

# شیردهی به نوزاد نارس زودهنگام



تاریخ تولد:

برای والدین:

همراهان/ شماره تماس:

# فهرست مطالب

## 1 شیردهی به نوزاد نارس زود هنگام

- 1 ..... چرا شیر مادر برای نوزادان نارس مهم است؟
- 2 ..... چرا تغذیه با شیر مادر برای مادران مهم است؟
- 2 ..... چه زمانی نوزاد می‌تواند مستقیماً از پستان شیر بخورد؟
- 2 ..... آغوز چیست؟
- 2 ..... ایمنی درمانی دهانی چیست؟

## 3 تماس پوست با پوست و مراقبت کانگوروی

- 3 ..... چرا تماس پوست با پوست مهم است؟
- 4 ..... تماس پوست با پوست چگونه به رشد مغزی نوزاد من کمک می‌کند؟

## 4 آغاز به کار

- 4 ..... تأمین شیر برای نوزاد
- 4 ..... چگونه میتوانم با دست شیرم را بدوشم؟
- 5 ..... بدن من چگونه شیر می‌سازد؟
- 6 ..... در چند روز اول باید انتظار چه چیزی را داشته باشم؟

## 7 دوشیدن با استفاده از شیردوش

- 7 ..... دوشیدن دوگانه: دوشیدن همزمان هر دو پستان با استفاده از شیردوش
- 7 ..... چگونه به تولید میزان مناسب شیر در بدنم کمک کنم؟
- 7 ..... آمادگی برای دوشیدن
- 7 ..... توصیه‌هایی برای شیر دوشیدن موفقیت آمیز
- 8 ..... دفتر یادداشت میزان تولید شیر چیست؟
- 8 ..... چگونه هنگامی که نوزاد در بیمارستان است از وسائل شیردوشی مراقبت کنم؟
- 8 ..... راهنمای نگهداری شیر مادر هنگامی که نوزاد در بیمارستان است
- 8 ..... چگونه شیرم را با موفقیت به بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان منتقل کنم؟

## 9 شیردهی به نوزاد در بیمارستان

- 9 ..... تغذیه نوزاد با شیر دوشیده شده
- 9 ..... مکیدن غیرمغذی
- 9 ..... شیر اهدایی چیست؟
- 10 ..... انتقال به مرحله شیردهی از پستان
- 10 ..... خطرات شروع زود هنگام شیر دادن با شیشه به نوزاد

## 11 وقتی نوزاد به بیمارستان دیگری منتقل می‌شود

- 11 ..... نکاتی برای مراقبت از نوزاد وقتی به بیمارستان جدیدی منتقل می‌شود

## 11 وقتی نوزادتان به خانه می‌رود

- 11 ..... چگونه باید از وسایل شیردوشی در خانه مراقبت کنم؟
- 11 ..... راهنمای نگهداری و ذخیره شیر مادر در خانه
- 12 ..... اگر نوزادتان نیاز به شیر مصنوعی دارد
- 13 ..... حمایت‌های شیردهی در محل زندگی شما

## 14 دفتر یادداشت میزان شیر

## 17 سوابق شیردهی

# شیردهی به نوزاد نارس زود هنگام

تولد نوزادتان مبارک باشد! این کتابچه به منظور کمک به شما در شیردهی به نوزاد نارس زود هنگامی که تا پیش از هفته ۳۴ بارداری به دنیا آمده است تهیه شده است. داشتن اطلاعات دقیق و صحیح به شما کمک می‌کند که بدانید باید انتظار چه چیزی را داشته باشید و خود را آسانتر با شرایط سازگار کنید. نوزادان نارس نیاز به مراقبت‌های تخصصی در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان (NICU) یا بخش پرستاری ویژه دارند. در این کتابچه، اصطلاح NICU برای اشاره به هر دو بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان و بخش پرستاری ویژه به کار می‌رود. در این کتابچه، ما از اصطلاح مراقبتگر بهداشتی استفاده می‌کنیم. مراقبتگر می‌تواند پزشک، پرستار، مشاور شیردهی دارای گواهی هیأت بین المللی شیردهی، متخصص تغذیه، فیزیوتراپیست، گفتاردرمانگر و آسیب شناس زبان، کاردرمانگر یا هر فرد متخصص دیگری باشد.

به عنوان یک مادر شما مهمترین فرد برای کمک به رشد و تکامل نوزاد خود هستید. بودن با نوزادتان تا آنجا که ممکن است، تماس پوست با پوست با نوزاد و تغذیه با شیر مادر از راههایی است که شما می‌توانید از نوزاد نورسیده خود حمایت کنید.

## چرا شیر مادر برای نوزادان نارس مهم است؟

شیر مادر غذای ایده آل برای همه نوزادان و برای نوزادان نارس حیاتی است. شیر هر مادر به خصوص برای نوزاد خود وی مناسب است.

- آغوز و شیر شما برای نوزادتان منحصر به فرد است. شیر شما خود را با نیازهای نوزادتان تطبیق می‌دهد و در طول زمان تغییر می‌کند.
- شیر مادر نوزاد نارس برای موارد زیر بسیار مهم است:
  - رشد و تکامل و به ویژه متناسب با نیازهای نوزادان نارس است.
  - تأمین پروتئین برای رشد مغز.
  - تأمین پادتن برای محافظت از نوزادان نارس در برابر عفونت.
- نوزادانی که با شیر مادر تغذیه نمی‌شوند در معرض خطر بیشتری برای موارد زیر هستند:
  - عفونت گوش.
  - مشکلات ریوی و تنفسی.
  - اسهال.
  - دیابت.
  - اضافه وزن و چاقی.
  - برخی از سرطان‌های دوران کودکی.
  - سندرم مرگ ناگهانی نوزاد.



نوزاد نارس زود هنگام ممکن است نیاز به مواد غذایی بیشتری داشته باشد که نیازهای رشد او را برآورده کند. این ممکن است شامل افزودن تقویت کننده شیر مادر، مواد مغذی، و/یا چربی به شیر مادر باشد. اگرچه نوزادان نارس ممکن است در آغاز قادر به خوردن شیر از پستان نباشند، اما تماس پوست با پوست و تغذیه با شیر مادر برای آنها بسیار مهم است. تا زمانی که نوزادان نارس قادر به تغذیه مستقیم از پستان نباشند، مادران می‌توانند شیر خود را برای تغذیه نوزاد خود بدوشند.

