



# شیردهی مادر به نوزاد نارس Breastfeeding Your Preterm Baby



## شیردهی مادر به نوزاد نارس

- 1  
 1 ..... چرا شیر مادر برای نوزادان نارس مهم است؟  
 2 ..... چرا شیردهی از پستان برای مادران مهم است؟  
 2 ..... چه زمانی نوزاد می‌تواند مستقیماً از پستان تغذیه شود؟  
 2 ..... آغوز [colostrum] چیست؟  
 2 ..... ایمنی درمانی از راه دهان [oral immune therapy] چیست؟

## مراقبت کانگوروی

- 3  
 3 ..... چرا مراقبت کانگوروی مهم است؟  
 4 ..... مراقبت کانگوروی چگونه به تکامل مغزی نوزاد کمک می‌کند؟

## آغاز به کار

- 4  
 4 ..... تهیه شیر برای نوزاد  
 4 ..... چگونه با دست شیر بدوشم؟  
 5 ..... بدن من چگونه شیر تولید می‌کند؟  
 6 ..... در چند روز اول چه انتظاری باید داشته باشم؟

## دوشیدن با پمپ

- 7  
 7 ..... پمپ شیردوش دوتایی: دوشیدن همزمان هر دو پستان با پمپ  
 7 ..... چگونه مقادیر زیادی شیر تولید کرد  
 7 ..... آماده شدن برای شیردوشی با پمپ  
 7 ..... نکاتی در مورد شیردوشی موفق با پمپ  
 8 ..... دفترچه یادداشت برای ثبت تأمین شیر چیست؟  
 8 ..... هنگامی که نوزاد در بیمارستان است، چگونه از تجهیزات شیردوشی مراقبت کنم؟  
 8 ..... راهنمای ذخیره و نگهداری شیر مادر برای نوزادی که در بیمارستان است  
 8 ..... چگونه شیرپستان را به بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان [NICU] به طور ایمن منتقل کنم؟

## تغذیه نوزادان در بیمارستان

- 9  
 9 ..... تغذیه با شیردوشیده شده مادر  
 9 ..... خطرات ارائه زود هنگام شیشه شیر  
 9 ..... مکیدن بدون تغذیه  
 10 ..... شیر اهدائی پاستوریزه انسانی چیست؟  
 10 ..... انتقال به شیر خوردن از پستان

## اگر نوزادان به بیمارستان دیگری منتقل گردد

- 12  
 12 ..... نکات مورد بحث جهت مراقبت از نوزاد اگر به بیمارستان دیگری منتقل شده باشد

## هنگامی که نوزاد به منزل می‌رود

- 12  
 12 ..... چگونه از تجهیزات پمپ شیردوشی مراقبت کنم وقتی نوزاد در منزل است؟  
 12 ..... راهنمای ذخیره شیر مادر هنگامی که نوزاد در منزل است  
 13 ..... اگر نوزادان به شیر فرمولی نیاز داشت  
 14 ..... پشتیبانی تغذیه با شیر مادر در اجتماع خودتان

## دفترچه یادداشت برای ثبت تأمین شیر

- 18  
 سابقه تغذیه

- 19  
 یادداشت‌ها

## شیردهی مادر به نوزاد نارس

تولد نوزادان را تریک می‌گوییم! این کتابچه طراحی شده تا به شما برای شیردهی به نوزاد نارس و زودرس‌تان کمک کند. داشتن اطلاعات صحیح به شما کمک کرده تا بدانید چه انتظاری داشته باشید و بر اهداف تغذیه به کودک فائق آید. نوزادان نارس در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان [NICU] به مراقبت‌های تخصصی نیاز دارند. در این کتابچه، واژه ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی به آن گروه از افرادی اطلاق می‌شود که ممکن است در طول بستری در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان شما را پشتیبانی کنند. این افراد شامل پزشک، پرستار، ماما، مشاور شیردهی، متخصص رژیم، فیزیوتراپیست، آسیب‌شناس گفتار و زبان، کار درمان‌گر، یا متخصصین دیگر می‌شوند.



در کل این منبع از کلمات مادر، مادران و شیردهی از پستان استفاده شده است. بعضی از والدین ممکن است ترجیح دهند به جای شیردهی از پستان، از اصطلاح شیردهی از سینه استفاده کنند و خود را با کلماتی غیر از زن و مادر توصیف کنند.

### چرا شیر مادر برای نوزادان نارس مهم است؟

شیر مادر برای تمام نوزادان یک غذای ایده‌آل و برای نوزادان نارس حیاتی است. شیر هر مادر به ویژه برای فرزند خودش مناسب است. آغوز و شیر شما منحصر به نوزادان است. شیر پستان شما بر اساس نیاز رشد نوزادان سازگار است.

### شیر مادر برای نوزاد نارس بسیار مهم است چرا که:

- از رشد و تکامل نوزاد حمایت می‌کند، زیرا بر اساس نیازهای منحصر به فرد نوزاد نارس سازگاری یافته است.
- تأمین پروتئین جهت رشد مغز
- تأمین آنتی‌بادی‌ها برای حفاظت نوزادان نارس از عفونت
- افزایش تحمل تغذیه و کاهش خطر بروز اتروکولیت نکروزان (که به عنوان *ان‌ای‌سی* [NEC] شناخته می‌شود)

### نوزادانی که از شیر مادر تغذیه نمی‌کنند،

### ممکن است بیشتر در معرض خطر ابتلا به موارد زیر باشند:

- عفونت گوش
- مشکلات ریه و تنفسی
- اسهال
- دیابت
- چاقی و اضافه وزن
- برخی سرطان‌های دوران کودکی
- سندروم مرگ ناگهانی نوزاد

نوزادان نارس، برای برآوردن نیازهای رشد، شاید به تغذیه اضافه‌تری نیاز داشته باشند. این ممکن است شامل افزودن تقویت کننده شیر مادر، مغذی‌کننده‌ها، و یا چربی به شیر دوشیده شده پستان باشد.

هر چند نوزادان نارس در آغاز شاید از پستان شیر نخورند، اما مراقبت کانگوروی و شیر مادر برای آن‌ها بسیار مهم است. تا زمانی‌که نوزادان نارس بتوانند مستقیماً از پستان شیر بخورند، مادران برای تغذیه نوزاد می‌توانند شیر خود را با دست یا با پمپ بدوشند.

### اتروکولیت نکروزان



یک وضعیت جدی است که می‌تواند روی روده نوزاد نارس تأثیر گذارد. با دادن زود هنگام شیر خود ممکن است خطر ابتلا نوزاد را به *ان‌ای‌سی* [NEC] کاهش دهید. با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود گفتگو کرده که چگونه می‌توانید در اسرع وقت شیر خود را به نوزاد بدهید.





در آغوش نگه داشتن پوست به پوست کودک در حین مراقبت کانگوروی، تهیه شیر مادر و شیردهی از پستان به رشد مغزی نوزاد کمک می‌کند.



### چرا شیردهی از پستان برای مادران مهم است؟

- به مادر نقش مهمی بخشیده و در مراقبت از نوزاد به خود اعتماد پیدا می‌کند
- ایجاد پیوند عاطفی قوی بین مادر و نوزاد را تقویت می‌کند؛ هورمونهای تولید شیر در پستان به این امر کمک می‌کند
- مادران را سالم‌تر نگه داشته، می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، سرطان پستان و تخمدان‌ها را کاهش دهد

### چه زمانی نوزاد می‌تواند مستقیماً از پستان تغذیه شود؟

نوزادان نارس ممکن است از طریق لوله غذا که از بینی یا دهان مستقیماً به معده آن‌ها می‌رود، تغذیه شوند. شیر پستان می‌تواند از طریق این لوله به نوزاد خورانده شود. شاید برخی از نوزادان نتوانند بلافاصله هیچ‌گونه شیری بخورند. آن‌ها از طریق تزریق وریدی [IV] تغذیه خواهند شد.

نوزاد نارس در حال یادگیری برای هماهنگ نمودن مکیدن، بلعیدن و نفس کشیدن است. همان‌گونه که با نوزاد خود وقت گذرانده و ایشان را در حالت مراقبت کانگوروی در آغوش نگه می‌دارید، نشانه‌های رفتاری تغذیه نوزاد را نیز می‌آموزید. وقتی نوزاد رفتارهای شیر خوردن مانند حرکت دادن سر به دنبال چیزی با دهان باز و مکیدن از خود نشان می‌دهد، ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی به شما و نوزادتان کمک کرده تا شیردادن از پستان را بیاموزید.

اگر نوزادتان به دلایل وضعیت پزشکی، مانند نیاز به کمک برای تنفس، برای خوردن شیر به طور مستقیم از پستان آماده نیست، اما نشانه‌های رفتاری خوردن دارد، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد نحوه ارائه تجربه کمکی از راه دهان گفتگو کنید.



