

# شیر مصنوعی: آنچه باید بدانید





مناسب برای نوزادان  
استراتژی آغازین  
انتاریو

# استفاده از این کتابچه

خانواده ها به دلایل پزشکی یا شخصی به نوزادان شیر مصنوعی - به طور انحصاری یا به عنوان غذای تکمیلی- می دهند. این کتابچه به والدین، خانواده ها، پرستارها و ارائه کنندگان خدمات مراقبتی نوزادان کمک می کند که شیر مصنوعی را بدون خطر به نوزاد بدهند یا نگهداری کنند. اطلاعات این کتابچه برای نوزادان سالم و کامل تهیه شده است. این منبع حاوی اطلاعاتی درباره خطرات و هزینه تغذیه کودکان با شیر مصنوعی است که به خانواده ها کمک می کند تصمیم آگاهانه ای بگیرند.

## این کتابچه به شما کمک می کند که:

- آگاهانه تصمیم بگیرید.
- سه نوع از شیر مصنوعی را با لحاظ مقررات ایمنی برای دادن به نوزاد آماده کنید.
- به نوزاد خود با توجه به علائم تغذیه ای او شیر بدهید.
- شیر را به طور مطمئن نگهداری و جا به جا کنید.

## در این کتابچه لغت «شیر مصنوعی - formula» به کار رفته است. کلمات دیگری که برای اشاره به شیر مصنوعی به کار می روند عبارتند از:

- شیر نوزاد مصنوعی
- جایگزین های شیر مادر
- شیر نوزاد تجاری
- شیر نوزاد تولیدی
- شیر مادر تولیدی
- شیر غیر انسانی

## فهرست مطالب

۲	اندیشیدن به تغذیه با شیر مصنوعی .....
۴	تکمیل تغذیه با شیر مادر .....
۵	چگونه شیر مصنوعی را انتخاب کنیم .....
۶	تمیز کردن شیشه شیر و وسایل شیردهی .....
۷	ضد عفونی کردن شیشه شیر و وسایل شیردهی .....
۸	انتخاب آب برای آماده کردن شیر مصنوعی .....
۹	چگونه آب را ضد عفونی کنیم و شیر مصنوعی و وسایل شیردهی را انتخاب کنیم .....
۱۰	آماده کردن شیر مصنوعی مایع آماده .....
۱۱	آماده کردن عصاره شیر مایع .....
۱۲	آماده کردن شیر خشک .....
۱۴	نگهداری ایمن شیر مصنوعی .....
۱۵	گرم کردن شیر مصنوعی برای تغذیه نوزاد .....
۱۶	چه زمانی به نوزاد شیر بدهیم .....
۱۷	چگونه با شیشه شیر به نوزاد شیر بدهیم .....
۱۸	با توجه به علائم تغذیه ای نوزاد به او شیر بدهید .....
۲۰	شیر دادن به نوزاد در حال رشد .....
۲۰	جا به جا کردن شیر مصنوعی .....
۲۱	اطلاعات بیشتر .....

## اندیشیدن به تغذیه با شیر مصنوعی

سازمان بهداشت جهانی، بهداشت کانادا، سازمان متخصصین تغذیه کانادا و جامعه متخصصان کودک کانادا توصیه به تغذیه نوزاد با شیر مادر – به طور انحصاری در شش ماه اول زندگی نوزاد و همراه با غذاهای مناسب تکمیلی تا دو سالگی یا بیشتر – می نمایند.

والدین ممکن است به دلایل مختلفی به نوزاد خود شیر مصنوعی بدهند. آنها ممکن است فقط شیر مصنوعی یا آن را همراه با شیر مادر به نوزاد بدهند. تغذیه با شیر مصنوعی ممکن است انتخاب اول والدین نباشد. اگر شما باید تغذیه با شیر مادر را با غذای دیگری تکمیل کنید صفحه ۴ را ببینید.

والدین ممکن است به خاطر تغذیه نوزاد خود با شیر مصنوعی احساس خوبی نکنند یا عذاب وجدان داشته باشند. اگر شما چنین احساسی دارید، مفید است که با یک مراقبتگر بهداشتی صحبت کنید.

اگر تغذیه با شیر مصنوعی تصمیم درستی برای شما و نوزادتان است، مهم است که اطلاعاتی داشته باشید که به شما کمک کند در برنامه خود برای تغذیه با شیر مصنوعی احساس راحتی کنید. اگر شما امیدوارید که به تغذیه با شیر مادر برگردید، با مراقبتگر بهداشتی خود یا یک مشاور شیردهی صحبت کنید که به شما در برنامه ریزی برای این امر و رسیدن به آن کمک کند.





مهم است که همه خانواده هایی که به تغذیه نوزاد خود با شیر مصنوعی می اندیشند، اطلاعات زیر را داشته باشند که بتوانند آگاهانه تصمیم بگیرند.

### تأثیر شیر مصنوعی بر سلامت نوزاد

- دادن شیر مصنوعی به نوزادی که از شیر مادر تغذیه می کند ممکن است باعث کاهش میزان شیر مادر شود و بر برنامه او در دادن شیر خود به نوزاد تأثیر بگذارد.
- نوزادانی که از شیر مادر تغذیه نمی کنند در معرض خطر بیشتری برای عفونت گوش، مشکلات ریوی و تنفسی، اسهال و سندروم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) قرار دارند. بعدتر در زندگی این نوزادان خطر بیشتری برای مشکلاتی مانند اضافه وزن، چاقی و بیماری های مزمن مانند دیابت وجود دارد.
- مادرانی که به نوزادشان شیر خود را نداده اند در معرض خطرات سلامتی بیشتری مانند خونریزی پس از زایمان، دیابت نوع دوم، سرطان پستان و سرطان تخمدان هستند.

در روزهای اول دادن شیر مصنوعی به نوزاد، مادران ممکن است در پستان های خود احساس پُری و درد داشته باشند. راههای زیادی برای تسکین درد وجود دارد که شما می توانید درباره آنها با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید، راههایی مانند کمپرس سرد، فشردن آرام پستان با دست و استفاده از داروهای ضد التهاب و ضد درد.

### هزینه های مالی

جدول زیر هزینه متوسط تغذیه نوزاد با شیر مصنوعی ساده در یک سال را نشان می دهد. این هزینه شامل هزینه های شیشه شیر، سر شیشه و سایر وسایل شیردهی یا هزینه آماده کردن یا نگهداری شیر مصنوعی نیست.

این اعداد هزینه تقریبی شیر مصنوعی از زمان تولد تا یک سالگی را نشان می دهند. این هزینه با زمان تغییر می کند و بستگی به محل زندگی شما دارد. اعداد مبتنی بر هزینه های تقریبی در سه ناحیه انتاریو در سال های ۲۰۱۴ و ۲۰۱۵ هستند.

نوع شیر مصنوعی	هزینه سالیانه
شیر مایع آماده	۳۳۶۰ دلار در سال
عصاره شیر مایع	۱۱۰۰ دلار در سال
شیر خشک	۹۰۰ دلار در سال

### کیفیت شیر مصنوعی

گاهی اوقات ممکن است کیفیت شیر مصنوعی هنگام تولید آن در کارخانه خراب شود. برای مثال ممکن است که شیر در تماس با باکتری ها قرار گیرد یا ترکیبات آن ناقص یا اشتباه باشد. وبسایت کانادایی های سالم (Healthy Canadians) حاوی نکات ایمنی و هشدارهای فراخوانی محصولات از سوی کارخانه هاست. شماره تولید شیر مصنوعی خود روی قوطی شیر را با شماره های ذکر شده در این وبسایت مقایسه کنید. برای دیدن این سایت و ثبت نام برای دریافت هشدارها به این آدرس بروید:  
<http://healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php>

اگر تصمیم گرفتید که به نوزاد خود شیر مصنوعی بدهید، این کتابچه اطلاعات مورد نیاز شما برای آماده کردن، نگهداری و جا به جایی شیر مصنوعی و تغذیه نوزاد با آن را در اختیار شما قرار می دهد.

لطفاً کتابچه را بخوانید و نگرانی های خود را با مراقبتگر بهداشتی خود، پرستار، پرستار بهداشت عمومی، مشاور شیردهی، متخصص رسمی تغذیه و یا متخصصان دیگر در میان بگذارید.

## تکمیل تغذیه با شیر مادر

اگر شما به نوزاد شیر مادر می دهید و نوزاد به کالری بیشتری نیاز دارد، باید به نوزاد خود یک غذای تکمیلی بدهید. بهترین گزینه شیر پستان است. این شیر می تواند با دست یا با کمک شیردوش دوشیده شود. دادن شیر مصنوعی به نوزاد ممکن است میزان تولید شیر در بدن شما را کاهش دهد. این کار ممکن است به خاتمه زودهنگام شیردهی از پستان، پیش از زمانی که شما در نظر داشتید، بیانجامد.

### فهرستی از غذاهای تکمیلی که بهتر است در قدم اول و در صورت دسترسی امتحان کنید عبارتند از:

۱. شیر تازه خود شما که با دست یا با استفاده از شیر دوش دوشیده شده است.
۲. شیر خود شما که فریز شده و پیش از استفاده آب شده است.
۳. شیر پاستوریزه شده انسان (شیر پستان) از یک بانک شیر. بعضی از بانکهای شیر ممکن است فقط برای نوزادان با نیازهای ویژه مانند نوزادان نارس شیر کافی داشته باشند.
۴. شیر مصنوعی تجاری که از شیر گاو تهیه شده است.



تغذیه با استفاده از فنجان روباز

بیشتر نوزادانی که شیر مصنوعی می خورند بهترین واکنش را به شیر می دارند که از شیر گاو تهیه شده است. شیرهای مصنوعی خاص فقط وقتی باید مورد استفاده قرار گیرند که مراقبتگر بهداشتی شما توصیه کرده باشد.

