

تغذیه از شیر مادر چگونه موثر واقع می شود

You can call the National Breastfeeding Helpline on 1800 686 268. If you need help with phone calls in English, ring the Translating and Interpreting Service (TIS) on 131 450.

دیلوت امش هک یریش نیلوا
زوغاً ای مورتسلک ،دینک یم
تسا گنر درز و ظیلغ و دراد مان
دینک یم رکف مدرم زا یضعب
ا هک



Photo: Lexi Lutter



Australian Breastfeeding Association
actnswoffice@breastfeeding.asn.au

onlinebreastfeedingcafe.com.au/
[other-language-breastfeeding-resources](#)

You can also ask for help from your doctor, hospital and early childhood centres.

دیلوت امش هک یریش نیلوا
زوغاً ای مورتسلک ،دینک یم
تسا گنر درز و ظیلغ و دراد مان
یم رکف مدرم زا یضعب

The National Breastfeeding Helpline is supported by funding from the Australian Government.

Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum
1800 686 268

Notes



How to store breastmilk

- Frozen breastmilk can divide into layers. Shaking to mix it can damage the milk, so swirl it gently.
- Never thaw or heat milk in a microwave oven, as they heat unevenly and can damage the milk. Some babies have been burned by unevenly heated milk from microwave ovens.

Remember

- Store thawed breastmilk in the refrigerator for up to 24 hours if it hasn't been heated.
- Use thawed breastmilk within 4 hours if you can't keep it in a fridge.
- Do not re-freeze thawed breastmilk.
- Do not reheat breastmilk if baby doesn't finish the feed. Throw out what is left in the bottle. Only warm small amounts of breastmilk at a time.

نگهداری شیرسینه

- شیر یخ زده می تواند به لایه های مختلفی جدا شود. تکان دادن برای مخلوط کردن آن، شیر را خراب می کند، به آرامی آن را هم بزنید
- هیچوقت شیر را در مایکروفر آب و یا گرم نکنید، زیرا یکنواخت شیر را گرم نمی کنند و آن را خراب می کنند. بعضی نوزادان از شیری که در مایکروفر یکنواخت گرم نشده، سوخته اند

به خاطر داشته باشید:

- اگر شیر سینه گرم نشده باشد، آن را در یخچال تا ۲۴ ساعت نگه دارید
- اگر نمی توانید شیر آب شده را در یخچال نگه دارید، آن را طی ۴ ساعت مصرف کنید
- شیر آب شده را دوباره فریز نکنید
- اگر نوزاد شیر را تمام نکرد، شیر را دوباره گرم نکنید. آنچه را در بطری مانده دور بریزید. هربار تنها مقدار کمی از شیرسینه را گرم کنید



How to store breastmilk

Store breastmilk in clean containers

Containers suitable for storing breastmilk include:

- plastic baby bottles
- freezable plastic cups or containers with lids
- small glass baby food jars
- special breastmilk freezer bags, available from the ABA or pharmacies.

If expressing for a premature baby ask the hospital staff about containers for your expressed breastmilk. Some hospitals have rules about the kinds of containers they accept and will provide these to mothers.

Freezing milk

- Put the freshly expressed milk in the fridge until it is cool.
- Then place it in the coldest part of the freezer.
- You can add freshly expressed milk to frozen milk, but always cool it in the fridge first.
- Label each container with the date.

Remember that frozen milk expands — only fill containers three-quarters full.

Thawing and warming milk

- Thaw frozen breastmilk in the fridge over 24 hours, or warm it quickly. Do NOT leave it to stand at room temperature.
- Place the container under cold running water. Slowly make the water warmer until the milk becomes liquid.
- Warm chilled or thawed milk in a jug or pan of hot water until it is body temperature.

