

Farsi



Health  
Western Sydney  
Local Health District

# Breastfeeding and Postnatal Care

شیردادن باپیستان و مراقبت پس از زایمان



## فهرست محتویات

3	تأثیر انتخاب تغذیه
3	نوزاد من تا چه مدت می تواند با شیرمادر تغذیه شود؟
4	شیردادن با پستان برای نخستین بار
5	دوشیدن شیر با دست
6	ذخیره و نگهداری شیر پستانتان
7	بارهای نخستین شیردادن با پستان
7	کمک به نوزاد برای گرفتن پستان شما
8	شیردادن بیولوژیکی
9	چه وقتی به نوزاد شیر بدهم
10	چند حالت برای شیردادن
11	نشانه های پستان گرفتن درست
12	هر چند وقت یکبار نوزاد من شیر خواهد خواست؟
13	نشانه هایی که نوزاد من خوب شیر میخورد
13	نشانه هایی که نوزاد من حالش خوب نیست
14	ساخت موجودی شیرتان
14	راهنمایی هایی جهت حفظ مقدار موجود شیرتان
15	سئوالاتی که اغلب پرسیده می شوند
17	بازگشت به کار
18	مشکلات شیردادن با پستان
18	نوک پستانهای دردناک یا آسیب دیده
18	مراقبت از نوک پستان
18	پُرشیربودن پستان
19	گرفتگی مجراهای شیری
20	آماس پستان
20	سیگار کشیدن و شیردادن با پستان
21	آلکل و شیردادن با پستان
21	مواد مخدر غیرقانونی و نوزادان
21	مراقبت کردن از خودتان
22	مراقبت از زخم
22	خوب غذا خوردن
23	احساسات پس از زایمان
24	پیش گیری از بارداری
25	مراقبت از نوزادتان
25	پستانک / گول زنک
27	کمک و پشتیبانی وقتی که نوزاد را به خانه می برید
28	منابع دیگر

## تأثیر انتخاب تغذیه (IMPACT OF FEEDING CHOICE)

شیرپرستان مادر غذایی است که طبیعت برای نوزاد شما در نظر گرفته و آن حاوی تمام مواد مغذی درست با میزان صحیح برای کمک به رشد نوزاد می باشد. شیردادن نوزادان با پستان بسیار اثرات خوبی دارد که شامل کمک به رشد مغز، دیدچشم، حرف زدن و رشد آرواره نوزادان می شود.

شیردادن با پستان حافظ سلامت مادر نیز هست. اگر زنی نوزاد خود را با پستان شیر ندهد خطر مبتلا شدن او به سرطان سینه و تخمدان و پوکی استخوان افزایش می یابد.

نوزادانی که از شیر مادر تغذیه نمی شوند در معرض خطر بیشتری به ابتلا به بیماریهای زیر هستند:

- ♥ حساسیت
- ♥ آسم
- ♥ اسهال
- ♥ عفونت گوش و مجاری تنفسی

خطر "عارضه مرگ ناگهانی نوزاد"، برخی از سرطان های دوران کودکی و دیابت نیز برای این نوزادان افزون میباشد.

## نوزاد من تا چه مدت می تواند با شیر مادر تغذیه شود؟ (How long can my baby breastfeed for?)

توصیه سازمان بهداشت جهانی (WHO) و بهداشت نیوساوت ولز (NSW) به شرح زیر است:



- ♥ طی شش ماه اول نوزادان را با شیرپرستان تغذیه کنید.
- ♥ نوزادان در شش ماه اول زندگی به هیچ غذا و نوشیدنی دیگری جز شیرپرستان نیاز ندارد.
- ♥ به تغذیه کودک تا آن با شیرپرستان بمدت دو سال یا بیشتر ادامه دهید.
- ♥ **در حدود شش ماهگی - دادن** غذاهای آماده شده مفید را به نوزاد خود شروع کنید - از سایت اینترنتی "RaisingChildren" دیدن کنید و با پرستار "بهداشت کودک و خانواده" خود صحبت کنید. (برای جزئیات جهت تماس صفحه آخر را ببینید).

## شیردادن با پستان برای نخستین بار (The first breastfeed)

پس از دنیا آمدن نوزاد مهم است که نوزاد تا آنجا که ممکن است بیشتر اوقات پوست بدنش با پوست بدن شما در تماس باشد.



تماس پوست بدن یعنی که نوزاد تخت روی پوست شما (بین پستان هایتان) گذاشته شود و یک حوله یا پتو روی هردوی شما انداخته شود.

مطمئن شوید که جلوی بینی نوزاد باز بوده و او میتواند براحتی نفس بکشد.

این حالت نوزادان را گرم نگه می دارد و اگر به حال خودش گذاشته شود، نوزاد خودش را به پستانان نزدیک می کند و شیرخوردن را شروع می کند.

اگر مطمئن نیستید، یک ماما برای پشتیبانی و کمک به شما آنجا خواهد بود.

ممکن است کمی طول بکشد تا نوزادان برای نخستین بار پستان شما را بگیرد. مهم است که پوست نوزاد با پوست شما در تماس بماند و به نوزادان مهلت دهید تا خود را با وضعیت پس از تولد آشنا کند. شیرخوردن از پستان به طور طبیعی ادامه خواهد یافت.

بعضی از زنان هنگام درد زایمان به دارو نیاز دارند. نوزادان آن ها ممکن است برای پیدا کردن پستان و شروع به شیر خوردن نیاز به کمک داشته باشند. یک ماما برای پشتیبانی و کمک به هردوی شما آنجا خواهد بود.

**اگر شیردادن با پستان به تاخیر بیفتد**، مهم است که در این زمان شیرتان را بدوشید ( ترجیحاً در دوساعت اول بعد از زایمان). این کار موجب تحریک پستان های شما برای ساخت و ذخیره شیر میشود. این شیر (آغوز) بعداً به نوزاد شما داده خواهد شد.

## دوشیدن شیر با دست (Hand expressing)

دانستن این که چگونه شیرپستان خود را بدوشید مهم است. دوشیدن شیر با دست را با تجربه کردن یاد می گیرید و بهتر است خودتان آنرا انجام دهید.

### چه وقتی احتیاج به دوشیدن شیر با دست دارید:

- ♥ اگر از نوزاد خود جدا شده باشید
- ♥ زمانی که نوزاد نیاز به شیر دارد و شما نمی توانید با پستان شیر بدهید
- ♥ نوزاد شما در گرفتن پستان مشکل دارد ولی شیر می خواهد
- ♥ برای نرم کردن هاله دور پستان (پوست تیره دور نوک پستان) که نوزاد براحتی بتواند پستان را بگیرد
- ♥ برای زیاد کردن میزان شیر موجود در پستان ها

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



۱. دست های خود را با آب و صابون بشویید
۲. به آرامی پستان های خود را مالش دهید. مالش را از بالا شروع کنید و به سمت نوک پستان ادامه دهید، قسمت زیر پستان را فراموش نکنید.
۳. ظرفی استریلیزه شده را زیر پستان تان قرار دهید تا شیردر آن جمع آوری شود.
۴. انگشت شست و انگشت سبابه را مقابل هم و روی هاله دور پستان (بخش تیره رنگ دور نوک پستان) به شکل حرف "C" قرار دهید.
۵. انگشتان شست و سبابه خود را به آرامی و با ریتم منظم و تکراری بهم فشار دهید.
۶. وقتی جریان شیر قطع شد، جای انگشتان شست و سبابه را روی پستان تغییر دهید و مراحل ۴ تا ۶ را تکرار کنید.
۷. دوشیدن را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ادامه دهید
۸. مهم است که هر پستان خود را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بدوشید چون این کار سبب تحریک پستانها و افزایش میزان شیر شما میشود. این مهم است که برای این مدت بدوشیدن ادامه دهید، حتی اگر به نظر برسد که جریان شیر قطع شده است.
۹. مراحل بالا را برای پستان دیگر تکرار کنید.

برای اطلاعات بیشتر درباره دوشیدن، ذخیره سازی و حمل و نقل شیرپستان لطفاً به بروشور "دوشیدن شیرپستان برای نوزادان در اطاق نوزادان" مراجعه کنید.