بسیاری از والدین از شیشه شیر برای دادن شیر به نوزاد استفاده می کنند اما این همیشه بهترین راه دادن شیر مصنوعی به نوزاد نیست. نوزادانی که با شیشه شیر تغذیه می شوند ممکن است خوردن شیر از پستان را سخت تر بیابند.

می توانید به نوزاد خود به شیوه های زیر شیر مصنوعی بدهید. با کمک یک متخصص آگاه این راهها را لحاظ کنید:

- فنجان (فنجان روباز، نه دردار) یا قاشق
- کمک شیردهی از طریق یک لوله که روی پستان شما قرار می گیرد.
- تغذیه با انگشت از طریق یک لوله که روی انگشت تمیز شما قرار می گیرد.
- وسایل تغذیه تخصصی

این کتابچه شامل اطلاعاتی درباره وسایل شیردهی و شیشه شیر در صفحه ۹ و نحوه شیردهی با شیشه شیر در صفحه ۱۷ است.

### اگر شما به استفاده از شیر مصنوعی فکر می کنید یا باید به نوزاد خود شیر مصنوعی بدهید، این موارد را مورد توجه قرار دهید:

- کسب کمک از افراد آگاه که به شما کمک کنند میزان شیر پستان خود را نگاه دارید و شیردهی از پستان را بهبود ببخشید.
- تغذیه با شیر مادر و استفاده از شیر مصنوعی فقط به عنوان غذای تکمیلی
- دادن شیر پستان دوشیده شده و شیر مصنوعی

### منابع کمکی برای شیردهی

- خدمات در محل زندگی شما مانند کلینیک شیردهی یا حمایت های مادر به مادر. می توانید اطلاعات مربوط به این خدمات را اینجا ببینید:  
[www.ontariobreastfeeds.ca](http://www.ontariobreastfeeds.ca)
- لیگ لالیس کانادا به آدرس [www.lllc.ca](http://www.lllc.ca)
- واحد بهداشت عمومی محلی شما به آدرس:  
[www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- در این آدرس یک مشاور شیردهی را در محل زندگی خود بیابید: [www.ilca.org/why-ibclc/falc](http://www.ilca.org/why-ibclc/falc)
- خدمات حمایتی شیردهی تله هیلث انتاریو ۲۴ ساعت روز ۷ روز هفته به شماره: 1-866-797-0000

# چگونه شیر مصنوعی را انتخاب کنیم

## توصیه هایی در انتخاب شیر مصنوعی:

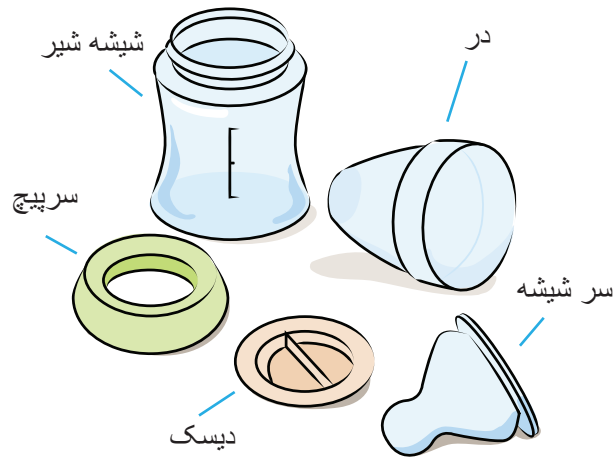
- شیر مصنوعی تهیه شده از شیر گاو برای بیشتر نوزادانی که از شیر مصنوعی تغذیه می کنند توصیه می شود. بیشتر انواع شیر مصنوعی از شیر گاو تهیه شده و به آن مواد مغذی افزوده شده است.
- شیر مصنوعی تهیه شده از سویا برای نوزادان توصیه نمی شود مگر در مورد نوزادانی که شرایط ویژه پزشکی دارند. بعضی اوقات والدین به دلایل شخصی، فرهنگی و مذهبی از سویا استفاده می کنند.
- از شیر مصنوعی خانگی و شیر معمولی گاو یا سایر حیوانات استفاده نکنید. این شیرها مواد مغذی کافی برای نوزادان ندارند و ممکن است برای نوزاد زیانبار باشند.
- درباره میزان شیر و آب دستورالعمل دقیق روی قوطی شیر را رعایت کنید. افزودن آب اضافی شیر را رقیقتر و کم ریختن آب آن را غلیظ تر می کند و این امر می تواند برای نوزادان خطرناک و ناسالم باشد.
- شیرهای مصنوعی که به نام ارگانیک و همراه با افزودن پر بیبوتیک، پروبیوتیک، چربی های امگا سه (DHA fats) یا پروتئین های «تا حدی شکسته شده» تهیه شده اند مورد نیاز نیستند. تحقیقات فایده این نوع شیرها را نشان نداده است.
- نوزادانی که از شیر مصنوعی تغذیه می کنند تا زمان ۹ تا ۱۲ ماهگی باید شیر بخورند. به شیرهای مصنوعی «متعاقب» نیازی نیست.

## سه نوع از انواع شیرهای مصنوعی عبارتند از:

- شیر مصنوعی مایع آماده – نیازی به آب نیست.
  - عصاره شیر مایع – باید با آب ضدعفونی شده ترکیب شود.
  - شیر خشک – باید با آب ضدعفونی شده ترکیب شود.
- شیر مصنوعی مایع آماده و عصاره شیر مایع تا زمانی که ظرف آنها باز نشده است ضدعفونی هستند. شیر خشک، ضدعفونی نیست و ممکن است حاوی باکتری خطرناکی باشد که باعث بیماری نوزاد شود.
- نوزادانی که در معرض بیشترین خطر ابتلاء به عفونت هستند باید از شیر مایع ضدعفونی مانند شیر مصنوعی مایع آماده یا عصاره شیر مایع تغذیه کنند.
- نوزادانی که در معرض بیشترین خطر ابتلاء به عفونت از شیر خشک هستند نوزادان زیراند:**
- نوزادان نارس.
  - نوزادان با وزن تولد پایین تا پیش از دوماهگی.
  - نوزادان با سیستم ایمنی تضعیف شده.
- صفحات آینده را برای اطلاعاتی درباره نحوه آماده سازی و دادن شیر مصنوعی به نوزاد بخوانید.

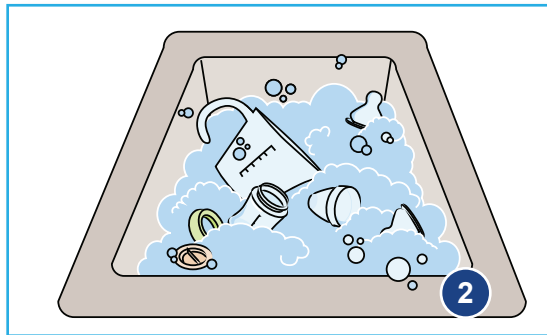


## تمیز کردن شیشه شیر و وسایل شیردهی

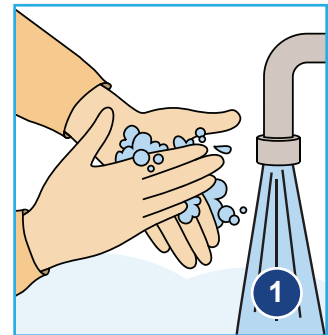


همیشه شیشه های شیر و وسایل دیگر شیردهی نوزادانی را در هر سنی از شیر مصنوعی تغذیه می شوند بشویید. این کار همه ذره های باقیمانده شیر و آلودگی را پیش از ضدعفونی کردن از میان می برد.

از شیشه های شیر با جنس شیشه یا پلاستیک بدون بیسفنول آ (BPA) استفاده کنید. مطمئن شوید شیشه ها شکستگی یا ترک ندارند، رنگ عوض نکرده اند و قسمت های آسیب دیده ندارند که امکان شکستن داشته باشد.

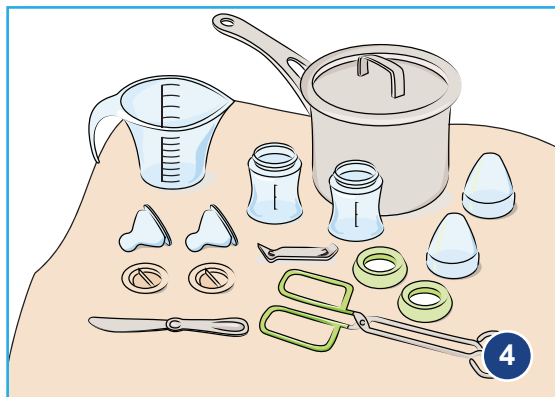


همه شیشه های شیر، سر شیشه ها، درها، دیسک ها، پیمانه اندازه گیری، دربازکن در صورتی که نیاز باشد، وسایل هم زدن و انبرها را در محلول آب گرم و صابون بشویید. در صورتی که نیاز شد ظرف های نگهداری شیر را هم با آب ضدعفونی شده بشویید.



دستهای خود را با آب گرم و صابون بشویید. ظرف شویی و محل آماده کردن شیر را با یک پارچه تمیز، آب گرم و صابون تمیز کنید. سپس سنگ آشپزخانه را با ترکیب ۵ میلی گرم (یک قاشق چایخوری) وایتکس و ۷۵۰ میلی گرم (سه پیمانه) آب ضدعفونی کنید. این محلول را در یک آبپاش بریزید

و روی آبپاش برچسب بزنید. محلول را روی سنگ آشپزخانه بپاشید و با یک حوله تمیز پاک کنید.



وسایل را با آب گرم خوب آبکشی کنید. بگذارید شیشه های شیر و وسایل شیردهی روی یک حوله تمیز بر یک سطح تمیز خشک شوند. حالا شما آماده اید که این وسایل را ضدعفونی کنید.



