

پس از مطالعه این درس، برای جواب به چند سوال و گذراندن موفقانه درس آموزش تغذیه، بالای لینک سروی در پایان کلیک کنید



تجربه شفاخانه:

## شروعی عالی برای شیردهی



### تبریک برای بارداری تان!

در حالی که استقبال از یک عضو جدید در فامیل هیجان انگیز است، اما می تواند برایتان طاقت فرسا نیز باشد. یکی از چیزهایی که بسیاری از تازه مادران نگران آن هستند، شیر دادن است. شروع خوب شیردهی در چند روز اول بستری در شفاخانه می تواند به آسان شدن شیردهی برای شما و طفل تان کمک کند.

خبر خوب این است که می توانید از هم اکنون کارهایی برای آماده شدن انجام دهید. در واقع شما اکنون در حال انجام یکی از آنها هستید! این پلان درسی به گونه ای طراحی شده است که ابزارهای مورد نیاز برای رسیدن به اهداف شیردهی را در اختیار شما قرار می دهد. بیایید شروع کنیم!

## در دوران بارداری

- کتاب‌ها و مقالاتی درباره شیردهی بخوانید. [www.kellymom.com](http://www.kellymom.com) و [www.breastmilkcounts.com](http://www.breastmilkcounts.com) هر دو منابع عالی برای شروع هستند.
- ویدیوهای مربوط به شیردهی را تماشا کنید. ویدیوهای آموزشی عالی موجود است در: [www.breastmilkcounts.com](http://www.breastmilkcounts.com) کافی است روی «Mom's Playground» در بالای صفحه و سپس «Video Blogs» در صفحه بعد کلیک کنید.
- با یکی از دوستان یا اعضای فامیل که با موفقیت شیر داده است صحبت کنید. اگر کسی را نمی‌شناسید که طفل خود از شیر مادر تغذیه کرده باشد، سعی کنید به یک گروه پشتیبانی آنلاین بپیوندید.
- در یک صنف شیردهی اشتراک کنید، به La Leche League محلی خود بپیوندید یا در یک گروه محلی حمایت از شیردهی شرکت کنید. بسیاری از مادران در حالی که هنوز باردار هستند برای کسب معلومات و ایجاد روابط دوستی قبل از تولد نوزاد اقدام می‌کنند.
- از کلینیک WIC محلی خود بپرسید که آیا یک مشاور که خودش شیردهی را تجربه کرده یا یک متخصص تغذیه با شیر مادر دارد. قبل از زایمان، یک جلسه مشاوره شیردهی ترتیب دهید تا در مورد یک پلان شیردهی که به طور خاص نیازهای شما را برآورده می‌کند صحبت کنید.

بهترین راه جهت آماده شدن برای شیردهی این است که تا جایی که می‌توانید قبل از تولد نوزاد معلومات کسب کنید. در اینجا چند پیشنهاد وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا شیردهی را به خوبی شروع کنید.

### به یاد داشته باشید:

شما تنها نیستید! یک سیستم پشتیبانی کلان در انتظار کمک به شما برای رسیدن به اهداف تغذیه با شیر مادر است. در حالی که در شفاخانه هستید، حتی اگر فکر می‌کنید همه چیز خوب پیش می‌رود، به یک مشاور شیردهی مراجعه کنید. در مورد حمایت از شیردهی با کلینیک WIC خود که در دسترس شماست صحبت کنید. بسیاری از دفاتر WIC دارای Board-Certified Lactation Consultants (مشاوران بین‌المللی شیردهی، IBCLC) و متخصصین تغذیه رسمی هستند که به صورت رایگان در دسترس تان می‌باشند.