## ذخیره و نگهداری شیر پستانان (Storing your breast milk)

فریزر	یخچال (۴ درجه سانتیگراد یا کمتر)	درجه حرارت اتاق (۲۶ درجه سانتیگراد یا کمتر)	شیر پستان
۲ هفته داخل قسمت جایخی درون یخچال. ۳ ماه داخل قسمت فریزری که جدا از یخچال دارد.	در بیمارستان ۴۸ ساعت و در خانه ۳ تا ۵ روز. در بخش عقب یخچال که از همه جا سردتر است نگهداری کنید.	زمانی که برای نوزادان در بیمارستان شیر می دوشید، شیرتان باید در ظرف یک ساعت پس از اتمام دوشیدن در یخچال گذاشته شود. برای استفاده در خانه، شیر میتواند ۶ تا ۸ ساعت در خارج از یخچال دوام بیاورد.	شیر تازه در یک ظرف دربسته دوشیده شده باشد
دوباره آن را در فریزر نگذارید	در ظرف ۲۴ ساعت مصرف کنید	۴ ساعت یا کمتر	قبلاً در فریزر یخ بسته - بعداً داخل یخچال آب شده ولی گرم نشده باشد
دوباره فریز نکنید	در مدت ۴ ساعت یا، تا وعده بعدی شیردادن	بلافاصله استفاده کنید، نگهداری نکنید.	در خارج از یخچال و درون آب گرم یخش آب شده باشد
دور بریزید	دور بریزید	در پایان شیر خوردن نوزاد، بقیه را دور بریزید	نوزاد شیرخوردن را شروع کرده

♥ فقط تا ۳/۴ ظرفیت ظرف را با شیرپستان پر کنید چون شیر هنگام یخ زدن منبسط می شود و ممکن است ظرف در فریزر بترکد.

♥ برای شیردادن نوزادان، شیر دوشیده شده را باید فقط به اندازه درجه حرارت اتاق گرم کنید.

♥ **هرگز از مایکروویو** برای گرم کردن شیرنوزاد استفاده **نکنید**، چون ممکن است موجب سوختن دهان و گلوی نوزاد شود و ممکن است که مواد مغذی محتوی در شیر را تغییر دهد.

### پاکیزه کردن وسیله ها

♥ همه وسیله های شیردادن با پستان را که شامل قطعات پمپ شیردوش، روکش های نوک پستان ها و دیگر وسایل هستند، باید:

- با آب سرد آبکشی شوند
  - در آب صابون ولرم بصورت کامل شسته شوند (مایع ظرفشویی مناسب است).
  - با آب جاری از شیر کاملاً آبکشیده شوند
  - در یک ظرف تمیز که هوا در آن نفوذ نکند، گذاشته شوند.
- ♥ وسیله های دوشیدن لازم نیست در خانه استریل شوند.

## بارهای نخستین شیردادن با پستان (Early breastfeeds)

نخستین ساعات و روزهای پس از تولد نوزاد شروع یک رابطه جدید بین شما و نوزادتان می باشند. مانند هر رابطه جدیدی شما و نوزادتان بمنظور احساس راحتی با یکدیگر به زمان نیازمندید و شما برای بدست آوردن اعتماد به نفس در ارتباط با شیردادن به نوزادتان به تمرین نیاز دارید.

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

- ♥ در ۴۸ ساعت اول تولد، هرچه بیشتر پوست بدن خود را با پوست بدن نوزاد در تماس داشته باشید تا اینکه او پستان بگیرد و خوب شیر بخورد. این موجب می شود که نوزاد شما به راحتی به پستان شما دسترسی داشته و فرصت زیادی هم برای یادگیری شیر خوردن از پستان را داشته باشد.
- ♥ نشانه های نوزادتان را برای شیرخواستن یاد بگیرید. این نشانه ها ابراز آمادگی نوزادتان جهت شیر خوردن است، و خوب است که به محض این که نوزادتان این نشانه ها را ابراز کند شما پستان خود را در اختیار او بگذارید.

## کمک به نوزاد برای گرفتن پستان شما (Helping baby to attach to your breast)

- ♥ نشستن در حالتی راحت، اگر پستانتان را به چیزی تکیه دهید و پاهایتان را روی چیزی قرار دهید، به شما کمک می کند تا احساس آسودگی کنید. این حالت کمک می کند تا اکسیتوسین (oxytocin)، هورمونی که موجب جریان پیدا کردن شیر است نیز آزاد شود.
- ♥ باز کردن نوزادتان و قراردادن او روبرو طرف خودتان و گرفتن او بطوریکه صورتش بطرف شما باشد، مهم است. می توانید او را از قسمت بالایی پشتش و/یا از پشت شانه هایش نگهدارید - مطمئن شوید که نوزادتان می تواند آزادانه سر و گردنش را حرکت دهد.
- ♥ زمانی که نوزادان در تماس پوست به پوست (بین پستان های مادران) قرار داده می شوند و آماده شیر خوردن هستند، آن ها معمولاً با استفاده از حس های بویایی و لمسی (واکنش های غریزی) خودشان را به پستان نزدیک می کنند.
- ♥ این واکنش غریزی به نوزادتان اجازه می دهد تا دنبال پستان بگردد و دهانش را کاملاً باز کند و هنگامی که گونه ها و چانه نوزادتان به پوست پستان شما مالیده میشود او برانگیخته شده و شروع به مکیدن پستان میکند.
- ♥ حالت دیگری که ممکن است به پستان گرفتن نوزادتان کمک کند این است که شما بایستید تا پستان هایتان به جلو افتاده و نوک پستان هایتان در وضعیت طبیعی خود باشند. آنگاه می توانید نوزادتان را به پستانتان نزدیک کنید.
- ♥ هر مادر و نوزادی روش خاص خود را برای پستان گرفتن و شیر خوردن پیدا خواهند کرد. این مهم است که شما و نوزادتان وقت داشته باشید که یاد بگیرید تا این کار را با هم انجام دهید. اگر نیاز به کمک باشد، ماماها و کارکنان دیگر، به طوعمر عملی چگونگی پستان گرفتن و شیردادن به نوزادتان را بشما خواهند گفت.

## شیردادن بیولوژیکی (Biological feeding)



توجه کنید که این مادر چگونه به پشت خم شده و نوزادش را روی شکمش گذاشته است. این حالت از زمان تولد با تماس پوست بدن بین مادر و نوزاد شروع می شود. 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 می کند و پستان را می گیرد. این حالت برای مادر و نوزاد مایه آرامش بوده و اطمینان بخش است. بسیاری از مادران به شیردادن در این حالت ادامه می دهند.

این حالت به نوزاد کمک می کند تا با دهان کاملاً باز پستان را بخوبی بگیرد. مادر و نوزاد با هم تماس چشمی خوبی دارند. مادر قادر است که به پشت خم شده و آسوده باشد.



چه وقتی به نوزادم شیربدهم  
(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)



نگهداشتن انتقالی



نگهداشتن مادونا (سننتی)



نگهداشتن دوقلو یا فوتبال



به پهلو دراز کشیدن

Photographs of Emma Beddall (Midwife and mother) and the beautiful baby Charlotte, provided by Photographer and Midwife, Holly Priddis

## نشانه های پستان گرفتن درست (SIGNS OF CORRECT ATTACHMENT)

پستان گرفتن نادرست	پستان گرفتن درست
هنگام مکیدن نوزاد احساس نیشگون/کشیده شدن یا درد در نوک پستان ها باشد	نباید احساس درد کنید گرچه ممکن است در نخستین دفعات شیردادن ناراحتی ملایم احساس شود
گونه های نوزادان "فرورفته" به نظر می آیند - مانند این که درحال مکیدن نی است	گونه های نوزادان پُر به نظر می آیند - یعنی که پستان دهانش را بخوبی پُرکرده است.
بین چانه نوزادان و پستان شما فاصله ای وجود دارد	چانه نوزادان خوب به پستان شما چسبیده است
سینه نوزادان از سینه شما دور است و ممکن است سینه نوزاد بسوی سقف اطلاق باشد.	سینه نوزادان روی سینه شما قرارگرفته
نوزاد به مکیدن سریع و کوتاه ادامه می دهد و ممکن است احساس درد درنوک پستان تان ادامه پیدا کند	مکن است ببینید که در ابتدا مکیدن سریع و کوتاه است و سپس ریتم آن آرام شود و حتی با حرکت های زیاد فک همراه است
نوزاد پستان را می گیرد و رها می کند. نوزاد با پستان در دهان به خواب می رود. برای ادامه مکیدن نیاز مداوم به تشویق شدن دارد.	نوزاد مکث های کوتاه دارد. ولی بدون نیاز به تشویق به مکیدن ادامه می دهد
صدای دایمی تلق و تلق می تواند نشانه ای از پستان گرفتن نادرست باشد	مکن است شما صدای قورت دادن شیرنوزادان را بشنوید
هنگامی که نوزاد از پستان جدا می شود نوک پستان به شکل له شده / غیرطبیعی به نظر می آید و یا خطی روی نوک پستان معلوم است	هنگامی که نوزاد پستان را رها می کند نوک پستان شما 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 اول (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 می شود
- ♥ نوزادان در روزهای نخست مقدار کمی از پستان شیر می خورند