## در آغوش گرفتن نوزاد و تماس پوست با پوست و تغذیه با شیر مادر به رشد مغزی نوزاد شما کمک می‌کنند.



### چرا تغذیه با شیر مادر برای مادران مهم است؟

- به مادر نقش مهمی می‌دهد و به وی برای مراقبت از نوزاد خود اعتماد به نفس می‌بخشد.
- هورمون‌هایی که باعث ایجاد شیر می‌شوند به مادران در انطباق با شرایط استرس‌زا کمک می‌کنند.
- پیوند میان مادر و نوزاد را تقویت می‌کند.
- مادران را سالم نگاه می‌دارد، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و برخی سرطانها را کاهش می‌دهد.
- راحت و به آسانی در دسترس است.

### چه زمانی نوزاد من می‌تواند مستقیم از پستان شیر بخورد؟

نوزادانی که قبل از ۳۴ هفته متولد می‌شوند ممکن است به وسیله یک لوله تغذیه از طریق بینی یا دهان که به طور مستقیم به معده می‌رسد تغذیه شوند. شیر مادر را می‌توانید از طریق این لوله به نوزاد خود بدهید. برخی از نوزادان ممکن است نتوانند بلافاصله شیر بخورند. آنها از طریق درون وریدی (IV) تغذیه خواهند شد.

نوزادان نارس زودهنگام هنوز در حال یادگیری مکیدن، بلع و تنفس هستند. هنگامی که نوزاد شما رفتارهای غذایی مانند چرخاندن سر به اطراف و مکیدن از خود نشان می‌دهد، مراقبتگر بهداشتی برای تغذیه از پستان به شما و نوزادتان کمک می‌کند.

### آغوز چیست؟

آغوز شیری است که توسط پستان‌های شما در دوران بارداری و در طول چند روز اول پس از تولد نوزادتان تولید می‌شود. آغوز به رنگ زرد تیره، بسیار غلیظ و پرمایه است. برخی از مادران ممکن است فقط چند قطره آغوز داشته باشند در حالیکه عده‌ای دیگر هر بار مقدار بیشتری تولید می‌کنند. این امر طبیعی است و مقدار آن به اندازه‌ای است که نوزاد شما نیاز دارد. آغوز تمام مواد غذایی لازم برای نوزاد شما را تامین و از نوزادتان در برابر عفونت مراقبت می‌کند. آغوز اغلب "طلای مایع" خوانده شده است چرا که برای نوزاد شما بسیار باارزش است. هر قطره آن مهم است!

### ایمنی درمانی دهانی (OIT) چیست؟

آغوز تازه را می‌توان به صورت یک قطره کوچک در داخل گونه نوزاد به وی داد. این شیر از طریق غشای گونه جذب می‌شود و اعتقاد بر این است که با از بین بردن باکتری‌ها و ویروس‌ها در گلو، ریه و دستگاه گوارش به نوزاد در برابر بسیاری از انواع عفونتها ایمنی طبیعی می‌بخشد. در حالی که تحقیقات در این باره همچنان ادامه دارد، اعتقاد بر این است که این محافظت مضاعف مخصوصاً برای نوزادان نارس مهم است. OIT ممکن است در تمام بیمارستان‌ها استفاده نشود. از مراقبتگر بهداشتی خود بپرسید که آیا این امر می‌تواند برای نوزاد شما انجام شود یا خیر.

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

- آموختن زودهنگام نحوه دوشیدن آغوز با دست.
- دوشیدن مداوم شیر پستان.
- نگهداشتن نوزاد در حالت تماس پوست با پوست تا جایی که ممکن است.
- عرضه کردن پستان به نوزاد به محض اینکه نوزاد به وضعیت پایدار می‌رسد.



## تماس پوست با پوست و مراقبت کانگوروی

نگهداشتن نوزاد در حالت تماس پوست با پوست یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید برای نوزاد خود انجام دهید. هنگامی که نوزاد در حالت تماس پوست با پوست داشته می‌شود، می‌تواند ضربان قلب شما را بشنود، تنفس و بوی شما را حس کند و پوستتان را احساس کند. این احساس برای نوزاد آشنا و آرام‌بخش است. نوزادتان را مدام و تا جایی که ممکن است در آغوش بگیرید و نوازش کنید. سعی کنید در اسرع وقت پس از تولد نوزاد به طور مداوم و برای مدت طولانی با او تماس پوست با پوست برقرار کنید. این امر مراقبت کانگوروی نیز نامیده می‌شود.



**شب و روز و تا جایی که ممکن است نوزاد خود را در آغوش بگیرید و نوازش کنید. مدافع نوزاد خود باشید! اگر کارکنان بیمارستان تماس پوست با پوست را انجام نمی‌دهند، برای انجام آن از آنها کمک بخواهید.**

### چرا تماس پوست با پوست مهم است؟

- ضربان قلب، تنفس و قند خون نوزادتان را تنظیم می‌کند.
  - به رشد و تکامل مغزی نوزاد شما کمک می‌کند.
  - از طریق گرمای بدن شما نوزادتان را گرم نگاه می‌دارد.
  - به نوزادتان کمک می‌کند که:
    - احساس امنیت و اطمینان بکند.
    - آرام باشد و کمتر گریه کند.
    - بهتر بخوابد و انرژی خود را برای رشد صرفه جویی کند.
  - به آرامش نوزادتان در طول مراحل مراقبت کمک می‌کند.
  - به جریان شیر شما و افزایش آن کمک می‌کند.
  - به شما کمک می‌کند در برابر میکروب‌های موجود در NICU مصونیت پیدا کنید. این مصونیت سپس از طریق شیر شما به نوزاد منتقل می‌شود و از نوزاد در مقابل عفونت مراقبت می‌کند.
  - پیوند عاطفی میان شما و فرزندتان را تقویت می‌کند و باعث شناخت شما و نوزادتان از همدیگر می‌شود.
  - به اعتماد به نفس و آرامش بیشتر شما کمک می‌کند.
- به نوزاد پوشک پوشانیده می‌شود سپس در حالت عمودی روی سینه عریان شما قرار داده می‌شود و با پیراهن شما یا یک پتو پوشانده می‌شود وقتی که نوزاد را روی پوست خود نگاه می‌دارید نوزاد احساس آرامش خواهد کرد. تماس پوست با پوست بهترین نقطه شروع شیردهی برای شما و نوزادتان است. شریک شما نیز می‌تواند برای احساس آرامش و رشد نوزاد با وی تماس پوست با پوست برقرار کند.

## چگونه تماس پوست با پوست به رشد مغزی نوزاد من کمک می کند

سلولهای عصبی هنوز در نوزادان نارس در حال تکامل هستند. در ۱۴ هفته پایانی بارداری، مغز نوزاد ۴۰٪ رشد می کند. هنگامی که شما نوزاد خود را در تماس پوست با پوست نگه می دارید نوزاد در حالتی است که جهان را از طریق حس لامسه، بویایی، شنوایی، چشایی و حرکت تجربه می کند. این تجارب با شما برای رشد مغزی نوزاد به شدت حیاتی هستند.

