Breastfeeding and Postnatal Care

شيردادن باپستان و مراقبت پس از زایمان
# فهرست محتویات

<table>
<thead>
<tr>
<th>صفحه</th>
<th>محتویات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>3</td>
<td>تأثیر انتخاب تغذیه نوزاد ملت چه مدت من ندانم با شیرمادر تغذیه شود؟</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>شیردادن با پستان برای نخستین بار دونشیدن شیر با دست</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>خیمه و نگهداری شیر پستانیان یا بستهای نخستین شیردادن با پستان</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>کمک به نوزاد برای گرفتن پستان شما شیردادن بیولوژیکی چه وقتی به نوزادم شیر نمی‌دهم</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>نوزاد من تا چه مدت می‌تواند با شیرمادر تغذیه شود؟</td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
<td>شیردادن با پستان گرفتن درست چند حالة برای شیردادن نشانه‌های هایی که نوزاد نمی‌تواند از شیر می‌خورد نشانه‌های هایی که نوزاد نمی‌تواند حالت خوبی نیست</td>
</tr>
<tr>
<td>11</td>
<td>پستان‌ها چه وقت کبک نوزاد من شیر خواهد خواست؟ سخت‌مانند که اغلب رسمی‌های می‌شوند</td>
</tr>
<tr>
<td>12</td>
<td>ساخت موجودی شیرتان ساخت موجودی شیرتان ساخت موجودی شیرتان بازگشت به کار</td>
</tr>
<tr>
<td>13</td>
<td>مشکلات شیردادن با پستان مشکلات شیردادن با پستان مشکلات شیردادن با پستان</td>
</tr>
<tr>
<td>14</td>
<td>نوک پستان‌های درنکا با اسباب دیده مرافقت از نوک پستان مرافقت از نوک پستان</td>
</tr>
<tr>
<td>15</td>
<td>گرفتنی مجره‌های شیری گرفتنی مجره‌های شیری گرفتنی مجره‌های شیری</td>
</tr>
<tr>
<td>16</td>
<td>اساس پستان اساس پستان اساس پستان</td>
</tr>
<tr>
<td>17</td>
<td>بزرگ‌شدن و شیردادن با پستان بزرگ‌شدن و شیردادن با پستان بزرگ‌شدن و شیردادن با پستان</td>
</tr>
<tr>
<td>18</td>
<td>آلکل و شیردادن با پستان آلکل و شیردادن با پستان آلکل و شیردادن با پستان</td>
</tr>
<tr>
<td>19</td>
<td>مواد مخدر غیرقانونی و نوزادان مرافقت کردن از خودتان مرافقت کردن از خودتان مرافقت کردن از خودتان</td>
</tr>
<tr>
<td>20</td>
<td>هر چند وقت یکبار نوزاد من شیر خواهد خواست؟ هر چند وقت یکبار نوزاد من شیر خواهد خواست؟ هر چند وقت یکبار نوزاد من شیر خواهد خواست؟</td>
</tr>
<tr>
<td>21</td>
<td>شیردادن با پستان</td>
</tr>
<tr>
<td>22</td>
<td>نمک و بی‌شیعه و نقی که نوزاد را به خانه می‌برید نمک و بی‌شیعه و نقی که نوزاد را به خانه می‌برید نمک و بی‌شیعه و نقی که نوزاد را به خانه می‌برید</td>
</tr>
<tr>
<td>23</td>
<td>راهنمایی هایی جهت حفظ مقدار موجودی شیرتان راهنمایی هایی جهت حفظ مقدار موجودی شیرتان راهنمایی هایی جهت حفظ مقدار موجودی شیرتان</td>
</tr>
<tr>
<td>24</td>
<td>منابع دیگر منابع دیگر منابع دیگر</td>
</tr>
<tr>
<td>25</td>
<td>مسیر نوزادان و بی‌شیعه و نقی که نوزاد را به خانه می‌برید مسیر نوزادان و بی‌شیعه و نقی که نوزاد را به خانه می‌برید مسیر نوزادان و بی‌شیعه و نقی که نوزاد را به خانه می‌برید</td>
</tr>
<tr>
<td>26</td>
<td>احساسات پس از زایمان احساسات پس از زایمان احساسات پس از زایمان</td>
</tr>
<tr>
<td>27</td>
<td>پیش بگیری از بارداری پیش بگیری از بارداری پیش بگیری از بارداری</td>
</tr>
<tr>
<td>28</td>
<td>خوب غذا خوردن و بارداری خوب غذا خوردن و بارداری خوب غذا خوردن و بارداری</td>
</tr>
</tbody>
</table>

V2.0 2011
تأثیر انتخاب تغذیه 

IMPACT OF FEEDING CHOICE

شیرپستان مادر غذایی است که طبیعت برای نوزاد شما در نظر گرفته و آن حاوی تمام مواد غذایی درست با میزان صحیح برای کمک به رشد نوزاد می باشد. شیربدان نوزادان با پستان خوبی دارد که شامل کمک به رشد مغز و دیدنی شده، حرف زدن و رشد آرایه نوزادان می شود.

شیربدان با پستان حافظ سلامت مادرنشینه است. اگر زنی نوزاد خود را با پستان شیرندهد خطر مبتلا شدن او به سرطان سینه و تخمدان و پوکی استخوان افزایش می یابد.

نوزادانی که ازشیرمادر تغذیه می شوند درعرض خطر بیشتری به ابتلا به بیماریهای زیر هستند:

حساسیت

آسم

اسهال

عفونت گوش و مجاری تنفسی

خطر "عارضه مرگ ناشتا" نوزاد. برخی از سرطان های دوران کودکی و دیابت نیزبرای این نوزادان افزون میباشد.

نوزاد من تا چه مدت می تواند با شیرمادر تغذیه شود؟

How long can my baby breastfeed for?

توجه سازمان بهداشت جهانی (NSW) و بهداشت نیوساوث ولز (WHO) به شرح زیر است:

- طی شش ماه اول نوزادتان را باشیرپستان تغذیه کنید.
- نوزادتان در شش ماه اول زندگی به هیچ غذا ونوشیدنی دیگری جزشیرپستان نیاز ندارد.
- به تغذیه کودک نان با شیرپستان بپسند وسال با پیشتر آدمه دهد.
- در حدود شش ماهگی - دان‌ غذایه ای آماده شده مفید را به نوزاد خود شروع کنید - از سایت اینترنتی "RaisingChildren" پشتیبان بهداشت کودک و خانواده، خود صحبت کنید. (برای جزئیات جهت خام صفحه آخر با بیننید.)
پس از بدنی آمدن نوزاد مهم است که نوزاد تا آنجا که ممکن است بیشتر اوقات بوست بدنش با بوست بدن شما درغام باشند.

شیردادن با پستان برای نخستین بار
(The first breastfeed)

مطمئن شوید که نوزاد به کنار شما نشسته و با پستان‌های شما در تماس باشد.

این حالت نوزادتان را گرم می‌کند و باعث شدن نوزاد خودش را به پستان‌تان نزدیک می‌کند و شیرخوردن را شروع می‌کند.

اگر مطمئن نیستید، یک ماما برای پشتیبانی و کمک به شما در این زمان در محل آنها کنید.

 cámara

مطمئن شوید که نوزاد شما به کامل برای شیر خوردن نیاز دارد. مهم است که نوزاد تا آنجا که ممکن است بیشتر اوقات در کنار شما باشد، با پستان‌تان در تماس باشد و به نوزادتان هنگام تولد مدتی برای باشند.

پس از بدنی آمدن نوزاد مهم است که نوزاد تا آنجا که ممکن است بیشتر اوقات بوست بدنش با بوست بدن شما درغام باشند.

اثرات

بخصوص این زمان هنگام درد زایمان به دارو نیاز دارد. نوزادان آنها ممکن است برای بیدا کردن پستان و شروع به شیر خوردن نیاز به کمک داشته باشند. یک ماما برای پشتیبانی و کمک به شما در این زمان در محل آنها کنید.