نوزادان وقت نمی شناسند - بنابراین مهم است که شیردادن محدودیت زمانی نداشته باشد. به عنوان یک راهنمایی، نوزاد شما ممکن است در ۲۴ ساعت اول ۵ تا ۱۰ بار شیر بخورد. امکان دارد که مقدار شیری که نوزاد شما در مدت چند روز اول میخورد افزایش یابد. هنگامی که ذخیره شیر شما دایر گردد نوزادتان ممکن است در هر ۲۴ ساعت بین ۸ تا ۱۲ بار شیر بخواند.

این غیرعادی نیست که نوزادتان بعضی روزها ۸ تا ۱۵ بار و در روزهای دیگر بین ۶ تا ۸ بار شیر بخورد.

نوزادی که شیرپستان می خورد نمی تواند در شیرخوردن زیاده روی کند چون نوزادان با اشتها کنترل شده دنیا میایند که متناسب با نیازهای ویژه بدن آنهاست. نوزادتان ممکن است بطور مکرر با شتاب و با استراحت در بین شتابها شیر بخورد و یا شیر خوردنش با سرعت ثابت و متعادلی باشد.

رمز کار این است که به نشانه های شیرخواستن نوزادتان 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 شیرشما "راه افتاد"، نشانه های خوب شیرخوردن نوزاد شما به شرح زیر خواهند بود:

- ♥ هر روز ۵ تا پوشک یکبارمصرف را خیلی خیس کند؛ یا روزانه ۶ - ۸ پوشک پارچه ای را با ادرار زرد کم رنگ خیس کند.
- ♥ روزی حداقل یک یا دو بار شکم نوزاد (مدفوع / آبی) بصورت شل و زرد رنگ کار کند.

### وقتی که میزان شیر پستان دایر شد، در هفته های اول

- ♥ شیرخوردن نوزاد محدود نیست و نوزادان دست کم شش بار در روز شیر می خورد. بیشتر نوزادان دفعات بیشتری شیر خواهند خورد.
- ♥ نوزاد بنظر میرسد سالم باشد، رنگ پوستش طبیعی بوده و هنگام بیداری با تحرک و هشیار باشد و برای شیرخوردن بیدار بشود. وزن نوزاد زیاد می شود.
- ♥ شکم نوزاد (مدفوع) ممکن است بعد از هربار شیرخوردن یا یک تا دو بار در روز کار کند. با رشد نوزاد ممکن است دفعات کارکردن شکم کمتر شود.

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

- ♥ زیاد می خوابد، خواب آلود است و برای شیرخوردن بیدار نمی شود
  - ♥ یا این که نوزادان بدخلق است (زیاد گریه می کند) و وقتی درآغوش است آرام نمی شود
  - ♥ تعداد پوشک های خیس و کثیف نوزادان کمتر می شود
  - ♥ پوست و دهان نوزادان ممکن است خشک به نظر برسد
  - ♥ کمتر از شش بار در روز شیر می خورد
  - ♥ افزایش وزن ندارد یا مقدارش کم است
  - ♥ تغییر در رنگ طبیعی پوست
  - ♥ دمای بدنش بیشتر از ۳۷/۴ درجه سانتیگراد یا کمتر از ۳۶ درجه سانتیگراد است
- این نشانه ها فقط یک راهنمایی است، اگر نگران هستید با دکترتان یا "پرستار سلامت کودک و خانواده" صحبت کنید یا به شماره تلفن ۰۰۰ زنگ بزنید.

## ساخت موجودی شیرتان (Building up your milk supply)

- ♥ برای افزایش مقدار موجودی شیرتان بسیار مهم است که هر وقت نوزادتان شیر می‌خواهد به او از پستانتان شیر بدهید.
- ♥ حدود چهارتا شش هفته طول می‌کشد تا ذخیره شیر شما به میزان معینی برسد. در آن هنگام پستان های شما به اندازه نیاز نوزادتان شیرتولید خواهند کرد.
- ♥ در این مدت نوزاد شما معمولاً در طی روز و شب به دفعات شیر می‌خورد، مثلاً هرروز در حدود ۸ تا ۱۲ بار.
- ♥ بعضی از روزها احساس می‌کنید که پستان ها کاملاً پُر هستند و روزهای دیگر حس می‌کنید که پستانها نرم تر هستند.
- ♥ هنگامی که سن نوزاد شما به حدود شش هفته می‌رسد، ممکن است حس کنید پستان های شما "نرم" شده اند و به حالت عادی برگشته اند.
- ♥ به دلیل این تغییرات بعضی خانمها ممکن است احساس کنند که "شیرشان را از دست داده اند" به خصوص به خاطر این که بسیاری از نوزادان در این هنگام یک رشد جهشی خواهند داشت.
- ♥ هنگامی که ذخیره شیرتان به میزان معینی برسد، شما ممکن است پس از هر بار شیردادن بتوانید فقط ۱۰ - ۲۰ میلی لیتر از شیرتان را بدوشید. اینک بدن شما هماهنگ با نوزادتان فعالیت می‌کند.
- ♥ اگر می‌خواهید ذخیره شیرتان را از طریق دوشیدن آن افزایش دهید، در اینصورت همانطوریکه ذخیره شیر شما زیاد میشود نوزادتان هم این شیر اضافه را خواهد خورد. بنا براین ممکن است شما در میزان شیری که بتوانید بدوشید افزایشی نبینید.

شیردادن مرتب و مکرر کمک می‌کند تا ذخیره شیرتان به میزان ثابتی برسد.  
**هرچه تعداد دفعات شیرخوردن نوزادتان از پستان بیشتر شود تولید شیر شما بیشتر خواهد شد.**  
اگر نگران هستید به اندازه کافی شیر ندارید، زود کمک بخواهید.  
(شماره های تلفن برای تماس را در صفحه آخر ببینید)

## راهنمایی هایی جهت حفظ مقدار موجود شیرتان (Guidelines for maintaining your milk supply)

- ♥ مطمئن شوید که نوزادتان خوب پستانتان را می‌گیرد.
- ♥ بگذارید که نوزادتان هرچندبار که نیاز دارد شیر بخورد.
- ♥ مطمئن شوید که در طول شب به نوزادتان شیرپستان بدهید. در طی شب میزان هورمون شیرساز (پرولاکتین) شما بالاتر است.
- ♥ این 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 شیردادن بار بعدی را از پستان دوم شروع کنید.
- ♥ هنگامی که نوزادتان می‌خوابد شما هم حسابی استراحت کنید یا بخوابید، به خاطر داشته باشید که اینکار تنها برای ماههای نخست لازم است.
- ♥ همچنین مهم است که به نشانه های نوزادتان برای شیرخواستن توجه کنید. استفاده از پستانک ممکن است این نشانه ها را پنهان کند و شیرخوردن او را به تاخیر بیاندازد. این ممکن است مقدار موجود شیرتان را کاهش دهد.
- ♥ بسیار مهم است که در شش ماه اوّل به نوزادتان فقط شیرپستان بدهید. اگر به نوزادتان مایعات دیگری جز شیر پستان (مانند شیرخشک نوزاد یا آب) بدهید، ممکن است مقدار موجود شیرتان کاهش یابد.

## سئوالاتی که اغلب پرسیده می شوند (Frequently asked questions)

**اگر به نوزادم شیرپستان می دهم آیا نیاز به نوشیدن مقدار زیادی آب و شیر دارم؟**  
وقتی تشنه هستید مهم است که آب بنوشید. حدود ۲-۳ لیتر در روز یک توصیه مناسب است. نوشیدن مقدار بسیار بیشتر ممکن است به ساختن و ذخیره شیر شما کمک نکند و حتی **ممکن است** آن را کاهش دهد.