در جریان تماس پوست با پوست نوزاد:

- بوی شیر شما را حس می کند.
- شیر شما را مزه می کند.
- پوست شما را لمس می کند.
- با شما حرکت می کند.
- از طریق بدن شما گرم نگه داشته می شود.



برای آگاهی بیشتر درباره تماس پوست با پوست و روش مراقبت کانگورویی در NICU بیشتر بخوانید.

[www.kangaroomothercare.com/skin-to-skin.aspx](http://www.kangaroomothercare.com/skin-to-skin.aspx)

[www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk](https://www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk)

[www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E](https://www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E)

[www.youtube.com/watch?v=MateX87u9k](https://www.youtube.com/watch?v=MateX87u9k)

## آغاز به کار

### تأمین شیر برای نوزاد

اگر نوزادتان هنوز قادر به گرفتن پستان نیست، میتوانید شیر خود را با دست یا شیردوش بدوشید. در هر دو روش شیر را از پستان می دوشند و شما می توانید نوزاد خود را با آن تغذیه کنید. مهم است که به تعداد دفعاتی که نوزادتان تغذیه می شود شیر را بدوشید: حداقل ۸ بار در هر ۲۴ ساعت، که دستکم یک بار آن باید در طول شب باشد.

کارکنان NICU به شما کمک خواهند کرد یاد بگیرید که چگونه شیر خود را بدوشید و ذخیره کنید، چگونه از شیردوش استفاده کنید و چگونه به نوزاد خود وقتی که می تواند پستانتان را بگیرد شیر بدهید.

### چگونه می توانم با دست شیرم را بدوشم؟

برای دوشیدن شیر آغوز برای نوزادتان:

- دستهای خود را خوب بشویید.
- مکانی راحت و آرام پیدا کنید.
- اگر می توانید پیش از دوشیدن از کمپرس آب گرم روی پستانتان استفاده کنید.
- پستان خود را با ملایمت از قسمت خارجی به سمت نوک ماساژ دهید و با دست صاف یا مشت کرده خود حرکت دورانی ایجاد کنید.

### نکاتی برای تولید موفقیت آمیز شیر مادر:

- دوشیدن با دست و دوشیدن با شیردوش را زود هنگام و به طور مداوم ظرف ۶ ساعت پس از تولد و ترجیحاً در ساعت اول تولد شروع کنید.
- دوشیدن با دست یا با استفاده از شیردوش را ۸ بار یا بیشتر در طی ۲۴ ساعت انجام دهید.
- دوشیدن با شیردوش را با استفاده از شیردوش برقی دوگانه با استاندارد بیمارستانی انجام دهید.

- پستان خود را با یک دست نگهدارید، طوری که دستانتان خیلی نزدیک نوک پستان نباشد. شست و سایر انگشتان شما باید در دو سوی پستان و به فاصله دو و نیم تا ۴ سانتی متر (یک تا یک و نیم اینچ) عقب تر از نوک پستان قرار داشته باشند. پستان را کمی بالا بیاورید و به آرامی آن را به طرف داخل یعنی به سمت قفسه سینه فشار دهید.
- شست و سایر انگشتان را به آرامی به سمت هم فشار دهید در حالیکه شست و انگشتان پستان را به سمت قفسه سینه گرفته‌اند.
- انگشتان را برای چند ثانیه شل کنید و سپس این حرکت را دوباره تکرار کنید.
- انگشتان را در اطراف پستان حرکت دهید و تمام نواحی را ماساژ دهید تا همه شیر پستان دوشیده شود. این حرکات را تکرار کنید تا جریان شیر متوقف شود. سپس این مراحل را روی پستان دیگر انجام دهید. ماساژ دادن و دوشیدن را به طور متناوب روی هر دو پستان انجام دهید تا وقتی که جریان شیر متوقف شود.
- در ابتدا فقط چند قطره شیر آغوز دریافت می‌کنید. دلسرد نشوید؛ این امر طبیعی است.
- شیر را در یک قاشق چای خوری یا ظرف‌های ارائه شده توسط بیمارستان جمع کنید که سپس می‌توانند برای دادن آغوز به نوزاد استفاده شوند.
- یادگرفتن دوشیدن با دست نیاز به تمرین دارد. به مرور این کار آسان تر خواهد شد.

### دوشیدن شیر باید راحت و بدون درد باشد.

#### تکنیکهای دوشیدن با دست

#### مراحل کلیدی: فشار دهید – کمپرس کنید – شل کنید



#### ویدئوهای زیر را درباره دوشیدن شیر با دست نگاه کنید.

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

[www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/](http://www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/)

#### بدن من چگونه شیر می‌سازد؟

در دوران بارداری، بدن خود را برای تغذیه نوزاد با شیر آماده می‌کند. دو هورمون مهم و موثر در شیر مادر پرولاکتین و اکسی توسین هستند. پرولاکتین هورمون مهمی است زیرا باعث ایجاد شیر می‌شود. می‌توانید پرولاکتین را از طریق زیر افزایش دهید:

- تغذیه مداوم نوزاد با شیر مادر.
- تحریک سینه حداقل ۸ بار در ۲۴ ساعت از طریق دوشیدن با دست یا شیردوش.

**با دوشیدن فراوان و موثر شیر با دست یا از طریق شیردوش شما شیر بیشتر و سریعتری درست می‌کنید**

اکسی توسین در حالی که شما شیر می‌دهید یا شیر خود را با دست یا شیردوش می‌دوشید ایجاد می‌شود. اکسی توسین هورمون مهمی است چرا که باعث جاری شدن شیر از پستان می‌شود. به این امر جاری شدن «let-down» گفته می‌شود. در هنگام جاری شدن شیر ممکن است احساس‌های زیر را داشته باشید:

- سوزن سوزن شدن پستان‌ها.
- جاری شدن شیر از یک یا هر دو پستان.
- گرفتگی یا انقباض در رحم یا مثانه.
- هیچ یک از علائم فوق. فقدان این علائم به این معنا نیست که شیر شما جاری نمی‌شود.

## در چند روز اول باید انتظار چه چیزی را داشته باشم؟

### روز اول:

- دوشیدن شیر با دست یا با استفاده از شیردوش را ظرف ۶ ساعت پس از تولد و در صورت امکان در ساعت اول شروع کنید.
- از شیردوش برقی دوگانه با استاندارد بیمارستانی استفاده کنید. اول با دست بدوشید، سپس از شیردوش استفاده کنید.
- ۸ بار یا بیشتر یا تا جایی که می توانید شیر خود را بدوشید. هنگامی که بیدار هستید می توانید هر ساعت این کار را تکرار کنید.
- در مورد مقدار آغوزی که تولید می کنید نگران نباشید. تحریک مداوم پستانها و دوشیدن زودهنگام شیر به افزایش مقدار شیر شما کمک می کند.