### با انجام موارد زیر به نوزاد برای یک شروع خوب کمک کنید:

- آموختن صحیح و زودهنگام دوشیدن شیر با دست - به طور مطلوب در ساعات اولیه پس از تولد نوزاد
- دوشیدن شیر با دست و با پمپ ۸ نوبت یا بیشتر در طول ۲۴ ساعت
- هر چه طولانی‌تر نوزاد را در حالت مراقبت کانگوروی در آغوش نگه دارید
- به محض این‌که نوزاد آمادگی پیدا کرد، پستان خود را در اختیارش قرار دهید

### آغوز [COLOSTRUM] چیست؟

آغوز نوعی شیر است که در دوران بارداری و در اولین روزهای پس از تولد نوزاد توسط پستان تولید می‌شود. این شیر غلیظ، چسبنده، فشرده و معمولاً زرد، شفاف یا سفید است، البته شاید به رنگ‌های دیگر نیز باشد. برخی از مادران چند قطره و برخی مقدار بیشتری آغوز در هر نوبت تولید می‌کنند. طبیعی است که در ابتدا مقدار آن کم باشد. مهم این است که حتی اگر آغوزی دیده نمی‌شود به دوشیدن با دست ادامه دهید. این عمل پستان را برای تولید شیر بیشتر تحریک می‌کند. آغوز برای نوزاد یک تغذیه کامل محسوب شده و او را در برابر ابتلا به عفونت حفظ می‌کند. اغلب آن را به علت ارزش بالایی که برای نوزاد دارد، طلای مایع می‌نامند. هر قطره آن اهمیت دارد!

### ایمنی درمانی از راه دهان [ORAL IMMUNE THERAPY] چیست؟

آغوز تازه را می‌توان به صورت یک قطره کوچک در داخل گونه نوزاد به وی داد. این شیر از طریق غشای داخلی گونه جذب و مشخص شده که تقویت سیستم ایمنی، کاهش خطر عفونت و التهاب، خوردن زودهنگام با دهان و وزن‌گیری را حمایت می‌کند و ممکن است به تولید شیر پستان نیز کمک کند. این محافظت مضاعف که توسط اوآیتی [OIT] ایجاد می‌گردد، خصوصاً برای نوزاد نارس دارای اهمیت است. از ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود پرسید چگونه برای نوزاد خود اوآیتی جمع آوری و تأمین کنید.

## مراقبت کانگوروی

در آغوش نگه داشتن پوست به پوست نوزاد یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای نوزاد خود انجام دهید. هنگامی که نوزاد را به حالت پوست به پوست در آغوش نگه می‌دارید، می‌تواند صدای ضربان قلب‌تان را بشنود، تنفس‌تان را حس کند و پوست‌تان را بو و احساس کند.

ترتیبی دهید که در اسرع وقت درست پس از تولد نوزاد را به مدت طولانی و ادامه‌دار در حالی که فقط پوشک به تن دارد روی سینه برهنه خود، که با بلوزتان، پتو یا روانداز پوشانیده‌اید، در آغوش نگه دارید. این عمل مراقبت کانگوروی نام دارد. اگر نوزادتان در شرایطی است که نمی‌توانید وی را در حالت مراقبت کانگوروی در آغوش نگه دارید، می‌توانید به او نوازش‌های عاطفی دهید که بسیار برای شما و نوزادتان مفید خواهد بود. با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد نحوه بغل کردن نوزاد با دست برای ایجاد احساس امنیت، صحبت کنید.



روز و شب، و هر چه طولانی‌تر، نوزاد خود را بغل کرده و در آغوش بگیرید. مدافع نوزادتان باشید! اگر کادر بیمارستان مراقبت کانگوروی را پیشنهاد نکردند، برای انجام آن کمک بگیرید.

### چرا مراقبت کانگوروی مهم است؟

- به ضربان قلب، تنفس و قند خون نوزاد ثبات می‌بخشد
- به رشد و تکامل مغز نوزاد کمک می‌کند
- گرمای بدن شما نوزاد را گرم نگه می‌دارد
- به نوزاد کمک می‌کند تا:
  - احساس آرامش و امنیت کند
  - آرام باشد و کمتر گریه کند
  - به خوبی بخوابد، برای رشد انرژی ذخیره کند
- در طول این فرآیند، راحتی نوزاد را بهبود می‌بخشد
- به شما و نوزادتان کمک کرده تا به بهترین وجه ممکن شیردهی از پستان را شروع کنید
- به جریان شیر شما کمک کرده و تولید شیر را بهبود می‌بخشد
- به شما کمک می‌کند تا در برابر میکروب‌های موجود در بخش مراقبت ویژه نوزادان، ایمنی ویژه‌ای پیدا کنید. سپس این ایمنی از طریق شیرتان به نوزاد منتقل شده و او را در برابر عفونت محافظت می‌کند
- رابطه عاطفی و شناخت بین دو طرف را افزایش می‌دهد
- به شما اطمینان و آرامش بیشتری می‌دهد

با تیم ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی در مورد نحوه حمایت و کمک ایشان به شما در خصوص در آغوش نگه داشتن نوزاد به حالت مراقبت کانگوروی گفتگو کنید. وقتی والدین نوزاد را برداشته (یا جایجا می‌کنند)، برای نوزاد استرس کمتری دارد. نوزاد خود را تا حد ممکن در آغوش نگه دارید. هر چه زمان بیشتر باشد، بهتر است. زمانی که نوزاد برای یک دوره خواب کامل (۶۰ دقیقه) در آغوش بماند، می‌تواند مزایای مراقبت کانگوروی را تجربه کند. اگر برای شما مقدور نیست که تمام مدت با نوزادتان وقت بگذرانید، شریک زندگی، سایر اعضای خانواده، یا یک شخص پشتیبان نیز می‌تواند مراقبت کانگوروی را جهت آرامش و پرورش نوزادتان انجام دهد.



## مراقبت کانگورویی چگونه به تکامل مغزی نوزاد کمک می‌کند؟

در نوزاد نارس، سلول‌های عصبی همواره در حال رشد هستند. در ۱۴ هفته آخر بارداری، مغز نوزاد ۴۰٪ رشد می‌کند. در مراقبت کانگورویی، نوزاد در جایی قرار می‌گیرد که دنیا را با این موارد می‌شناسد:

- بوییدن شیر شما
- چشیدن مزه شیر شما
- لمس پوست شما
- حرکت کردن با شما
- گرم ماندن



منابع مفید در مورد مراقبت کانگورویی بیشتر بیاموزید.

قدم به قدم با مراقبت کانگورویی

<https://www.youtube.com/watch?v=VOJGhwMuWFU&feature=youtu.be>



ویدیو

اطلاعات مربوط به مراقبت کانگورویی برای والدین

[www.perinatalervicesbc.ca/Documents/Resources/Breastfeeding/PSBC\\_Kangaroo\\_Care\\_Information\\_for\\_Parents\\_VFinal\\_Spreads.pdf](http://www.perinatalervicesbc.ca/Documents/Resources/Breastfeeding/PSBC_Kangaroo_Care_Information_for_Parents_VFinal_Spreads.pdf)



جزوه

نمایش انتقال مراقبت کانگورویی

<https://www.youtube.com/watch?v=uag8NkVnbwk&feature=youtu.be>



ویدیو

مراقبت کانگورویی در پی‌سی

[https://www.youtube.com/watch?v=7cq8aj\\_4zbA&t=150s](https://www.youtube.com/watch?v=7cq8aj_4zbA&t=150s)



ویدیو

اطلاعات مربوط به مراقبت کانگورویی برای والدین

<https://www.youtube.com/watch?v=aj3E1KwuGiw&feature=youtu.be>



ویدیو

## آغاز به کار

### تهیه شیر برای نوزاد

اگر نوزادتان همچنان قادر به گرفتن پستان نیست، می‌توانید شیر خود را از طریق دوشیدن با دست و با پمپ شیردوش تهیه کنید. هر دو روش شیر را از پستان بیرون کشیده و می‌توانید آن را به نوزاد خود بدهید. بسیار اهمیت دارد که به تعداد دفعاتی که ممکن است نوزاد غذا بخواهد شیر بدوشید، ۸ نوبت یا بیشتر در طول ۲۴ ساعت، که شامل یک نوبت در طول شب نیز می‌باشد. با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد نحوه شیردوشیدن و ذخیره آن، نحوه استفاده از پمپ شیردوش، و نحوه شیر دادن از پستان وقتی نوزاد آمادگی دارد، صحبت کنید.