### **Oklahoma Breastfeeding Hotline (خط تلفون شیردهی اوکلاهاما)**

یک خط کمک رایگان است که به صورت 24 ساعته در 7 روز هفته با

جوابگویی IBCLC ها کار می‌کند: (6455) 1-877-271-MILK





- تماس پوست به پوست بلافاصله پس از زایمان. بخواهید که نوزادتان بلافاصله پس از تولد و قبل از حمام روی سینه شما قرار گیرد. بسیار مهم است که در شفاخانه و بعد از رفتن به خانه، با نوزاد تماس پوست به پوست داشته باشید. در اینجا چند مزیت این کار برای طفل و شما آورده شده است:

### برای طفل:

- هضم و جذب بهتر مواد مغذی
- طفل می‌تواند به راحتی دمای بدن خود را تنظیم کند
- گریه نوزاد را کاهش می‌دهد
- تنفس و ضربان قلب را تثبیت می‌کند
- از افت شکر خون جلوگیری می‌کند (که دلیل رایج مصرف مکمل غذایی است)
- موفقیت در شیردهی را بهبود می‌بخشد
- پیوند عاطفی را افزایش می‌دهد

### برای مادر:

- موفقیت در شیردهی را افزایش می‌دهد
- تولید شیر را افزایش می‌دهد
- افسردگی پس از زایمان را کاهش می‌دهد
- خونریزی پس از زایمان را کاهش می‌دهد
- پیوند عاطفی با طفل را افزایش می‌دهد

- از بوتل و چوشک استفاده نکنید. استفاده زودهنگام از نوک سینه‌های مصنوعی می‌تواند باعث شود طفل در گرفتن صحیح سینه در دهان دچار مشکل شود و این، نشانه‌های مهم گرسنگی را پنهان می‌کند. طفل انگشتان خود را می‌چوشد، به لب‌های خود زبان می‌زند و همچنین جستجو می‌کند (دهان خود را برای دریافت شیر باز می‌کند). مهم است که متوجه اولین نشانه‌های گرسنگی طفل خود بشوید؛ زیرا گریه کردن می‌تواند باعث سخت‌تر شدن گرفتن صحیح سینه در دهان شود.

- با طفل خود در یک اطاق باشید 24-48 ساعت اول پس از تولد زمان مهمی برای تثبیت شیردهی است نگه داشتن نوزادتان در کنار خود باعث می‌شود که شما و طفل تان بتوانید با یکدیگر، نحوه شیر دادن بدون وقفه را یاد بگیرید.

- بازدیدکنندگان را محدود کنید. رفت و آمد مکرر بازدیدکنندگان می‌تواند خسته‌کننده باشد و اغلب در برقراری شیردهی اختلال ایجاد می‌کند. به تعویق انداختن شیردهی می‌تواند منجر به تخلیه کمتر سینه شود و این می‌تواند باعث کم شدن شیر و ایجاد اختلال در وزن‌گیری طفل شود. اشکالی ندارد که از کارمندان شفاخانه بخواهید بازدیدکنندگان شما را محدود کنند؛ زیرا نه گفتن می‌تواند دشوار باشد. همچنین می‌توانید به فامیل و دوستانتان بگویید که ترجیح می‌دهید آنها زمانی به ملاقات تان بیایند که شما به خانه رفته اید و مستقر شده اید.

کسانی را که بعد از زایمان به شما کمک می‌کنند، تشویق کنید تا در مورد شیردهی نیز معلومات بیشتری کسب کنند. در مورد تمایل خود به شیردهی با داکتر یا میدوایف صحبت کنید و شیردهی را در پلان زایمان خود بگنجانید. در اینجا مواردی وجود دارد که باید در پلان زایمان خود شامل کنید. این موارد به شما و طفل تان کمک می‌کند تا شیردهی را به طور صحیح شروع کنید.

## پس از زایمان: چند روز اول

اکنون که در مورد کارهایی که می‌توانید برای آماده شدن انجام دهید صحبت کردیم، بیایید در مورد آن چند روز اول در شفاخانه گپ بزنیم. بسیاری از مادران زمانی که سینه‌هایشان به طور اتوماتیک پس از زایمان پر نمی‌شود، متعجب می‌شوند. این طبیعی است. بدن شما بین هفته‌های 16 الی 22 بارداری شروع به ساخت قله می‌کند. این همان شیر است که طفل شما در روزهای اول تولد دریافت می‌کند. قله شما غلیظ و سرشار از آنتی‌بادی است که روده‌های طفل تان را می‌پوشاند و از آن در برابر میکروب‌ها، باکتری‌ها و عفونت محافظت می‌کند. یک قاشق چای خوری قله تمام چیزی است که طفل شما در اولین روز زندگی‌اش به آن ضرورت دارد. همانطور که حجم معده طفل شما بیشتر می‌شود، شیر شما نیز افزایش می‌یابد.

