

تغذیه از شیر مادر چگونه موثر واقع می شود

نوزاد شما هر چه بیشتر شیر پستان تان را بنوشد، پستان شما شیر بیشتری تولید می کند. هنگامی که نوزاد شما پستان را می مکد، هرمون ها رها می شوند. این هرمون ها شیر را تولید می کنند و باعث ترشح شیر و یا جاری شدن آن می شوند.

اولین شیری که شما تولید می کنید، کلستروم یا آغوز نام دارد و غلیظ و زرد رنگ است. بعضی از مردم فکر می کنند که این شیر اولیه برای نوزاد خوب نیست، ولی این شیر بسیار با اهمیت است و حاوی موادی برای تغذیه و حفظ نوزاد در برابر بیماری ها می باشد. این شیر به آرامی رقیق تر و به ظاهر آبکی تر می شود، ولی حاوی همه مواد مورد نیاز نوزاد جهت رشد و رفع گرسنگی می باشد.

- شما به چند روش زیر می توانید از جریان صحیح شیر خود اطمینان حاصل کنید:
- تغییر در میزان مکش نوزادان از مکیدن های تند و کوتاه به مکیدن و قورت دادن موزون، حدود یک مکش در ثانیه.
 - برخی از مادران در داخل پستان احساس سوزش یا مورمور (سوزن سوزن) شدن می کنند.
 - بعضی وقت ها احساس می کنید که یک پستان ناگهان پر شده است و ممکن است از پستان دیگر شیر ترشح کند.
 - ممکن است شما تشنه شوید.

بعضی وقت ها، احساساتی نظیر اضطراب، شرمساری، تنش یا خستگی مفرط بر جریان شیر اثر می گذارند. احساس آرامش کردن به جریان راحت تر شیر کمک می کند.

- تجهیزات راحتی را برای خود فراهم کنید. نوشیدنی و خوراکی سالم در دسترس خود قرار دهید.
- پیش از شیر دادن به نوزادان، چند قطره از شیر پستان را بدوشید.
- هنگام شیر خوردن نوزاد، پستان خود را به آرامی ماساژ دهید.
- چک کنید که حالت قرارگیری نوزاد در برابر پستان صحیح است.

چگونه می توانم بفهمم که نوزاد من به اندازه کافی شیر از پستان می گیرد؟

- نوزاد شیرخوار شما، در موارد زیر به اندازه کافی شیر از پستان می گیرد:
• نوزادان هر وقت می خواهد به دفعات تغذیه می کند و نه بر اساس یک برنامه زمانبندی شده، یعنی حداقل 6 الی 8 نوبت در هر 24 ساعت. بعضی از نوزادان 10 الی 12 بار یا بیشتر از شیر تغذیه می کنند.
 - در هر 24 ساعت هر نوزاد باید 6 تا 8 پوشک پارچه ای نیمه خیس یا 3 تا 5 پوشک یکبار مصرف بسیار خیس داشته باشد. در هر 24 ساعت، یک نوزاد بسیار کوچک شکمش 2 بار یا بیشتر کار خواهد کرد.
 - نوزاد شما بطور محسوس آگاه و هوشیار، فعال و شاد باشد.
- در طی دوره چند هفته ای، وزن نوزاد شما به تدریج بالا خواهد رفت. سر نوزاد شما رشد کرده و قد نوزاد نیز بلندتر می شود.

مطالعه بیشتر

- برگه اطلاعاتی - به پستان گذاشتن نوزاد

برای کسب اطلاعات بیشتر با مرکز مراقبت های بهداشتی کودکان خود یا با انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر استرالیا (ABA) تماس بگیرید.

Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum

1800 686 268

خط کمک رسانی شیردهی انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر استرالیا 7 روز هفته قابل دسترسی می باشد و متشکل از مشاورین شیردهی آموزش دیده داوطلب است.

چنانچه برای مکالمه به زبان انگلیسی نیاز به کمک داشته باشید، با خدمات مترجمی و ترجمه همزمان (TIS) به شماره 131 450 تماس بگیرید.

مشاوره از طریق ایمیل و اطلاعات بیشتر در وب سایت www.breastfeeding.asn.au موجود می باشد.