### روز دوم:

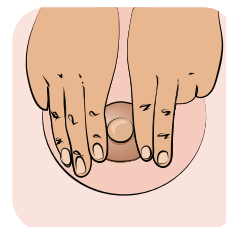
- به دوشیدن با دست و با استفاده از شیردوش حداقل ۸ بار یا بیشتر در ۲۴ ساعت ادامه دهید. حداقل یک بار در طول شب شیر خود را بدوشید.

### روز سوم:

- شیر خود را با دست و با استفاده از شیردوش حداقل ۸ بار یا بیشتر در ۲۴ ساعت بدوشید.
- به دوشیدن شیر حداقل یک بار در طول شب ادامه دهید چرا که سطح هورمون (پرولاکتین) که به تولید شیر کمک می کند در طول شب بیشتر از زمانهای دیگر است.
- در طول شب تنها ۴ ساعت بین دفعات دوشیدن شیر فاصله بیندازید.
- پستانهای شما ممکن است همزمان با افزایش حجم شیر پرتر شوند. این امر طبیعی است.
- دوشیدن مکرر شیر از پستان برای جلوگیری از تورم بسیار مهم است.
- به وضعیتی که پستانها بیش از حد پر و ناراحت کننده شوند تورم پستان گفته می شود. کمپرس سرد پستانها و دوشیدن مداوم شیر می تواند به بهتر شدن وضعیت کمک کند. بسیاری از مادران روش نرم کردن پستان با فشار معکوس را مفید می یابند. نرم کردن پستان با فشار معکوس راهی برای نرم کردن ناحیه سیاه اطراف نوک پستان است و این امر کمک می کند تا شیر بیرون بیاید.

### نرم کردن پستان با فشار معکوس

1. انگشتان خود را در دو طرف نوک پستان خود قرار دهید.
2. به سمت دنده‌های خود فشار دهید. برای حدود یک دقیقه در این حالت نگاه دارید.
3. انگشتان خود را در اطراف نوک پستان بچرخانید و عمل بالا را تکرار کنید.
4. اگر بخشی از هاله‌ی پستان هنوز هم سفت است، عمل بالا را در آن قسمت تکرار کنید.
5. نرم کردن پستان با فشار معکوس ممکن است کمی ناراحت باشد اما نباید درد داشته باشد.
6. به یاد داشته باشید که شما در حال حرکت دادن مایع به بیرون از ناحیه هاله‌ی دور نوک پستان هستید.



اگر پر بودن پستانها و یا تورم همچنان مشکل ساز است، با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

### تاروز هفتم:

- انتظار می‌رود تا روز هفتم حجم شیر مادر افزایش قابل توجهی پیدا کند. اگر در اندازه شیر خود افزایشی مشاهده نکردید با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

### روز چهاردهم:

- حجم شیر مادر باید به سرعت در ۱۰ تا ۱۴ روز اول افزایش یابد. به طور منظم با مراقبتگر بهداشتی خود در مورد دوشیدن شیر با دست یا با استفاده از شیردوش و حجم شیر خود صحبت کنید. مراقبتگر بهداشتی شما ممکن است به شما توصیه کند که شیر خود را بیشتر بدوشید.
- ترکیب دوشیدن با دست و با استفاده از شیردوش برای اکثر مادران مفید است.
- دوشیدن با دست و با استفاده از شیردوش را ۸ بار یا بیشتر در ۲۴ ساعت و از جمله حداقل یک بار در شب ادامه دهید. یک وقفه ۴ ساعته بین زمانهای دوشیدن معمولاً مشکلی ایجاد نمی‌کند. بسیاری از مادران ترجیح می‌دهند که این وقفه را در طول شب داشته باشند.



# دوشیدن با استفاده از شیردوش

استفاده از شیردوش راه موثری برای دوشیدن شیر مادر و تحریک تولید شیر است. بهترین حالت این است که هر دو پستان را همزمان بدوشید. این امر دوشیدن دوگانه نامیده می‌شود. دوشیدن دوگانه سریع‌تر از دوشیدن پستان‌ها به نوبت است. همچنین کمک می‌کند که شما شیر بیشتری را سریع‌تر تولید کنید.

از مراقبتگر بهداشتی خود بپرسید که کجا می‌توانید شیردوش با استاندارد بیمارستانی برای استفاده در خانه اجاره کنید. اگر درباره نحوه استفاده از شیردوش مشکل دارید، با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید، با شرکت اجاره دهنده شیردوش تماس بگیرید یا به وب‌سایت شرکت سازنده مراجعه کنید.

## دوشیدن دوگانه: دوشیدن هم‌زمان هر دو پستان با استفاده از شیردوش

- از هر دو سر شیردوش طبق راهنمای بیمارستان استفاده کنید.
- شیردوش برقی دوگانه با استاندارد بیمارستانی بهترین نوع شیردوش است.
- به مدت ۱۵ دقیقه دوشیدن دوگانه را انجام دهید.
- اگر هنوز بعد از ۱۵ دقیقه شیر دارید به دوشیدن ادامه بدهید.
- هم‌زمان با دوشیدن، پستان‌های خود را ماساژ دهید.
- از روش «دوشیدن با شیردوش و دست» که در آن حین دوشیدن دوگانه شیر با شیردوش، پستان‌ها به آرامی ماساژ داده شده و فشرده می‌شوند استفاده کنید.

**ویدیوی زیر درباره ماساژ پستان‌ها در هنگام دوشیدن شیر با هدف افزایش میزان شیر را ببینید.**

[www.newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html](http://www.newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html)

## چگونه به میزان مناسب شیر تولید کنیم

- حداقل ۸ بار در ۲۴ ساعت شیر خود را با دست یا با استفاده از شیردوش بدوشید.
- پستان‌های خود را قبل و در طول دوشیدن ماساژ دهید.
- حداقل یک بار در طول شب و هنگامی که پرولاکتین در بالاترین سطح خود است شیر خود را بدوشید.
- حداکثر ۴ ساعت بین دفعات دوشیدن در شب بخواهید.
- پس از دوشیدن با شیردوش، با دست شیر خود را بدوشید.



**دوشیدن را زود هنگام آغاز کنید.  
زیاد بدوشید. مؤثر بدوشید.**

## آمادگی برای دوشیدن

- دست‌های خود را پیش از دوشیدن یا شیر دادن به نوزاد، با آب و صابون یا یک پاک‌کننده ضد عفونی کننده بشویید.
- شیر خود را در مکانی که راحت هستید بدوشید.

## توصیه‌هایی برای دوشیدن موفق

- قبل، بعد و در جریان دوشیدن با نوزاد خود تماس پوست با پوست برقرار کنید.
- نوزاد خود را تا حد امکان لمس کنید و در آغوش بگیرید.