نگهداری شیرسینه

شیرسینه را در ظرفهای تمیز نگه دارید

ظرفهای مناسب برای نگهداری شیرسینه عبارتند از:

- بطری پلاستیکی
- فنجانهای پلاستیکی قابل فریز کردن یا ظرفهای دردار
- ظرف شیشه ای کوچک غذای بچه
- کیسه فریزر مخصوص شیر سینه، که از انجمن شیردهی استرالیا و یا داروخانه ها قابل دسترسی است

اگر برای نوزاد زودرس شیر می دوشد، از کارکنان بیمارستان در مورد ظرف برای شیردوشیده تان سوال کنید. برخی بیمارستان ها در مورد نوع ظرفهایی که قبول می کنند، قوانینی دارند و این ظروف را در اختیار مادران قرار می دهند

فریز کردن شیر

- شیر تازه دوشیده را در یخچال نگه دارید تا سرد شود
- سپس آن را در سردترین قسمت فریزر نگه دارید
- می توانید شیری که تازه دوشیده شده را به شیر یخ زده اضافه کنید ولی همیشه اول آن را در یخچال سرد کنید
- روی هر ظرف تاریخ را با برچسب مشخص کنید

به یاد داشته باشید که شیر یخزده بسط پیدا می کند، ظرف را تا سه چهارم گنجایشش پر کنید

آب کردن و گرم کردن شیر

- شیر یخ زده را در یخچال و در طی ۲۴ ساعت آب کنید و یا سریع آن را گرم کنید. آن را در دمای اتاق رها نکنید
- ظرف را زیر شیرآب سرد بگیرید. به تدریج آب را گرمتر کنید تا شیر به حالت مایع درآید
- شیر سرد یا آب شده را در یک پارچ و یا ماهی تابه حاوی آب داغ، گرم کنید تا زمانی که دمای آن به اندازه دمای بدن برسد

How to store breastmilk

It is important to chill, freeze and store breastmilk safely.

There are two ways to store breastmilk:

Chilled milk: You can keep expressed milk in the fridge at 4° C (or less) for up to 3 days before use.

Frozen milk: Breastmilk can be frozen. How long it keeps depends on the temperature of your freezer.

- for 2 weeks in the freezer compartment inside a refrigerator
- up to 3 months in the freezer section of a refrigerator with a separate compartment
- 6–12 months in a deep freeze, frozen below -20 C.

It is easier to thaw small amounts of milk e.g. 50 mL, for example in ice block trays. Once frozen, store in good quality freezer bags. Label with the date. Thaw only the amount you need.

- If thawed breastmilk has not been heated, it keeps in the refrigerator for 24 hours.
- Use thawed breastmilk within 4 hours if you cannot refrigerate it.
- Do not re-freeze thawed breastmilk.
- Do not reheat the breastmilk if your baby doesn't finish the feed. It must be thrown out. You will avoid wasting your precious milk if you only warm up small amounts at a time. Some babies will drink the milk cold.

نگهداری شیرسینه

خنک کردن، فریز نمودن و نگهداری شیرسینه به صورت صحیح مهم است

دو راه برای نگهداری شیر سینه موجود است:

شیر خنک: می توان شیر دوشیده را در دمای ۴ درجه سانتیگراد (یا کمتر) تا سه روز قبل از استفاده در یخچال نگهداری نمود

شیر یخ زده: شیر سینه می تواند فریز شود. مدت زمانی که می توان شیر را نگه داشت، بستگی به دمای فریزرتان دارد

- تا دو هفته در قسمت یخدان داخل یخچال
- تا سه ماه در قسمت فریزر یخچال که قسمت جداگانه ای است
- تا ۱۲ ماه در فریزر با دمای منهای ۲۰ درجه سانتیگراد

آب کردن مقدار کم شیر، فرضا ۵۰ میل، به عنوان مثال در ظرفهای یخساز، آسانتر است. وقتی شیر یخ زد، آن را در کیسه فریزری با کیفیت خوب نگه دارید. تاریخ را با برچسب مشخص کنید. تنها مقداری را که نیاز دارید آب کنید

- اگر شیر آب شده گرم نشود، می توان آن را به مدت ۲۴ ساعت در یخچال نگه داشت
- اگر نمی توانید شیر آب شده را در یخچال بگذارید، آن را در ظرف ۴ ساعت استفاده کنید
- شیر آب شده را دوباره منجمد نکنید
- اگر نوزادتان شیر را تمام نکرد، آن را دوباره گرم نکنید باید آن را دور بیندازید. اگر هر بار تنها مقدار کمی از شیرتان را گرم کنید، آن وقت شیر بالارشتان را هدر نخواهید داد. برخی نوزادان شیر را سرد می نوشند