**آیا رژیم غذایی من در کیفیت و مقدار شیرتولیدی پستان هایم تاثیری دارد؟**  
شیر انسان در نتیجه تغذیه مرتب و مکرر او تولید می شود. تنها زمانی که مقدار مصرف غذای یک زن به حد بسیار کمی تنزل کند (نزدیک به گرسنگی مفرط) ممکن است مقدار شیرش کم شود. اگر دوره شیردادن با پستان رژیم غذایی نامناسب باشد، سلامت و سطح انرژی زن به خطر می افتد نه مقدار شیر او.

**آیا وزن کم کردن در دوران شیردادن با پستان مشکل است؟**  
شیردادن با پستان ممکن است به زن کمک کند تا بدون تغییر رژیم غذایی معمول خود به وزن قبل از بارداری اش برگردد (برای اطلاعات بیشتر قسمت "خوب غذا خوردن" را ببینید).

**آیا در دوران شیردادن با پستان می توانم ورزش کنم؟**  
ورزش های آرام تا حد متوسط و مرتب به همه شامل زنانی که نوزادشان را با پستان شیر می دهند توصیه می شود.  
اگر قصد دارید ورزش سنگین انجام دهید، بهتر است قبل از ورزش به نوزاد شیر بدهید. اسید لاکتیکی که توسط ماهیچه های شما حین ورزش آزاد می شود، ممکن است مزه شیر شما را برای مدت کوتاهی عوض کند و نوزاد شما ممکن است ناآرامی کند. ولی این به نوزادتان آسیبی نخواهد رساند.

**استراحت کردن تا چه اندازه مهم است؟**  
بیشتر تازه مادران برای چند ماه اول احساس خستگی می کنند تا وقتی که به بیدار شدن در طی شب برای شیردادن و آرام کردن نوزادشان عادت کنند. بنابراین مهم است که در طی روز هنگامی که نوزاد شما می خوابد استراحت کنید. برای مراقبت از نوزادتان این مهم است که از خودتان مراقبت کنید. بعد از هفته های نخست، شیردادن با پستان آسان تر و کمتر خسته کننده خواهد بود.

**آیا ممکن است شیرپستان من کیفیت کمی داشته باشد؟**  
بسیاری از زنان وقتی نوزادان آنها نا آرامی می کنند و یا شیرشان "آبکی" به نظر می آید احساس نگرانی میکنند. آنها ممکن است به کیفیت شیر خودشان نیز شک کنند.  
همانطور که نوزادتان رشد و پیشرفت می کند شیر شما هم در طی هر بار شیردادن تغییر می کند. این به خاطر برآورده کردن نیازهای تغذیه در حال تغییر نوزاد شما است. شبیه شیری که چربی اش گرفته شده باشد شیر انسان کامل (بعد از حدود دو هفتهگی) ته رنگ "آبی گونه" دارد. این یک امر طبیعی است و دلیل بر کیفیت پایین شیر نیست..

## رفتار عادی کودک تازه به دنیا آمده (Normal newborn behaviour)

هر نوزادی بی همتا است. نوزادان در شخصیت و خلق و خو باهم فرق دارند.

هر نوزادی برنامه شیر خوردن، خواب، میزان رشد، علاقه مندی ها و بی علاقه‌گی های ویژه خود را ایجاد خواهد کرد.

در طی هفته های نخست:

- ♥ تفاوت در دفعات شیر خوردن نوزادان. بعضی وقت ها نوزاد شما ممکن است دفعات زیاد شیر بخورد (هر ۱- ۲ ساعت) و در سایر اوقات ممکن است فاصله بین شیر خوردن هایش طولانی تر شود (فاصله ۲-۵ ساعته). مطمئن شوید که مطابق نیازهای نوزادتان به او شیر بدهید.
- ♥ به سختی آرام میگیرد به ویژه در ساعات پایانی عصر. شیر دادن بمنظور آرام کردن نوزاد (شیر دادن متداوم) در ساعات پایانی عصر یا سرشب معمولی است. این شیر دادن های کم و مکرر به افزایش مقدار شیر شما کمک می کند. استراحت کردن هر از گاهی در طی روز ممکن است به شما کمک کند که بتوانید از عهده این شیر دادن ها برآید.
- ♥ به نفس نفس افتادن، بند آمدن نفس، یا رها کردن پستان که شیر آن در حال ریزش باشد. همین طور که نوزادتان بزرگتر میشود معمولاً خود را با سرعت جریان شیر هم آهنگ می کند. اگر نوزادتان موقع رها کردن پستان به نفس نفس می افتد یا نفسش بند می آید، شما ممکن است بخواهید که:
  - بعد از واریز شدن جریان شیر، پستان را از نو به دهانش بگذارید
  - به پشت خم شوید و نوزاد را روی خودتان بگیرید
  - اگر این حالات برایتان اشکال تولید می کند، صفحه آخر این کتاب را ببینید.
- ♥ آروغ زدن بعد از شیر خوردن. نوزادان معمولاً خودشان بعد از شیر خوردن و گاهی اوقات که هنوز به پستان هستند، آروغ می زنند. راست نگهداشتن نوزاد و چسبیده به بدن تان به این کار کمک می کند.
- ♥ به خواب رفتن نوزاد هنگام شیر خوردن از پستان. برای بعضی از نوزادان این یعنی که سیر شده اند درحالی که برای نوزادان دیگر به معنی استراحت قبل از شیر خوردن بیشتر می باشد. شما مرور زمان با رفتار عادی شیر خوردن نوزادتان آشنا خواهید شد.
- ♥ جهش های رشدی. این دوران پیشروی و رشد سریع نوزاد است. این دوره ها در بین ۱۰ تا ۱۴ روزه گی، ۴ - ۶ هفتگی، سه ماهگی و شش ماهگی اتفاق می افتند. نوزاد شما ممکن است ناآرامی یا بی قراری کند و دفعات بیشتر شیر بخورد. اما هر نوزادی بی همتا است و این دوران ممکن است بین یک نوزاد و نوزاد دیگر متفاوت باشد.
- ♥ بیدار شدن و شیر خوردن در شب. بیدار شدن نوزاد در شب برای شیر خوردن و گاهی برای این که بغلش کنید تا آرام شود عادی است. نوزادان معمولاً بعد از حدوداً ۱۲ ماهگی شب تا صبح خواهند خوابید.



## خوابیدن (Sleeping)

- ♥ همه نوزادان با همدیگرتفاوت دارند بنابراین توانایی به خواب رفتن شان نیز با هم فرق دارد.
- ♥ این برای نوزادان طبیعی است که در روزهای نخست به دفعات شیربخورند (هر ۳ تا ۳ ساعت). به خصوص در طول شب.
- ♥ این به علت «شیطننت» نوزاد تان نیست. مدتی زمان می برد تا نوزاد یاد بگیرد که طولانی تر بخوابد و این بخشی از پیشرفت طبیعی نوزاد است.
- ♥ نوزاد شما وقتی گریه می کند خودش توانایی آرام شدن را ندارد؛ نوزادتان برای آرام شدن به کمک شما نیاز دارد.
- ♥ نگهداشتن و بغل کردن نوزادتان وقتی که بیقرار است به آرام کردن او کمک می کند؛ با انجام این کارشما نوزادتان را لوس نخواهید کرد.
- ♥ حقیقات نشان داده که پدر و مادری که به نیازهای نوزادانشان ترتیب اثر می دهند در واقع کودکانی دارند که «وقتی بزرگتر می شوند توقعات کمتر و اتکاء به نفس بیشتری دارند».
- ♥ توجه به نشانه های خستگی نوزادتان و گذاشتن او در تختخواب در این موقع به نوزادتان کمک می کند تا یاد بگیرد که خودش بخوابد. اگر نوزاد پریشانحال شود، نیاز به کمک خواهد داشت تا بتواند آرام شده و بخوابد.