- عکس و یا اشیاء دیگری که یادآور نوزادتان هستند نزدیک شیردوش قرار دهید یا شیر خود را در اتاق نوزادتان بدوشید.
- پیش از شروع دوشیدن با شیردوش از کمپرس گرم، ماساژ ملایم و فشار دست برای تحریک جاری شدن شیر استفاده کنید.
- دوشیدن شیر باید راحت باشد. اگر نوک پستانتان درد می‌گیرد با مراقبتگر بهداشتی خود درباره اندازه مناسب سر شیردوش و تنظیمات مکش شیردوش صحبت کنید.
- تولید شیر اندک اغلب می‌تواند با دوشیدن زود هنگام و مکرر درمان شود. اگر این مشکل ادامه پیدا کرد، از مراقبتگر بهداشتی خود کمک بخواهید.
- زیاد استراحت کنید.



- استفاده از سینه بند مخصوص دوشیدن را مدنظر قرار دهید که به آزاد کردن دستانتان و ماساژ پستان‌ها در حین دوشیدن کمک می‌کند. با مراقبتگر بهداشتی خود در مورد چگونگی تهیه این سینه بند مخصوص صحبت کنید.

### دفتر یادداشت میزان تولید شیر چیست؟

دفتر یادداشتی است که نشان می‌دهد شما هر بار چقدر شیر دوشیده‌اید. زمان و مقدار شیری که دوشیده‌اید را یادداشت کنید. همچنین دفعاتی که با نوزاد خود تماس پوست با پوست برقرار می‌کنید را یادداشت کنید. از دفتر یادداشت میزان تولید شیر و رکورد تغذیه ارائه شده در صفحات ۱۴ تا ۱۷ استفاده کنید. یادداشت کردن دفعات دوشیدن شیر به شما کمک می‌کند به یاد داشته باشید که چند بار در طول روز شیر خود را دوشیده‌اید و اندازه شیری که تولید می‌کنید را مانیتور کنید.

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

از مراقبتگر بهداشتی خود درباره مراقبت، نظافت و نگهداری وسایل شیردوشی خود سؤال کنید.

### راهنمای نگهداری شیر مادر هنگامی که نوزاد در بیمارستان است

دستورهای مربوط به زمان نگهداری ممکن است با هم متفاوت باشند، بنابراین در مورد راهنمای بیمارستان خود سؤال کنید. شیر تازه باید در عرض ۲۴ تا ۴۸ ساعت از زمان دوشیدن استفاده شود.

- از ظروف نگهداری استریل که توسط بیمارستان توصیه شده استفاده کنید.
- به دقت و با توجه به راهنمای بیمارستان، ظروف شیر خود را برچسب بزنید. مطمئن شوید که نام نوزاد خود، تاریخ و زمان دوشیده شدن را ذکر کنید.
- شیر تازه مادر بهترین غذا برای نوزاد شما است. شیر را پس از دوشیدن در یخچال نگهداری کنید. شیری که در عرض ۲۴ تا ۴۸ ساعت استفاده نمی‌شود را فریز کنید.
- هر بار که شیر خود را می‌دوشید آن را در یک ظرف جدید نگهداری کنید. شیر دوشیده شده در دفعات مختلف را با هم مخلوط نکنید.

### چگونه می‌توانم با خیال راحت شیر خود را به بخش مراقبتهای ویژه نوزادان منتقل کنم؟

شیر تازه خود را در اسرع وقت به بخش مراقبتهای ویژه نوزادان منتقل کنید.

- شیر را در یک کیسه/ظرف تمیز قرار دهید.
- از یک یخدان یا ظرف عایق همراه با بسته یخ استفاده کنید.
- از مراقبتگر بهداشتی خود بخواهید به شما نشان دهد که چگونه شیر خود را برچسب بزنید و آن را در کدام قسمت بیمارستان نگهداری کنید.

**شیر تازه بهترین گزینه برای نوزاد شماست!**

# شیردهی به نوزاد در بیمارستان

## تغذیه نوزاد با شیر دوشیده شده



شیر دوشیده شده را می توان به روشهای مختلف به نوزاد داد. روش مورد استفاده باید متناسب با نیازهای شما و نیازهای نوزادتان باشد. این روشهای مکمل تغذیه تا زمانی که نوزاد قویتر شود و بتواند بهتر از پستان شیر بخورد مورد استفاده قرار می گیرند.

شما و مراقبتگر بهداشتیتان می توانید جوانب مثبت و منفی هر یک از این روشها را مورد بحث قرار دهید و روشی را انتخاب کنید که برای نوزاد شما مناسب و امن است.

• لوله بینی-معده ای یا لوله دهانی-معده ای (Naso-gastric or oro-gastric tube): لوله ای است که از طریق بینی نوزاد

(nasogastric tube) یا دهان او (oro-gastric tube) به معده نوزاد می رود که او را تغذیه کند.

• کمک شیردهی (Lactation aid): یک لوله تغذیه که از یک طرف به پستان شما وصل می شود. هنگامی که نوزاد از پستان شیر می خورد، شیر را هم از پستان و هم از طریق لوله تغذیه دریافت می کند.

• تغذیه انگشتی (Finger feeding): یک لوله تغذیه متصل به یک طرف در کناره نرم انگشت شما قرار داده میشود. نوزاد شما با مکیدن همزمان انگشتتان و لوله تغذیه غذا دریافت می کند.

• فنجان: یک فنجان کوچک جلوی دهان نوزاد قرار می گیرد که وی از آن بنوشد. سرعت نوشیدن را نوزاد تعیین می شود. بنابراین شیر را در دهان نوزاد نریزید.

• سرنگ، قطره چکان یا قاشق: گاهی اوقات برای دادن مقادیر اندک استفاده می شوند.

• نوک مصنوعی (Nipple shield): وسیله خاصی که متناسب با اندازه نوک پستان است. این وسیله ممکن است کمک کند که نوزاد پستان را بگیرد، بکمد و آن را در دهان نگهدارد. شیر از طریق سوراخ نوک مصنوعی بیرون می.

با مراقبتگر بهداشتی خود درباره روشهای مختلف شیردهی به نوزاد صحبت کنید. مهم است که بیاموزید چگونه از هر یک از این روشها استفاده کنید تا با امنیت و با خیال راحت نوزادتان را تغذیه کنید.

## مکیدن غیرمغذی

مکیدن غیرمغذی توسط بسیاری از نوزادان برای برآوردن نیازشان به مکیدن انجام می شود. این مکیدن به هضم، هماهنگی مکیدن و تنفس و نیز تسکین نوزاد کمک می کند. نوزاد می تواند این کار را با مکیدن پستان پس از اینکه شیر خود را دوشیده اید انجام دهد. می توانید با مراقبتگر بهداشتی خود در مورد روشهای دیگر مانند مکیدن انگشت یا استفاده از پستانک صحبت کنید. مهم است که برای تصمیم گیری آگاهانه، اطلاعات کافی داشته باشید.