اگر شیردادن با پستان به تاخیر بیفتد، مهم است که در این زمان شیرزادن را ادامه بدهید. به علت تازه بودن پستان‌تان بعد از زایمان، این کار موجب خربه پستان‌تان نمی‌شود. این شیر (آغوز) می‌تواند به نوزاد شما داده شود.
دوشیدن شیر با دست
(Hand expressing)

دانستن این که چگونه شیرپستان خود را بهدوشید مهم است. دوشیدن شیر با دست را با جریه کردن پستان به گیریه و بهتر است خودتان آنرا انجام دهید.

چه وقتی احتیاج به دوشیدن شیر با دست دارید:

آگر از نوزاد خود جدا شده باشید
زمانی که نوزاد نیاز به شیر دارد و شما نمی‌توانید با پستان شیر بدهید
توانید در گرفتن پستان مشکل دارد ولی شیر خواهد دارد
برای نرم کردن هاله دور پستان (پوست تیره دور نوک پستان) که نوزاد برخاسته بتوانید پستان را بگیرید
برای زیاد کردن میزان شیر موجود در پستان ها

چگونگی دوشیدن شیر پستان با دست
(How to hand express)

1. دست های خود را با آب وصابون بشویید
2. به آرامی پستان های خود را مالش دهید، مالش را از بالا شروع کنید و به سمت نوزاد پستان ادامه قسمت زیر پستان را فراموش نکنید
3. ظرفی استریلیزه شده را زیر پستان تان قرار دهید تا شیر در آن جمع آوری شود.
4. انگشت شست و انگشت سبابه را مقابل هم و روی هاله دور نوک پستان (بخش تیره رنگ دور نوک پستان) قرار دهید
5. انگشتان شست و سبابه خود را به آرامی و با رنگ منظم و تکراری به هم فشار دهید.
6. وقتی جریان شیرقطع شد، جای انگشتان شست و سبابه را روی پستان تغییر دهید و مراحل 4 تا 6 را تکرار کنید.
7. مهم است که هر پستان خود را به مدت 15 تا 30 دقیقه ادامه دهید
8. مهم است که هر پستان خود را به مدت 15 تا 30 دقیقه بدوشید چون این کارسپ خرید پستان‌ها و افزایش میزان شیر شما می‌شود. این مهم است که برای این مدت بدوشیدن ادامه دهید. حتی اگر نظر برسد که جریان شیر قطع شده است.
9. مراحل بالا را برای پستان دیگر تکرار کنید.

برای اطلاعات بیشتر درباره دوشیدن، نخیره سازی و حمل و نقل شیرپستان لطفاً به بروشور "دوشیدن شیرپستان برای نوزادان در ارتفاع نوزادان" مراجعه کنید.
ذخیره و نگهداری شیر پستانتان

(Storing your breast milk)

<table>
<thead>
<tr>
<th>شیر پستان</th>
<th>درجه حرارت اتاق (46 درجه سانتی‌گراد یا کمتر)</th>
<th>درجه حرارت یخچال (۴ سانتی‌گراد یا کمتر)</th>
<th>شیر نازه در یک ظرف دوست‌شده شده باشد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>فریزر</td>
<td>در بیمارستان ۴۸ ساعت و در خانه ۳ تا ۵ ساعت</td>
<td>در یخچال ۴ ساعت با کمتر</td>
<td>قبل از در فریزر بی‌خنجری</td>
</tr>
<tr>
<td>کم‌دما</td>
<td>۴ ساعت با کمتر</td>
<td></td>
<td>بعد از داخل بخجال</td>
</tr>
<tr>
<td>دور بیدریزد</td>
<td>در بیمارستان ۶ تا ۸ ساعت</td>
<td></td>
<td>در خارج از بخجال و درون</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| نوزاد شیرخوردن را | | | نوزاد شیرخوردن | شروع کره

 فقط نا ۲/۳ ظرفیت طرف را با شیرپستان بکنید. چون شیرپستان چون شیرپستان چون شیرپستان چون شیرپستان چون شیرپستان چون شیرپستان چون شیرپستان چون شیرپستان چون شیرپستان چون شیرپستان چون شیرپستان چون شیرپستان چون شیرپستان چون شیرپستان

است ظرف در فریزر بپرکند.

برای شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخجال، شیرپستان در داخل بخгал |

همه وسیله‌های شیرپستان با پستان را که شامل فضاهای بی‌شیرپیرش، روکش‌های نوک پستان ها و

dیگر موارد نمی‌پذیرند. باپ: 

+ با آب سرد ایشان شوند
+ درآب صابون ولرم بصورت کامل شستن شوند (اعتماد طرفشونی مناسب است)
+ با آب جاری ازشیر کاملاً ایکشیده شوند
+ در یک ظرف تمبکه هوا در آن نفوذ نکنند، گذاشته شوند
+ وسیله‌های دوشی‌دند کامپ نیست در خانه استریل شوند.
بارهای نخستین شیردادن با پستان
(Early breastfeeds)

نخستین ساعات و روزهای پس از تولد نوزاد شروع به رابطه جدید بین شما و نوزادتان می‌باشد. مانند هر رابطه جدیدی شما و نوزادتان بی‌توجهی احساسات را تحت ماکت‌گیری به زمان نیازمندی و شما برای بدست آوردن اعتماد به نفس در ارتباط با شیردادن به نوزادتان به مرز نیاز‌داری.

اگر نوزاد شما بعد از تولد بصورت خوبی با پستان شیرداده شود، نوزادتان ممکن است تا شش ساعت دیگر شیر نخواهد. این مهم است که:

1. ساعت اول تولد، هرچه بیشتر پوست بدن خود را با پوست بدن نوزاد در تماس داشته باشید تا او پستان بگیرد و خوب شیربخورد. این موجب می‌شود که نوزاد شما به راحتی به پستان دسترسی داشته و فرصت زیادی هم برای یادگیری شیرخوردن از پستان از دانش‌های خودش باشد.
2. نشانه‌های نوزادتان را برای شیرخواست یاد بگیرید. این نشانه‌ها ابراز آمادگی نوزادتان جهت شیرخوردن است. و خوب است که به محض این که نوزادتان این نشانه‌ها را ابراز کند شما پستان خود را دراختیار او بگذارید.
3. کمک به نوزاد برای گرفتن پستان شما
(Helping baby to attach to your breast)

نشستن در حالتی راحت، اگر پشتتان را به چیزی تکیه دهید و پاهایتان را روی چیزی قرار دهید، به شما اهمیت خواهد داشت. این حالت کمک می‌کند تا گیران کردن پستان نیاز‌دارد.

از اینکه او پستان بگیرد و خوب شیرخورید. این موجب می‌شود که نوزاد شما به راحتی به پستان شما و سپس به آن صورتی بپوشد که نوزادتان احساس آرامی کند. این حالت کمک می‌کند تا اُکسیتان، هورمونی که موجب جریان پیدا کردن شیر استاز نیاز‌دارید.

بازکردن نوزادتان و قرار دادن او روبطرف خودتان و گرفتن آن یا لیبل کردن به شکلی که نوزادتان با پستان شما به راحتی به پستان دسترسی داشته و فرصت زیادی هم برای یادگیری شیرخوردن از پستان را داشته باشد.

نوزادتان را با پستان گرفتن به تیزکردن یا پشت شانه و گرفتن آن یا لیبل کردن به شکلی که نوزادتان احساس آرامی کند. این حالت کمک می‌کند تا گیران کردن پستان نیاز‌دارد.

زمانی که نوزادان در تماس پوست به پوست (بین پستان‌های مادران) فراوان‌دهی می‌شود و آماده شیرخوردن هستند. آن‌ها معمولاً با استفاده از حس‌های بویایی ولمسی ( واکنش‌های غریزی) خودشان را به پستان نزدیک می‌کنند.

این واکنش غریزی با نوزادان اجازه می‌دهد تا دنیای پستان‌های بزرگ و دهانش را کاملاً بار کند و هنگامی که گوش‌ها و چشمان نوزادتان به پوست پستانشما مالیته می‌شود و یا برانگیخته شده و شروع به پستان‌های بیشتر می‌کنند.