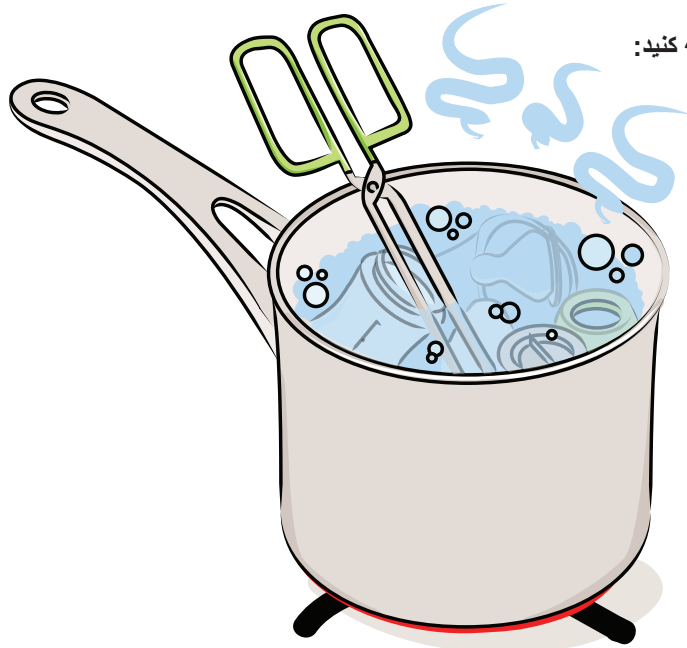
از یک فورچه مخصوص شیشه که فقط برای شستن وسایل شیردهی به نوزاد استفاده می شود، کمک بگیرید. داخل شیشه های شیر و سر شیشه ها را فورچه بکشید که کاملاً از وجود شیر تمیز شوند.



# ضد عفونی کردن شیشه شیر و وسایل شیردهی

همه شیشه های شیر، وسایل شیردهی و آب را برای شیردادن به نوزادان در همه سنین ضد عفونی کنید. هیچ تحقیقی وجود ندارد که نشان دهد چه زمانی می توان ضد عفونی کردن را بدون خطر متوقف کرد. این امر به این معناست که بهتر است آب و وسایل شیردهی را مادامی که نوزادتان شیر مصنوعی می خورد، ضد عفونی کنید.

برای ضد عفونی کردن شیشه های شیر و وسایل شیردهی، بعد از شست و شوی آنها:



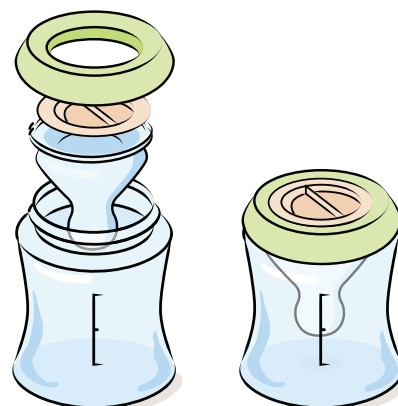
1 یک قابلمه بزرگ را از آب پر کنید. وسایل زیر را اضافه کنید:

- شیشه های شیر
  - سر شیشه
  - سرپیچ ها
  - درها
  - دیسک ها
  - پیمانه های اندازه گیری و چاقو
  - دربازکن (در صورت نیاز) و وسایل همزنی
  - انبر در حالی که دسته آن بیرون بماند.
- مطمئن شوید که همه وسایل شما با آب پوشیده شده و هیچ حباب هوایی وجود ندارد.

2 آب قابلمه را به حالت جوش برسانید. بگذارید بدون در، برای دو دقیقه بجوشد.

3 از انبر ضد عفونی شده برای بیرون آوردن شیشه شیر و سایر وسایل از آب استفاده کنید. آب اضافی را بتکانید. وسایل را روی یک حوله تمیز بگذارید که خشک شود. وسایل حالا آماده استفاده است.

اگر وسایل بلافاصله مورد استفاده قرار نمی گیرند، بگذارید خشک شوند و سپس در یک جای تمیز آن ها را نگه دارید. می توانید آنها را روی یک حوله تمیز روی سنگ آشپزخانه یا جای تمیز دیگری نگهداری کنید در حالی که حوله دیگری روی آنها را پوشانده است. همچنین می توانید وسایل را در یک کیسه پلاستیکی نو نگهداری کنید. به قسمت داخلی وسایل و جایی که شیر در تماس با آن قرار می گیرد، دست نزنید. سر شیشه، در و سرپیچ ها را سرهم کنید. سر شیشه شیر را داخل آن قرار دهید تا زمانی که از آن استفاده می کنید، تمیز باقی بماند.



استفاده از ضد عفونی کننده های خانگی که می توان از مغازه ها خرید، بی خطر است. این شامل ضد عفونی کننده های میکروبیو است. اما مطمئن شوید که از دستورالعمل کارخانه سازنده، برای اطمینان از ایمنی پلاستیک و فلزها پیروی کنید. قابلمه روی گاز هم همان کار را می کند. ماشینهای ظرف شویی معمولاً وسایل شیردهی را ضد عفونی نمی کنند.

اگر از شیشه های شیر یک بار مصرف استفاده می کنید، همه قسمتهایی که یک بار مصرف نیستند، مانند سر شیشه یا در شیشه شیر را بشویید و ضد عفونی کنید. این قسمت ها پس از باز شدن، فقط برای یک بار تمیز و آماده استفاده هستند.

آماده کننده های خودکار شیر مصنوعی برای استفاده خانگی توصیه نمی شوند. آبی که استفاده می شود ممکن است برای مدت طولانی در ماشین باقی بماند. باکتری های بیشتری ممکن است در این آب رشد کند. آبی که در این ماشین ها گرم می شود، برای از بین بردن باکتری هایی که ممکن است در شیر خشک وجود داشته باشند، به اندازه کافی داغ نیست. این دستگاهها همچنین شیر خشک را به طور یکنواخت در آب حل نمی کنند.

## انتخاب آب برای آماده کردن شیر مصنوعی



در مورد عصاره شیر مایع و شیر خشک ایمنتر است که آبهای اشاره شده در زیر پس از ضد عفونی شدن مورد استفاده قرار گیرد (صفحه ۹ را ببینید):

- آب شیر روستا، شهرک یا شهر شما.
- آب آماده در بطری که می توانید بخرید.
- آب چاه که به طور مرتب آزمایش شده است. این آب باید حد ایمنی از باکتری و سطح مناسبی از نیترات داشته باشد. مطمئن شوید که غلظت نیترات آب چاه کمتر از ۴۵ میلی گرم بر لیتر (یا ۱۰ میلی گرم بر لیتر نیترات-نیترژن) است. اگر آب مقدار بالایی از نیترات داشته باشد، جوشاندن آن میزان نیترات را بیشتر هم خواهد کرد. مقدار زیاد نیترات برای نوزادان کمتر از ۶ ماه بسیار خطرناک است. درباره استفاده از آب چاه برای تهیه شیر نوزاد یا در صورتی که هر نوع سوال دیگری درباره آب دارید، به واحد بهداشت عمومی محل خود زنگ یا ایمیل بزنید.

اگر در محل زندگی شما گروه مشورتی جوشاندن آب وجود دارد، آب بخرید و آن را ضد عفونی کنید (صفحه ۹ را ببینید).

بعضی مناطق مشکلاتی در رابطه با جلبک سبز-آبی دارند. اگر در محل زندگی شما میزان فراوانی از جلبک وجود دارد، از آب معدنی استفاده کنید و آن را برای تهیه شیر ضد عفونی کنید. آب شیر جوشیده مطمئن نخواهد بود. برای موقعیت های اورژانسی مانند قطع برق طولانی مدت، آمادگی داشته باشید.

برای تغذیه نوزاد با شیرمصنوعی، برای مدت ۷۲ ساعت آماده باشید.

### توجه داشته باشید که:

- وسایل خانگی تصفیه آب، نیاز به ضد عفونی کردن آب برای نوزادان را از میان نمی برد.
- از شیر آب سرد استفاده کنید. برای ایمنی بیشتر، ابتدا شیر آب سرد را به مدت دو دقیقه باز بگذارید که مواد سمی از بین برود. آب شیر آب گرم ممکن است حاوی مواد سمی فلزی مانند سرب لوله باشد. برای آماده کردن ایمن شیر مصنوعی، آب باید جوشانده شود. اگر آب میزان زیادی سرب داشته باشد، جوشاندن آن میزان سرب را بیشتر هم خواهد کرد. برای آموختن بیشتر درباره سرب لوله یا فیلترهای ضد عفونی کننده برای خانه هایی که لوله های سربی دارند، اینجا را ببینید:

[www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/water-eau/lead-plomb-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/water-eau/lead-plomb-eng.php)

### از آب های زیر برای آماده کردن شیر مصنوعی استفاده نکنید:

- آب نرم شده که میزان سدیم بالایی دارد.
- آب معدنی که میزان سدیم و مواد معدنی بالایی دارد.
- آب گازدار: گازدار کردن و طعم دار کردن آب برای نوزادان مناسب نیست. آب گازدار ممکن است حاوی نمک افزوده باشد.
- آبهایی که به طور طبیعی میزان زیادی از فلوراید دارند (بیشتر از ۱.۵ میلی گرم در لیتر).

### ایمنی آب های زیر برای تهیه شیر مصنوعی مشخص نیست بنابراین از آنها استفاده نکنید:

- آب خالص.
- آب مقطر.
- آب تصفیه شده به شیوه اسمز معکوس.
- آبی که ید آن گرفته شده است.
- آبی که مواد معدنی آن گرفته شده است.
- آب های تخصصی کودکان.

نکته: اگر به منبع آب بی خطر دسترسی ندارید، به نوزاد خود شیر مصنوعی مایع آماده بدهید.

# چگونه آب را ضد عفونی کنیم و شیر مصنوعی و وسایل شیردهی را انتخاب کنیم

همه انواع آب مورد استفاده برای تهیه شیر مصنوعی از هر نوع و در هر سنی را ضد عفونی کنید.

هیچ تحقیقی وجود ندارد که زمان قطع ضد عفونی کردن آب را نشان دهد. این امر به این معناست که بهتر است مادامی که نوزادتان شیر مصنوعی می خورد، به ضد عفونی کردن آب و وسایل شیردهی ادامه دهید.