### برای اطلاعات بیشتر و پشتیبانی صفحه آخر را ببینید.

## بازگشت به کار (Going back to work)

- ♥ برای بسیاری از مادران، کار بیرون از خانه موجب دور بودن آن ها از نوزادشان است.
- ♥ با آماده شدن و پشتیبانی، بسیاری از زنان می توانند کار کردن و شیردادن با پستان را توأم انجام دهند.
- ♥ راه های ازعهده برآمدن شیردادن با پستان و کار کردن
  - نوزاد برای شیرخوردن پیش شما در محل کار آورده شود
  - شیرتان را وقتی که سرکار هستید بدوشید
- ♥ در دوران بارداری یا مرخصی زایمان با رئیس خود درمورد وقت استراحت برای دوشیدن شیر و یا با پستان شیر دادن به نوزادتان صحبت کنید. لازم است که این گفتگو شامل صحبت در مورد یک مکان تمیز و خصوصی برای شیردادن و یا شیردوشیدن باشد.
- ♥ وقتی که به سرکار برگشتید در ساعاتی که معمولاً نوزادتان شیر می خورد یا تاحدی که میتوانید شیرتان را بدوشید. این کار موجب حفظ مقدار شیرتان شده و به جلوگیری از آماس سینه کمک میکند (قسمت پایین را ببینید).
- ♥ شما ممکن است درمورد چگونگی دوشیدن شیر، ذخیره کردن و حمل و نقل آن و راه های شیردادن نوزادتان با شیرپستان دوشیده شده به اطلاعاتی نیاز داشته باشید.
- ♥ این مهم است که مطمئن شوید که وقتی سرکار هستید نیازهای خود شما برآورده میشود و درحالی که با ضروریات دوری از نوزادتان خود را تطبیق می دهید، احساس کنید که پشتیبانی می شوید.
- ♥ شما می توانید از «انجمن استرالیایی شیردادن با پستان» یا «پرستار بهداشت کودک و خانواده» خود اطلاعات بیشتری دریافت کنید (صفحه آخر را ببینید).

## مشکلات شیردادن با پستان (BREASTFEEDING ISSUES)

### نوک پستان های دردناک یا آسیب دیده (Painful or damaged nipples)

- ♥ اگر نوک پستانهای شما دردناک شده اند، شاید فقط لازم باشد که حالت قرارگرفتن نوزاد را کمی تغییربدهید (مثلاً با کمی برگرداندن پیشانی نوزاد به عقب طوری که چانه اش به پستان شما بچسبد).
- ♥ زمانی که نوزاد هنوز به پستان متصل است، شما ممکن است بتوانید پستانتان را به شکل حرف C نگهدارید وقسمت بیشتری ازپستانتان را داخل دهان نوزاد فرو کنید.
- ♥ ” اگرهیچ کدام ازاین روش ها درد نوک پستان را برطرف نکرد، به آرامی پستان مکیدن نوزادتان را متوقف کنید و او را از پستان جدا کنید، (انگشت خود را درگوشه دهان نوزاد قرارد دهید و نوک پستان را به بیرون بلغزانید). شما می توانید دوباره پستان را به دهان نوزادتان بگذارید.

### مراقبت از نوک پستان (Nipple care)

- ♥ در روزهای نخست که نوزاد درحال یاد گیری پستان گرفتن و شیرخوردن است دردناکی پستان عادی است.
- ♥ اطمینان از اینکه نوزاد پستان را بخوبی در دهانش گرفته باشد و درست کردن حالت پستان گرفتن بچه در صورتیکه نوک پستان هنوز دردناک باشد، از دردناکی نوک پستان جلوگیری میکند.
- ♥ دوشیدن مقدار کمی از شیرپستانتان بعد ازهربار شیردادن ومالش آن شیر به نوک پستان و بخش تیره رنگ دورآن، کمک می کند تا نوک پستان ها سالم بمانند و اگر خراش و یا ترک برداشته باشند نیز به التیام آنها کمک می کند.
- ♥ یادتان باشد که قبل از لباس پوشیدن بگذارید که بخش نوک پستانهایتان خشک شود.
- ♥ اگر تصمیم می گیرید که به بخش نوک پستانهایتان کرم بمالید، مطمئن شوید که ازکرمی استفاده کنید که تنها محتوی لانولین تصفیه شده (purified lanolin) باشد، چون کرمهایی که دارای ترکیبات دیگر باشند باید قبل از شیردادن به نوزادتان از پستان پاک شوند. این کار ممکن است به نوک پستان های شما آسیب بیشتری وارد کند.
- ♥ اگر از کرم استفاده می کنید، مطمئن شوید که از دستورات سازنده آن پیروی کنید.

## پُرشیربودن پستان (Breast fullness)

در سه تا پنج روز نخست همان طور که ذخیره شیر شما زیاد می شود، شما ممکن است به خاطر «پر شیر بودن پستان» احساس درد کنید.

اگر شما گُرست می پوشید مهم است که (در طی روز) گُرستی بپوشید که پستانهایتان را خوب نگهدارد و برای پستان های شما تنگ نباشد و به نوزادتان هر چند دفعه که می خواهد شیر بدهید، در شب یک زیرپیراهن رکابی (دراسترالیا به آن «کراپ تاپ» می گویند) بهتر است چون آن از فشردن پستان در شب جلوگیری می کند.

استفاده از کمپرس سرد به صورت «بسته های ژل سرد»، «یخ» یا «برگ کلم سرد شده» روی پستانهایتان ممکن است به تسکین درد کمک کند. در اینجا چند نکته برای در نظر گرفتن استفاده از کمپرس های سرد ذکر می شود:

- ♥ مطمئن شوید که ناحیه نوک پستان را با کمپرس سرد نپوشانید.
- ♥ هربار به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه از کمپرس سرد استفاده کنید. بعد از یک ساعت می توانید دوباره کمپرس سرد را به روی پستانها بگذارید.
- ♥ کمپرس سرد را در یک پوشش محافظ مانند حوله صورت یا حوله کوچکی بگذارید تا از صدمه زدن به پوست خود جلوگیری کنید.

## گرفتگی مجراهای شیری (Blocked ducts)

گرفتگی مجراهای شیر معمولاً به علت های زیر است

- ♥ گُرست تنگ به پستانها فشار می آورد
  - ♥ پستانها کاملاً خالی نشوند
  - ♥ بین شیردادن ها فاصله زمانی زیادی باشد
- شما ممکن است متوجه شوید که :
- ♥ بخشی از پستانتان قرمز و سفت شده و هنگام لمس کردن داغ است.
  - ♥ شما ممکن است احساس ناخوشی کنید و تب ملایمی داشته باشید
- پیشنهاد هایی برای مدیریت مجراهای گرفته شده شیر:
- ♥ به نوزادتان هر چند دفعه که شیر می خورد شیر بدهید
  - ♥ این مهم است که نوزاد خوب پستان بگیرد و آنرا بکشد
  - ♥ پیش از شیردادن، بخش گرفته شده پستان (ناحیه سفت شده نزدیک به نوک پستان) را به آرامی با قسمت نرم انگشتان مالش دهید.
  - ♥ در هنگام شیردادن پستان را به آرامی مالش دهید تا به جریان شیر کمک کند
  - ♥ اگر نوزاد از پستانی شیر نمیخورد آن را بدوشید یا با دوشیدن آن به رفع گرفتگی مجراها کمک کنید.
  - ♥ داروی مسکن درد شاید کمک کند. حتماً با دکتر خود یا دکتر داروخانه یا سرویس «Mothersafe» در رابطه با داروهای دوران بارداری و شیردهی مشورت کنید. (برای کمک صفحه آخر را ببینید)
  - ♥ مطمئن شوید که گُرست شما تنگ نباشد و به پستانهایتان فشار نیاورد
  - ♥ در شب از زیرپیراهن رکابی با قالب سینه (کراپ تاپ) استفاده کنید
  - ♥ استراحت کمک می کند.

## آماس پستان (Mastitis)

در صورتی 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 شدن با نیازهای نوزاد شماست
- ♥ 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 شبیه آنفلونزا
  - احساس لرز
  - تب بالا

### ♥ مداوا

- مانند گرفتگی مجراهای شیر (در بالا ذکر شد)
- به دکتر خود مراجعه کنید زیرا شاید 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.

## سیگار کشیدن و شیردادن با پستان (Smoking and Breastfeeding)

شیردادن با پستان برای نوزاد بهتر است حتی اگر مادر سیگار بکشد.