نکاتی برای تولید شیر  
به طور موفق: :

- دوشیدن شیر با دست و با پمپ شیردوش را زود هنگام و ظرف ۶ ساعت پس از تولد و ترجیحاً در ساعت اول پس از تولد شروع کنید.
- در طول ۲۴ ساعت، ۸ مرتبه با دست و با پمپ شیر بدوشید.
- از پمپاژ با دست به همراه پمپ برقی دوتایی در سطح استاندارد بیمارستانی استفاده کنید

### چگونه با دست شیر بدوشم؟

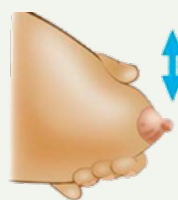
برای دوشیدن آغوز با دست برای نوزاد:

- دست خود را خوب بشوید
- پیش از دوشیدن، نوزاد را در حالت پوست به پوست در آغوش بگیرید
- آرامش داشته، نفس عمیق کشیده و نسبت به نوزادان افکار مثبت داشته باشید
- یک سرنگ یا محفظه پاکیزه‌ای برای جمع‌آوری شیر داشته باشید
- برای آن‌که به جریان شیر کمک کنید، به آرامی به پستان خود ضربه زده و آن را ماساژ دهید
- با فاصله حداقل ۱ تا ۱.۵ اینچ از لبه هاله تیره نوک سینه، انگشتان را به شکل حرف "C" روی پستان حرکت دهید

- به عقب و به سمت قفسه سینه فشار دهید
- با نزدیک کردن انگشتانتان به یکدیگر به آرامی پستان را بفشارید. از سُر دادن انگشتانتان به سمت پایین و نوک پستان اجتناب ورزید
- فشار را متوقف و رها کنید
- حرکت دست در اطراف پستان را به صورت ریتمی تکرار کرده، در نتیجه از کل پستان شیر دوشیده می‌شود. ممکن است چندین دقیقه طول بکشد تا شیر بیاید.
- این مراحل را تا توقف جریان آغوز یا شیر ادامه دهید. شاید بخواهید به دفعات ممکن، دست‌ها یا پستان‌ها را جابجا کنید
- مدت زمان متوسط مورد نیاز برای شیردوشی شاید متفاوت باشد
- اگر نسبت به حجم شیرتان نگرانید، در مورد روش‌های افزایش تولید شیر با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید
- شیرتان نگرانید، در مورد روش‌های افزایش تولید شیر با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید



### تکنیک شیردوشی با دست شیردوشی با دست باید راحت باشد، نه دردناک.



رها کنید



بفشارید



فشار دهید (به عقب به سمت قفسه سینه)



### منابع مفید در مورد شیردوشی با دست بیشتر بیاموزید.

دوشیدن شیر برای نوزاد نارس یا بیمار

[www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/tips-breastfeeding-preterm-babies](http://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/tips-breastfeeding-preterm-babies)



ویدیو

دوشیدن شیر پستان با دست

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/video-hand-expressing-breastmilk>



ویدیو

### بدن من چگونه شیر تولید می‌کند؟

در دوران بارداری بدن‌تان برای شیردهی به نوزاد از راه پستان آماده می‌شوند. دو هورمون مهم دخیل در تولید شیر، پرولاکتین و اکسی‌توسین هستند. پرولاکتین هورمون بسیار مهمی است از این جهت که شیر تولید می‌کند. می‌توانید پرولاکتین را از راه‌های زیر افزایش دهید:

- بیشتر به نوزاد از شیر پستان بدهید
- در طول ۲۴ ساعت، ۸ نوبت یا بیشتر با دست یا پمپ شیردوشیده تا پستان‌ها را تحریک کنید
- در طول شب حداقل یک بار پستان‌های خود را تحریک کنید. از دست دادن نوبت شیردوشی شب ممکن است منجر به کاهش میزان شیر شود

ضمن شیردهی با پستان، شیردوشی با دست یا با پمپ، اکسی‌توسین ترشح می‌شود. اکسی‌توسین هورمون مهمی است چرا که موجب ترشح شیر از پستان‌ها می‌شود. این عمل آزاد شدن نامیده می‌شود. هنگام آزاد شدن شیر ممکن است این حس‌ها را داشته باشید:

- سوزن سوزن شدن در پستان‌ها
- نشت شیر از یک یا هر دو پستان
- گرفتگی یا انقباض در رحم یا زیر شکم
- هیچ کدام. نداشتن این علائم به این معنا نیست که شیرتان راحت آزاد نمی‌شود



با شیردوشی متناوب با دست و پمپ به طور مؤثر سریع‌تر و بیشتر شیر تولید می‌شود!



# در چند روز اول چه انتظاری باید داشته باشیم؟



## روز ۱

- در ایده‌آل‌ترین زمان، یعنی ظرف یک ساعت پس از تولد، دوشیدن آغوز با دست را شروع کنید
- در طول ۲۴ ساعت، ۸ نوبت یا بیشتر با دست شیر بدوشید. هنگام بیداری، می‌توانید هر یک ساعت این کار را انجام دهید. مطمئن شوید که حداقل یک نوبت در طول شب با دست شیر بدوشید
- در هر نوبت، برخی از مادران چند قطره، در حالی که برخی دیگر مقدار بیشتری آغوز دارند. طبیعی است که در ابتدا فقط مقدار کمی از آن داشته باشید. هر قطره از این شیر دارای اهمیت است
- تحریک زودهنگام و مداوم پستان و خروج شیر از آن به افزایش میزان تولید شیر کمک می‌کند
- مراقبت کانگوروی را با نوزاد انجام دهید

## روز ۲

- به محض این که میزان شیر افزایش یافت، از شیردوش با پمپ برقی دوتایی در سطح استاندارد بیمارستانی استفاده کنید
- در طول ۲۴ ساعت، ۸ نوبت یا بیشتر به شیردوشی با دست یا پمپ ادامه دهید. این کار را حداقل یک بار در طول شب انجام دهید

## روز ۳

- در طول ۲۴ ساعت، ۸ نوبت یا بیشتر با دست یا پمپ شیر خود را بدوشید
- دوشیدن شیر را حداقل یک بار در طول شب ادامه دهید چون هورمون (پرولاکتین) که به تولید شیر کمک می‌کند در طول شب بالاترین میزان را دارد
- در طول شب فقط یک استراحت ۴ ساعته داشته باشید
- با افزایش حجم شیر، ممکن است پستان‌ها پُرتر شوند. این امر طبیعی است
- وقتی پستان‌ها بیش از اندازه پُر و ناراحت کننده باشند، تورم و انسداد پستان نامیده می‌شوند. چاره آن کمپرس آب سرد پستان‌ها و خروج مداوم شیر از آن‌هاست.
- در برخی از مادران نرم کردن با فشار معکوس مفید است
- خروج مداوم شیر جهت جلوگیری از تورم و انسداد دارای اهمیت است
- نرم کردن با فشار معکوس روشی است که اغلب برای نرم کردن تیره اطراف نوک پستان به کار رفته و به خروج شیر کمک می‌کند. پیش از دوشیدن شیر با دست روش نرم کردن با فشار معکوس را امتحان کنید.



### نرم کردن با فشار معکوس

۱. انگشتان را در دو طرف نوک پستان قرار دهید
۲. به داخل و به سمت قفسه سینه فشار دهید. به مدت یک دقیقه نگه دارید
۳. انگشتان را اطراف نوک پستان بچرخانید و این عمل را تکرار کنید
۴. اگر بخشی از هاله تیره اطراف نوک پستان هنوز سفت است، این عمل را در آن ناحیه تکرار کنید
۵. نرم کردن با فشار معکوس ممکن است اندکی ناراحت کننده باشد اما دردناک نیست
۶. به خاطر داشته باشید که شما مایعات سیال را از هاله نوک پستان دور می‌کنید

اگر مشکل انباشتی یا تورم و انسداد پستان ادامه‌دار شد، حتماً با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد آن صحبت کنید.

## روز ۷

- تا روز ۷ انتظار افزایش چشمگیر حجم شیر را داشته باشید. اگر افزایش حجم شیر را مشاهده نکردید، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد آن صحبت کنید

## روز ۱۴ به بعد

- حجم شیر پستان باید تا ۱۴-۱۰ روز اول به سرعت افزایش پیدا کند
- دوشیدن شیر با ترکیبی از دست و پمپ شیردوش برای افزایش میزان تولید شیر پستان برای بیشتر مادران مفید است
- در طول ۲۴ ساعت، ۸ نوبت یا بیشتر به شیردوشی با دست یا پمپ ادامه داده، که شامل حداقل یک نوبت در طول شب نیز می‌شود. یک استراحت ۴ ساعته در بین جلسه‌های شیردوشی معمولاً کافی است.
- در مورد شیردوشی با دست و پمپ و میزان شیر، به طور مرتب با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید. ممکن است ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی به شما توصیه کند تا بیشتر اوقات با پمپ شیر بدوشید

### مراقبت کانگوروی

- مراقبت کانگوروی نوزاد را در بیمارستان و منزل ادامه دهید. شما و نوزادتان از نزدیک بودن در کنار هم در منزل لذت خواهید برد. پیش از رفتن به منزل، یک طرح خواب مطمئن‌تر و متناسب با خانواده‌تان را برنامه‌ریزی کنید

## دوشیدن با پمپ شیردوش

استفاده از پمپ شیردوش می‌تواند برای جمع‌آوری شیر پستان و تحریک میزان تولید شیر روش مؤثری باشد. بهترین حالت این است که دو پستان همزمان با هم با پمپ دوشیده شوند. این عمل شیردوشی دوتایی نام دارد. شیردوشی دوتایی با پمپ، سریع‌تر از دوشیدن یک پستان در هر نوبت است.