## تهیه آب برای شیر مصنوعی

• آب را در یک قابلمه، روی گاز بجوشانید. بگذارید به مدت دو دقیقه بجوشد. از کتری هایی که پس از به جوش آمدن و پیش از آنکه آب برای دو دقیقه بجوشد خاموش می شوند، استفاده نکنید.

• اگر از عصاره شیر مایع استفاده می کنید:

– آب را برای دو دقیقه بجوشانید و پیش از ترکیب کردن با شیر آن را سرد کنید.

– می توان آب را با دو دقیقه جوشاندن ضد عفونی و بعد ذخیره کرد. آب ضد عفونی شده را می توان در یک ظرف ضد عفونی شده که در آن محکم بسته شده باشد، ۲۴ ساعت در دمای اتاق و دو تا سه روز در یخچال نگهداری کرد. شیر آماده را که حرارت آن نزدیک به دمای بدن است، به نوزاد بدهید.

• اگر از شیر خشک استفاده می کنید:

– آب را دو دقیقه بجوشانید. وقتی که دمای آب به حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد رسید (دمای یک لیتر آب جوشیده پس از نیم ساعت به ۷۰ درجه می رسد، اما این ممکن است بسته به نوع قابلمه و میزان آب متفاوت باشد) آن را با شیر ترکیب کنید. وقتی دمای آب کمتر از ۷۰ درجه سانتی گراد باشد، برای کشتن باکتری های شیر خشک به اندازه کافی داغ نیست. محلول شیر را سریعاً و پیش از دادن به نوزاد، به دمای بدن برسانید.

– برای نوزادانی که براساس آنچه در صفحه ۵ و ۱۲ ذکر شد «در خطر» نیستند، می توانید شیر خشک را با آب ضد عفونی شده و سرد که در یک ظرف ضد عفونی شده با در سفت نگهداری شده است، ترکیب کنید. این شیر باید بلافاصله به نوزاد داده شود.

## انتخاب قوطی شیر مصنوعی

• مطمئن شوید که قوطی حاوی شیر فرورفتگی یا برآمدگی نداشته باشد چرا که اینها ممکن است نشانه فاسد شدن شیر باشد.

• تاریخ انقضای شیر را روی قوطی نگاه کنید. شیر را پس از انقضای آن مصرف نکنید.

## انتخاب وسایل شیردهی

• به نوزادتان دقت کنید و از سر شیشه ای استفاده کنید، که به نوزاد کمک کند بدون استرس و با راحتی شیر بخورد. برای اطلاعات بیشتر درباره علائم تغذیه ای و نشانه های استرس، صفحه ۱۸ را ببینید.

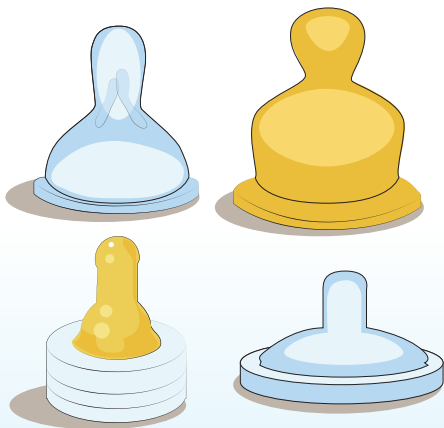
• سر شیشه های شیر، شکل و اندازه های متنوعی دارند.

• جریان شیر سر شیشه به سرعت جاری شدن شیر از آن گفته می شود. جریان شیر و اندازه سوراخ سر، در سر شیشه های مختلف و حتی در سرهای موجود در یک بسته واحد با هم فرق دارد.

• در موقعیتهای مختلف ممکن است سر شیشه های متفاوتی بهتر عمل کنند. یک بسته بخرید و ببینید که آیا نوزادتان هنگام شیر خوردن راحت است. اگر نوزاد مشکل دارد، سر دیگری را امتحان کنید.

• سر شیشه های شیر ممکن است از مواد مختلفی تهیه شده باشد.

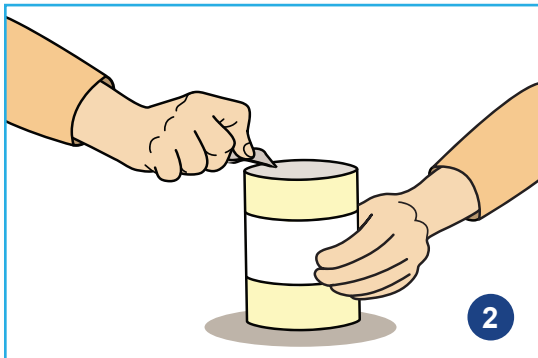
• مرتب سر شیشه ها را بررسی کنید. وقتی که سرها خراش برداشته، پاره یا چسبیده شده یا رنگ عوض کرده اند یا وقتی که سوراخ آنها بزرگ شده و شیر با سرعت از آن خارج می شود، آنها را عوض کنید.



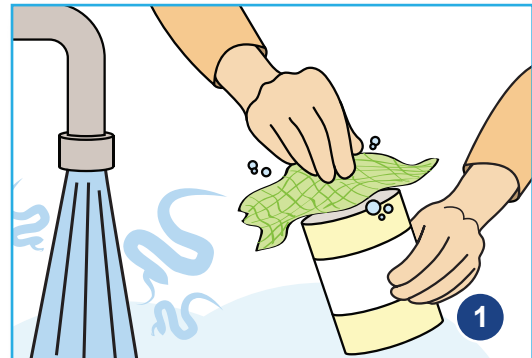
## آماده کردن شیر مصنوعی مایع آماده

شیر مصنوعی مایع آماده، بی خطرترین نوع شیر برای نوزادان مخصوصاً نوزادهای نارس، با وزن تولد پایین، بیمار یا با سیستم ایمنی ضعیف است. این نوع از شیر ضدعفونی است.

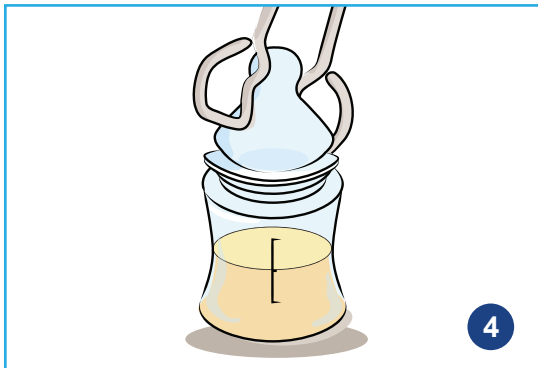
- دستهای خود را با آب گرم و صابون بشویید و سنگ آشپزخانه را با توجه به دستور صفحه ۶ ضدعفونی کنید.
- همه وسایل ضدعفونی را آماده کنید (صفحه ۶ و ۷ را ببینید).



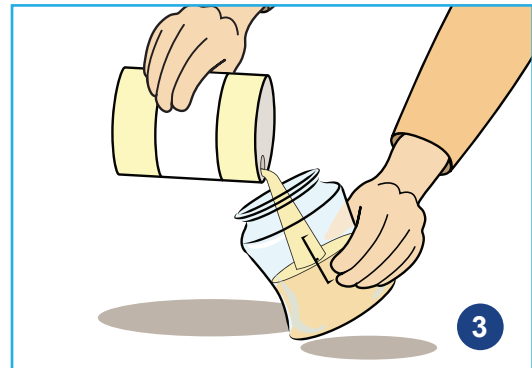
قوطی یا شیشه را خوب تکان دهید و آن را در صورت نیاز با یک دریاژکن ضدعفونی شده باز کنید.



روی قوطی شیر را با آب گرم، صابون و یک پارچه تمیز بشویید.

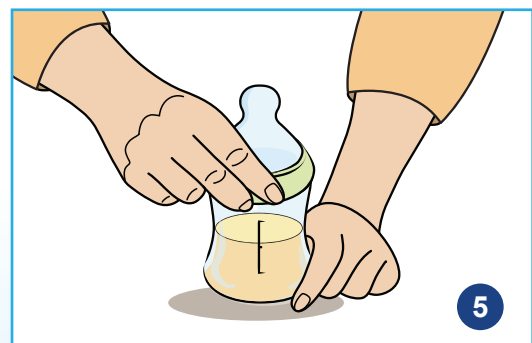


از انبر ضدعفونی شده برای برداشتن سر شیشه، در و سرپیچ استفاده کنید و آن ها را روی شیشه شیر قرار دهید.



شیر را مستقیماً در شیشه های تمیز و ضدعفونی بریزید. به آن آب اضافه نکنید.

دستورالعمل های مربوط به زمان و نحوه شیر دادن به نوزاد را در صفحات بعدی این کتابچه بخوانید.

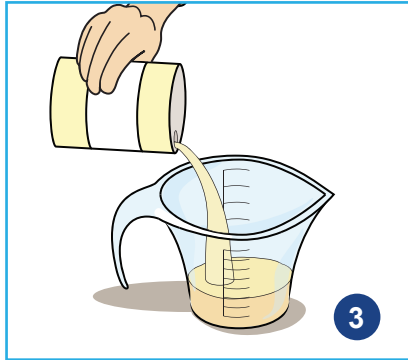


سرپیچ را با دست محکم ببندید. مراقب باشید که سر شیشه را لمس نکنید.

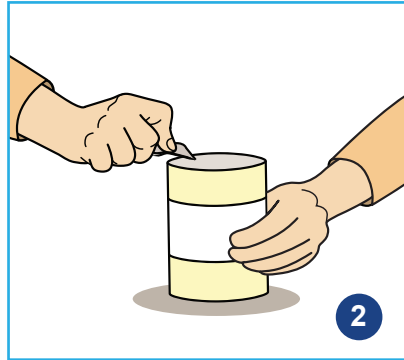
## آماده کردن عصاره شیر مایع

عصاره شیر مایع ضد عفونی شده است. عصاره شیر مایع، که براساس دستورالعمل آن با آب ترکیب شده است، نوع دیگری از شیر بی خطر برای نوزادان است.