حالت دیگری که ممکن است به پستان گرفتن نوزادتان کمک کند این است که شما با استفاده از پستان‌هایتان به لحاظ آفتاده و نوک پستان‌هایتان در وضعیت طبیعی خود باشند و با استفاده از پستان‌هایتان به لحاظ آفتاده و نوک پستان‌هایتان در وضعیت طبیعی خود باشند. اگر مشکلاتی در مورد پستان‌هایتان وجود داشته باشند، لطفاً مراقبت‌های خود را انجام دهید.

هرمادر و نوزادی خاص خود را برای پستان گرفتن و شیرخوردن یکدیگر درخواست کرده‌اند که این مهمی است که شما و نوزادتان وقت داشته باشید که به پستان‌هایتان باشید که این کار را به هم انجام دهید. اگر نیاز به کمک باشید، مامازمان و کارکنان دیگر به طول‌عملی چگونگی پستان گرفتن و شیرخوردن به نوزادتان را به شما خواهند گفت.
توجه کنید که این مادر چگونه به پشت خم شده و نوزاد را روی شکمش گذاشته است. این حالت از زمان تولد با غاس بوسیط بدن بین مادر و نوزاد شروع می‌شود. این زمانی است که نوزاد در هنگام تولد روی سینه مادر گذاشته شده و بین پستان‌های مادر قرار گرفته است. نوزاد به سوی نوک پستان حرکت می‌کند و پستان را می‌گیرد. این حالت برای مادر و نوزاد مایه آرامش بوده و اطمینان به نوزادی است.

بسیاری از مادران به شیر دادن در این حالت ادامه می‌دهند.

این حالت به نوزاد کمک می‌کند می‌کند تا با دهان کاملاً باز بستن را بخویی بگیرد. مادر و نوزاد با هم خاص چشم‌پزی خویی دارند. مادر قادر است که به پشت خم شده و آسوده باشد.
چه وقتی به نوزادم شیر بدهم
(When to feed my baby)

Baby Feeding Cues (signs)

**EARLY CUES - “I’m hungry”**
- Stirring
- Mouth opening
- Turning head
- Seeking/rooting

**MID CUES - “I’m really hungry”**
- Stretching
- Increasing physical movement
- Hand to mouth

**LATE CUES - “Calm me, then feed me”**
- Crying
- Agitated body movements
- Colour turning red

Time to calm crying baby
- Cuddling
- Skin to Skin on chest
- Talking
- Stroking

Permission for use of this poster from the ‘Royal Brisbane Women’s Hospital and the Metro North Health Service District, Queensland Health.'
چند حالت برای شیردادن

(SOME FEEDING POSITIONS)

نگهدارشتن انحالتی

نگهدارشتن مادونا (سنتی)

نگهدارشتن دوقلو با فونیال

به پهلو دراز کشیدن

Photographs of Emma Beddall (Midwife and mother) and the beautiful baby Charlotte, provided by Photographer and Midwife, Holly Priddis
نشانه‌های پستان گرفتن درست
(SIGNS OF CORRECT ATTACHMENT)

<table>
<thead>
<tr>
<th>پستان گرفتن نادرست</th>
<th>پستان گرفتن درست</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>هنگام مکیدن نوزاد احساس نبیشگون/کشیده شدن یا درد در نوک پستان ها باشد</td>
<td>نباید احساس درد کنید گرچه ممکن است در نخستین دفعات شیردادن تاراجی ملایم احساس شود</td>
</tr>
<tr>
<td>گونه‌های نوزادتان ‘فرورفته” به نظر می‌آیند – مانند این که در حال مکیدن نی است</td>
<td>گونه‌های نوزادتان پُر به نظر می‌آیند - یعنی که پستان دهانش را به حالت پَرکرده است</td>
</tr>
<tr>
<td>بین چانه نوزادان و پستان شما فاصله‌ای وجود دارد</td>
<td>چانه نوزادتان خوب به پستان شما پُر شده است</td>
</tr>
<tr>
<td>سینه نوزادان از سبیله شما دور است و مکن است سبیله نوزادان به سقوط اطاق باشد</td>
<td>سبیله نوزادتان روی سبیله شما؛ قرارگرفته است</td>
</tr>
<tr>
<td>نوزاد به مکیدن سریع و کوتاه آدامه می‌ده و مکن است احساس درد داشته باشند</td>
<td>مکن است بیننده که در اینجا مکیدن سریع و کوتاه است و سپس سریع تر باشد، آرام شود و حتی با حرکت های زیاد فک همراه است</td>
</tr>
<tr>
<td>نوزاد با پستان در دهان به خواب می‌رود و از ادامه مکیدن نیاز دارد. شدن دارد.</td>
<td>نوزاد مکث های کوتاه دارد. ولی بدون نیاز به تشویق به مکیدن آدامه می‌دهد</td>
</tr>
<tr>
<td>صدا دامی تلق و تلقی می‌تواند نشانگر از پستان گرفتن نادرست باشد.</td>
<td>مکن است شما صدای قورت داندن نشانگر نوزادان را بشنوید</td>
</tr>
</tbody>
</table>

هنگامی که نوزاد از پستان جدا می‌شود نوک پستان به شکل لبه نشده / غیرطبیعی به نظر می‌آید و یا خطی روی نوک پستان معلوم است

هنگامی که نوزاد پستان را رها می‌کند نوک پستان به شکل طبیعی اش را دارد.
هر چند وقت یکبار نوزاد من شیر خواهد خواست؟

(How often will my baby want to be fed?)

اندازه معده نوزاد شما در هفته اوّل

(Stomach size of your baby in the first week)

این مهم است که نوزاد زود بزود شیر بخورد. زیرا:

- معده نوزاد شما کوچک است.
- شیرپستان به آسانی هضم می‌شود.
- نوزادان در روزهای نخست مقدار کمی از پستان شیر می‌خورند.

نوزادان وقتی شیار می‌شونند - بنابراین مهم است که شیر پستان‌های محدودیت زمانی نداشته باشند. به عنوان یک راهنمایی، نوزاد شما ممکن است در اول دو ساعت اول 4 تا 5 بار شیر بخورد. امکان دارد که مقدار شیری که نوزاد شما در مدت چند روز اول می‌خورد افزایش بپذیرد. هنگامی که دختر شیری‌ها دایر گردد نوزادان ممکن است در هر ۲۴ ساعت بین ۳ تا ۴ بار شیر بخورند.

این غیرعادی نیست که نوزادان بعضی روزه‌ها ۸ تا ۱۱ ساعت و در روزهای دیگر بین ۴ تا ۶ بار شیر یکبار بخورند.

نوزادی که شیرپستان می‌خورد می‌تواند در هر کمک‌های زیاده روزی کند که چون نوزادان با اشتهای کنترل شده بدن‌پوشا می‌باشند که مناسب با نیازهای ویژه و بدن آنهاست. نوزادان ممکن است تا ۸ بار در روز شیر بخورند.

رامک‌كار این است که به نشانه‌های شیر خواستن نوزادان توجه کنید نه به ساعت.
نشانه هایی که نوزاد من خوب شیر میخورد
(Signs that my baby is feeding well)

وقتی بعد از ۳ تا ۵ روز شیربرسانی، "راه افتاد"، نشانه های خوب شیر خوردن نوزاد شما به شرح زیر خواهند بود:

- هر روز ۵ تا ۸ پوشک بکار می‌رود، به خیلی خیس کند؛ یا روزانه ۸ تا ۱۰ پوشک بارچه ای را بکار رود زرد کمرنگ خیس کند.
- روزی حداقل بک یا دو بار شکم نوزاد (مدفوع/آیبی) بصورت شل و زرد رنگ کار کند.

وقتی که میزان شیر پستان دایر شد، در هفته های اول شیر خوردن نوزاد حدود نیست و نوزادان دست کم به روز شیر می‌خورند. بیشتر
- نوزادان دفعات بیشتری شیر خورند.
- نوزاد بنظر می‌رسد سالم باشد، رنگ پوستش طبیعی بوده و هنگام بیداری با خرک و هشیار
- باشد و جریان شیر خوردن بیدار بیشتر و نوزاد رزی می‌شود.
- شکم نوزاد (مدفوع) مکان است بعد از هربار شیر خوردن پا یک یا دوبار در روکار کند. با رشد
- نوزاد مکان است دفعات کاهشدر شکم کمتر شود.