- ♥ نوزادانی که با شخص سیگاری در یک خانه زندگی می کنند در معرض ریسک بالاتری برای عارضه مرگ ناگهانی نوزاد (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS می باشند
- ♥ نیکوتین به شیر پستان وارد می شود. نیکوتین ممکن است به جریان شیر شما تاثیر گذارد. این ممکن است میزان ذخیره شیرتان را کم کند و همچنین نوزادتان ممکن است بسیار بدخلق و بی قرار شود.
- ♥ هر شخص سیگاری که به نوزاد رسیدگی می کند تشویق می شود که
  - ♥ بعد از شیردادن به نوزاد یا رسیدگی به او سیگار بکشد
  - ♥ ژاکتی بپوشد که مواد شیمیایی سیگار را جذب کند و هنگام شیردادن یا رسیدگی به نوزادتان ژاکت را از تن خود در آورد.
  - ♥ سیگار کشیدن در اتومبیلی که در آن سرنشینی زیر سن ۱۶ سال باشد، غیرقانونی است.
  - ♥ هرگز اجازه ندهید کسی داخل خانه ای که در آن نوزادان یا کودکان جوان زندگی می کنند سیگار بکشد.

شماره تلفن سرویس ترک سیگار 131 848

## الکل و شیردادن باپستان (Alcohol and Breastfeeding)

الکل وارد شیرشما می شود. مقدار الکل در شیرشما به اندازه الکل در خون شما خواهد بود. توصیه کنونی این است که وقتی نوزادتان را با پستان شیر می دهید مشروب نخورید. الکل به جریان شیرشما تأثیر می گذارد بعلاوه اینکه مزه شیرتان را عوض می کند. بنابراین نوزاد شما ممکن است بی تاب و لجبازی کند.

برای اطلاعات بیشتر در مورد الکل و شیردادن با پستان به تارنمای "انجمن استرالیایی شیردادن باپستان" مراجعه کنید (صفحه آخر را ببینید)

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

استفاده از مواد مخدر (ماری جوانا، اسپید، کوکائین، هروئین و غیره) زمانی که نوزادی در خانه شما باشد خطرناک است. ممکن است هنگامی که نوزادتان به شما احتیاج دارد نتوانید به او رسیدگی کنید و از نوزادتان غفلت کنید.

هنگامی که از مواد مخدر استفاده می کنید شیردادن با پستان توصیه نمی شود. این مواد مخدر به شیر پستان شما وارد شده و روی نوزاد شما تأثیر خواهند گذاشت. وقتی نوزاد از شیرپستان تغذیه نکند ممکن است دچار نشانه های خروج از دارو شود.

اگر این موضوع باعث نگرانی شماست لطفاً با "سرویس الکل و مواد مخدر" از طریق انجمن محلی "سرویس سلامت اجتماعی" خودتان تماس بگیرید (صفحه آخر را ببینید).

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

۶ هفته طول می کشد تا رحم شما به اندازه طبیعی خود برگردد. شیردادن با پستان به این مورد کمک می کند. در این دوره عادی است که مانند دوره پیروید خونریزی داشته باشید. بیشتر زنان ۲-۱۲ روز خونریزی دارند و سپس خونریزی شان کمتر شده و خون کمرنگتر میشود و ممکن است تا ۶ هفته ادامه پیدا کند.

برخی از زنان در این دوره ممکن است دچار گرفتگی و درد ماهیچه شکم یا رحم شوند (آنها را دردهای بعد از زایمان می نامند). شما همچنین ممکن است متوجه شوید که در روزهای نخست هنگامی که به نوزادتان شیرپستان می دهید خونریزیتان شدید تر است. "دردهای بعد از زایمان" طبیعی هستند و به رحم کمک می کنند تا به اندازه طبیعی خود برگردد.

چاره های آرامش بخش که ممکن است به تسکین درد کمک کنند عبارتند از:

♥ یک مسکن ملایم، (توجه کنید که از دستورات روی بسته پیروی کنید) و،

♥ هنگام شیردادن یا وقت دوشیدن شیر یک کیسه گرم روی ناحیه ای که درد دارید قرار دهید

نشانه های عفونت/موجب نگرانی عبارتند از:

♥ افزایش خونریزی (اشباع شدن بیش از یک نواربهداشتی در هر ساعت)

♥ دوباره خونریزی به رنگ سرخ روشن برمی گردد

♥ خونریزی بد بو است

در صورتی که این نشانه ها را دیدید لطفاً به پزشک عمومی خود یا بخش اورژانس بیمارستان محلی تان مراجعه کنید.

## مراقبت از زخم (Wound care)

اگر بخیه های واژنی یا میانراهی مجرای تناسلی دارید مهم است که این نواحی را حداقل دوبار در روز با آب بشوئید و به آرامی و با گذاشتن و برداشتن حوله روی آن خشکش کنید تا از پاکیزگی زخم مطمئن باشید. توصیه می شود در طی مدتی که خونریزی شدید دارید از نواربهداشتی ویژه پس از زایمان استفاده کنید و هر سه تا چهار ساعت، یا زودتر در صورت نیاز آن را عوض کنید.

اگر زایمان شما با عمل سزارین انجام شده، به شما توصیه می شود به طور عادی دوش بگیرید. زمانی که پانسمان شما برداشته شد، مطمئن شوید که ناحیه زخم را بشوئید و آن را به آرامی و با گذاشتن و برداشتن حوله روی آن کاملاً خشک کنید. اگر یک لایه پوست روی زخم را می پوشاند آنرا بالا بگیرید که ناحیه زخم را کاملاً خشک کنید، زیرا این کار به کم شدن خطر عفونت کمک می کند.

اگر در مورد زخم تان نگران هستید (مانند سرخی و ترشح آن)، لطفاً به مامای خودتان، دکتر عمومی یا بخش اورژانس محلی خود مراجعه کنید.

## خوب غذا خوردن (Eating well)

مهم است که از خوردن انواع گوناگون غذاهای مقوی و مغذی لذت ببرید. به ویژه هنگامی که با پستان به نوزاد شیر می دهید. "شورای ملی پژوهش های تندرستی و پزشکی" "The National Health and Medical Research Council" در سال ۲۰۰۳ راهنمای زیر را برای تغذیه سالم منتشر کرد.

- ♥ مقدار زیادی سبزیجات، حبوبات و میوه بخورید.
- ♥ مقدار زیادی غلات (نان، برنج، ماکارونی، نودل) ترجیحاً از نوع سبوس دار بخورید.
- ♥ مقداری گوشت، ماهی، تخم مرغ، انواع لوبیاها و غذاهای پروتئین دار دیگر از نوع غیر لبنیاتی بخورید.
- ♥ مقداری مواد غذایی لبنیاتی (شیر، پنیر و ماست) بخورید. در حد امکان سعی کنید انواع کم چربی را انتخاب کنید.
- ♥ به اندازه تشنگی تان آب بنوشید (حدود ۲ لیتر در روز)
- ♥ فقط مقدار کمی از غذاها و نوشیدنی هایی که نمک زیاد، چربی های اشباع شده و یا شکر دارند، بخورید.

اگر احساس می کنید که رژیم غذایی تان کافی یا مناسب نیست و یا به اطلاعات بیشتری نیاز دارید لطفاً با متخصص سلامتی، دکتر یا متخصص رژیم خود صحبت کنید.

شما همچنین می توانید به "شورای ملی پژوهش های تندرستی و پزشکی" جهت راهنمای رژیم تغذیه سالم برای اطفال و نوجوانان در استرالیا رجوع کنید.

[www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm](http://www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm)

## احساسات پس از زایمان (POSTNATAL FEELINGS)

### اندوه نوزاد (Baby blues)

زنانی که دچار "اندوه نوزاد" (baby blues) می شوند احساساتی و ناراحت هستند و بدون هیچ دلیل خاصی زیر گریه می زنند. "اندوه نوزاد" بین ۳ تا ۱۰ روز بعد از زایمان عادی است و حدود ۸۰٪ از زنان تحت تأثیر قرار می گیرند. "اندوه نوزاد" به علت تغییرات هورمونی پس از زایمان است. "اندوه نوزاد" معمولاً بعد از چند روز با استراحت زیاد و پشتیبانی شدن از بین می رود و نیاز به درمان ندارد.