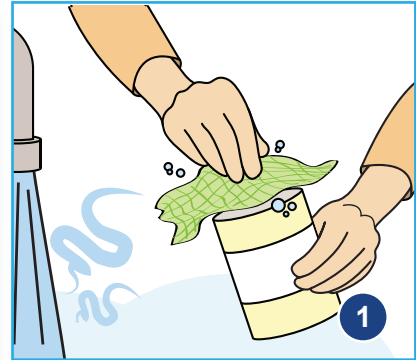
- دستهای خود را با آب گرم و صابون بشویید و سنگ آشپزخانه را با توجه به دستورالعمل صفحه ۶ ضد عفونی کنید.
- همه وسایل ضد عفونی را آماده کنید (صفحه ۶ و ۷).



شیر را در یک پیمانه اندازه گیری ضد عفونی شده اندازه بگیرید. روی قوطی شیر را برای میزان شیر و آبی که باید ترکیب شود، بخوانید.



قوطی را خوب تکان دهید و در صورت نیاز، با یک در بازکن ضد عفونی شده باز کنید.



روی قوطی شیر را با آب گرم و صابون و یک پارچه تمیز بشویید.



شیر را در شیشه شیر های ضد عفونی شده بریزید.



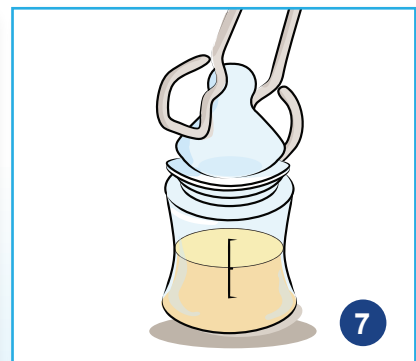
با یک وسیله ضد عفونی شده، محلول را به هم بزنید.



آب ضد عفونی شده را که سرد شده و به دمای اتاق رسیده است، به شیر اضافه کنید.



سرپیچ را با دست محکم ببندید. مراقب باشید که سر شیشه را لمس نکنید.



از انبر ضد عفونی شده برای برداشتن سر شیشه، در و سرپیچ استفاده کنید.

دستورالعمل های مربوط به زمان و نحوه شیر دادن به نوزاد را در صفحات بعدی این کتابچه بخوانید.

## آماده کردن شیر خشک

شیر خشک ضدعفونی نیست و بعضی از نوزادان را بیمار کرده است. این مهم است که شیر خشک را صحیح آماده کنید تا خطر مریض شدن نوزاد را پایین بیاورید. هزینه عصاره شیر مایع که به صورت فله ای خریده شده و شیر خشک، وقتی که با آب ترکیب می شوند، بسیار نزدیک به هم است (صفحه ۳ را ببینید).

نوزادانی که در معرض بیشترین خطر ابتلاء به عفونت هستند، باید از شیر مصنوعی ضدعفونی، مانند شیر مایع آماده یا عصاره شیر مایع تغذیه کنند. نوزادانی که در معرض بیشترین خطر ابتلاء به عفونت از شیر خشک هستند، نوزادان زیراند:

- نوزادان نارس.

- نوزادان با وزن تولد پایین تا پیش از دو ماهگی.

- نوزادان با سیستم ایمنی تضعیف شده.

اگر شما درباره تغذیه نوزاد خود با شیر خشک مطمئن نیستید، با مراقبتگر بهداشتی خود مطرح کنید. اگر مجبورید به نوزادی که در معرض یک یا دو مورد از خطرات ذکر شده است شیر خشک بدهید، دستورالعمل ها را به دقت دنبال کنید.

### دستورالعمل:

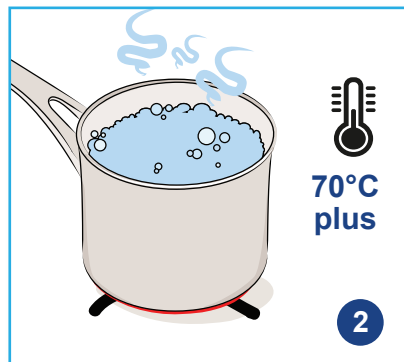
- دستهای خود را با آب گرم و صابون بشوئید و سنگ آشپزخانه را با توجه به دستورالعمل صفحه ۶ ضدعفونی کنید.

- همه وسایل ضدعفونی را آماده کنید (صفحه ۶ و ۷).

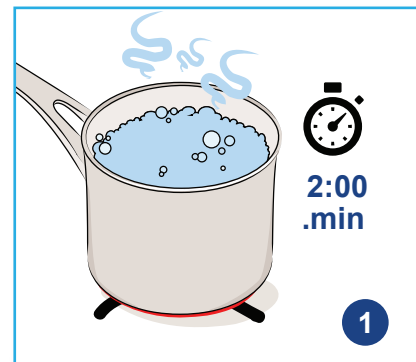
از آب گرم ضدعفونی شده برای تهیه شیر خشک استفاده کنید. بهتر است که شیر را تازه تهیه کنید و بلافاصله پس از سرد شدن به نوزاد بدهید.



برچسب روی قوطی شیر را بخوانید. این برچسب به شما می گوید که چه میزان آب و شیر خشک باید استفاده کنید. میزان مورد نیاز از آب ضدعفونی شده را در یک ظرف اندازه گیری ضدعفونی شده بریزید.

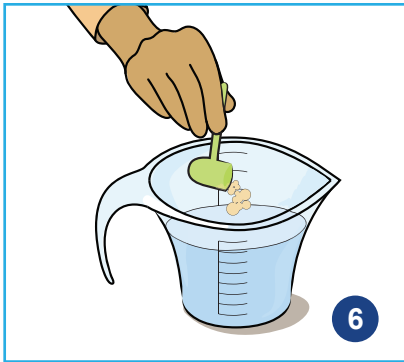


شیر را با آبی که دمای آن حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد است، آماده کنید. دمای آب باید بیشتر از ۷۰ درجه باشد تا بتواند باکتری های زیانباری را که ممکن است در شیر خشک وجود داشته باشند از میان ببرد. اگر آب جوشیده بیش از ۳۰ دقیقه در دمای اتاق مانده است، باید آن را پیش از ترکیب کردن با شیر، دوباره تا دمای ۷۰ درجه گرم کنید.

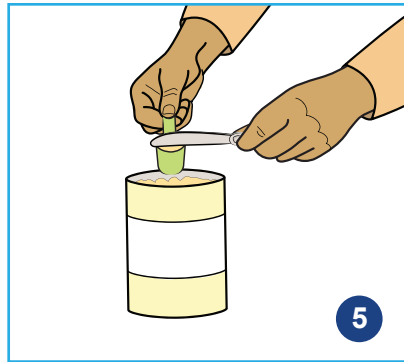


آب را برای دو دقیقه بجوشانید.

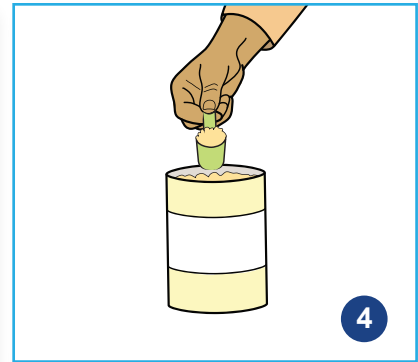
آماده کردن شیرخشک (ادامه دارد)



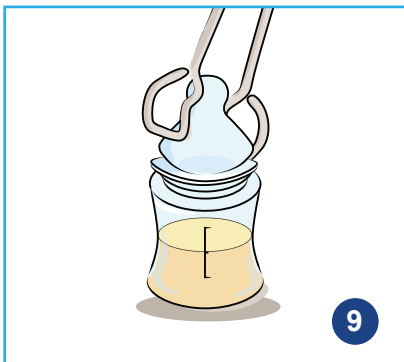
شیر خشک را به آب داغ ضدعفونی شده اضافه کنید.



پیمانه را از شیر خشک لب پُر نکنید. مقدار اضافی شیر را با لبه صاف یک چاقوی ضدعفونی شده به ظرف برگردانید.



مقدار مورد نیاز از شیر خشک را اندازه بگیرید. از پیمانه داخل قوطی استفاده کنید.



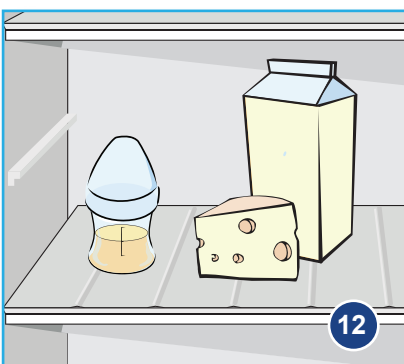
از انبر ضدعفونی شده برای برداشتن سر شیشه، در و سرپیچ استفاده کنید و آن‌ها را روی شیشه شیر قرار دهید.



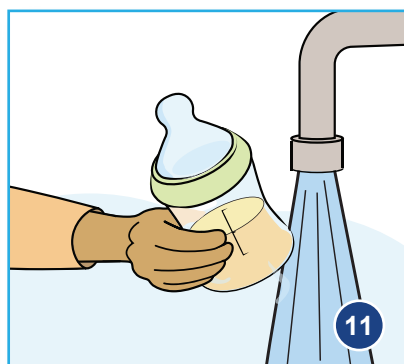
محلول شیر خشک و آب را برای مصرف یک بار نوزاد در شیشه شیر ضدعفونی شده بریزید.



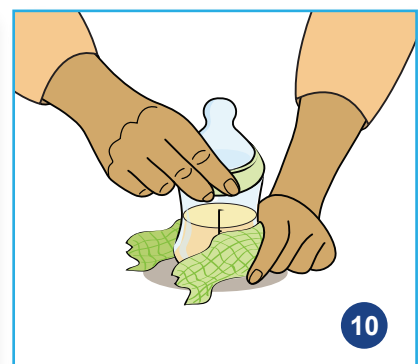
ترکیب را با یک وسیله ضدعفونی شده هم بزنید که کاملاً صاف شود.