نشانه هایی که نوزاد من حالش خوب نیست
(Signs that my baby is not well)

- زیاد می‌خوابد، خواب آلود است و براش شیر خوردن بی‌بار است.
- یا این که نوزادان با دلخوشی است (زیاد گریه می‌کند) و وقتی درآغوش است آرام غی شود.
- تعداد پوشک های خیس و کثیف نوزادان کمتر می‌شود.
- بیوس و دهان نوزادان مکان است خشک بی‌نار برسد.
- کمتری از شیر بر روی شیر می‌خورد.
- آفزایش وزن ندارد، با مقدارش کم است.
- تغییر در رنگ طبیعی بیوس
- دمای بدن نوزاد بیشتر از ۳۷ درجه سانتی‌گراد با کمتر از ۳۶ درجه سانتی‌گراد است.

این نشانه‌ها فقط یک راهنمایی است. اگر نگران هستید با دکترتان یا پرستار سلامت کودک خانواده سالمند ۱۰۰۰ زنگ بزنید.
ساخت موجودی شیرتان
(Building up your milk supply)

برای افزایش مقادیر موجودی شیرتان بسیار مهم است که هر پستان نوزادان شیر می‌خورد.

حدود چهارتا شش هفته طول می‌کشد تا ذخیره سایه‌شما به میزان معمولی برسد. در این هنگام پستان‌های شما به اندازه نوزادان شیرپستان‌های خود را کرده و در این‌ها می‌تواند شیر در طول روز و شب به دفعات شیر می‌خورد. مثال‌هایی در حدود 8 نوزاد افزایش می‌کند که پستان‌های شما به میزان معینی برسد.

ببخشید که پستان‌های شما در هر روز شیر می‌دهید.

حدود چهارتا شش هفته طول می‌کشد تا ذخیره سایه‌شما به میزان معینی برسد. در این‌ها می‌تواند شیر در طول روز و شب به دفعات شیر می‌خورد. مثال‌هایی در حدود 8 نوزاد افزایش می‌کند که پستان‌های شما به میزان معینی برسد.

به دلیل تغییرات بعضی خانم‌ها ممکن است که هنگام پستان‌ها به اندازه نوزادان کم شیر می‌دهند. هنگامی که ذخیره شیرتان به میزان معینی برسد، شما می‌توانید با رشد نوزادان شیر پستان‌هایشان اضافه را از نوزادان به دفعات شیر می‌خورید.

در این مدت، نوزاد شما معمولاً در طول روز و شب شیر می‌خورد. مثلاً هرروز در حدود 12–10 میلی لیتری باید از شیرتان جایگزین شیر خوردن نوزاد اضافه شود. به همین دلیل، ممکن است در میزان شیری که بتوانید به دوشید، افزایشی نباشد.

شرب شیر مرتب و مکرر کمک می‌کند که شیر بازیابی شود. هرچه تعداد دفعات شیر خوردن نوزادان افزایش یابد، شیرشان به تعداد بیشتر شیر می‌خورند.

راه‌نمایی‌هایی جهت حفظ مقادیر موجود شیرتان
(Guidelines for maintaining your milk supply)

مطمئن شوید که نوزادتان خوب پستان‌تان را می‌گیرد.

بگذارید که نوزادتان هرچند دارد شیر بخورد.

مطمئن شوید که در طول شب به نوزادتان شیر پستان‌تان بدهید. در طول شب میزان شیرهای شما بالاتر است.

شیرپستان (پدلکتین‌ها) شما با آن‌ها است."این مهم است که پستان‌های تنها به پستان‌تان بدهید.

امن مهم است که از پستان اول تا زمانی که نوزاد می‌خواهد به او شیر بدهید، سپس پستان دوم را به او بدهید.

مطمئن شوید که شیرپستان‌تان به پستان‌تان بیشتر است. این هنگام که نوزادان به شیرهای شما هم حساسی است، مطمئن شوید که به دوباره با شیرهای شما به دست آید.

همچنین مهم است که به نشانه‌های نوزادان از شیر خوردن توجه کنید. استفاده از شیرخوردن نوزادان را به نوزادان اضافه کنید. این می‌کند که شیرخوردن نوزادان را به نوزادان اضافه کنید.

به‌طور کلی، مقادیر موجود شیرتان با استفاده از مقدار موجود شیرتان با توجه به نوزادان اضافه است.
سئوالاتی که اغلب پرسیده می‌شوند
(Frequently asked questions)

آموزش اولانگی و توصیه‌های پاسخ‌های تأثیری دارد

آیا رژیم غذایی من در کیفیت و مقدار شیردهی‌ی پستانِ هایم تأثیری دارد؟

آیا وزن کمی در دوران شیردادن با پستان مشکل است؟

آیا در دوران شیردادن با پستان‌ی می‌توانم ورزش کنم؟

آیا ممکن است شیرپستان من کیفیت کمی داشته باشد؟

آیا که ایجاد می‌کند؟

استراحت کردن چه اندکی مهم است؟

آیا می‌توان با پستان، با پستان‌ی شیری که ایجاد می‌کند؟

بسبای‌گیری از زنان وقتی نوزادان آنها نا آرامی می‌کنند، با کیفیت‌ی بیشتر شیری که به نظر من آید احساس

آیا می‌توان است نوزادان که به نظر من آید احساس

هم‌اکنون، که نوزادان رشد و چربی می‌گیرند، همان‌طور که نوزادان رشد و چربی می‌گیرند، همان‌طور که نوزادان رشد و چربی می‌گیرند، همان‌طور که نوزادان رشد و چربی می‌گیرند، همان‌طور که نوزادان رشد و چربی می‌گیرند، همان‌طور که نوزادان رشد و چربی می‌گیرند، همان‌طور که نوزادان رشد و چربی می‌گیرند.
رفتار عادی کودک تازه به دنیا آمده

(Normal newborn behaviour)

هر نوزادی به همین اندازه نوزادان در شخصیت و خلق و خو باهم فرق دارند.

هر نوزادی برخی از شیرخوردن، خواب، مبیان رشد. علاقه مندی‌ها و بی علاقگی‌های ویژه خود را ایجاد خواهد کرد.

در طول هفته‌های نخست:

تفاوت در دفعات شیرخوردن نوزادان. بعضی وقت‌ها نوزاد شما ممکن است بدفعات زیاد شیر (هر 30-5 ساعت) و در سایر اوقات ممکن است فاصله بین شیرخوردن‌های توالی‌نی باشد. بسته به سختی آرام می‌گیرد به ویژه در ساعات پایان عصر. شیرخوردن بیشترین مقدار آرام کردن نوزاد (شیردادن) متداوم در ساعات پایان عصر یا سرسبز معمولاً خود را از سرعت جریان شیر رهی‌سازی می‌کند. اگر نوزاد شما موقع شیرخوردن بیرحم هر دو تراز گاهی در طول روز بسیار است، بسیار کمک می‌کند که به‌طور تدریجی از شیرخوردن می‌بایست.

آرزوی این اجبار برای نوزادان باعث شدن نوزادان در شب شیر خوردن از پستان. برای بعضی از نوزادان این نوعی که خوابی هم می‌کند. نوزادان نعمت‌ها معمولاً خود را از شیرخوردن بیشتری می‌کنند. شما ممکن است این در روزه‌ها که نوزادان درگیر به‌معنی استراحت قبل از شیرخوردن، بیشتری کننده شوند. شما بتوانید از شیرخوردن از پستان آگاه شوید.

جریان عادی کودک در شب. این دو روزه پیش بررسی و رشد سریع نوزاد است. این دوره‌ها در بین 10 تا 14 روزه گذشته، سه ماه گذشته و پیش‌بینی رشد ماهگی اتفاق می‌افتد. نوزاد شما می‌بایست نوزادهایی که از شیرخوردن بیشتری کنند و این دو روزه پیش از نوزادان می‌شود. شما بتوانید از شیرخوردن نوزادان آگاه شوید.

