهید و شیر دادن را به صورت دائم و یا حتی یک روز هم قطع نکنید. این فقط ورم و پر شدگی سینه‌ها را بدتر می‌کند.

استفراغ



- استفراغ شیر در طفل یک اتفاق عادی است و با مرور زمان خوب می‌شود. برای جلوگیری از استفراغ:
- به نشانه های سیر شدن طفل در وقت شیر دادن متوجه باشید. به طفل بیش از حد شیر ندهید.
 - بهتر است طفل را در دفعات بیشتر اما با مدت زمان کوتاه‌تر شیر بدهید.
 - بگذارید طفل در وسط شیر دادن یکبار آروغ بزند.
 - طفل را پس از شیر دادن به مدت 30 دقیقه به حالت ایستاده (قسمیکه سر نوزاد بر روی شانه شما باشد) نگهدارید.
 - در صورت داشتن سوال با یک مشاور WIC صحبت کنید.

منابع WIC

The Hospital Experience

این بروشور به شما کمک می‌کند تا بدانید در شفاخانه چه چیز های را باید انتظار داشته باشید.
[دانلود فایل PDF](#)



MyFamily.WIC.ca.gov

3 Newborn Feeding Secrets

دانستن این نکات به شما کمک می کند تا با اطمینان بیشتری نوزاد خود را تغذیه کنید. [دانلود کنید PDF](#)



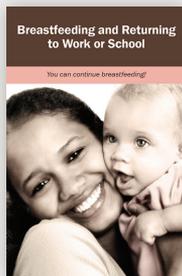
Breastmilk Compared to Formula

شیر مادر سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی، و انتی بادی های است که به رشد قوی و سالم نوزاد شما کمک میکند. [دانلود فایل PDF](#)



Breastfeeding and Returning to Work or School

بسیاری از والدین پس از شروع دوباره کار یا مکتب هم به دادن شیر مادر به نوزاد خود ادامه میدهند. یاد بگیرید که چگونه شیر خود را با دست بدوشید و خیلی چیزهای دیگر را. [دانلود فایل PDF](#)



How Do I Keep Up a Good Milk Supply

هر چه تعداد دفعات شیر دهی تان بیشتر باشد، شیر بیشتری خواهید داشت. [دانلود فایل PDF](#)



Know Your Breastfeeding Rights

برای کمک به این که شما به اهداف خود در دادن شیر مادر برسید، قوانینی وجود دارد؛ از جمله قوانینی برای دادن شیر مادر در محل‌های عمومی و دوشیدن آن در محل کار.



ائتلاف حمایت از شیر مادر در کالیفرنیا
[California Breastfeeding Coalition](#)

هم در مورد حقوق ایالتی و هم حقوق فدرال شما معلومات دارد. این ویب‌سایت همچنان در مورد ثبت شکایات در صورت نقض حقوق شما معلومات دارد.

Feed Me Birth to 6 Months

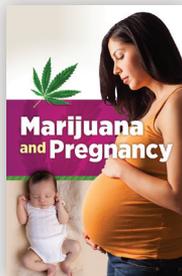
6 ماه اول پر از تغییرات می باشد. برای این‌که بدانید چگونه نوزاد خود را تغذیه کنید و چه‌وقت تغذیه‌اش کافی است، نکات ذکرشده در این‌جا را دنبال کنید.

[دانلود فایل PDF](#)



Marijuana and Pregnancy

لنتخاب‌هایی که شما در دوران بارداری و پس از ولادت انجام می‌دهید، می‌تواند بر سلامت نوزادتان در حال حاضر و سال‌های آینده تأثیر داشته باشد. [دانلود فایل PDF](#)



A Postpartum Guide to Being Healthy for You and Your Baby

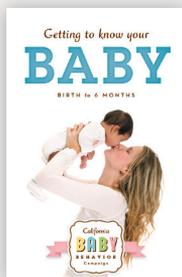
داشتن یک نوزاد می‌تواند یکی از شادترین لحظات زندگی باشد. بعضی اوقات ممکن است احساس خستگی یا فشار عاطفی داشته باشید. در اینجا نکات و توصیه‌هایی والدین دیگر را با شما شریک می‌سازیم تا به شما کمک شود که در این مسیر پیشرفت کنید و موفق باشید.

[دانلود فایل PDF](#)



Getting to Know Your Baby

با یادگیری رفتارهای نوزاد، می‌توانید نیازهای او را بهتر بشناسید. در این کتابچه به سوال‌های در مورد خواب، نشانه‌های گرسنگی و سیری، و گریه نوزاد جواب داده شده است. [دانلود فایل PDF](#)



صحتمند باشید

هفت نکته برای داشتن خانواده صحتمند.

[دانلود فایل PDF](#)



با حمایت WIC خانواده ها به صحتمندی می رسند!

WIC بهترین مکان است برای این که در زمینه دادن شیر
مادر حمایت و آموزش‌های لازم دریافت کنید.



California Department of Public Health, California WIC program

این یک اهدند فراهم کننده فرصتهای مساوی میباشد.

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

(Dari) Rev 10/24