بهتر است که این نوع از شیر مصنوعی را برای هر بار غذای نوزاد تازه آماده کنید. اگر به هر دلیلی این امر ممکن نیست، شیر آماده را در یخچال قرار دهید و آن را در فاصله ۲۴ ساعت مصرف کنید. دستورالعمل راجع به زمان و چگونگی تغذیه نوزاد را در صفحات بعدی این کتابچه بخوانید.



به سرعت شیشه شیر را زیر شیر آب سرد یا در یک ظرف حاوی آب سرد، سرد کنید. وقتی شیر به دمای بدن یا اتاق رسید آن را به نوزاد بدهید.



سرپیچ را با دست محکم ببندید. مراقب باشید که سر شیشه را لمس نکنید.

برای نوزادانی که «در معرض خطر» نیستند (ابتدای صفحه ۱۲ را ببینید)

می توانید شیر خشک را با آبی که ضدعفونی و سرد شده است، ترکیب کنید. این شیر باید بلافاصله به نوزاد داده شود.

## نگهداری ایمن شیر مصنوعی

- بهتر است که شیر مصنوعی بلافاصله پس از آماده شدن، به نوزاد داده شود.
- اگر نیاز به ذخیره شیر مصنوعی وجود دارد، با برچسب زدن روی قوطی ها شروع کنید. روی برچسب روز و ساعت باز شدن قوطی را یادداشت کنید.

### شیر مایع آماده و عصاره شیر مایع:

#### – نگهداری در قوطی شیر:

- قوطی را با یک در یا کیسه پلاستیکی ببوشانید.
- قوطی های باز شده شیر مایع آماده یا عصاره شیر مایع را در یخچال نگهداری کنید.
- قوطی ها را پس از ۴۸ ساعت یا با توجه به آنچه روی برچسب یادداشت کرده اید، دور بیندازید.

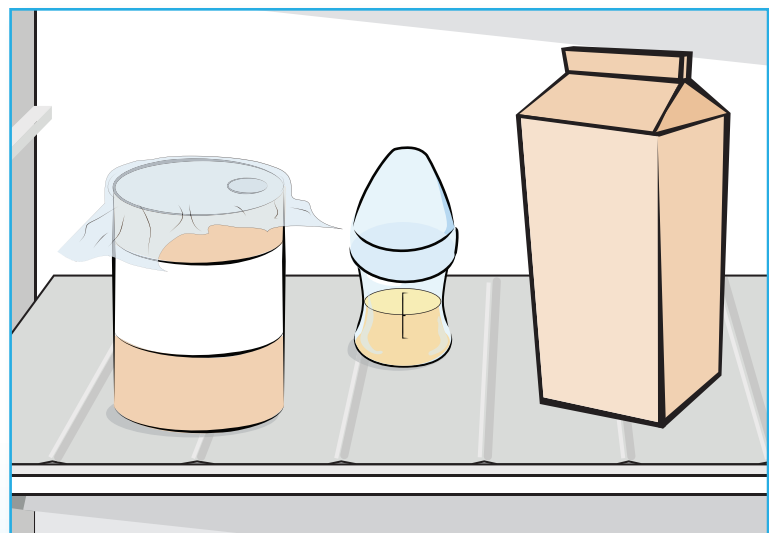
#### – نگهداری در شیشه شیر:

- شیشه های حاوی شیر را حداکثر به مدت ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری کنید.
- شیر آماده شده را پس از ۲۴ ساعت دور بریزید.
- شیشه های حاوی شیر را در قسمت عقبی یخچال که سردتر است نگهداری کنید.

### شیر خشک:

- شیشه های حاوی شیر را حداکثر به مدت ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری کنید.
- در قوطی های باز شده شیر را محکم ببندید و در یک جای خشک و خنک (نه در یخچال) نگهداری کنید.
- پس از بازکردن قوطی، بقیه شیر خشک را به فاصله یک ماه و پیش از انقضاء مصرف کنید.

هرگز شیر خشک را برای استفاده بعدی فریز نکنید چرا که این کار می تواند ترکیب و ارزش غذایی شیر را تغییر دهد.

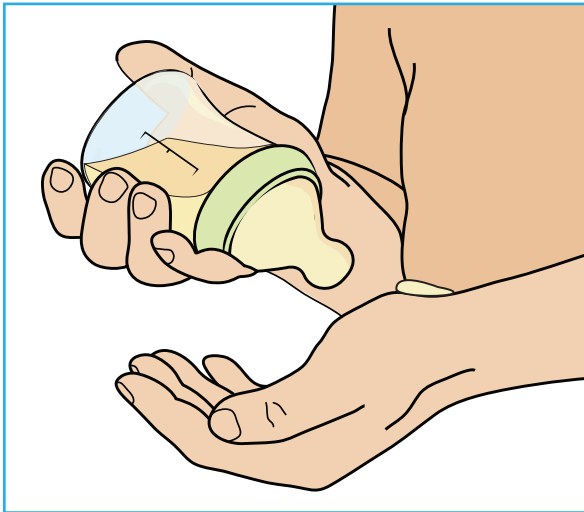
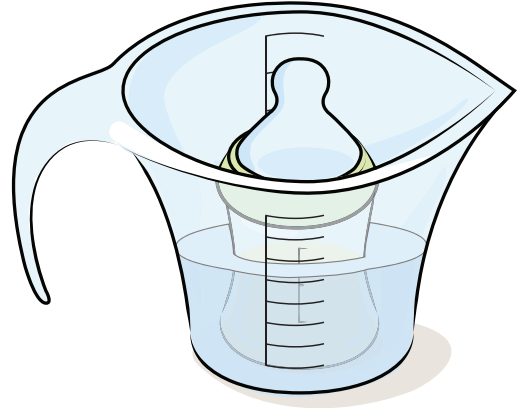




# گرم کردن شیر مصنوعی برای تغذیه نوزاد

## گرم کردن

- شیر را بلافاصله پیش از دادن به نوزاد از یخچال بیرون بیاورید.
- بسیاری از نوزادان شیر را در دمای بدن (گرم) و بعضی دیگر سرد دوست دارند. هر دو حالت اشکالی ندارد. نوزادتان به شما خواهد فهماند که چه چیز را ترجیح می دهد.
- شیشه شیر را در یک ظرف آب گرم یا یک گرم کننده شیشه، گرم کنید. سر شیشه را بیرون آب نگه دارید.
- شیشه های شیر را در مایکروویو گرم نکنید. این کار شیر را گرم می کند و «نقاط گرم» ایجاد می کند که ممکن است دهان نوزاد را بسوزاند.
- شیشه شیر را بیشتر از ۱۵ دقیقه گرم نکنید. شیشه را چند بار حین گرم شدن تکان دهید.

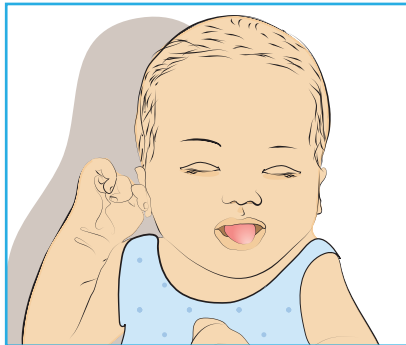


- پیش از دادن شیر به نوزاد، امتحان کنید که خیلی داغ نباشد. چند قطره از شیر را روی قسمت داخلی مچ خود بریزید. شیر باید کمی گرم و نه داغ باشد.
- وقتی شیر را گرم کردید، بلافاصله آن را به نوزاد بدهید.
- شیر را حین دادن به نوزاد گرم نکنید و باقیمانده آن را دوباره در یخچال نگذارید.
- یک شیشه حاوی شیر باید به فاصله دو ساعت از زمان گرم شدن یا طبق دستورالعمل روی قوطی مصرف شود.
- شیر باقی مانده را دور بریزید.

## چه زمانی به نوزاد شیر بدهیم

در چند ماه اول زندگی، بیشتر نوزادان دست کم ۸ بار در ۲۴ ساعت شیر می‌خورند. این به این معنا نیست که هر سه ساعت شیر خواهند خورد. آنها هر وقت گرسنه باشند، شیر می‌خورند. آنها در طول شب شیر می‌خورند و طبیعی است که برای ماههای زیاد، در طول شب شیر بخورند. نوزادان بزرگتر ممکن است دفعات کمتری شیر بخورند. مهم است که به خواسته های نوزاد خود دقت و آن‌ها را برآورده کنید. این‌ها علائم تغذیه ای نوزاد هستند. به رفتار نوزاد خود دقت کنید.

**نوزاد خود را خواه در بیمارستان یا در خانه در اتاق و کنار خود نگهدارید. بهتر است که نوزاد در شش ماه اول در اتاق شما و روی تخت خود بخوابد. این بهترین کار است چرا که:**



علائم اولیه گرسنگی: باز کردن دهان، خمیازه کشیدن، ملچ ملوچ لب‌ها

- کمک می‌کند تا از زمان گرسنه بودن نوزادتان آگاه شوید.
- کمک می‌کند نقش خود را به عنوان پدر یا مادر بهتر دریابید.
- کمک می‌کند که ریسک سندروم مرگ ناگهانی نوزاد که SIDS نامیده می‌شود را پایین بیاورید.

**نوزادتان وقتی گرسنه باشد، به شما می‌گوید. مهم است که این علائم را بشناسید. بهتر آن است که به نوزاد، وقتی علائم اولیه گرسنگی را نشان می‌دهد، شیر بدهید:**

**به نوزاد خود، وقتی که علائم اولیه گرسنگی را می‌بینید، شیر بدهید. علائمی مانند:**

- تکان خوردن، حرکت دادن بازوها
- حرکات سریع چشم زیر مژه‌ها
- باز کردن دهان، خمیازه کشیدن، ملچ و ملوچ لب‌ها
- چرخاندن سر با دهان باز به سمت شما یا هر چیزی که گونه اش را لمس می‌کند (rooting)

حالا زمان خوبی است که به نوزاد غذا بدهید.