بیایید خلاصه کنیم که چگونه شما و طفل تان می‌توانید شیردهی را به بهترین شکل ممکن شروع کنید.

بلافاصله پس از تولد نوزادتان و در یک ساعت اولیه پس از بدنیا آمدن، تماس پوست به پوست را انجام دهید. تا جایی که ممکن است، به خصوص در روزهای اولیه زندگی، تماس پوست به پوست را ادامه دهید.

کوشش کنید که طفل تان ظرف یک ساعت اولیه پس از تولد و حداقل 8 الی 12 بار در روز سینه شما را به طور صحیح در دهان بگیرد. به خاطر داشته باشید که برای جلوگیری از درد و افزایش میزان دریافت شیر مادر، از تخنیک‌های گرفتن صحیح سینه در دهان استفاده کنید. همانطور که قبلاً صحبت شد، شما باید به نشانه‌های گرسنگی طفل خود توجه کنید تا بدانید چه زمانی باید سینه خود را به طور صحیح در دهان او بگذارید. اگر طفل شما بیش از 2 الی 3 ساعت می‌خوابد، او را برای شیر خوردن بیدار کنید.

از بوتل و چوشک استفاده نکنید. استفاده از بوتل و چوشک می‌تواند باعث شود طفل در گرفتن صحیح سینه مشکل پیدا کند یا به اشتباه سینه را بگیرد و این می‌تواند باعث درد شود. همچنین شیر خشک می‌تواند محافظی را که قله ایجاد کرده از بین ببرد و راه را برای ورود میکروب‌ها و باکتری‌ها به سیستم بدن طفل شما باز کند.

گرفتن صحیح سینه توسط طفل از درد سینه و زخم شدن نوک آن جلوگیری می‌کند و تخلیه سینه را بهبود می‌بخشد. برای اینکه طفل تان بتواند سینه شما را به درستی در دهان بگیرد، این مراحل را دنبال کنید:



1. طفل خود را طوری در آغوش بگیرید که شکم او رو به شکم شما باشد و مطمئن شوید که تمام بدن او به خوبی با یک بالش یا ساعد شما حمایت می‌شود. به یاد داشته باشید: شکم به شکم.
2. سر طفل را ذریعه پشت گردنش نگه دارید (در حالی که کف دستتان بین استخوان پهن او قرار دارد) و انگشت شست و اشاره را درست در پشت گوش‌هایش قرار دهید. مراقب باشید به پشت سر طفل فشار نیاورید.
3. نوک سینه خود را بین بینی و لب بالایی طفل قرار دهید. هنگامی که طفل دهانش را کاملاً باز کرد، او را به سینه خود نزدیک کنید و نوک سینه تان را به سمت کام دهان طفل بگیرید. چانه طفل باید سینه شما را لمس کند و بینی‌اش باید از سینه شما جدا باشد.

اینجا را برای تکمیل سروی و دریافت اعتبار کلیک کنید.

توقف!

ما را پیدا کنید در



OKLAHOMA  
State Department  
of Health



Women, Infants and Children

وزارت زراعت ایالات متحده (USDA) یک ارائه دهنده فرصت برابر است. این نشریه توسط Oklahoma State Department of Health (اداره صحت ایالت اوکلاهما، OSDH)، یک صاحب کار و ارائه‌دهنده فرصت‌های برابر منتشر شده است. یک فایل دیجیتالی مطابق با بخش 114-3 از عنوان 65 اساسنامه اوکلاهما نزد اداره مرکزی انتشارات اداره کتابخانه‌های اوکلاهما سپرده شده است و برای دانلود در [www.documents.ok.gov](http://www.documents.ok.gov) در دسترس است. | منتشر شده در جنوری 2021 |