وقتی در بیمارستان کنار نوزاد خود نیستید، شاید مفید باشد که یک شیردوش با پمپ برقی دوتایی برای استفاده خود اجاره کرده یا بخرید. پمپ‌های شیردوش دستی، یا همان پمپ‌های دستی، ممکن است به اندازه کافی قوی نباشند که در شروع میزان تولید شیر لازم را در مدتی که نوزاد در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان است، تهیه کنند. از ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود سؤال کنید از کجا می‌توانید یک شیردوش در سطح استاندارد بیمارستان برای استفاده در منزل اجاره کنید. اگر با نحوه عملکرد پمپ شیردوشی از پستان مشکل دارید، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کرده، با شرکت اجاره دهنده شیردوش تماس گرفته یا به وبسایت کارخانه سازنده مراجعه نمایید.

### پمپ شیردوش دوتایی: دوشیدن همزمان هر دو پستان با پمپ

- طبق دستور بیمارستان از دو عدد کیت پمپ شیردوش استفاده کنید
- شیردوش با پمپ برقی دوتایی در سطح استاندارد بیمارستان بهترین گزینه است
- شیردوشی با پمپ دوتایی را تا توقف جریان شیر، انجام دهید
- در حالی که از شیردوش با پمپ برقی دوتایی استفاده می‌کنید، تکنیک "پمپاژ با دست" را نیز در نظر گرفته و پستان‌ها را به آرامی ماساژ داده و کمپرس کنید

منابع مفید در مورد افزایش میزان شیر بیشتر بیاموزید.



دوشیدن شیر پستان با دست



<https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/maximizing-milk-production.html>

ویدیو

### چگونه مقادیر زیادی شیر تولید کرد

- در طول ۲۴ ساعت، ۸ نوبت یا بیشتر با دست و با پمپ شیر خود را بدوشید
- پیش از دوشیدن، پستان‌ها را ماساژ داده و در حین دوشیدن پستان خود را کمپرس کنید
- در طول شب که سطح پرولاکتین در بالاترین حد است، حداقل یک بار با پمپ شیر خود را بدوشید
- در طول شب، بین نوبت‌های شیردوشی با پمپ حداکثر ۴ ساعت بخواهید
- پس از شیردوشی با پمپ با دست شیر بدوشید، این عمل به پستان‌ها کمک کرده تا شیر بیشتری تولید کنند
- به شیردوشی با دست ادامه داده تا شیر به آسانی جریان داشته و پستان‌هایتان نرم شوند

شیردوشی با پمپ در اوایل.



شیردوشی با پمپ به طور مکرر.

شیردوشی با پمپ به طور مؤثر.



### آماده شدن برای شیردوشی با پمپ

- پیش از دوشیدن شیر و رسیدگی به شیر پستان یا لوازم تغذیه، دست‌های خود را با آب و صابون یا ضدعفونی کننده بدون آب شستشو دهید
- در مکان راحتی عمل شیردوشی با پمپ را انجام دهید

### کاتی برای شیردوشی موفق با پمپ

- قبل، بعد و در حین مراقبت کانگوروی نوزاد، با پمپ شیر خود را بدوشید
- شیردوشی با پمپ پس از مراقبت کانگوروی مفید است، چرا که پس از تماس پوست به پوست، حد میزان هورمون‌های شیر بالا می‌رود
- تا جای ممکن بیشتر نوزاد را در آغوش گرفته یا لمس کنید
- قبل از شیردوشی با پمپ، از کمپرس گرم، ماساژ ملایم و فشار دست برای تحریک عمل آزاد شدن شیر استفاده کنید
- شیردوشی با پمپ باید راحت باشد. اگر نوک پستان‌هایتان درد گرفت، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد اندازه صحیح برآمدگی دهانه شیردوش برای پستان و تنظیمات قدرت مکش آن گفتگو کنید. اندازه مناسب برآمدگی دهانه شیردوش دارای اهمیت است.

- اندازه برآمدگی دهانه پمپ شیردوش با توجه به پزند و شرکت تولیدکننده آن متفاوت است
- اندازه برآمدگی دهانه شیردوش مورد نیاز برای پستان‌های مختلف ممکن است متفاوت بوده و در طول زمان نیز تغییر کند
- غالباً دوشیدن زودهنگام و متناوب شیر با پمپ از کمبود میزان تولید شیر پیشگیری می‌نماید. اگر مشکل همچنان وجود داشت، از ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود کمک بخواهید

## اندازه مناسب

### بیش از حد کوچک

نوک پستان به لبه بیرونی لوله ساییده می‌شود. اندازه بزرگ‌تر را امتحان کنید. برخی از مادرها برای هر پستان به اندازه متفاوتی نیاز دارند.



### اندازه صحیح

نوک پستان در وسط قرار گرفته و آزادانه حرکت می‌کند



### بیش از حد بزرگ

نوک پستان و هاله تیره اطراف آن بیش از حد به داخل لوله کشیده می‌شوند. اندازه کوچک‌تری را امتحان کنید. برخی از مادرها برای هر پستان به اندازه متفاوتی نیاز دارند.



## دفعه‌ها برای ثبت تأمین شیر چیست؟

میزان شیری که هر مرتبه با پمپ و دست شیر می‌دوشید در این دفعه ثبت می‌شود. زمان و مقدار شیری که با پمپ یا دست می‌دوشید را ثبت کنید. همچنین زمان‌های در آغوش نگه‌داشتن نوزاد ضمن مراقبت کانگورویی را علامت بزنید. از برگه‌های یادداشت مقدار شیر و ثبت تغذیه ارائه شده در [صفحات ۱۵ تا ۱۸](#)، استفاده کنید. ثبت جلسات شیردوشی با پمپ یا دست به شما کمک کرده تا دفعات شیردوشی با پمپ یا دست را به خاطر داشته و مقدار شیر تولید شده را نیز تحت نظر بگیرید.

## هنگامی که نوزاد در بیمارستان است، چگونه از تجهیزات شیردوشی مراقبت کنم؟

برای چگونگی مراقبت، تمیز کردن و نگهداری تجهیزات تغذیه و شیردوشی با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی صحبت کنید.

## راهنمای ذخیره و نگهداری شیر مادر برای نوزادی که در بیمارستان است

زمان‌های ذخیره و نگهداری ممکن است متفاوت باشد، بنابراین در مورد راهنمای بیمارستانان با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود گفتگو کنید. شیری که تازه با پمپ دوشیده شده، باید ظرف ۲۴-۴۸ ساعت مصرف شود. به راهنمای نگهداری شیر مادر در [صفحه ۱۳](#) رجوع کنید.

- از ظرف نگهداری استریلی که بیمارستان توصیه کرده، استفاده کنید
- با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود برای نحوه برچسب‌گذاری روی ظرف شیر مادر بر اساس راهنمای بیمارستان، گفتگو کنید. مطمئن شوید نام نوزاد، تاریخ و زمان شیردوشی را قید نمایید
- شیر تازه مادر برای نوزاد بهترین است. اگر شیر دوشیده‌شده از پستان مصرف نمی‌شود، آن‌را در یخچال نگهداری کنید
- شیر دوشیده‌شده از پستان که ظرف ۲۴-۴۸ ساعت مصرف نخواهد شد را در فریزر نگهدارید
- پس از هر بار دوشیدن شیر پستان با پمپ، آن‌را در ظرف ذخیره استریل جدید بریزید. شیرهایی که در زمان‌های مختلف با پمپ دوشیده شده را با هم مخلوط نکنید

## چگونه شیر پستان را به بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان [NICU] به طور ایمن منتقل کنم؟

شیر تازه خود را هر چه سریع‌تر به بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان تحویل دهید.

- شیر پستان را در یک کیسه/ظرف پاکیزه قرار دهید
- از یک ظرف عایق‌دار خنک‌کننده، یا ظرفی با یک بسته یخی استفاده کنید. در صورت امکان از استفاده از یخ‌های معمولی اجتناب ورزید. یخ از شیر یخ‌زده، گرم‌تر است و ممکن است باعث شود تا شیر سریع‌تر آب شود
- در مورد نحوه برچسب‌گذاری شیر مادر و این‌که شیری را که به بیمارستان آورده‌اید در چه محلی باید ذخیره کنید با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی‌تان صحبت کنید



برای نوزاد،  
تازه بهترین است!

## تغذیه نوزادان در بیمارستان

### تغذیه با شیر دوشیده شده مادر



تغذیه با شیر دوشیده شده مادر می‌تواند با شیوه‌های مختلفی انجام شود. شیوه به کار رفته باید با نیازهای شما و نوزادان هماهنگ باشد. چنین روش‌های مکمل تغذیه، برای پشتیبانی از شیر مادر تا زمانی که نوزاد قوی‌تر شده و خود بتواند بهتر از شیر پستان تغذیه کند، به کار می‌رود. می‌توانید با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی‌تان در مورد مزایا و معایب هر شیوه گفتگو کرده و در مورد شیوه مناسب و ایمن برای نوزادان تصمیم بگیرید.