### افسردگی پس از زایمان (Postnatal depression)

افسردگی پس از زایمان (PND) عارضه ای است که زنان هرزمانی بین یک ماه و یک سال بعد از تولد نوزادشان به افسردگی دچار می شوند. ۱۶٪ از زنان در استرالیا تحت تأثیر PND قرار می گیرند. این فرم از افسردگی می تواند شروعی تدریجی یا ناگهانی داشته باشد. دورافتادن از دیگران و اتفاقات مهم در زندگی مانند مرگ در خانواده یا عوض کردن خانه با افسردگی پس از زایمان ارتباط قوی دارد.

#### نشانه های پزشکی افسردگی پس از زایمان (PND) عبارتند از:

♥ احساس اضطراب یا داشتن روحیه افسرده

♥ ناتوانی در تمرکز افکار و پیدا کردن کلمات درست

♥ به گریه افتان بدون دلیلی روشن

♥ خستگی مفرط و نگرانی بیش از اندازه درباره کم خوابی

♥ ناتوانی در انجام کارهای خانه

♥ کم اشتها یا پرخوری

♥ داشتن تصور بی ارزش از خود

♥ قائل شدن ارزش کم برای خود

♥ از دست دادن علاقه به روابط جنسی

♥ ترس از تنها ماندن یا ترس از معاشرت با دیگران

♥ کم حوصلگی و بدخلقی

♥ داشتن افکار یا رفتار وسواسی

♥ داشتن افکار نقشه یا اقدام به خودکشی

## درمان (Treatment)

این مهم است که درباره نگرانی‌ها و احساسات‌تان با «پرستار سلامت خانواده و کودک» یا با دکتر خود صحبت کنید. ممکن است متوجه شوید که صحبت با همسر، اعضای مورد اعتماد خانواده و یا دوستان نیز به شما کمک می‌کند. نوع درمانی که زنان برای افسردگی پس از زایمان (PND) به آن نیاز دارند برحسب شدت بیماری‌شان متفاوت است. این درمان ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- ♥ برنامه حمایت گروهی، جایی که شما فرصت ملاقات با زنان دیگری را دارید که احساساتی شبیه به شما را تجربه می‌کنند.
- ♥ مشاوره روحی و روانی
- ♥ کمک برای مراقبت از نوزاد شما
- ♥ داروی مناسب - که معمولاً خطری برای شیردادن باپستان ندارد، خدمات اطلاعات دارویی Mothersafe - صفحه آخر را ببینید.

## آیا می‌توانم به خودم کمک کنم؟ (Can I help myself?)

بله، می‌توانید. مهم است که اگره‌ریک از این حالات را دارید و یا احساس می‌کنید که از عهده این حالات بر نمی‌آئید از «پرستار سلامت خانواده و کودک»، دکتر یا پرستار جامعه (متخصصین حرفه‌ای) کمک بخواهید.

همچنین شما شاید بخواهید از پیشنهاد های زیر پیروی کنید:

- ♥ برای رسیدگی به نیازهای شخصی خود وقت بگذارید
- ♥ بین مادرها یا زنان دیگر دوست پیدا کنید. این می‌تواند فرصت خوبی برای داشتن همنشین بزرگسال باشد و موجب تشکیل یک سیستم پشتیبانی برای شما شود.
- ♥ درمورد احساسات خود صحبت کنید یا بنویسید، سعی کنید آن‌ها را در خودتان نریزید
- ♥ از تکنیک‌های آرامش بخش که ممکن است شامل تمرین‌های نفس عمیق کشیدن باشد استفاده کنید
- ♥ زیاد استراحت کنید و هروقت می‌توانید ورزش کنید
- ♥ با یک رژیم متعادل غذا بخورید

به خاطر داشته باشید که شریک زندگی‌تان هم ممکن است نیاز به پشتیبانی داشته باشد.

اقتباس از «بروشور ترسیلیان درباره برخی از احساسات پس از زایمان» (۲۰۰۶) برای اطلاعات بیشتر صفحه آخر را ببینید

## پیش‌گیری از بارداری (Contraception)

وقتی که نوزادتان را با پستان شیر می‌دهید، هورمون‌هایی که هنگام شیر خوردن نوزاد از پستان در بدن شما آزاد می‌شوند، جلوی تولید هورمون‌های تخمک‌گذاری را می‌گیرند. بنابراین هرچه بیشتر نوزاد شیر بخورد احتمال تخمک‌گذاری شما کمتر می‌شود. تا زمانی که شما به نوزاد شیر پستان بدهید (یعنی نوزاد شما ۶-۱۲ بار در ۲۴ ساعت و هم در روز و هم در شب فقط شیر پستان بخورد و هیچ غذای سفت و مایع دیگری نخورد)، و شما عادت ماهانه نداشته باشید (با صرف نظر از خونریزی که در ۸ هفته پس از زایمان رخ می‌دهد)، در طول شش ماه اول امکان باردار شدن شما بعید است.

بهر حال این مهم است که درباره گزینه‌های پیش‌گیری از بارداری با دکتر خود، پرستار سلامت زنان یا «برنامه ریزی خانواده NSW» (Family planning NSW) گفتگو کنید. (صفحه آخر را ببینید)



## مراقبت از نوزادتان (TAKING CARE OF YOUR BABY)

### حمام کردن / ماساژ (Massage/Bathing)

۲۴ ساعت اول زندگی، دوره نقاهت بعد از تولد برای نوزادان میباشد. به این دلیل، ممکن است عاقلانه باشد که برای حمام کردن نوزادان تا روز بعد صبر کنید. به شما نشان می دهند که چگونه نوزاد خود را حمام کنید. روش معین و خاصی برای حمام کردن نوزاد وجود ندارد. فقط مهم است که نوزاد را گرم و ایمن نگهدارید. آب باید گرم باشد نه داغ، حرارت ۳۷-۴۰ درجه سانتیگراد. نوزاد را درجایی دور از جریان هوا حمام کنید. وان حمام نوزاد باید در ارتفاعی مناسب برای شما باشد که مجبور به دولا شدن نباشید. اگر بخواهید می توانید بعد از حمام کردن نوزادان را ماساژ دهید.

### مراقبت از بند ناف نوزاد (Caring for your baby's cord)

ناحیه ناف و بند ناف را باید هنگام حمام روزانه فقط با آب تمیز حمام شستشو کرده و خشک کرد. تکه بریده شده بند ناف بزودی سفت، سیاه رنگ و خشک می شود. همچنین ممکن است که چسبناک شود و همانطور که از پوست دورش جدا می شود کمی خونریزی داشته باشد. تکه بریده شده بند ناف بطور معمول بین ۵ تا ۱۰ روز بعد از تولد می افتد. اگر تکه بریده شده بند ناف "سرخ" و یا "بدبو" شد به دکتر خود اطلاع دهید.

### هرگز نوزادتان را تکان شدید ندهید (Never Shake your baby)

تکان دادن شدید نوزادان باعث به جلو و عقب پرت شدن سر نوزاد می شود. در نتیجه، ممکن است در مغز نوزادان خونریزی رخ دهد که می تواند موجب صدمه مغزی و مرگ احتمالی نوزاد شود. اگر احساس می کنید که دارید از دست نوزاد ناراحت، عصبانی یا درمانده می شوید، مطمئن شوید که نوزاد را درجایی ایمن (مانند گهواره) بگذارید، از او دور شوید و مدتی وقت صرف کنید و به خودتان برسید. به خاطر داشته باشید این مهم است که **هرگز نوزادتان را تکان شدید ندهید**. اگر متوجه شده اید که اغلب نیاز به انجام اینکار دارید، 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 در زمانی که نوزادتان در حال یادگیری شیرخوردن از پستان است توصیه نمی شود. مکیدن پستانک ممکن است گرسنگی نوزادان را برطرف کند و در نتیجه نوزادان شاید بخوابد و یک وعده شیرخوردنش را از دست بدهد. همچنین، بیشتر نوزادان در روزهای نخست در حال یادگیری پستان به دهان گرفتن و شیرخوردن هستند و چون پستانک شکل و جنس متفاوتی با پستان شما دارد مکیدن پستانک ممکن است پروسه یادگیری را طولانی تر از حد معمول کند. اگر می خواهید که از پستانک استفاده کنید، لطفاً این کار را حداقل تا پایان سه هفته اول به تأخیر بیندازید. اینکار به نوزادان زمان میدهد 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:

- برای حداقل شش تا دوازده ماه اول **در اتاق شما** بخوابد.
- طاق باز خوابانده شود
- قبل و بعد از تولدش از دود سیگار دور نگهداشته شود.
- صورت نوزاد هنگام خواب باز بماند (یعنی شمد ویا لحاف روی صورتش نیاندازید)

### خوابیدن با نوزاد (Co sleeping)

سیگار کشیدن در کنار نوزاد ریسک مرگ درگهواره (SIDS) را افزایش می دهد. اگر شما (یا هر کس دیگری در تختخواب) سیگاری باشید هرگز نباید با نوزاد بخوابید حتی اگر شما هرگز در تختخواب سیگار نمی کشید.