بیدارسدن و شیرخوردن در شب. بیدارسدن نوزاد در شب اگر نوزاد رشته بیشتر شیرخورده و گاهی برای این که بغلک کنید نا آرام شود عادی است. نوزادان معمولاً بعد از حدود 10 ماهگی شب تا ناسه خواهد خوابید.
خوابیدن
(Sleeping)
همه نوزادان با هم بیشتر گفتگو و دانستنی دارند اما یکی از این نکاتی که در روزانه به نوزادتان تا حدی بپردازیم است. این می‌تواند در پیاده‌سازی در حالی که باید نوزادان را دوباره به خواب ببریم کلیدی باشد.

این برای نوزادان طبیعی است که در زمانی نخست بفهمند که دفعات اولیه نخستین سه ساعت در میان برود.

این به خصوص در طول شب.

این به ولت "شیطنت" نوزادتان نیست. مردی زمانی می‌برد تا نوزاد یاد بگیرد که طولانی‌تر بخوابد و این خشکسالی، طبیعی نوزاد است.

نوزاد شما وقتی گیری می‌کند خودش توانایی آرامش را ندارد: نوزادتان برای آرامش شدن به کمک شما نیاز دارد.

نگهداری و بغل کردن نوزادتان وقتی که بیپرور است به آرام کردن او کمک می‌کند: با اجازه این کار نوزادتان را لوس نخواهد کرد.

گرچه نوزادتان به عنوان جزء است روزانه به دفعات شیربخورند (هر 3تا 2 ساعت)، این برای نوزادان طبیعی است که در روزهای نخست به خواب ببرند (به خصوص در طول شب).

نوزادتان تان نیست. مدتی زمان می‌برد تا نوزاد یاد بگیرد که خوابد و این به عنوان خشکسالی نوزاد است.

نوزادتان برای آرامش شدن به کمک شما نیاز دارد.

برای اطلاعات بیشتر و پشتیبانی صحفيه‌ای آخر را ببینید.

بازگشت به کار
(Going back to work)
برای بسیاری از مادران، کاربردن از خانه موجب دور بودن آنها از نوزادشان است.

با آماده شدن و پشتیبانی، بسیاری از زنان می‌توانند کارکردند و شیردادن با پستان را با تمام اجسام دهنده.

راه‌های بهره‌مند برای نوزادتان و کارکردن

نوزادتان به شیرخوردن نیاز شنای می‌آمده. اگر تمرکز پستان‌هاشان شود، نوزادتان به کمک خواهد داشت تا بتوانند آرام شده و بخوابند.

تحقیقات نشان می‌دهد که پدران و مادرانی که به نیازهای نوزادانشان ترتیب ارائه می‌دهند درواقع وقتی بزرگتر می‌شوند توقعات کمتر و اتکاب به نفس بیشتری دارند.

توجه به نشانه‌های خستگی نوزادتان و گذاشتن او در تختخواب در موقعیتی که کودکتان تا حدی بکر شده اگر نوزادتان با پستان‌هاشان شود، نوزادتان به کمک خواهد داشت.

پرستار بهداشت کودک
«انجمن استرالیایی شیردادن با پستان» شما می‌توانید از اطلاعات بیشتری دریافت کنید (صفحه آخر را ببینید).
مشکلات شیردادن با پستان

(BREASTFEEDING ISSUES)

نوزک پستانهای دردناک یا آسیب دیده

(Painful or damaged nipples)

اگر نوک پستانهای شما دردناک شده است، شاید فقط لازم باشد که حالت فراگرفتن نوزاد را کمی تغییر دهید (مثلاً با کمی پیشانی نوزاد به عقب طوری که چانه اش به پستان شما بچسبد).

زمینه که نوزاد هنوز به پستان متصل است، شما می‌توانید بتوانید نوزاد را به شکل حرف C نگه‌دارید و قسمتی از پستان را داخل دهان نوزاد فرو کنید.

اگر چه کدام از این روش‌ها درد نوک پستان را برطرف نکرد، به آرامی پستان می‌کنید.

نزادتان را متوقف کنید و او را از پستان جدا کنید. انگشت خویش را درگوشیده دهان نوزاد یا از پستان جدا کنید.

فرآیند و نوک پستان را به بیرون بلغرانید. شما می‌توانید دوباره پستان را به دهان نوزادتان بگذارید.

مراقبت از نوک پستان

(Nipple care)

در روزهای نخست که نوزاد در حال یادگیری شیرخوردن است دردناکی پستان عادی است.

اطمینان از این که نوزاد پستان را بخوبی در دهانش گرفته و درست کردن حالت پستان گرفتن بچه در صورتی که نوک پستان هنوز دردناک باشد، از دردنگاری نوزاد هنوز دردناک باشد.

دوشیدن مقدار کمی از شیر پستان بعد از هربار شیردادن و مالش آن خیس به نوک پستان و بخشن تیرگی دوران کمک می‌کند تا نوک پستان سالم بماند و اگر خراش و یا ترک برداشته باشد آن‌ها کمک می‌کند.

یادتان باشد که قبل از لباس پوشیدن بگذارید که بخش نوک پستان‌هایتان خشک شود.

اگر تصمیم گیرید که به بخش نوک پستان‌هایتان کریم پاک کنید مطمئن شوید که از پوست شیرشیر پاک کنید به پاکیزه و مکثده تنها محتوی لانولین تصفیه شده (purified lanolin) باشند.

چون کرم‌هایی که دارای ترکیبات دیگر ناپایدار در بدن نوزادان از پستان پاک شوند. این کار می‌تواند به نوک پستان‌های شما آسیب بیشتری وارد کند.

اگر از کرم استفاده می‌کنید مطمئن شوید که از استروفات سازنده آن پروری کنید.

V2.0 2011
پُر‌شیب‌بودن پستان
(Breast fullness)

در سه تا پنج روز نخست همان طور که ذخیره شیر شما زیاد می‌شود، شما ممکن است به حاضری پُر‌شیب‌بودن پستان "احساس در کنی" اگر شما کُرست می‌پوشید مهم است که (در طی روز) کُرست بی‌بوی‌شید که پستان‌هایتان را خوب نگهدارید و برای پستان‌های شما تنگ نباشید و به نوازندن هرچند دفعه که می‌خواهید شیر بدهید. درشب یک بزرگ‌پراکن رکابی (در استرالیا به آن "کرکاپ تاپ" می‌گویند) بهتر است جوان آر فشرده شدن پستان در شب جلوگیری شود.

ببینید: از کمپرس‌های سرد به صورت "پستان های زل سر" بگیرید، یا "برگ کلم سرد شده" روی پستان‌هایتان مکن است به تسکین درد کمک کند. در اینجا چند نکته برای در نظر گرفتن استفاده از کمپرس‌های سرد ذکر می‌شود:

- مطمئن شوید که ناحیه نوک پستان را با کمپرس سرد نپوشانید.
- هرگز به مدت 10-15 دقیقه از کمپرس سرد استفاده کنید. بعد از یک ساعت می‌توانید دولاب کمپرس سرد را به روی پستان‌ها بگذارید.
- کمپرس سرد را در شب بخش مانند حوله صورت با حوله کوه‌کیچ باگذارید تا از صدمه زدن به بوس خود جلوگیری کنید.

گرفتگی مجراهای شیری
(Blocked ducts)

گرفتگی مجراهای شیری معمولاً به علت های زیر است:

- کُرست تنگ به پستان‌ها فشار می‌آورد.
- پستان‌ها کاملاً خالی نشوند.
- پستان‌ها در طی فاصله زمانی بین شیردادن فشار نشان نمی‌دهند.

آبادانی ممکن است متفاوت شود که:

- بخشی از پستان‌تان قرمز و سفت شده و هنگام لمس کردن داغ است.
- شما ممکن است احساس ناخوشایندی کنید و ناامید می‌شده باشید.

تبیین‌ها و پیشنهادات:

به نوازندان هرچند دفعه که شیر‌مان کم شیر نیامده
اند مهم است که نواز خوب پستان باشد و آنها بکند.
پیش از شیردادن، بخشی از پستان‌تان که زیر فشارهای سفت شده نشده بگذرد یا به آرامی یا فشمل نرم شود (ارگیستان‌تان مالش دهد.

در هنگام شیردادن پستان را به آرامی مالش دهد تا به جریان شیر کمک کند.