مکیدن غیرمغذی همچنین برای تسکین نوزاد مخصوصاً وقتی که پدر و مادرش برای آرام کردن کنار او نیستند مهم است.

## شیر اهدایی چیست؟

برخی از بیمارستانها از بانکهای شیر استفاده می کنند. این بانکها شیر پاستوریزه اهدایی از سوی زنانی را ارائه می کنند که به دقت مورد نظارت بوده اند. در این بیمارستانها، شیر اهدایی به نوزادانی داده می شود که طبق تشخیص بیمارستان واجد شرایط هستند. NICU همیشه قبل از ارائه شیر اهدایی از شیر مادر نوزاد استفاده خواهد کرد. شیر تهیه شده از بانک شیر بسیار امن است. آن را از طریق یک فرآیند نظارت دقیق، آزمایش و پاستوریزه می کنند.

وبسایت بانک شیر راجرز هیکسون ([www.milkbankontario.ca](http://www.milkbankontario.ca)) توضیح می دهد که شیر اهدایی پاستوریزه انسان می تواند نوزادان نارس یا با وزن تولد بسیار کم را در برابر بیماریهای خطرناک مانند آنتروکولیت نکروزان (NEC) محافظت کند. شیر اهدایی همچنین از نوزاد در برابر عفونتهای جدی و عوارض دیگر محافظت می کند. شیر اهدایی حاوی همه موادی است که برای رشد و سلامتی نوزادان مورد نیاز است. بسیاری از این مواد تنها در شیر انسان یافت می شوند و در شیر مصنوعی وجود ندارند.

## انتقال به مرحله شیردهی از پستان

نوزادان نارس در روند یادگیری شیرخوردن از مراحل مختلفی عبور می کنند. این امر مثل یادگیری هر مهارت جدید دیگری است. نوزادان نارس کم کم در خوردن شیر بهتر می شوند تا به مرحله خوردن شیر از پستان می رسند. از مراقبتگر بهداشتی خود درباره روند گذار نوزاد به مرحله تغذیه از پستان کمک بخواهید. این روند تکاملی است که شما ممکن است مشاهده کنید.

تماس پوست با پوست/مراقبت کانگورویی.

به علامت گرسنگی نوزاد خود مانند چرخاندن سر به طرفین یا دست به دهان بردن توجه کنید.

نوزاد را در حالتی قرار بدهید که دهانش به نوک پستان شما نزدیک باشد و منتظر لیسیدن یا بوکشیدن نوزاد بمانید.

کمی از شیرتان را بدوشید، روی نوک پستان خود ننگه دارید و چند قطره از آن را به آرامی روی لبهای نوزادتان بمالید. این کار کمک می کند که نوزاد با مزه شیر آشنا شود و آن را بو بکشد.

نوزاد می تواند پستان را بگیرد و شروع به مکیدن و خوردن شیر بنماید.

نوزاد می تواند پستان را بگیرد و برای مدت طولانیتری شیر بخورد.

نوزادتان ممکن است هر روز بیشتر شیر بخورد تا وقتی که آماده شد که در هر وعده شیر خوردن کامل از پستان شیر بخورد.

تا آنجا که ممکن است با نوزاد خود بمانید. این امر به شما و نوزادتان کمک می کند که از همدیگر شناخت پیدا کنید و شما بتوانید به علامت مختلف نوزاد بهتر پاسخ دهید.

**نکته:** در روزهای اولیه یادگیری شیرخوردن، ممکن است جریان شیر نوزاد را دستپاچه و سر درگم کند. شاید نیاز باشد پیش از آن که نوزاد پستان را بگیرد کمی از شیر خود را بدوشید. نوزاد به تدریج و به راحتی قادر خواهد بود از پستان کامل شما تغذیه کند.

درباره علائم تغذیه‌ای نوزاد بیشتر بخوانید:

[www.health.qld.gov.au/rbwh/docs/maternity/feeding-cues-term.pdf](http://www.health.qld.gov.au/rbwh/docs/maternity/feeding-cues-term.pdf)

### خطرات شروع زود هنگام شیر دادن با شیشه به نوزاد

اگر به استفاده از شیشه شیر برای تغذیه نوزاد خود فکر می کنید، باید این موضوع را با مراقبتگر بهداشتی خود در میان بگذارید و خطرات این کار را درک کنید. مهم این است که درباره تاثیر استفاده از شیشه شیر روی تغذیه با شیر مادر اطلاعات کامل داشته باشید. این اطلاعات به شما کمک خواهد کرد که آگاهانه تصمیم گیری کنید.



## وقتی نوزاد به بیمارستان دیگری منتقل می شود

نوزاد شما ممکن است زمانی که دیگر نیاز به مراقبت ویژه ندارد، به بیمارستان دیگری که به خانه شما نزدیکتر است منتقل شود. این جابجایی ممکن است برای هر دوی شما و نوزادتان استرس زا باشد. بیمارستان جدید ممکن است روال کاری متفاوتی نسبت به بیمارستان قبلی داشته باشد. در اینجا چند پیشنهاد برای کمک به شما و نوزادتان در تطبیق با محیط جدید ارائه می شود.

### نکاتی برای مراقبت از نوزاد در بیمارستان جدید

- اهداف تغذیه ای خود را با کارکنان بیمارستان در میان بگذارید طوری که همه بتوانند در رسیدن به این اهداف با شما کار کنند.
- به کارکنان بیمارستان بگویید که شما می خواهید با نوزاد خود برای مدت مداوم و طولانی تماس پوست با پوست داشته باشید.
- در مورد راههای مراقبت بهتر از نوزادتان با کارکنان صحبت کنید. این کار به شما کمک می کند که برای زمانی که نوزاد آماده رفتن به خانه است اعتماد به نفس کافی داشته باشید.
- بپرسید که حمایت‌های شیردهی در بیمارستان جدید و محل جدید به چه نحوی است و بخواهید که با فردی که این حمایتها را ارائه می دهد ملاقات کنید.
- مهم است که در مراقبت از نوزادتان اعتماد به نفس داشته باشید. اگر از بیمارستان مرخص شده اید، بخواهید که تا زمان مرخصی نوزاد روز و شب با وی بمانید (همراه نوزاد). مانند با نوزادتان به هر دوی شما کمک می کند که شیردهی را تمرین کنید و در تغذیه با شیر مادر اعتماد به نفس بیشتری به دست بیاورید.