**وقتی علائم زیر را می‌بینید، نوزاد شما بسیار گرسنه است:**

- گذاشتن دستها در دهان.
- مکیدن یا لیس زدن.
- بی‌قراری.
- نق زدن یا آه کشیدن آرام که کم‌کم بلندتر می‌شود.



علائم متوسط گرسنگی: بی‌قراری، بلندتر شدن صدای نق نوزاد

**علائم دیر هنگام گرسنگی که نشان می‌دهد نوزاد به شدت گرسنه است، عبارتند از:**

- سر و صدا کردن.
- گریه کردن
- آشفتگی
- خستگی
- به خواب رفتن



علائم دیر هنگام گرسنگی: سروصدا کردن، گریه کردن، آشفتگی

اگر نوزاد شما علائم دیر هنگام گرسنگی را از خود نشان می‌دهد، ممکن است نیاز باشد که پیش از شیردادن به نوزاد، او را آرام کنید یا بگذارید کمی بخوابد. یک راه خوب آرام کردن نوزاد، نگهداشتن او در تماس پوست با پوست یا سینه شمامست.

## چگونه با شیشه شیر به نوزاد شیر بدهیم

- نوزاد را هنگام شیر خوردن در آغوش بگیرید یا نزدیک خود نگاه دارید. شیر خوردن را به یک زمان ویژه برای نوزاد تبدیل کنید.
- نوزاد را در حالت عمودی بگیرید طوری که سرش بسیار بالاتر از بدنش باشد، سرش را با دست یا چیز دیگری محکم بگیرید.
- سر شیشه شیر را پایین لب پایینی نوزاد نگاه دارید و منتظر «دعوت» نوزاد برای گذاشتن آن در دهانش بمانید. این دعوت پاسخ نوزاد به شیشه شیر با باز کردن کامل دهانش خواهد بود. مطمئن شوید که قسمت بیشتر سر شیشه در حین شیر خوردن در دهان نوزاد است و نوزاد دهانش را کاملاً روی قسمت بیشتر سر شیشه باز کرده است. از فشار دادن سر شیشه به داخل دهان نوزاد پرهیز کنید.
- شیشه شیر را فقط کمی مایل کنید و آن را تقریباً در حالت مستقیم نگه دارید طوری که برای نوزاد کنترل جریان شیر راحت باشد. کمی هوا در سر شیشه برای نوزاد مشکلی ایجاد نمی کند.
- شیشه شیر را در آن حال رها نکنید یا نوزاد را با شیشه شیر به رختخواب نفرستید. نوزاد ممکن است شیر خیلی زیاد یا خیلی کمی بخورد و این ممکن است منجر به خفگی، پوسیدگی دندان (پوسیدگی ها) یا عفونت گوش شود. برای نوزادان این مهم است که حین شیر خوردن نگاه داشته شوند و با آنها تماس برقرار شود.



- برای بخشی از شیر خوردن، نوزاد را در یک بازوی خود و برای بخش دیگر در بازوی دیگر نگاه دارید. وقتی نوزاد سرش را به سمت شما برمی گرداند، این کار به رشد ماهیچه های او کمک می کند.
- شیر خوردن یک زمان خاص است. از بودن با نوزاد خود لذت ببرید، با او حرف بزنید، بخندید، بخوانید و او را در آغوش بگیرید.



### تماس پوست با پوست

نوزاد نورسیده خود را در حالت تماس پوست با پوست نگاه دارید. به نگاه داشتن او در این حالت در چند ماه اول تولد ادامه دهید.

**تحقیقات نشان می دهد تماس پوست با پوست به مدت زیاد می تواند:**

- به نوزاد کمک کند که احساس امنیت کند.
- نوزاد را گرم نگاه دارد.
- ضربان قلب، تنفس و قند خون نوزاد را تنظیم کند.
- نوزاد را آرام نگاه دارد و میزان گریه او را کم کند.
- به شما کمک کند بدانید چه زمانی نوزاد گرسنه است.
- به مادران، اعضای خانواده و نوزادان کمک کند که بهتر به همدیگر پاسخ بدهند.
- به نوزادان کمک کند بهتر با بقیه ارتباط برقرار کنند.
- به رشد و تکامل مغزی نوزاد کمک کند.
- باعث کاهش افسردگی پس از زایمان در زنان شود.

والدین و سایر مراقبین از نوزادان در خانواده می توانند تماس پوست با پوست با نوزاد برقرار کنند. هنگام شیر دادن به نوزاد، حمام دادن او، وقتی نوزاد بی قراری می کند و یا هر زمان دیگری تماس پوست با پوست را تمرین کنید. این منبع را ببینید:

[http://library.stfx.ca/abigelow/skin\\_to\\_skin/skin\\_to\\_skin\\_parents.mp4](http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin_parents.mp4)

## با توجه به علائم تغذیه ای نوزاد به او شیر بدهید

سرعت شیردادن را طوری تنظیم کنید که برای نوزادتان راحت باشد. نوزاد باید هنگام غذاخوردن، آرام به نظر برسد. مخصوصاً پس شروع شیردهی، دنبال صورت آرام و دست ها و بازوهای راحت باشید. در شیردادن عجله نکنید. زمان کافی برای این کار بگذارید و نوزاد را مجبور نکنید که بیشتر از آنچه می خواهد، شیر بخورد. مهم است که به علائم تغذیه ای نوزاد خود دقت کنید. به نشانه های ناراحتی یا استرس نوزاد هنگام شیرخوردن توجه کنید.



### نشانه های استرس در زمان شیرخوردن ممکن است موارد زیر باشد:

- چکیدن شیر از دهان نوزاد.
- حالت خفگی یا بیرون دادن شیر.
- قورت دادن سریع شیر بدون نفس کشیدن بعد از هر بار قورت دادن.
- نفس کشیدن سریع یا تلاش نوزاد برای نفس کشیدن
- ملچ و ملوچ و سروصدا
- لولیدن یا سختی کشیدن حین شیرخوردن
- پس دادن شیشه شیر با دستها یا زبان یا کنار کشیدن سر
- حالت استرس در پیشانی

اگر نوزادتان نشانه های استرس از خود بروز می دهد، شیر دادن را برای چند دقیقه آرام یا قطع کنید. با خم کردن شیشه شیر طوری که شیر کمتری از آن جاری شود یا اصلاً شیر جاری نشود، به نوزاد کمی تنفس بدهید. می توانید شیشه شیر را از دهان او بیرون بیاورید، نوزاد را در آغوش بگیرید و به دنبال علائم گرسنگی باشید که دوباره شیردادن را شروع کنید. وقتی نفس کشیدن نوزاد آرام شد و نوزاد شیر بیشتری خواست، شیردادن به او را دوباره شروع کنید. به علائم تغذیه ای دقت کنید (صفحه ۱۶). اگر علائم گرسنگی وجود دارد به شیردادن ادامه دهید. اگر هیچ علامت دیگری وجود ندارد، آن را متوقف کنید. اگر نوزادتان کماکان نشانه های استرس حین شیرخوردن از خود بروز می دهد، چک کنید که وسایل شیردهی برای نوزاد مناسب باشد. برای مثال جریان شیر از سر شیشه ممکن است سریعتر از توان نوزاد باشد. اگر در حل مسأله مشکل دارید، از یک متخصص آگاه کمک بگیرید.

### وقتی نوزاد از خود علائم سیری را بروز می دهد، شیر دادن را متوقف کنید. این علائم شامل موارد زیر است:

- یواش کردن یا توقف مکیدن شیر.
  - بستن دهان.
  - کنار کشیدن سر.
  - فاصله گرفتن از شیشه یا کسی که به او شیر می دهد.
  - به خواب رفتن یا بی علائگی به شیر خوردن.
- به نوزاد برای تمام کردن شیر فشار نیاورید. به علائم تغذیه ای نوزاد دقت کنید و بگذارید نوزاد تصمیم بگیرد که چقدر می خواهد بخورد. پاسخگوی خواست نوزاد خود باشید. نوزادتان ممکن است پس از شیر خوردن اندکی به مکیدن ادامه دهد. این رفتار در نوزادان طبیعی است.

## گرفتن آروغ نوزاد

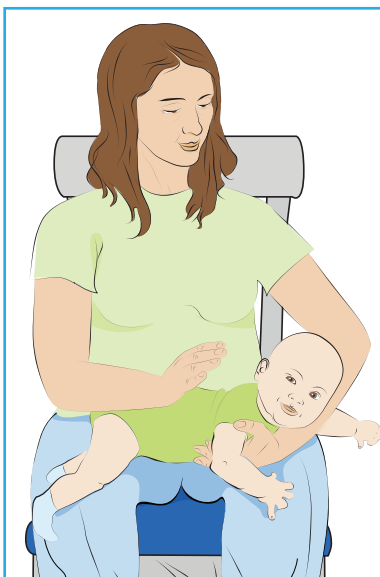


- سعی کنید آروغ نوزاد را چند دقیقه پس از شروع شیردادن و پس از پایان آن بگیرید.
- گرفتن آروغ نوزاد باعث بیرون آمدن هوایی می شود که نوزاد در حین شیرخوردن فرو داده است.

## علامت نیاز نوزاد به گرفتن آروغ عبارتند از:

- قوس دادن کمر.
- بی قراری یا نق نق کردن.
- فاصله گرفتن از شیشه شیر.
- یواش کردن مکیدن شیر یا توقف آن.

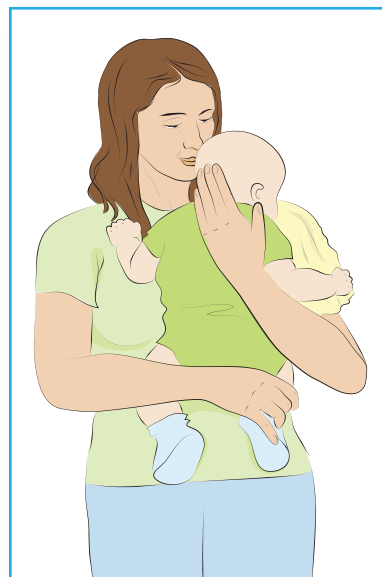
آروغ نوزاد خود را با زدن آرام به پشت او بگیرید. این حالت ها را برای گرفتن آروغ امتحان کنید:



نوزاد را بر زانوی خود و روی شکمش قرار دهید.