اگر نوازندان شیر‌مان کم شیر نیامده آن را بدوشید بپیچیدن آن به رفع گرفتگی مجراهای شیری کمک کند.

کمک کنید:

دوشیزه صحیح در شکاف کمک کند. حتماً با دکتر خود یا دکتر دانشجویانهای با سرویس "Mothersafe" در رابطه با داروهای بارداری و شیرده‌های مشورتی کنید. (برای کمک صفحه آخر را بی‌پایین)

- مطمئن شوید که گُرست شما نگ نباشد و به پستان‌هایتان فشار نیاورد.
- درشب از زیر پریاهن رکابی با قابل سیم‌های (کراپ‌تاق) استفاده کنید.
- استراحت کمک می‌کند.

V2.0 2011
آماس پستان (Mastitis)

درصورتی که گرفتگی مجراهای شیر مداوا نشود، ممکن است منجر به آماس پستان (عفونت داخل پستان) شود. عوامل دیگر عبارتند از:

- نوک پستان های خراشیده یا ترک خورده
- ذخیره شدن شیر زیاد از حد در پستانها در هفته های نخست هنگامی که ذخیره شیر در حال تنظیم شده با نیازهای نوزاد شناست
- نشانه های بیماری آماس پستان عبارتند از:
  - سرخی، دردناک بودن و گاهی اوقات "داغ بودن"، قسمت روی پستان است
  - احساس "ناخوشی" و داشتن نشانه های بیماری شیبه آنفلونزا
  - احساس لرز
  - نب بالا

مداوا

مانند گرفتگی مجراهای شیر (در بالاذکر شد).
- به دکترخود مراجعه کنید کنید اگر نیاز به آنتی بیوتیک نیاز داشته باشید.
- برای پشتیبانی و اطلاعات بیشتر با "پرستار سلامت کودک و خانواده" یا با "انجمن استرالیایی شیردادن با پستان" تماس بگیرید.

سیگارکشیدن و شیردادن با پستان (Smoking and Breastfeeding)

شیردادن با پستان برای نوزاد بهتر است حتی اگر مادر سیگار بکشد.
- نوزادانی که از شخص سیگاری در خانه زندگی می کنند در معرض ریسک بالاتری برای Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) عارضه مرگ ناگهانی نوزاد می باشند
- نیکوتین به شیرپستان وارد می شود. نیکوتین ممکن است به جریان شیر پستانه در نوزادها نقش داشته باشد.
- استمیزان ذخیره شیر پستان ناکام کند همچنین نوزادان ممکن است بسیار خوابیده یا بی قرار شوند.

هر شخص سیگاری که به نوزاد رسیدگی می کند تشخیص می شود که

- بعد از شیردادن به نوزاد را رصد می کند و سیگار بکشد.
- زاکتی یا بهبود که مواد شیمیایی سیگار را جذب کند و هنگام شیردادن را رصد می کند.
- زاکتی را از تن خود درآورد.

سیگار کشیدن دراتومبلیک که در آن سرنشینی زیرسن ۱۶ سال باشد، غیرقانونی است.

- هرگز در خانه ای که در آن نوزادان با کودکان جوان زندگی می کنند، سیگار بکشد.
- هرگز در داخل خانه ای که در آن نوزادان با کودکان جوان زندگی می کنند، سیگار بکشد.

شماره تلفن سروس ترک سیگار ۸۴۸ ۱۳۱
**آلتکل وشیرداری با پستان (Alcohol and Breastfeeding)**

الکل وارد شیر شما می‌شود. مقدار الکل در شیر شما به اندازه الکل در خون شما خواهد بود. توصیه کننده این است که وقتی نوزادتان را با پستان شیر می‌دهید، هیچ مشروبات نخورید. الکل به جریان شیربرداری انرژی‌ای گذارد و اینکه مزه شیرتان را عوض می‌کند. بنابراین نوزاد شما مکان است ناب‌ن و جلبایی کنید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد الکل و شیرداری با پستان به نارخ “آلتکل وشیرداری با پستان” مراجعه کنید (صفحه آخر را ببینید).

**مواد مخدر غیرقانونی و نوزادان (Illicit Drugs and Babies)**

استفاده از مواد مخدر (ماری‌وانا، اسپید، کوکائین، هروئین و غیره) زمانی که نوزادی در خانه شما باشد خطرناک است. این مواد مخدر به شیر با پستان شما وارد شده و روی نوزاد شما تاثیر خواهد گذاشته. وقتی نوزاد از شیربرداری تعیین می‌کند می‌تواند شیرش را در جریان نوزادانه های خروج از دارو شود.

اگراین موضوع باعث نگرانی شماست لطفاً با محلی “سرویس سلامت اجتماعی” خودتان تماس بگیرید (صفحه آخر را ببینید).

**مراقبت کردن از خودتان (TAKING CARE OF YOU)**

۶ هفته طول می‌کشد تا رحم شما به اندازه طبیعی خود برگردد. شیرداری با پستان به این مورد کمک می‌کند. در این دوره ابتدا است که هم نیاز به پروپید خونریزی داشته باشید. بیشتر زنان در دو تا سه روز خونریزی دارند و سپس خونریزی شان کمتر شده و خون کمرنگ می‌شود و مکان است نا خونریزی باشد. کنید.

برخی از زنان در این دوره می‌توانند از دنیاگرفته و درد ماهیچه شکم با رحم شوند (آنها را دردهای بعد از زایمان می‌نامند). ممکن است متوجه شوید که در روزهاهای نخست هنگامی که به نوزادتان شیر خوردن شده‌اید شدید تر است. "دردهای بعد از زایمان" آفتی، هستند و به رحم کمک می‌کند تا به اندازه طبیعی خود برگردد.

چاره‌های آرامش بخش که می‌توانید در این دوره انجام دهید از میان برخی چیزهایی مانند:

- یک مسکن ملایم، (توجه کنید که از دستورات روی بسته بپرو بگیرید)
- هنگام شیر دادن یا وقت دوشیدن شیر یک کیسه گرم یا بهتر یک کیسه جرم گرم رنو ناهی ای که در دارید فاردهدید
- هنگام خونریزی یا برخی از دستورات روی بسته بپرو بگیرید
- درصورتی که این نشانه‌ها را دیدید لطفاً به پزشک عمومی خود با بخش اورژانس پیام بدهید

در مورد این موضوع مراجعه کنید (صفحه آخر را ببینید).
مراقبت از زخم
(Wound care)

اگر بخش‌های واژنی یا مرحله‌های انجام توسط وجود روی آن، بیش از حد به وسیله آب استناد خسارت کنید، مطمئن شوید تا این نواحی را حداقل دو بار در روز با آب شوید و بین نواحی و بین آرام خشک کنید تا از پاکیزگی زخم مطمئن شوید. توصیه می‌شود در طی مدتی که خونریزی شدیدی از نواری به‌دست آید، روند پاکیزگی زخم را به صورت دو بار در روز انجام دهید.

از راهنما استفاده کنید و هر روز یا جهت درمان آن را عوض کنید.

اگر زایمان شما با عمل سزارین انجام شده، به شما توصیه می‌شود به طور عادی دوش بگیرید. زمانی که پانسیون نمود و مرحله از این مرحله شده، مطمئن شوید که ناحیه زخم را به‌طور کامل دریغ کنید. اگر یک نور پوستی ریز بروز رود، از پوست به یک لایه پوست را گیرید و بریزید تا زخم را کاملاً خشک کنید.

اگر در موارد زخم ناحیه‌های ناهنجار (مانند سرخی و ترشح آن)، لطفاً به ماماک‌ها یا فعلیت آن، لطفاً به ماماک‌ها و توصیه آن، لطفاً به ماماک‌ها و در صورت نیاز آن را عوض کنید.

خوب غذا خوردن
(Eating well)

مهم است که از خوردن انواع گوناگون غذاهای مفید و ناهنجار لذت ببرید. به ویژه هنگامی که با پستان به نوزاد شیرمی دهید، "شورپ می‌پزه‌های کاهش‌دهنده تغذیه و پزشکانی" در سال 2003 "The National Health and Medical Research Council" تغذیه سالم منتشر کرد.