## وقتی نوزاد به خانه میرود

هنگامی که نوزادتان از بیمارستان به خانه میرود، به شما یک برنامه غذایی داده خواهد شد که به شما و نوزادتان در شیردهی کمک کند. ممکن است نیاز باشد که به دوشیدن شیر ادامه بدهید و به تدریج که نوزاد قویتر می شود و در تغذیه از پستان راحتتر می شود آن را کم کنید. حمایت‌های مداوم شیردهی به شما و نوزادتان در شیردهی در منزل کمک خواهد کرد. با مراقبتگر بهداشتی خود برای پیگیری این مراحل برنامه بریزید.

### چگونه باید از وسایل شیردوشی در خانه مراقبت کنم؟

- راهنمای مراقبت از وسایل شیردوشی هنگامی که نوزادتان در خانه است متفاوت است.
- تمام قطعات شیردوش، ظروف شیر و وسایل شیردهی را با آب گرم و صابون بشویید و با آب گرم آبکشی کنید.
  - تمام وسایل شیردوشی را یک بار در روز، براساس راهنمای شرکت سازنده ضدعفونی کنید.
  - وسایل را روی یک حوله تمیز خشک کنید.
  - وسایل تمیز و خشک را در یک کیسه تمیز نگهداری کنید. آنها به این ترتیب برای شیردوشی بعدی آماده خواهند بود.

### راهنمای نگهداری و ذخیره شیر مادر در خانه

- راهنمای نگهداری شیر هنگامی که شما و نوزادتان در خانه هستید متفاوت است. چند پیشنهاد برای نگهداری شیر مادر در خانه عبارتند از:
- از یک ظرف نگهداری تمیز که حاوی BPA نیست یا کیسه های مخصوص انجماد شیر مادر استفاده کنید.
  - روی ظرف تاریخ دوشیده شدن شیر را بنویسید.
  - برای جلوگیری از هدر رفتن شیر، شیر را در اندازه ای که برای هر بار شیردهی مورد نیاز است نگهداری کنید.
  - شیر را پس از دوشیدن در یخچال یا فریزر نگهداری کنید. بهترین شیر برای نوزاد شیر تازه دوشیده شده است. اگر بیش از حد نیاز نوزاد شیر دوشیده شده دارید می توانید آن را فریز کنید.
  - شیری که قبلاً فریز شده را دوباره فریز نکنید.
  - می توان شیر تازه و سرد را با شیر یخ زده مخلوط کرد. شیر گرم را با شیر یخ زده ترکیب نکنید.
  - یخ شیر را در یخچال یا در زیر آب گرم باز کنید.

از راهنمای زیر پیروی کنید، به جز در مواردی که مراقبتگر بهداشتیتان توصیه دیگری می کند.

### راهنمای نگهداری و ذخیره شیر مادر برای نوزادان سالم که در خانه هستند (آکادمی پزشکی تغذیه با شیر مادر، ۲۰۱۰)

• ظرف ۱ تا ۲ ساعت مصرف شود	شیر سرد که به دمای اتاق رسیده است
• ظرف ۳ تا ۴ ساعت	شیر تازه دوشیده شده با دمای اتاق (۶۱ - ۹۲ درجه سانتی گراد)
• ظرف ۷۲ ساعت	شیر تازه در یخچال (دمای ۴ درجه)
• ظرف ۲۴ ساعت از زمانی که شروع به آب شدن نموده است.	شیری که یخ آن در یخچال باز شده
• ظرف ۲۴ ساعت	شیر درون یخدان با بسته یخ فریزی
• ظرف ۳ تا ۶ ماه	فریزر یخچال (با درب جداگانه)
• ظرف ۶ تا ۱۲ ماه	فریزر سرد (دمای- ۱۷ درجه)

**شیری که کهنه تر از زمان های ذکر شده در بالاست را دور بریزید!**

درباره دوشیدن و نگهداری شیر بیشتر بخوانید.

[www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing\\_Fact%20Sheets\\_Eng\\_rev2.pdf](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf)

### اگر نوزادتان نیاز به شیر مصنوعی دارد

اگر نوزادتان به دلایل پزشکی شیر مصنوعی می خورد یا شما آگاهانه تصمیم گرفته اید که او را با شیر مصنوعی تغذیه کنید، با مراقبتگر بهداشتی خود درباره طرز آماده کردن، نگهداری و دادن شیر مصنوعی به نوزادتان صحبت کنید.

اگر از شیر مصنوعی به عنوان مکمل غذایی برای نوزادتان استفاده می کنید، باید به نوزاد شیر مصنوعی استریلیزه مایع مانند شیر آماده مصرف یا شیر مایع تغلیظ شده بدهید. شیر مصنوعی پودری استریلیزه نیست و لذا برای نوزادان نارس، با وزن کم حین تولد یا نوزادان در معرض خطر عفونت مناسب نیست.



## حمایت های شیردهی در محل زندگی شما

اگرچه رفتن به خانه هیجان انگیز است، اما می‌تواند استرسزا هم باشد چرا که باید خود را با شرایط جدید در خانه سازگار نمایید. تا زمانی که به خوبی بتوانید به نوزاد شیر بدهید از حمایت های شیردهی برخوردار خواهید بود. این حمایت ها از سوی چندین نهاد خدمت‌رسانی در خدمت رسانی، از جمله موارد زیر:

نهاد	اطلاعات تماس	خدمات ارائه شده
NICU یا کلینیک شیردهی بیمارستان	با بیمارستان محل خود و یا بیمارستانی که در آن نوزادتان تحت مراقبت بود تماس بگیرید.	با یک پرستار یا مشاور رسمی هیئت بین المللی شیردهی در یک کلینیک بیمارستان صحبت کنید. درباره مشکلات شیردهی کمک دریافت کنید
خدمات شیردهی دوزبانه آنلاین انتاریو	<a href="http://www.ontariobreastfeeds.ca">www.ontariobreastfeeds.ca</a>	برای یافتن مراکز مشاوره شیردهی در نزدیکی محل زندگی خود جستجو کنید.
بازدید از خانه یا کلینیک شیردهی سازمان بهداشت عمومی	با واحد بهداشت عمومی محلی خود تماس بگیرید. <a href="http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/servicesphu/locations.aspx">www.health.gov.on.ca/en/common/system/servicesphu/locations.aspx</a>	با یک پرستار در مورد مشکلات شیردهی و یا سوالات خود صحبت کنید. بازدید از منزل، کلینیک های شیردهی و گروه های حمایتی ممکن است در دسترس باشند که به شما در شیردهی کمک کنند
حمایت های شیردهی مادر به مادر	با واحد بهداشت عمومی محلی خود برای آگاهی از اینکه آیا این خدمات در منطقه شما در دسترس است تماس بگیرید.	یک مادر داوطلب با تجربه ممکن است قادر باشد به سوالات شما پاسخ دهد و در مشکلات راهنمایی تان کند.
گروه های لیگ La Leche کانادا	<a href="http://www.lllc.ca">www.lllc.ca</a>	از طریق جلسه های گروهی و مشاوره فردی در گروه La Leche League حمایت های شیردهی مادر به مادر و آموزش را تشویق کنید و انجام دهید.
خدمات تخصصی شیردهی از راه دور انتاریو	1-866-797-0000 برای افراد ناشنوا: 1-866-797-0007	مادران جدید و کسانی که در انتظار مادر شدن هستند، ۲۴ ساعت شبانه روز، ۷ روز هفته، از طریق یک سرویس مشاوره تلفنی دسترسی دارند. این سرویس رایگان است و توسط پرستاران رسمی ارائه می شود که آموزش شیردهی و تغذیه با شیر مادر را دریافت کرده اند.
انجمن بین المللی مشاوران شیردهی (ILCA)	<a href="http://www.ilca.org">www.ilca.org</a>	کتابچه راهنمای «یک مشاور رسمی هیئت بین المللی شیردهی را بیابید» حاوی فهرست مشاوران رسمی هیئت بین المللی شیردهی است که در حال حاضر عضو ILCA هستند و به مادران خدمات ارائه می دهند.
مرکز اطلاعاتی بهترین شروع Best Start	<a href="http://www.beststart.org">www.beststart.org</a>	مرکز اطلاعاتی رشد و سلامت نوزادان و کودکان خردسال انتاریو یک سازمان دوزبانه توسعه سلامت است که به ترویج سلامت زنان و خانواده، قبل، حین و بعد از بارداری می پردازد. در وبسایت این مرکز شما می توانید منابع مختلفی درباره پیش از بارداری، بارداری، تغذیه نوزاد و رشد کودک بیابید
Motherisk	<a href="http://www.mothersrisk.org">www.mothersrisk.org</a> 416-813-6780 1-877-439-2744	مشاوران Motherisk از دوشنبه تا جمعه، ساعت ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر به وقت استاندارد شرق امریکای شمالی آماده ارائه خدمات و مشاوره هستند. یک پایگاه اطلاعاتی آنلاین در مورد ایمنی مصرف دارو، محصولات گیاهی و مغذی و مصرف مواد مخدر در طول بارداری و شیردهی در دسترس است





## دفتر یادداشت میزان تولید شیر، هفته ۲ اگر نوزادان نمی‌توانند شیر بخورد یا در حال آموختن شیر خوردن از پستان است از این فرم استفاده کنید.

### هدف:

دوشیدن یا دست و دوشیدن دو گانه پستان با شیر دوش ۸ بار در هر ۲۴ ساعت. حداکثر ۴ ساعت بین دو نوبت شیر دوشی در شب بخوابید.

### راهنما:

- هر بار که شیر می‌دوشید زمان و مقدار آن را یادداشت کنید.
- هر بار که با نوزادان تماس پوست با پوست برقرار می‌کنید آن را یادداشت کنید.
- نگره داشتن نوزاد در حالت تماس پوست با پوست قبل از دوشیدن شیر میزان شیر شما را افزایش می‌دهد و نوزاد از آن لذت خواهد برد.

- تا جایی که برایتان ممکن است نوزادان را در حالت تماس پوست با پوست نگه دارید.

- میزان شیر شما باید در ۱۰-۱۴ روز اول به سرعت افزایش یابد. مرتب با مراقبتگر بهداشتی خود درباره دوشیدن شیر با دست و استفاده از شیردوش و میزان شیر خود صحبت کنید.

- برای اطمینان از اینکه پستانهایتان به خوبی خالی می‌شوند به دوشیدن شیر ادامه دهید.
- هنگامی که نوزادان شیر می‌خورند جزئیات شیر خوردن و وی را در صفحه ۱۷ ثبت کنید.

### نکات:

تاریخ	روز زندگی:	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱. بار		دوشیدن شیر با دست/دوشیدن شیر با شیردوش/تغذیه از پستان	دوشیدن شیر با دست/دوشیدن شیر با شیردوش/تغذیه از پستان	دوشیدن شیر با دست/دوشیدن شیر با شیردوش/تغذیه از پستان	دوشیدن شیر با دست/دوشیدن شیر با شیردوش/تغذیه از پستان	دوشیدن شیر با دست/دوشیدن شیر با شیردوش/تغذیه از پستان	دوشیدن شیر با دست/دوشیدن شیر با شیردوش/تغذیه از پستان	دوشیدن شیر با دست/دوشیدن شیر با شیردوش/تغذیه از پستان
۲. اندازه		تماس پوست با پوست	تماس پوست با پوست	تماس پوست با پوست	تماس پوست با پوست	تماس پوست با پوست	تماس پوست با پوست	تماس پوست با پوست
۳. بار								
۴. اندازه								
۵. بار								
۶. اندازه								
۷. ساعت								
۸. اندازه								
۹. بار								
۱۰. اندازه								
۱۱. بار								
۱۲. اندازه								
مجموع ۲۴ ساعت								







### سپاسگزاری:

از استراتژی BFI کمیته اجرایی انتاریو و سایر متخصصان برای راهنمایی‌هایشان در تهیه این کتابچه تشکر می‌کنیم. از خانواده‌هایی که با بیان دیدگاه‌ها و عکس‌های خود در تهیه این کتابچه همکاری کرده‌اند تشکر می‌کنیم. استراتژی BFI انتاریو از روت ترنر، مدیر ارشد پروژه PCMCH به دلیل مدیریت او در تهیه این کتابچه و مارگ لاسال، مدیر ارزیابی BFI به دلیل بررسی نهایی کتابچه قدر دانی می‌نماید.

### اطلاعات تماس کتابچه:

برای سفارش کتاب یا اطلاعات درباره باز تولید آن با مرکز اطلاعاتی بهترین شروع به شیوه‌های زیر تماس بگیرید: درباره اطلاعات کپی‌رایت و انتشار مجدد، با مرکز اطلاعاتی بهترین شروع به شیوه‌های زیر تماس: [beststart@healthnexus.ca](mailto:beststart@healthnexus.ca) یا 1-800-397-9567.

این کتابچه با حمایت مالی دولت انتاریو تهیه شده است. اطلاعات موجود در این کتابچه منعکس کننده دیدگاه نویسندگان است و به طور رسمی توسط دولت انتاریو مورد تایید قرار نگرفته است. توصیه‌های ارائه شده در این منبع جایگزین توصیه‌های بهداشتی مراقبتگر بهداشتی شما نیست. مرکز اطلاعاتی بهترین شروع، بیمارستان مایکل گارون و شورای استانی سلامت مادر و کودک لزوماً منابع و خدمات ذکر شده در این کتابچه را تایید نمی‌کند.