- لوله بینی-معدی یا اُروگاستریک [oro-gastric]: لوله‌ای که از راه بینی (لوله بینی-معدی) یا دهان (لوله اُروگاستریک) داخل معده نوزاد رفته تا بتواند نوزاد را تغذیه کند
  - شیردهی کمی: یک لوله تغذیه از محفظه‌ای متصل به نوک پستان شما هدایت می‌شود. هنگام تغذیه از شیر مادر، نوزاد شیر را از پستان و همزمان از لوله تغذیه دریافت می‌کند.
  - تغذیه انگشتی: یک لوله تغذیه متصل به یک محفظه در امتداد قسمت نرم انگشت شما کشیده می‌شود. نوزاد با مکیدن همزمان انگشت شما و لوله تغذیه شیر می‌خورد
  - فنجان: یک فنجان کوچک بر لب‌های نوزاد نگهداشته به گونه‌ای که بتواند شیر را جرعه‌جرعه بخورد. نوزاد جرعه‌های خود را با یک ریتم تنظیم می‌کند. شیر را در دهان نوزاد نریزد.
  - سرتگ، قطره‌چکان، یا قاشق: گاهی برای دادن مقادیر کم به کار می‌رود.
  - نوک پستان مصنوعی: یک قطعه مخصوص که برای قرار گرفتن روی نوک پستان ساخته شده است. می‌تواند به نوزاد کمک کند به پستان بچسبد، بمکد و آن‌را در دهان نگه دارد. شیر از طریق سوراخ‌های موجود بر روی نوک پستان مصنوعی خارج می‌شود.
- با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد یادگیری شیوه‌های متنوع شیر دادن به نوزاد گفتگو کنید. نمایش نحوه عملکرد این شیوه‌های متنوع بسیار اهمیت دارد تا مطمئن شوید که راحت و با حفظ ایمنی به نوزاد خود شیر می‌دهید.

### خطرات ارائه زود هنگام شیشه شیر

اگر در نظر دارید که برای تغذیه نوزادان از شیشه شیر استفاده نمایید، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد آن صحبت کنید. ایشان به شما کمک کرده تا در مورد تغذیه نوزادان یک تصمیم آگاهانه بگیرید.



منابع مفید در مورد روش‌های شیر دادن بیشتر بیاموزید.

خانواده‌های سالم بی‌سی روش‌های جایگزین تغذیه نوزادان

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/video-alternative-feeding-methods-newborns>



ویدیو

### مکیدن بدون تغذیه

بیشتر نوزادان مکیدن بدون تغذیه را انجام داده تا نیاز مبرم‌شان به مکیدن برآورده شود. این عمل، به هضم، هماهنگی بین مکیدن و تنفس و همچنین آرامش نوزاد کمک می‌کند. نوزادان می‌توانند این عمل را با مکیدن پستان، پس از آن که شیر خود را دوشیدید انجام دهد، یا با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد شیوه‌های دیگر مانند مکیدن انگشت یا استفاده از پستانک صحبت کنید. داشتن اطلاعاتی که به شما کمک کند تا تصمیم آگاهانه بگیرید، مهم است. مکیدن بدون تغذیه برای آرامش به نوزاد نیز اهمیت دارد، به ویژه زمانی که والدین برای آرام کردن نوزاد حضور ندارند.

## شیر اهدائی پاستوریزه انسانی چیست؟

شیر مادر خودِ نوزاد همواره اولین گزینه است. هنگامی که شیر شما در دسترس یا کافی نباشد، شیر اهدائی پاستوریزه انسانی بهترین گزینه بعدی خواهد بود که به نوزادان برای رشد بهینه و حفظ سلامتی کمک می‌کند. در این بیمارستان‌ها، شیر اهدائی به نوزادانی که واجد شرایط معیارهای بیمارستان باشند، داده خواهد شد. شیر از بانک شیر تأیید شده بسیار ایمن است. فرآیندهای غربالگری، آزمایشات و مراحل پاستوریزه به طور دقیق روی این شیر انجام شده است.

وبسایت بانک شیر زنان استان بی‌سی [BC Women's Provincial Milk Bank] توضیح داده که شیر اهدائی پاستوریزه انسانی می‌تواند از نوزادان نارس یا نوزادان کم وزن در برابر بیماری‌های مهلک مانند انتروکولیت نکرولان (NEC) محافظت کند. شیر اهدائی پاستوریزه انسانی ممکن است نوزاد را در مقابل عفونت‌های شدید و سایر عوارض نیز محافظت کند.

بسیاری از این اجزاء فقط در شیر انسان یافت می‌شود و در شیر فرمولی موجود نیست. اگر بیش از نیاز نوزاد خود شیر دارید، اهدای آن به بانک شیر زنان استان بی‌سی را در نظر بگیرید. در سرتاسر استان، انبارهای جمع‌آوری شیر مستقر بوده و شیر را جمع‌آوری کرده و به بانک شیر زنان استان بی‌سی برای پاستوریزه و ذخیره ارسال می‌کند.



منابع مفید: در مورد اهدای شیر خود بیشتر بیاموزید.

بانک شیر استانی زنان بی‌سی 

<http://www.bcwomens.ca/our-services/labour-birth-post-birth-care/milk-bank>

وب

## انتقال به شیر خوردن از پستان

نوزادان نارس ضمن فراگیری شیر خوردن از پستان، مانند یادگیری هر مهارت جدید، مراحل مختلفی را طی می‌کنند.

برای ایجاد یک تجربه آموزشی مثبت و ایمن، والدین نیز می‌توانند نشانه‌های رفتاری نوزادشان را برای تغذیه بیاموزند؛ یعنی چه زمانی شیر دادن را شروع و چه وقت متوقف نمایند.

نوزادان نارس، ضمن انتقال کامل به تغذیه از پستان، به مرور در خوردن شیر از پستان بهتر می‌شوند. هنگام یادگیری خود و نوزادان برای تغذیه از پستان با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی‌تان گفتگو کنید.

برای راهنمای قدم به قدم طراحی شده برای انتقال مطلوب به تغذیه از شیر پستان، لطفاً به [صفحه 11](#) مراجعه کنید. این پیشرفتی است که به احتمال باید مشاهده کنید، با این حال نوزاد شما هر مرحله را با سرعت خودش پیش خواهد رفت.



منابع مفید مورد نشانه‌های رفتاری نوزاد بیشتر بیاموزید.

رفتار و نشانه‌های رفتاری تغذیه نوزاد خانواده‌های سالم بی‌سی 

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/video-about-baby-feeding-cues-and-behaviours>

ویدیو

## انتقال به شیر خوردن از پستان

این روند پیشرفتی است که به احتمال باید مشاهده کنید. با این حال نوزاد شما هر مرحله را با سرعت خودش پیش خواهد رفت.

۱

### مراقبت کانگوروی

مراقبت کانگوروی یا تماس پوست به پوست را شروع کنید



۲

### مشاهده کنید

نوزاد خود را برای نشانه‌های رفتاری مانند حرکت دادن سر به دنبال چیزی با دهان باز، یا بردن دست در دهانش، تحت نظر داشته باشید



۳

### قرار دادن در وضعیت صحیح

نوزاد را در وضعیتی قرار داده تا دهانش نزدیک به نوک پستان باشد، و منتظر بمانید تا نوزاد زبان زده و بو بکشد



۴

### دوشیدن

شیر خود را تا نوک پستان دوشیده و سپس به آرامی آن را به لب‌های نوزاد خود بمالید. این امر به نوزاد کمک می‌کند تا با مزه و بوی شیر پستان‌تان آشنا شود.



۵

### چفت شدن

نوزاد قادر است به پستان چفت شده و شروع به مکیدن و بلعیدن کند.



۶

### افزایش تناوبی

ممکن است نوزاد در طول روز دفعات بیشتری از پستان شیر بخورد تا زمانی که آماده شده و در هر وعده کامل از شیر پستان مادر تغذیه شود.



۷

### ارتباط را حفظ کنید

تا حد امکان، با نوزادان زمان بیشتری سپری کنید. چون به شما و نوزاد کمک کرده تا یکدیگر را شناخته، در نتیجه می‌توانید به نشانه‌های رفتاری نوزاد بهتر پاسخ دهید.



### تکاتی برای موفقیت

در روزهای اولیه یادگیری شیردهی، ممکن است جریان شیر برای نوزاد بیش از حد زیاد و خسته‌کننده باشد. شاید بهتر باشد پیش از قرار دادن نوزاد در موضع شیردهی، شیر خود را برای مدت کوتاهی بدوشید. نوزاد به تدریج کل شیر پستان را به راحتی تغذیه خواهد کرد.

## اگر نوزادتان به بیمارستان دیگری منتقل گردد

وقتی نوزادتان دیگر به مراقبت‌های ویژه نیاز نداشته باشد، امکان دارد به بیمارستان دیگری در نزدیکی محل سکونت‌تان منتقل گردد. این عمل می‌تواند برای شما و نوزادتان استرس‌زا باشد. شاید روال‌ها و روندهای بیمارستان جدید از آنچه به آن عادت دارید، متفاوت باشد. برای کمک به سازگاری شما و نوزادتان پیشنهاداتی در زیر آمده است.

