

## چطور طفل تان را با شیر خود تغذی نمایند

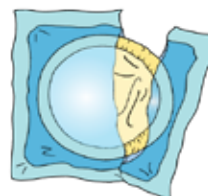


### چیزهای که باید به یاد داشته باشیم



- \* تغذی خالص شیرخوار با شیر تان در ۶ ماه اول شما را از حامله شدن محافظت مینماید، به شرط اینکه عادت ماهوار تان دوباره برگشت ننماید. بعد از ولادت، هر قدر زود که امکان داشته باشد با یک مشوره دهنده تنظیم خانواده مشوره نمایید.
- \* زمانیکه شیرخوار تان ۶ ماهه گردید، تغذی با شیر پستان را ادامه دهید و دادن غذاهای دیگر را نیز آغاز نمایید.
- \* راجع به علایم اسهال، تب، مشکلات تنفس، یا امتناع از تغذی مواظب باشید، زیرا اینها نیاز به توجه عاجل دارد.
- \* اگر یک خانم مبتلا به HIV باشد، نباید طفل خود را از پستانیکه نوک آن ترکیده گی و یا خونریزی دارد، تغذی نماید. در عوض شیرخوار را از پستان دیگر تغذی نمایید و شیر پستان ناسالم را دوشیده و دور اندازید.

- \* مبتلا شدن یا مبتلا شدن دوباره با HIV در زمان شیردهی، احتمال انتقال HIV از مادر به طفل را افزایش میدهد. به مقاربت جنسی مصئون با بکار بردن کاندوم بصورت مداوم و درست پردازید.



- \* جهت محافظت طفل تان، از حالت HIV خود آگاهی داشته باشید.

این رساله برای یونیسیف از مواد تهیه شده توسط بخش تحقیقات علمی پوهنتون LLC در تانزانیای، کینیا، مالاوی و اخیراً در یوگندا تحت برنامه NuLife: قرارداد تعاونی -000-A-017، USAID، 000-000-008. فبروری ۲۰۱۰، درست و تجدید گردیده است.

### چطور از مشکلات معمول تغذی با شیر مادر جلوگیری نمائیم

- \* به شیرخوار تان وضعیت و تماس مناسب بدهید. تغذی با شیر مادر نباید دردناک باشد.

- \* اگر در نوک پستان تان ترکیده گی بوجود آمده، یک مقدار شیر را روی آن قرار دهید. از بکار بردن کریم یا مرجم اجتناب ورزید، مگر اینکه توسط کارکن صحتی توصیه گردیده باشد.



- \* شیرخوار را بصورت مکرر با شیر تان تغذی نمائید تا از پندیده گی پستان های تان جلوگیری بعمل آید.

- \* اگر شیرخوار یک نوبت تغذی با شیر مادر را از دست میدهد، شما باید یک مقدار شیر را از پستان تان بدوشید تا پستان های تان نرم نگهداشته شوند.



- \* شیر دوشیده شده پستان را در یک محل سرد بگذارید، اما نه برای مدت بیشتر از ۶ الی ۸ ساعت.

- \* اگر یک یا هردو پستان تان دردناک و گرم گردد، با یک کارکن صحتی ملاقات نمایید.

- \* در دهن شیرخوار تان زخم ها یا شاریدگی (انتانات فنگسی) را جستجو نمایید. اگر چنین مشکلات را دیدید با یک کارکن صحتی مشوره نمایید.

تغذی مختلط (دادن شیر مادر با کدام چیز دیگر) برای شیرخوار تان قبل از ۶ ماهگی از نظر صحتی درست نمیباشد. تغذی مختلط، تولید شیر را کم نموده و میتواند شیرخوار تان را مریض سازد.

## چه چیز را باید بدانیم؟



- \* شیر مادر تمام غذا و مایعات را که شیرخوار تان در ۶ ماه اول حیات به آن نیاز دارد، فراهم میسازد.
- \* خود را از دادن اولین شیر زرد رنگ که بنام فله یاد میشود به شیرخوار تان، مطمئن سازید.
- \* فله شیرخوار تانرا از بسیاری امراض محافظت مینماید.
- \* تغذی خالص با شیر مادر به مفهوم دادن تنها شیر مادر، و نه چیز دیگر (نه شیر، غذا یا مایعات دیگر حتی آب)، بجز از ادویه های که توسط یک داکتر یا نرس توصیه میگردد، میباشد.
- تغذی شیرخوار تان با شیر مادر و غذاها و مایعات دیگر، بشمول شیر مصنوعی، شیر حیوانی یا آب (که بنام تغذی مختلط یاد میگردد) قبل از ۶ ماه، تولید شیر را کاهش میدهد و میتواند طفل تانرا مریض سازد.

## شیرخوار را در تماس با پستان تان کمک نمائید



- \* نوزاد را در ساعت اول بعد از ولادت در مقابل پستان تان قرار دهید.
- \* تماس مناسب در حصول اطمینان از مکیدن بهتر کمک مینماید.
- \* تماس مناسب شما را در تولید کافی شیر پستان کمک مینماید.
- \* تماس مناسب از زخم شدن و ترکیده گی نوک پستان جلوگیری مینماید.
- \* برای حصول اطمینان از تماس مناسب:
  - نوک پستان تان را با لب های شیرخوار تماس دهید.
  - انتظار بکشید تا دهن شیرخوار تان بصورت وسیع باز گردد.
  - شیرخوار را به زودی از پائین بطرف پستان تان نزدیک سازید، کوشش نمایید که نوک پستان بالاتر، بطرف کام شیرخوار قرار گیرد.
  - شیرخوار باید پستان را بصورت دهن پر بگیرد.
- \* ۴ علامه تماس خوب عبارت اند از:
  ۱. دهن شیرخوار بصورت وسیع باز است.
  ۲. شما قسمت بیشتر جلد تیره رنگ اطراف نوک پستان را بالاتر از دهن شیرخوار ملاحظه مینمایید نسبت به پائینتر از آن.
  ۳. لب پائین شیرخوار به بیرون برگشته است.
  ۴. زنج شیرخوار با پستان تان تماس دارد.
- \* شیر خوار تان در هنگام تغذی با شیر مادر، مکیدن آهسته و عمیق انجام دهد، بعضی اوقات مکث مینماید.



## چند مراتبه باید شیرخوار را با شیر خود تغذی نماییم؟

- \* شیر خوار تان را به اساس تقاضا در جریان روز و شب حد اقل از ۸ الی ۱۲ مراتبه با شیر خود تغذی نمایید.
- \* تغذی مکرر شیرخوار تان در تولید شیر بیشتر کمک خواهد نمود.
- \* به تغذی شیرخوار تان تا زمانی ادامه دهید که شیرخوار تان پستان را بصورت کامل تمام نموده و خودش آنرا رها نماید. پستان دیگر را به شیرخوار تان پیش نمایید و بگذارید وی خود تصمیم گیرد که آیا شیر دیگر میخواهد یا خیر.

شما خواهید دانست که شیرخوار تان مقدار کافی شیر پستان را اخذ نموده اگر وی روز ۶ مراتبه ادرار کمرنگ داشته و وزن بگردد.