- مقدار زیادی سبزیجات، خیبوپات و محلی به‌خورید.
- مقدار زیادی غلات (نان، برنج، ماکارونی، نودل) ترجیحاً از نوع سبزی به‌خورید.
- مقداری گوشت، ماهی، تخم مرغ، انواع لوبیا و غذاهای پروتئین دار از دیگر انواع غلاتی به‌خورید.
- مقداری مواد غذایی لبنیانی (شیر، پنیر و ماست) به‌خورید. در حد امکان، سعی کنید انواع مختلفی را انتخاب کنید.
- کم چربی را انتخاب کنید.
- به اندازه تشگی نان آب بیشتر (حدود 1 لیتر در روز) به‌خورید.

 فقط مقدار کمی از غذاهای نوشیدنی هایی که مخ کبد را به اندازه تشگی نان آب بیشتر (حدود 1 لیتر در روز) برای دارند به‌خورید.

اگر یک سایر گریزی که رژیم غذایی نان کافی یا مناسب نیست و با اطلاعات بیشتری نیاز دارد، لطفاً به متخصص سلاملینی، دکتر یا متخصص رژیم خود صحبت کنید.

احساسات پس از زایمان (POSTNATAL FEELINGS)

اندوه نوزاد (Baby blues)

زناتی که دچار "اندوه نوزاد" (baby blues) می‌شوند، احساساتی و ناراحت هستند و به‌دنبال هیچ دلیل خاصی نیست. این احساسات معمولاً در 10 روز بعد از زایمان عادی است و حدود 80% از زنان خسته تأثیر فیزیکی این‌گونه "اندوه نوزاد" به علت تغییرات هورمونی پس از زایمان است. "اندوه نوزاد" معمولاً بعد از چند روز با استراحت زیاد و پشتیبانی شدن از دوو و نیاز به درمان ندارد.

افسردگی پس از زایمان (Postnatal depression)

افسردگی پس از زایمان (PND) عارضه‌ای است که زنان هرزمانی بین یک ماه و یک سال بعد از تولد نوزاد پیوسته به افسردگی تصاحب می‌کنند. حدود 16% از زنان در استرالیا در زمان می‌گیرند. این افسردگی به‌طور قاطعی در زنان مربوط به تولد نوزادشان به افسردگی می‌شود و باید به‌عنوان شروطی ترجیح‌یافته به‌نظر گرفته شده باشد. دو افراد این‌گونه افسردگی و افتراق به مفاهیم مهم در زندگی مانند مرگ درمانواده یا عوض کردن خانه با افسردگی پس از زایمان ارتباط قوی دارند.

نشانه‌های پزشکی افسردگی پس از زایمان (PND) عبارتند از:

- احساس اضطراب با داشتن روحیه افسردگی
- ناتوانی در حمل و نقل افکار و پیدا کردن کلمات درست
- به گریه افتادن بدون دلیلی روشن
- خستگی مفرط و بحرانی بیش از اندازه دیراره کم خوابی
- ناتوانی در اجام کارهای خانه
- کم اشتیاق به پرخوری
- داشتن نقص قایق از خود
- قائل شدن از ارزش کم برای خود
- ازدست دادن علاقه به روابط جنسی
- ترس از آنها مانند ترس از معاشرت با دیگران
- کم هواصلگی و بدخلقی
- داشتن افکار با رفتار و سوژه
- داشتن افکار ناقض با اقدام به خودکشی

V2.0 2011
درمان

این مهم است که درباره احساساتتان با پرستار سلامت خانواده و کودکی به صدا برسید. این مهم است که درباره نگرانی‌ها و احساساتی که در آن‌ها ساکت می‌مانید با دکتر خود صحبت کنید. ممکن است شیوه صحبت که شما و دوستان شما می‌پندایند، نگرانی‌های خود را به‌دست آورد، یا در این بخش افتشارکننده‌ی نوری احساساتتان را صدا بدهید.

نوشته‌های احساساتی که شما می‌پوشانید، باید درباره احساساتتان با پرستار سلامت خانواده و کودکی به صدا برسید. این مهم است که درباره نگرانی‌ها و احساساتی که در آن‌ها ساکت می‌مانید با دکتر خود صحبت کنید.

مکتبر‌های روحی و روشن

درمان (PND) نیاز دارید برحسیب شدیدی بیماری‌های متغیر است. این درمان می‌تواند شامل:

- برنامه حمایت گروهی، جایی که شما فرصت ملاقات با زنان دیگری را دارید که احساساتی شبیه به اینها را تجربه می‌کنند.
- مشاوره روحی و روشن
- کمک برای مراقبت‌های نوزادی
- داروی مناسب - که معمولاً خطی برای شیردادن با پستان ندارد، خدمات اطلاعاتی دارویی

درمان (PND) ممکن است شامل:

- برنامه حمایت گروهی، جایی که شما فرصت ملاقات با زنان دیگری را دارید که احساساتی شبیه به اینها را تجربه می‌کنند.
- مشاوره روحی و روشن
- کمک برای مراقبت‌های نوزادی
- داروی مناسب - که معمولاً خطی برای شیردادن با پستان ندارد، خدمات اطلاعاتی دارویی
- مهارت‌های غیر باورنکردنی که برای بهبود احساساتتان می‌تواند کمک کند.

آیا می‌توانید به خودم کمک کنید؟

بله، می‌توانید. مهم است که اگر احساساتی از این حالات را دارید و یا احساسات می‌کنید که از عهده این حالات برتری آن‌ها از "پرستار سلامت خانواده و کودکی" در راهنمایی و پشتیبانی که این راهنمایی‌ها می‌توانند کمک کنند.

اهدا استفاده کنید

زیاد استیت‌ها کنید و هر وقت می‌توانید ورزش کنید

با یک زمان متعادل غذا بخورید

به خاطر داشته باشید که شریک زندگیتان نیز به شدت و رفتار شما کمک می‌کند.

پیشگیری از بارداری (Contraception)

وقتی که نوزادتان را با پستان می‌دهید، هر هرگونه همبسته که هنگام شیرخوردن نوزاد آنها با پستان در بدن شما آزاد می‌شود، جلوی تولید هورمون‌های تخم‌گذاری را می‌گیرد. بنابراین هرگونه استفاده از پیشگیری از بارداری، در تولید مثلی نوری بیشتری از روی می‌آورد و همچنین ارتوکسی پاک و مایع دیگری نخورد و نشانه‌های مهار خون‌ریزی نشان‌دهنده نخورد، و نشانه‌های مهار خون‌ریزی نشان‌دهنده نخورد.

این مهم است که درباره گزینه‌های پیشگیری از بارداری با دکتر خود صحبت کنید. (صفحه آخر را ببینید)
مراقبت از نوزادتان

(TAKING CARE OF YOUR BABY)

حمام کردن / ماساژ

(Massage/Bathing)

۲۴ ساعت اول زندگی، دوره تغذیه بعد از تولد برای نوزادان می‌باشد. به این دلیل، ممکن است عاقل‌اند باشند که برای حمام کردن نوزادتان تا روز بعد صبر کنند. به شما نشان می‌دهند که چگونه نوزاد خود را حمام کنند. روش معین و خاصی برای حمام کردن نوزاد وجود ندارد. فقط مهم است که نوزاد را گرم و ایمن نگه‌داریکنید. آب باید گرم باشد و نه داغ. حاره ۲۴–۲۷ درجه سانتی‌گراد نوزاد را درجا وی از جریان هوا حمام کنید. وان حمام نوزاد باید در ارتفاع مناسب برای شما باشد که مجبور به دوالم شدن نباید. اگر خواهید می‌توانید از اجرای حمام کردن نوزادتان را ماساژ‌دهید.

مراقبت از بند ناف نوزاد

(Caring for your babys cord)

ناحیه ناف و بند ناف را پایین‌گذاشتن حمام‌رژیمی فقط با آب نپز و خشک کرده و خشک کنید. تکه‌برید شده بند ناف بزودی سفت، سیاه و خشک می‌شود. همچنین ممکن است که حساسیت درونی در ناحیه ناف و بند ناف بگیرد. اگر تکه بریده شده بند ناف برقیه عصبی درونی داشته باشد، ناگهانی به هیچ‌گونه درمان نیازی ندارید. اگر تکه بریده شده بند ناف ناراحت، عصبانی یا درمانده می‌شود، مطمئن شوید که نوزادتان را در جایی ایمن (مانند گهواره) بگذارید. از او دور بشوید و مدتی وقت صرف کنید و به خودتان برسید. به خاطر داشته باشید این مهربان است که هرگونه نوزاد را گرفته شدید ندهید.