### نکات مورد بحث جهت مراقبت از نوزاد اگر به بیمارستان دیگری منتقل شده باشد

- در مورد اهداف تغذیه‌ای خود با کارکنان صحبت کرده تا بتوانند با همدیگر در جهت آن عمل کنند
- به کارکنان بگویید که تمایل دارید نوزادتان را در حالت مراقبت کانگوروی برای مدت طولانی و ادامه‌دار در آغوش بگیرید.
- در مورد نحوه دخالت خود در مراقبت از نوزاد گفتگو کرده تا هنگام بردن نوزاد به منزل، احساس اطمینان داشته باشید.
- برسید که در بیمارستان و اجتماع جدید چه کسی مسئول پشتیبانی از شیردهی است و بخواهید که با وی ملاقات کنید
- مهم است که در مراقبت از نوزاد به خودتان مطمئن باشید. اگر شما از بیمارستان مرخص شده‌اید، درخواست کنید که شب و روز (در یک اتاق) با نوزاد خود بمانید، تا زمانی که نوزاد هم مرخص شود. ماندن در کنار نوزاد به هر دوی شما کمک می‌کند تا شیردهی از پستان را تمرین کرده و تسلط بیشتری پیدا کنید.

## هنگامی که نوزاد به منزل می‌رود

هنگامی که نوزاد از بیمارستان به منزل برده می‌شود، جهت کمک به شما و نوزادتان و ادامه شیردادن با پستان، یک برنامه شیردهی خواهید داشت. شاید لازم باشد تا شیردوشی با پمپ ادامه داشته، و زمانی که نوزاد قوی‌تر و در تغذیه از پستان بهتر شد، به تدریج کاهش یابد. پشتیبانی مداوم شیردهی زمانی که در منزل هستید، به شما و نوزاد کمک خواهد کرد تا به تغذیه از شیر پستان ادامه دهد. برای پی‌گیری، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی‌تان برنامه‌ریزی کنید.

### چگونه از تجهیزات پمپ شیردوشی مراقبت کنم وقتی نوزاد در منزل است؟

- در منزل، برای تمیز کردن پمپ‌های شیردوش پس از هر بار استفاده از راهنمای کارخانه سازنده پیروی کنید.
- لوله‌های پمپ شیردوش و تمام قسمت‌هایی که در تماس با پستان یا شیر قرار می‌گیرند را از یکدیگر جدا کنید. پس از هر بار استفاده، لوله را بازرسی کنید. خارج لوله را با یک پارچه مرطوب تمیز کنید. لوله را زیر آب بگیرید
- ابتدا برای پاک کردن ته‌مانده‌های شیر، بخش‌های مختلف قطعات پمپ را با آب سرد آبکشی نمایید
- در یک تشت پاکیزه، و نه در سینک ظرفشویی، با آب گرم و صابون قطعات را بشویید
- آن‌ها را کاملاً شسته و روی دستمال کاغذی حوله‌ای یا دستمال ظرف خشک‌کن قرار داده تا در معرض هوا خشک شوند.
- لوازم را در یک کیسه پلاستیکی تمیز و قابل بسته شدن [زیپ‌دار] یا ظرف پلاستیکی با درب مناسب نگهداری کنید
- هر روز تمام تجهیزات پمپ شیردوش را طبق دستور کارخانه سازنده ضدعفونی کنید. ممکن است بتوانید جهت تمیز کردن برخی قطعات، آن‌ها را در ماشین ظرفشویی یا کیسه‌های مایکروویو قرار دهید، البته در صورتی که توسط کارخانه سازنده مشخص شده باشد

### راهنمای ذخیره شیر مادر هنگامی که نوزاد در منزل است

- پس از این‌که شما و نوزاد به منزل بیایید دستورالعمل‌های ذخیره شیر تغییر می‌کند. در زیر پیشنهاداتی جهت ذخیره شیر پستان‌تان در منزل آمده است:
- از یک ظرف ذخیره پاکیزه و بدون بی‌بی‌ای یا کیسه‌های مخصوص فریزر کردن شیر پستان استفاده کنید
- روی ظرف، تاریخ دوشیدن شیر پستان را برجسب گذاری کنید
- برای پرهیز از اتلاف، شیر مادر را به مقدار مورد نیاز برای هر وعده تغذیه، ذخیره کنید
- در صورت امکان از شیر تازه استفاده کنید
- هر گاه شیر تازه در دسترس نبود، در درجه نخست از آغوز و شیر قدیمی‌تر استفاده کنید
- در صورت عدم استفاده، شیر تازه دوشیده شده باید در یخچال یا فریزر نگهداری شود
- از ذخیره نمودن شیر پستان در درب یخچال یا فریزر اجتناب کنید، زیرا دمای آن قسمت گرم‌تر است
- از یخ زدن مجدد شیری که پیش‌تر منجمد شده است خودداری کنید
- می‌توانید شیر پستان سرد را به شیری که پیش‌تر منجمد شده، اضافه کنید. شیر پستان گرم را به شیر منجمد اضافه نکنید

- برای باز کردن انجماد شیر پستان، آن را در یخچال یا زیر آب جاری گرم قرار دهید. درپوش ظرف را غرق در آب نکنید
- در صورت قطع برق یا خرابی فریزر، به دقت هر یک از ظروف ذخیره شیر را نگاه کنید. شیرهای که بخشی از آن‌ها تا حدی آب شده اما بلورهای یخ دارند، را می‌توان دوباره منجمد کرد. در صورت عدم وجود کریستال‌های یخ، شیر دوشیده شده پستان را باید دور انداخت

از راهنمای زیر پیروی کنید مگر این‌که ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی توصیه متفاوتی به شما کرده باشد.

### زمان‌های ذخیره شیر مادر برای نوزادان نارس و بیمار در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان

\*\* در مورد زمان ذخیره ایمن شیر ویژه برای نوزادان، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی گفتگو کنید.

نوزاد شروع به تغذیه کرده است	شیر پستان که یخ آن آب شده و به دمای اتاق رسیده است	شیر پستان که یخ آن در یخچال آب شده، اما گرم نشده است	شیر تازه پستان دوشیده شده ** برای ایمنی درمان دهان، آغوز باید تازه دوشیده شده باشد و در یخچال نگهداری نشود	
	تا ۴ ساعت (قرار دادن فوری در یخچال بهترین است)	تا ۴ ساعت	تا ۴ ساعت (قرار دادن فوری در یخچال بهترین است)	دمای اتاق (۲۰° سلسیوس) (۶۸° فارنهایت)
	تا ۴ ساعت	تا ۲۴ ساعت	تا ۴۸ ساعت	دمای یخچال (۴° سلسیوس) (۳۹° فارنهایت)
	فریزر نشود		بهترین: تا ۱ ماه قابل قبول: تا ۳ ماه	فریزر (جدا از دمای درب فریزر) (۱۸°- سلسیوس) (۰°-۴° فارنهایت)
	فریزر نشود		تا ۱۲ ماه	قعر فریزر (۲۰°- سلسیوس) (۴°- فارنهایت)

### زمان‌های ذخیره شیر پستان برای نوزادان سالم و کامل\*

شیر پستان که یخ آن در یخچال آب شده، اما گرم نشده است	شیر تازه پستان دوشیده شده		
تا ۴ ساعت	تا ۶ ساعت	تا ۶۸° فارنهایت	دمای اتاق (۲۰° سلسیوس)
تا ۲۴ ساعت	تا ۵ روز	تا ۳۹° فارنهایت	دمای یخچال (۴° سلسیوس)
فریزر نشود	تا ۶ ماه	تا ۰°-۴° فارنهایت	فریزر (جدا از دمای درب فریزر) (۱۸°- سلسیوس)
	تا ۱۲ ماه	تا ۴°- فارنهایت	قعر فریزر (۲۰°- سلسیوس)

\* این توصیه‌ها برای نوزادان کامل و سالم که در منزل هستند، می‌باشد. اگر نوزادان نارس و زودرس بوده یا مشکل سلامتی دارد، زمان ذخیره ایمن بسیار کوتاه‌تر است. با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود گفتگو کرده یا با شماره ۱-۸-۱۰۸ هلت لاینک پی‌سی تماس بگیرید.



منابع مفید در مورد دوشیدن و ذخیره شیر مادر بیشتر بیاموزید.

رفتار و نشانه‌های رفتاری تغذیه نوزاد خانواده‌های سالم پی‌سی

<https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf>



کتاب

### اگر نوزادان به شیر فرمولی نیاز داشت

اگر نوزادان به دلایل پزشکی شیر فرمولی مصرف می‌کند یا خودتان آگاهانه تصمیم گرفتید که شیر فرمولی را برای تغذیه در نظر بگیرید با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در خصوص چگونگی آماده‌سازی، ذخیره و تغذیه ایمن شیر فرمولی گفتگو کنید.

اگر از شیر فرمولی نوزادان به عنوان مکمل استفاده می‌کنید، نوزادان باید از شیرفرمولی مایع استریل از قبیل آماده مصرف یا مایع فشرده، مصرف نمایند. پودر شیر فرمولی نوزاد [شیر خشک] استریل نیست بنابراین برای نوزادان نارس، کم وزن هنگام تولد و یا در معرض خطر عفونت، مناسب نیست.