اگر شما (یا کس دیگری در تختخواب) رسیدگی به نیاز نوزاد برایتان مشکل است، به خواب رفتن همراه با نوزاد هم خطرناک است. به عنوان مثال اگر شما:

♥ مشروب خورده باشید

♥ مواد مخدر (قانونی یا غیرقانونی) مصرف کرده باشید که شما را زیادی خواب آلود کند

♥ خوابیدن روی تختخواب آبی یا مبل کاناپه ای

به زنانی که بیش از اندازه اضافه وزن دارند توصیه می شود که از خوابیدن با نوزاد شان خود داری کنند.

به بروشور با عنوان ” خوابیدن بی خطر ” ” Safe Sleeping ” از انتشارات ” SIDS and Kids ” مراجعه کنید. اطلاعات بیشتری را می توانید در تارنمای [www.sidsandkids.org](http://www.sidsandkids.org) پیدا کنید.

### واکسینه کردن (Immunisation)

واکسینه کردن نوزادان با زدن واکسن هپاتیت B در بیمارستان شروع می شود. این واکسن برای محافظت نوزاد از ویروسی است که موجب یک بیماری شدید و مزمن کبدی به نام هپاتیت B می شود. برای جدول زمانی واکسن های نوزادان لطفاً به کتابچه آبی نوزادان، ” نخستین پرونده تندرستی من ” رجوع کنید.

برای اطلاعات بیشتر به تارنمای ” برنامه واکسیناسیون استرالیا ” (*the Immunise Australia Program*) به این آدرس مراجعه کنید: [www.immunise.health.gov.au](http://www.immunise.health.gov.au)

**سیاه سرفه** – پدرومادر و همه کسانی که از نزدیک در مراقبت از نوزادان شرکت دارند تشویق می شوند که واکسیناسیون سیاه سرفه خود را به روز کنند. اگر نوزاد قبل از واکسینه شدن در معرض این بیماری قرار گیرد ممکن است به شدت بیمار شود. این واکسن به پدرومادر و کسانی که از نزدیک در مراقبت از نوزادان شرکت دارند به طور مجانی داده می شود. زدن این واکسن برای شیردادن با پستان بی خطر است.

## وسایل نگهدارنده در اتومبیل (Car Restraints)

هنگامیکه 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 کمربند ایمنی روی لباس نوزادتان باشد. پوشش و یا پتو روی کمربند ایمنی بسته شده. قرارگیرد. این ایمن ترین روش برای سفر کردن نوزاد در یک وسیله نقلیه است.

برای اطلاعات بیشتر به تارنمای "اداره جاده ها و ترافیک" (Roads and Traffic Authority)

در [www.rta.nsw.gov.au](http://www.rta.nsw.gov.au) مراجعه کنید. و یا به شماره 132213 تلفن کنید.

یا

به تارنمای بیمارستان کودکان در وست مید به آدرس: [www.chw.edu.au/parents/factsheets](http://www.chw.edu.au/parents/factsheets) مراجعه کنید. یا به شماره 9845 0000 (02) تلفن کنید.

## کمک و پشتیبانی وقتی که نوزاد را به خانه می برید (Support when you take your baby home)

### دریافت کمک (Getting Help)

۱. همه زنان و نوزادان شان به "پرستار سلامت کودک و خانواده" ما معرفی می شوند.

اگر خدمات محلی شما با شما تماس نگیرند یا به طور اضطراری نیاز به کمک داشتید لطفاً به این شماره ها تلفن کنید:

### خدمات ارجاعی مرکزی (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 ظرف ۲-۱ هفته پس از تولد به معاینه توسط پزشک محلی و یا دکتر متخصص کودکان نیاز دارند تا اطمینان حاصل شود که تغییراتی که از زمان تولد پیش می آیند به آرامی ادامه دارند.

۳. همه زنان تشویق می شوند در هفته های ۶-۸ پس از زایمان برای ارزیابی بهبودی شان پس از بارداری و زایمان به دکتر محلی خود و یا متخصص زایمان مراجعه کنند.

۴. حمایت های دیگر - به داخل کتابچه "نخستین پرونده تندرستی من" نوزادتان مراجعه کنید.

## منابع دیگر

برای اطلاعات و کمک های عمومی درمورد پرورش فرزند، تغذیه و مسایل سلامتی، برخی از پشتیبانی های توصیه شده در زیر لیست قرار داده شده اند.

الف. منابع چند فرهنگی موجود در تارنمای

<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/publicationsandresources/languages.asp>

ب. *My First Health Record* - بهداشت NSW (نیو ساوت ولز). "نخستین پرونده تندرستی من" خدمات پشتیبانی دیگری دارد که ممکن است برای شما مفید باشد.

پ. خط کمک تلفنی بارداری، زایمان و نوزاد - بهداشت NSW (نیو ساوت ولز) 1800 88243 (NSW Health Pregnancy Birth and Baby helpline)

ت. خدمات دارویی در زمان بارداری و شیردهی Mothersafe

(ناحیه های برون شهری سیدنی) 02 9382 6539

(ناحیه های برون شهری) 1800 647848

برگه های اطلاعاتی برای شیردادن با پستان Mothersafe

<http://www.sesiahs.health.nsw.gov.au/Mothersafe/Factsheets.asp>

ث. انجمن استرالیایی شیردادن با پستان (Australian Breastfeeding Association) - 1800 686 2 686

<http://www.breastfeeding.asn.au/>

ج. الکل و شیردادن با پستان (*Alcohol and Breastfeeding*): بروشور راهنما برای مادران در تارنمای زیر.

[http://www.alcohol.gov.au/internet/alcohol/publishing.nsf/Content/D068D37123F7837BCA2576730076F850/\\$File/breastbr.pdf](http://www.alcohol.gov.au/internet/alcohol/publishing.nsf/Content/D068D37123F7837BCA2576730076F850/$File/breastbr.pdf)

[http://www.lrc.asn.au/ABA\\_Alcohol\\_BF.pdf](http://www.lrc.asn.au/ABA_Alcohol_BF.pdf)

[http://www.lrc.asn.au/ABA\\_Alcohol\\_BF.pdf](http://www.lrc.asn.au/ABA_Alcohol_BF.pdf)

چ. اطلاعات درمورد ناهنجاری روحی پیش از یمانی و افسردگی پس از زایمان و دیگر بیماریهای سلامت روانی

Beyond Blue در تارنمای: <http://www.beyondblue.org.au>

Beat Baby Blues در تارنمای: <http://www.beatbabyblues.com.au>

Black Dog Institute در تارنمای: <http://www.blackdoginstitute.org.au>

مراقبین بدون دریافت حقوق به دیگران کمک کرده و از آنها مراقبت می کنند.

آنها ممکن است از اعضای خانواده، دوست یا همسایه باشند.

مهم است که اگر مراقبی دارید به اطلاع کارکنان بهداشت برسائید.

یک سرویس **مترجم حضوری** محرمانه و مجانی، ۷ روز هفته و ۲۴ ساعته در دسترس می باشد.

از کارکنان بخواهید که برایتان یک مترجم حضوری ترتیب دهند.

"مترجم زبان علامتی استرالیا" (AUSLAN) نیز در دسترس می باشد.

در همه اماکن مربوط به بهداشت NSW سیگار کشیدن ممنوع است. این یعنی که سیگار کشیدن در هیچ جا، محوطه بیرون و با

درون ساختمان مجاز نیست. برای کمک به ترک سیگار به شماره زیر تلفن کنید

"خط تلفن ترک سیگار" Quitline™ با شماره 131 848