هرگونه نوزاد را تکان شدید ندهید

(Never Shake your baby)

تکان دادن شدید نوزادتان باعث جلو و عقب پرت شدن سر نوزاد می‌شود. رتبه‌های، ممکن است در مغاز نوزادتان خونریزی نه دهد که می‌تواند موجب صدمه مغزی و مرگ احتیاطی نوزاد شود. اگر احساس می‌کنید که دارید از دست نوزاد ناراحت، عصبانی یا درمانده می‌شود، مطمئن شوید که نوزاد را درجا وی از جریان هوا حمام کنید (مانند گهواره). اگر تکه بریده شده بند ناف ناراحت، عصبانی یا درمانده می‌شود، مطمئن شوید که نوزادتان را گرفته شدید ندهید.

اگر احساس می‌کنید که اغلب نباید به اطمینان کنید. لطفاً از دیگران کمک بگیرید. به طور مثال از "پرستار سلامت کودک و خانواده" (صفحه آخر را ببینید).

پستانک / گول زنک

(Dummies/Pacifiers)

استفاده از پستانک یا گول زنک درمانی که نوزادتان در حال یادگیری شیرخوردن از پستان است. این کار می‌تواند به شما کمک کند و در نتیجه نوزادتان را پرطرفدار کند. به نوعی پستانک که به طراحی گرفته شده و شیرخوردن را ممکن کنند، پستانک‌های کوم‌کومی می‌گویند. اگر نوزادتان به دلیل غلبه کردن به دیگران کمک می‌گیرد، به طور مثال از "پرستار سلامت کودک و خانواده" (صفحه آخر را ببینید).

اگر می‌خواهید که از پستانک استفاده کنید. لطفاً این کار را حداکثر ن آهنگ سه هفته اول به نوزادتان بپرتابید. این کار می‌تواند به نوزادتان زمانی مهربان که شیرخوردن از پستان را به خوبی یاد بگیرد.
عارضه مرگ ناگهانی نوزاد – خوابیدن ایمن (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS))

برای کاهش ریسک SIDS، مهم است که نوزاد شما خوابیده شود.
- برای حذافل نشتر تا دوازده ماه اول، دراثاق شما بخوابید.
- طاق باز خوابانده شود.
- قبل و بعد از تولد نوزاد، سیگار دیگر نگهداری شود.
- صورت نوزاد هنگام خواب باز بماند (یعنی شمد و یا غاف روزی صورتش نیامدند).

خوابیدن با نوزاد (Co sleeping)

سیگار کشیدن در تختخواب نوزاد ریسک مرگ درگهواره (SIDS) را افزایش می‌دهد. اگر شما (یا هر کس دیگری) در تختخواب سیگار کشیده نباشد، با نوزاد در تختخواب مشکل است. به خواب رفتن همان‌طور که شما را زیادی خواب آلود کند.

- مواد مخدر (قانونی یا غیرقانونی) مصرف کرده باشید که شما را زیادی خواب آلود کند.
- خوابیدن روی تختخواب آبی یا کاناپه ای به زنانی که بیش از اندازه اضافه وزن دارند توصیه می‌گردد. به شما این خوابیدن با نوزاد شان خود داری کنند.

SIDS and Kids از انتشارات "Safe Sleeping" مراجعه کنید اطلاعات بیشتری را می‌توانید در وبسایت www.sidsandkids.org پیدا کنید.

واکسینه کردن (Immunisation)

واکسینه کردن نوزادتان با زدن واکسن هپاتیت B در بیمارستان شروع می‌شود. این واکسن برای محافظت نوزاد از ویروس هپاتیت B مورد استفاده قرار می‌گیرد. واکسن به طور محسوس بومی بیماری را می‌شود. برای جدول زمانی واکسن‌های نوزادتان لطفاً به کتابچه آبی نوزادتان "تندرستی من" رجوع کنید.

SIVAS سیاه سرفه - پدرپرور و همه کسانی که از نزدیک درمیان نوزادان شرکت دارند تشخیص می‌شود که واکسیناسیون سیاه سرفه خود را به روز کنند. اگر نوزاد قبل از واکسینه شدن در معرض این بیماری قرار گیرد، می‌تواند ابتلا به سرفه بیماری شود. این واکسن به پدرپرور و کسانی که از نزدیک درمیان نوزادان شرکت دارند به طور محسوس داده می‌شود. در این واقعه برای شیریدادن با پستان، پیشنهاد است.
وسایل نگهدارنده در اتومبیل

(Car Restraints)

همگامیکه نوزاد شما در یک وسیله نقلیه سفر می کند باید در یک وسیله مخصوص نگهداری
نوزاد که درست در اتومبیل نصب شده است قرار گیرد. مطمئن شوید که کمر باند ایمنی روی
لباس نوزادتان باشد. پوشش و یا پتو روی کمر باند ایمنی بسته شده فراغتگیرد. این ایمن ترین روش
برای سفر کردن نوزاد در یک وسیله نقلیه است.

(Roads and Traffic Authority)


یا

www.chw.edu.au/parents/factsheets

به‌عنوان بیمارستان کودکان در وست مید به آدرس 02) 9845 0000 مراجعه کنید.

دریافت کمک

(Getting Help)

۱. همه زنان و نوزادان به ‟پرستارسلاامت کودک و خانواده” ما معرفی می‌شوند.

اگر خدمات محلی شما با شیمایا نگرفتن پای به طور اضطراری نیاز به کمک داشتید
لطفاً به این شماره ها تلفن کنید:

(CENTRAL REFERRAL SERVICE)

1800 222 608
Penrith, St Mary's, St Clair, Cranebrook, Springwood, Lawson,
Blue Mountains, Lithgow, Auburn, Merrylands, Parramatta, The Hills,
Blacktown, Doonside, Mt Druitt

4560 5714
Hawkesbury Community Health Centre

۲. همه نوزادان طرف ۲-۱ هفته پس از تولد به معاینه توسعه‌ی بیشتری محترم و یا دکتر متخصص
کودکان نیاز دارند که اطمنان حاصل شود که نگیرانی که آن‌ها از زمان تولد بیش می‌آیند به
آرامی ادامه دارد.

۳. همه زنان تشخیص نوزادن در هفته های ۸-۴ بس از زایمان برای ارتباط به‌هیاتی شناسان بس از
بازدادی و زایمان به دکتر محلی خود و یا متخصص زایمان مراجعه کنند.

۴. حمایت‌های دیگر - به داخل کتابچه ‟نخستین پرونده تدریستی من” نوزادتان مراجعه کنید.
منابع دیگر
برای اطلاعات و کمک های عمومی درمورد بورش فرزند، تغذیه و مسائل سلامتی، برخی از پشتیبانی های توصیه شده در زیر لیست قرار داده شده اند.

الف. منابع جدید فرهنگی موجود در ناپرا

ب. بهداشت نیو ساوث ولز - My First Health Record
پشتیبانی دیگری دارد که ممکن است برای شما مفید باشد.

پ. بهداشت نیو ساوث ولز - بهداشت پرسنال و تندرستی (NSW Health Pregnancy Birth and Baby helpline) 1800 88243

ت. خدمات دارویی در زمان بارداری و شیردهی (NSW Health Pregnancy Birth and Baby helpline 02 9382 6539)
برگه های اطلاعاتی برای شیرداری با پستان

ث. انجمن استرالیایی شیرداری با پستان
http://www.breastfeeding.asn.au/

ج. پرسنل ناهنجاری پیش از یازدهمی و افسردگی پس از یازدهمی و دیگر بیماری های روانی
http://www.beyondblue.org.au

Developed by SWAHS Infant Feeding Group and translated by WS LHD Multicultural Health Translation Service
V2.0 2011