## پشتیبانی تغذیه با شیر مادر در اجتماع خودتان

همانطور که به منزل برگشتن هیجان‌انگیز است، اما تا زمانی که به زندگی در منزل سازگار شوید، ممکن است استرس‌زا باشد. شما از پشتیبانی پیوسته تغذیه با شیر مادر تا زمانی که به خوبی بر شیردهی مسلط شوید، بهره‌مند خواهید شد. این پشتیبانی از طریق خدمات مختلفی در دسترس خواهد بود، که شامل موارد زیر می‌شود:

تماس با **هلت لینک بی سی [HealthLink BC]** با شماره ۸-۱-۱ برای گفتگو با یکی از متخصصین رژیم یا پرستار ثبت شده. خدمات ترجمه به بیش از ۱۳۰ زبان موجود است.

متخصصین رژیم از دوشنبه تا پنج‌شنبه از ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر و پرستارها در تمام ساعات در دسترس هستند. برای کمک به ناشنوایان و کم‌شنوایان (تی‌تی‌وی [TTY])، با شماره ۱-۱-۷ تماس گرفته، و یا حتی می‌توانید به متخصص رژیم هلت لینک بی سی ایمیل ارسال نمایید. وبسایت: [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca)

مرکز لایس لیگ کانادا [la Leche League Canada] پشتیبانی و اطلاعات مربوط به تغذیه با شیر مادر را ترغیب، ترویج و ارائه می‌دهد. وبسایت: [lllc.ca](http://lllc.ca)

انجمن مشاوران شیردهی بریتیش کلمبیا [British Columbia Lactation Consultants Association] سازمانی است متشکل از مشاوران شیردهی بین‌المللی دارای مدارک عالی تأیید شده [(IBCLCs)] و سایر افرادی که تمایل دارند به تغذیه شیر مادر کمک و آن را حمایت کنند. وبسایت: [bclca.ca](http://bclca.ca)

بهترین فرصت برای نوزادان: کتابچه بارداری و مراقبت از نوزاد برای والدین. یک راهنمای مرجع برای کمک به تازه والدین در دوران بارداری، در طول تولد، و در فرزندپروری کودک تا سن شش ماهگی. وبسایت: <https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf>

### برای اطلاعات بیشتر با مسئولین بهداشت محلی تماس بگیرید:

دفاتر بهداشت عمومی و بیمارستان‌ها ممکن است خدمات شیردهی دیگری مانند مشاوره شیردهی، گروه‌های پشتیبانی و مشاوره تلفنی ارائه دهند.

مرکز بهداشت فریزر  
[Fraser Health]

لین رایگان: ۱-۸۷۷-۹۳۵-۵۶۶۹  
تلفن: ۶۰۴-۵۸۷-۴۶۰۰  
وبسایت: [fraserhealth.ca](http://fraserhealth.ca)

اداره خدمات بهداشت استانی بی سی  
Provincial Health Services]

[Authority of BC  
تلفن: ۶۰۴-۶۷۵-۷۴۰۰  
وبسایت: [phsa.ca](http://phsa.ca)

کوستال هلت ونکوور  
[Vancouver Coastal Health]

لین رایگان: ۱-۸۶۶-۸۸۴-۰۸۸۸  
وئر مین لند [Lower Mainland]:  
۶۰۴-۷۳۶-۲۰۳۳  
وبسایت: [vch.ca](http://vch.ca)

مرکز بهداشت ساکنین نخستین  
[First Nations Health]

تلفن: ۶۰۴-۶۹۳-۶۵۰۰  
وبسایت: [fnha.ca](http://fnha.ca)

مرکز بهداشت منطقه داخلی  
[Interior Health]

تلفن: ۲۵۰-۴۶۹-۷۰۷۰  
وبسایت: [interiorhealth.ca](http://interiorhealth.ca)

مرکز بهداشت شمالی  
[Northern Health]

تلفن: ۲۵۰-۵۶۵-۲۶۴۹  
وبسایت: [northernhealth.ca](http://northernhealth.ca)

مرکز بهداشت جزیره  
[Island Health]

تلفن: ۲۵۰-۳۷۰-۸۶۹۹  
وبسایت: [islandhealth.ca](http://islandhealth.ca)

### برنامه رشد و تکامل نوزاد در انجمن رشد و تکامل نوزاد و کودک بی سی [Child Development Association of BC]

این برنامه خدمات پیشگیری و مداخله زود هنگام به نوزادان و کودکان زیر ۳ سال در منزل را ارائه می‌دهد. مشاوران، کودکان را ارزیابی کرده و به خانواده‌ها کمک می‌کنند تا ابزار، مهارت‌ها و ارتباطات اجتماعی مورد نیاز را به دست آورند تا رشد و تکامل بهینه کودک را ارتقاء بخشیده و از چالش‌های رشد و تکامل پشتیبانی می‌کنند. برای یافتن یکی از این برنامه‌ها در منطقه خود، از پرستار بهداشت عمومی یا ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی بپرسید.

وبسایت: [icdabc.ca/programs/infant-development-program](http://icdabc.ca/programs/infant-development-program)

# یادداشت تأمین شیر هفته ۱

اگر نوزادتان قادر به شیر خوردن از پستان نیست یا به تازگی در حال یادگیری شیر خوردن از پستان است، از این فرم استفاده نمایید

مثال	شیر دوشیده شده یا دست یا پمپ شیردوش	پوست به پوست
زمان مقدار	۹:۳۰ ۳ میلی لیتر	✓
زمان مقدار	۱۱:۳۰ ۵ میلی لیتر	✓
زمان مقدار	۲:۰۰ ۵ میلی لیتر	✓
جمع در ۲۴ ساعت	۱۲ میلی لیتر	

هدف:  
روز اول: شیردوشی با دست ۸ نوبت یا بیشتر برای امروز.  
روز دوم: به شیردوشی با دست ادامه داده و شیردوشی با پمپ شیردوش دوتایی را نیز حداقل ۸ نوبت یا بیشتر در ۲۴ ساعت شروع کنید (حداقل یک بار در طول شب). حتی اگر نوزادتان قادر به شیر خوردن از پستان باشد، با پمپ شیردوش برقی دوتایی در سطح استاندارد بیمارستانی شیر بدوشید. حداقل هر ۳ ساعت یکبار، به مدت ۱۵ دقیقه با پمپ دوتایی شیر بدوشید. حداقل یک نوبت در طول شب شیر را با پمپ بدوشید و بیشتر از ۴ ساعت بین شیردوشی فاصله نگذارید.

دستورالعمل‌ها:  
• هر بار که با پمپ شیر می‌دوشید، زمان و مقدار آن را ثبت کنید.  
• زمان‌هایی که نوزاد خود را در حالت مراقبت کانگوروی در آغوش نگه می‌دارید را علامت بزنید.  
• در آغوش نگهداشتن نوزاد در حالت کانگوروی پیش از دوشیدن شیر با پمپ، حجم شیر شما را افزایش داده و نوزاد از آن لذت خواهد برد.  
• وقتی نوزاد شروع به خوردن شیر از پستان کرد، از ثبت تقذیه در صفحه ۱۸ استفاده کنید.

تاریخ	روزهای زندگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
	زمان							
	مقدار							
	زمان							
	مقدار							
	زمان							
	مقدار							
	زمان							
	مقدار							
	زمان							
	مقدار							
	زمان							
	مقدار							
	زمان							
	مقدار							
	زمان							
	مقدار							
	زمان							
	مقدار							
	جمع در ۲۴ ساعت							

## یادداشت تأمین شیر هفته ۲

اگر نوزادتان قادر به شیر خوردن از پستان نیست یا به تازگی در حال یادگیری شیر خوردن از پستان است، از این فرم استفاده نمایید

تاریخ	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
روزهای زندگی	شیر دوشیده شده یا دست یا پمپ شیردوش	شیر دوشیده شده یا دست یا پمپ شیردوش	شیر دوشیده شده یا دست یا پمپ شیردوش	شیر دوشیده شده یا دست یا پمپ شیردوش	شیر دوشیده شده یا دست یا پمپ شیردوش	شیر دوشیده شده یا دست یا پمپ شیردوش	شیر دوشیده شده یا دست یا پمپ شیردوش
زمان							
مقدار							
زمان							
مقدار							
زمان							
مقدار							
زمان							
مقدار							
زمان							
مقدار							
زمان							
مقدار							
زمان							
مقدار							
زمان							
مقدار							
زمان							
مقدار							
جمع در ۲۴ ساعت							

هدف:

حداقل ۸ نوبت در ۲۴ ساعت با دست و با پمپ شیردوش دوتایی شیر خود را بدوشید. بین نوبت‌های شیردوشی با پمپ شیردوش در طول شب حداکثر ۴ ساعت بخواهید.