نوزاد را در حالت نشسته روی زانوی خود بگیرید. نوزاد کمی به جلو خم می شود در حالی که دست شما فک او را گرفته است.



نوزاد را به حالت عمودی روی شانه خود بگیرید.

## بعد از شیرخوردن

- شیر مصنوعی مصرف نشده را دور بریزید. هرگز این شیر را گرم نکنید یا برای استفاده بعدی در یخچال نگذارید. پس از دو ساعت ممکن است در شیر مصنوعی مانده، باکتری های زیانباری رشد کنند.
- شیشه شیر و بخش های مختلف آن را بلافاصله بعد از شیرخوردن آب بکشید.
- لته های نوزاد را پس از هر بار شیر خوردن، با یک پارچه نمناک، تمیز و گرم تمیز کنید.
- همزمان با رشد نوزاد و برای پیشگیری از پوسیدگی، لته های او را تمیز کنید و دندان هایش را مسواک بزنید. پس از یک سالگی نوزاد، معاینه منظم دندانپزشکی را شروع کنید.

## شیر دادن به نوزاد در حال رشد

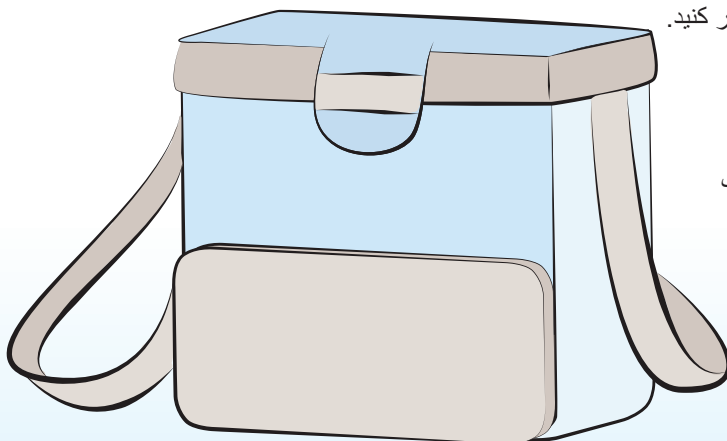
### شیر دادن در هفته اول:

- در چند روز اول معده نوزاد بسیار کوچک است. نوزاد در هر بار شیر خوردن فقط به اندکی شیر نیاز دارد.
- نوزادان در اندازه و تعداد دفعات شیر خوردن با هم فرق دارند. به نوزاد خود هر وقت که از خود علائم گرسنگی نشان داد شیر بدهید. برای اطلاعات بیشتر درباره علائم تغذیه ای صفحه ۱۸ را ببینید. با گذر زمان شما یاد می گیرید که تشخیص دهید چه وقت نوزادتان گرسنه است.
- سعی نکنید نوزاد را مجبور کنید یک شیشه شیر یا هر مقدار دیگری را تمام کند. مانند بزرگسالان نوزادان در اندازه شیری که در هر وعده می خورند با هم فرق دارند. بهتر است که وعده های کوچکتر و به دفعات بیشتری به نوزاد بدهید.
- همزمان با رشد نوزاد در چند هفته اول او شیر بیشتری در هر وعده می خورد.
- مادران ممکن است نگران باشند که به نوزاد خود شیر خیلی کم یا خیلی زیاد می دهند. به علائم تغذیه ای نوزاد خود دقت کنید و اگر سؤالی دارید آن را با مراقبتگر بهداشتی خود در میان بگذارید.
- اگر سوال یا نگرانی ای درباره شیر دادن به نوزاد خود دارید با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

### شیر دادن پس از هفته اول

- منتظر باشید که نوزادتان در یک ماه اول وعده های زیادی شیر بخورد. پس از این مدت ممکن است بین وعده های نوزاد فاصله بیشتری بیفتد و در عوض نوزاد در هر وعده مقدار بیشتری شیر بخورد.
- با توجه به علائم تغذیه ای نوزاد و نه برنامه و مقدار مشخص، به او شیر بدهید.
- جهش های رشدی نوزاد در سه هفتگی، شش هفتگی، سه ماهگی و شش ماهگی رایج اند. نوزادتان ممکن است در این زمان ها شیر بیشتری بخواهد یا وعده های بیشتری بخورد.
- نوزادان در صورت تغذیه با شیر مصنوعی نیاز به مکمل ویتامین د ندارند، چرا که به شیر مصنوعی ویتامین د اضافه می شود. با مراقبتگر بهداشتی خود درباره اینکه آیا نوزادتان به ویتامین د نیاز دارد یا خیر صحبت کنید.
- بسیاری از مراقبتگران بهداشتی به شما جدول رشد می دهند که بتوانید قد و وزن نوزاد را یادداشت کنید. سعی کنید نوزاد خود را با دیگران مقایسه نکنید. نوزادان با نرخ متفاوتی رشد می کنند. جدول رشد نوزادان را می توانید در این لینک ببینید: [www.dietitians.ca/secondary-pages/public/who-growth-charts.aspx](http://www.dietitians.ca/secondary-pages/public/who-growth-charts.aspx). این را ببینید: "Is My Child Growing Well?"

## جا به جا کردن شیر مصنوعی



- بهتر است که با قوطی های باز نشده شیر مایع آماده سفر کنید.
- گزینه مطمئن بعدی آن است که آب برای آماده کردن شیر را جایی که می روید تهیه کنید. اگر درباره بی خطر بودن آب جایی که می روید شک دارید، آب مطمئن جوشیده از منزل با خود بیاورید. آب را در یک ظرف ضد عفونی شده ذخیره و جا به جا کنید.
- اگر باید شیر مصنوعی را از قبل آماده کنید فقط یک شیشه شیر با خود ببرید که در دمای یخچال که ۴ درجه سانتی گراد است سرد شده باشد.

- وقتی به مقصدتان رسیدید، به محض امکان شیر را در یخچال بگذارید.
- اگر یخچال در دسترس نیست شیر را در کیفی که سردتر است نگه دارید تا زمان شیر دادن فرا برسد.
- وقتی شیر مصنوعی بیرون از یخچال مانده است، مطمئن ترین حالت آن است که آن را ظرف دو ساعت مصرف کنید.
- شیشه شیر مصنوعی را می توان از زمان آماده شدن تا ۲۴ ساعت به یخچال بازگرداند به شرط آنکه پاسخ به گزینه های زیر «مثبت» باشد:

۱. شیشه شیر در هنگام سفر سرد نگه داشته شده است.
۲. شیشه شیر کمتر از دو ساعت بیرون یخچال مانده است.
۳. نوزاد اصلاً ولو چند قطره از این شیر نخورده است.

### برای کسب اطلاعات بیشتر درباره شیر مصنوعی و تغذیه نوزاد با آن منابع زیر را ببینید:

- آماده کردن و رسیدگی به شیر خشک:  
[http://healthy Canad ians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/milk-lait/formula-nourrisson-eng.php](http://healthy Canadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/milk-lait/formula-nourrisson-eng.php)
- شیر مصنوعی: <http://healthy Canad ians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-eng.php>
- اطلاعات تغذیه در مرکز اطلاعاتی بهترین شروع:  
[www.beststart.org/resources/nutrition](http://www.beststart.org/resources/nutrition)
- EatRight Ontario برای صحبت با یک متخصص رسمی تغذیه: 1-877-510-5102 یا:  
[www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca)
- واحد بهداشت عمومی محل خود:  
[www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- توصیه هایی برای آماده کردن و رسیدگی به شیر خشک: [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nour-issn/pif-ppn-recommandations-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nour-issn/pif-ppn-recommandations-eng.php)
- سایر خدمات محلی: \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---

از زمانی که به خواندن این کتابچه اختصاص دادید سپاسگزاریم. این یکی از راههای بسیاری است که نشان می دهید چقدر به نوزاد خود اهمیت می دهید.



## Growing a Baby-Friendly Ontario!

### سپاسگزاری:

این کتابچه با اجازه واحد بهداشت عمومی منطقه نیاگارا تهیه و اقتباس شده است. ما یلیم از علوم بهداشتی هامیلتون برای مشارکتشان تشکر کنیم. از اعضای کمیته اجرایی استراتژی BFI و متخصصان بسیاری که نظر خود را با ما در میان گذاشتند سپاسگزاریم. از مارگ لاسال، کارشناس ارزیابی BFI برای مشارکتش در تهیه این کتابچه متشکریم. نهایتاً از همه مادرانی که این منبع را بازخوانی کردند نهایت تشکر را داریم.

### اطلاعات تماس درباره کتابچه:

برای سفارش یا اطلاعات کپی رایت یا انتشار این منبع با مرکز اطلاعاتی بهترین شروع از راههای زیر تماس بگیرید: [beststart@healthnexus.ca](mailto:beststart@healthnexus.ca) یا 1-800-397-9567 یا آنلاین در آدرس [www.beststart.org](http://www.beststart.org) سفارش دهید.

این کتابچه با حمایت مالی دولت انتاریو تهیه شده است. اطلاعات موجود در این سند منعکس کننده دیدگاه نویسندگان است و لزوماً منعکس کننده دیدگاه های دولت انتاریو نیست. مرکز اطلاعاتی بهترین شروع، بیمارستان مایکل گارون و شورای استانی سلامت مادر و کودک لزوماً منابع و برنامه های ذکر شده در این کتابچه را تایید نمی کنند. راهنمایی های طرح شده در این منبع، جایگزین توصیه های سلامتی مراقبتگر بهداشتی شما نیست. این کتابچه در سال ۲۰۱۷ کامل شده است.