دستورالعمل‌ها:

- هر بار که با پمپ شیر می‌دوشید، زمان و مقدار آن را ثبت کنید.
- زمان‌هایی که نوزاد خود را در حالت مراقبت کانگورویی در آغوش نگه می‌دارید را علامت بزنید.
- در آغوش نگهداشتن نوزاد در حالت کانگورویی پیش از دوشیدن شیر با پمپ، حجم شیر شما را افزایش داده و نوزاد از آن لذت خواهد برد.
- تا حد ممکن هر چه بیشتر نوزاد را به حالت کانگورویی در آغوش نگهدارید.
- حجم شیر شما بین ۱۰-۱۴ روز اول باید افزایش یابد. در مورد شیردوشی با دست و پمپ و تولید میزان شیر خود با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی گفتگو کنید.
- پس از دوشیدن شیر با پمپ شیردوش به دوشیدن شیر با دست ادامه داده تا از تخلیه کامل پستان‌ها مطمئن شوید.
- وقتی نوزاد شروع به خوردن شیر از پستان کرد، از ثبت تغذیه در صفحه ۱۸ استفاده کنید.

یادداشت‌ها:

### اگر نوزادتان قادر به شیر خوردن از پستان نیست یا به تازگی در حال یادگیری شیر خوردن از پستان است، از این فرم استفاده نمایید

## یادداشت تأمین شیر هفته ۳

تاریخ	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
روزهای زندگی	شیر دوشیده شده یا دست یا پمپ شیردوش	شیر دوشیده شده یا دست یا پمپ شیردوش	شیر دوشیده شده یا دست یا پمپ شیردوش	شیر دوشیده شده یا دست یا پمپ شیردوش	شیر دوشیده شده یا دست یا پمپ شیردوش	شیر دوشیده شده یا دست یا پمپ شیردوش	شیر دوشیده شده یا دست یا پمپ شیردوش
۱ زمان							
مقدار							
۲ زمان							
مقدار							
۳ زمان							
مقدار							
۴ زمان							
مقدار							
۵ زمان							
مقدار							
۶ زمان							
مقدار							
۷ زمان							
مقدار							
۸ زمان							
مقدار							
۹ زمان							
مقدار							
۱۰ زمان							
مقدار							
۱۱ زمان							
مقدار							
۱۲ زمان							
مقدار							
جمع در ۲۴ ساعت							

هدف:

حداقل ۸ نوبت در ۲۴ ساعت با دست و با پمپ شیردوش دوتایی شیر خود را بدوشید. بین نوبت‌های شیردوشی با پمپ شیردوش در طول شب حداکثر ۴ ساعت بخواهید.

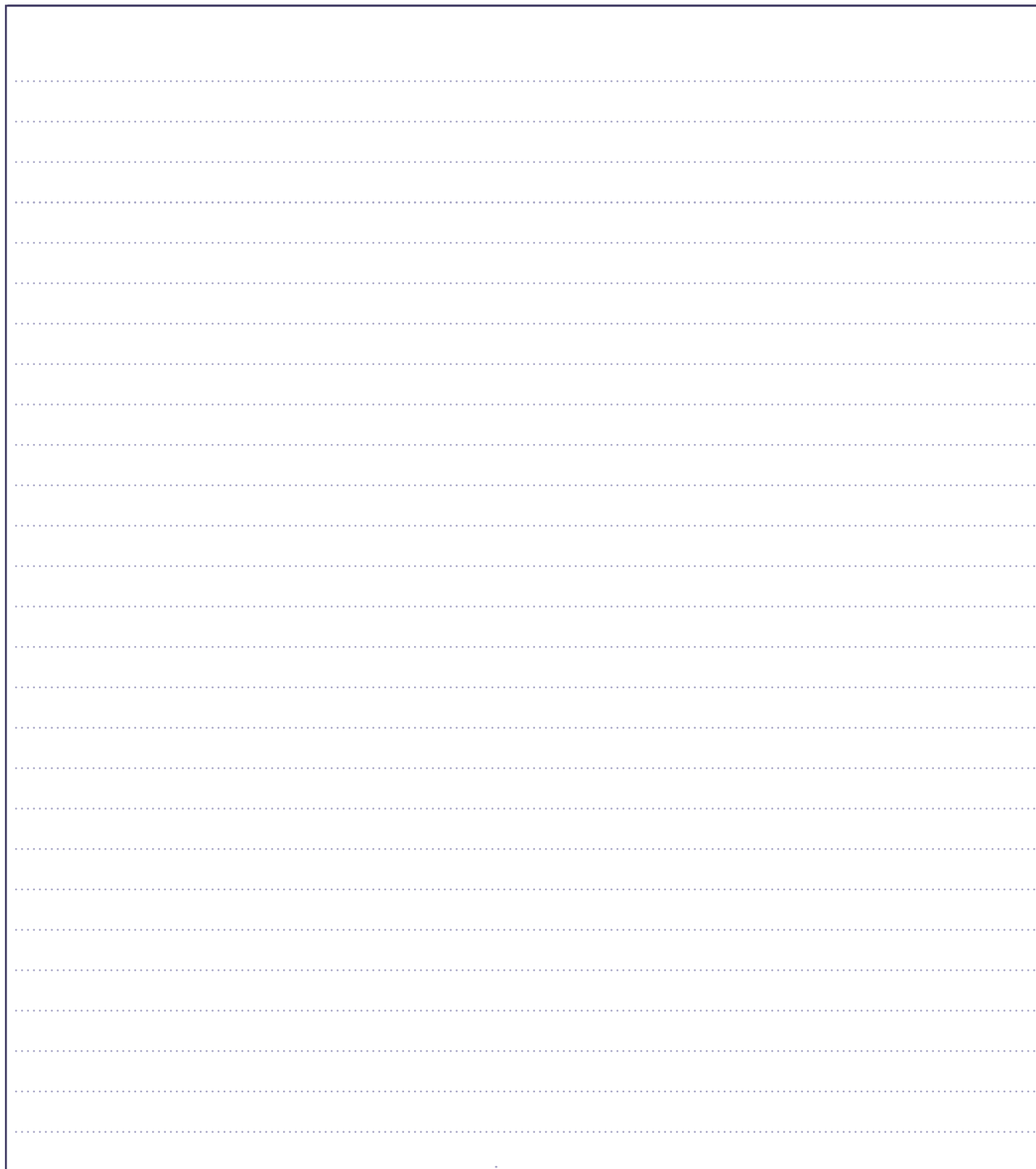
دستورالعمل‌ها:

- هر بار که با پمپ شیر می‌دوشید، زمان و مقدار آن را ثبت کنید.
- زمان‌هایی که نوزاد خود را در حالت مراقبت کانگوروی در آغوش نگه می‌دارید را علامت بزنید.
- در آغوش نگهداشتن نوزاد در حالت کانگوروی پیش از دوشیدن شیر با پمپ، حجم شیر شما را افزایش داده و نوزاد از آن لذت خواهد برد.
- تا حد ممکن هر چه بیشتر نوزاد را به حالت کانگوروی در آغوش نگه‌دارید.
- حجم شیر شما بین ۱۰-۱۴ روز اول باید افزایش یابد. در مورد شیردوشی با دست و پمپ و تولید میزان شیر خود با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی گفتگو کنید.
- پس از دوشیدن شیر با پمپ شیردوش به دوشیدن شیر با دست ادامه داده تا از تخلیه کامل پستان‌ها مطمئن شوید.
- وقتی نوزاد شروع به خوردن شیر از پستان کرد، از ثبت تغذیه در صفحه ۱۸ استفاده کنید.

یادداشت‌ها:



## یادداشت‌ها:



A large rectangular box with a black border, containing horizontal dotted lines for writing. The box is empty and occupies most of the page below the header.



### تشکر و قدردانی:

این منبع با کسب مجوز از استراتژی ابتکار کودک دوستانه برای آنتاریو (بی‌اف‌آی [BFI]) تدوین شده است. نسخه آنتاریوی این منبع توسط دولت آنتاریو تأمین مالی شد و در سال 2017 منتشر گردید. از اعضای کمیته اجرایی استراتژی بی‌اف‌آی و تعداد زیادی از خانواده‌ها و متخصصینی که در تهیه این کتابچه مشارکت داشتند، سپاسگزاری می‌نمایم.

### اطلاعات کتابچه:

توصیه‌های ارائه شده در این منبع جایگزین توصیه‌های بهداشتی ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی نمی‌شود. برای اطلاعات بیشتر با هلت‌لینک بی‌سی [HealthLinkBC] با شماره 1-8-1-1 تماس بگیرید تا با یک متخصص رژیم غذایی یا پرستار مورد تأیید، گفتگو کنید. خدمات ترجمه با بیش از 130 زبان موجود است. متخصصان رژیم غذایی از دوشنبه تا جمعه 9 صبح تا 5 عصر و پرستاران در همه ساعات در دسترس هستند. برای کمک به ناشنویان و سخت‌شنویان، با شماره 1-7-1-1 گرفته، و یا حتی می‌توانید به متخصص رژیم هلت‌لینک بی‌سی [HealthLinkBC] ایمیل ارسال نمایید.

### خدمات زایمان زودرس بی‌سی (Perinatal Services BC)

#260 - 1770 West 7th Avenue

Vancouver, B.C. V6J 4Y6

تلفن: 604-877-2121

psbc@phsa.ca

www.perinatalservicesbc.ca



February 2020  
[Persian]