How to express breastmilk

Breast pumps

- You can buy manual breast pumps from pharmacies and from the Australian Breastfeeding Association. Only buy good quality pumps that use a piston action to create suction.
- There are many kinds of electric breast pumps. Some small pumps are designed for personal use and occasional expressing only. Pumps built for regular use, for example by mothers in the paid work force, are stronger. Hospital grade pumps are designed to be used for long periods by many different users. They are used in hospitals and can be rented for home use if a mother needs to do a lot of expressing. The Australian Breastfeeding Association rents hospital-grade electric pumps to mothers.

چگونه شیر سینه را بدهید

شیردوش

- شیردوشهای دستی را می توانید از داروخانه ها و یا انجمن شیردهی استرالیا خریداری کنید. فقط شیردوشهای با کیفیت خوب را خریداری کنید که با استفاده از عمل پیستون، عمل مکش را ایجاد می کنند
- شیردوشهای برقی متفاوتی وجود دارند. بعضی شیردوشهای کوچک برای استفاده شخصی و شیردوشی گهگاهی طراحی شده اند. شیردوشهایی که برای استفاده دائم ساخته شده اند، به عنوان مثال برای مادران کارمند، قوی هستند. شیردوشهای بیمارستانی، برای استفاده در دراز مدت و برای استفاده توسط افراد مختلف طراحی شده اند. این شیردوشها در بیمارستان مورد استفاده قرار می گیرند و مادران می توانند آنها را در صورت نیاز به شیردوشی، برای استفاده در خانه اجاره کنند. انجمن شیردهی استرالیا، پمپهای برقی بیمارستانی را به مادران اجاره می دهد



How to express breastmilk

- Wash your hands well with soap and water. Dry them on something clean.
- Express into a wide-mouthed deep bowl.
- Pour milk carefully into a clean container, put the lid on and label with the date.
- When you express milk by hand you copy the way your baby sucks. With practice you will become very fast. Remember that your baby is very good at draining the breast, much better than most mothers who express. Do not judge how much milk you are making by how much you can express. The nurses in hospital can show you how to express, or ask an Australian Breastfeeding Association counsellor.
- If expressing for a premature baby ask the hospital staff about containers for your expressed breastmilk. Some hospitals have rules about the kinds of containers they accept and will provide these to mothers.
- If you are expressing more than once a day, you do not need to wash your breast pump or pumping kit every time. Put it in a clean plastic bag or closed container and keep it in the fridge. If you do not have access to a fridge, rinse the pump parts in cold water each time you use it and store them in a clean, closed container.
- At least once in every 24 hours, wash the breast pump thoroughly in hot water and detergent, rinse well with clean hot water and dry with new paper towels or air-dry.
- If you do not use it every day, wash the pump parts thoroughly after each use.
- Contact your child health nurse or Australian Breastfeeding Association counsellor for further assistance.

چگونه شیر سینه را بدوشید

- دستتان را با آب و صابون خوب بشویید. آنها را با چیزی تمیز خشک کنید
- شیرتان را در یک کاسه گود دهان گشاد بدوشید
- شیر را با دقت در یک ظرف بریزید، در آن را بگذارید و روی برچسب تاریخ را بنویسید
- وقتی با دست شیر می دوشید، مکیدن نوزاد را کپی کنید. با تمرین، دستتان تندتر می شود. به یاد داشته باشید که نوزادان در خالی کردن سینه ها مهارت دارد و خیلی بهتر از مادرانی که شیر می دوشند این کار را انجام می دهد. از مقدار شیری که می توانید بدوشید، میزان شیر تولیدی خود را مورد قضاوت قرار ندهید. پرستاران در بیمارستان می توانند به شما نشان دهند که چگونه شیر بدوشید و یا می توانید از مشاوران انجمن شیردهی استرالیا درخواست کمک کنید
- اگر برای نوزاد نارس شیر می دوشید، از کارکنان بیمارستان، درخواست ظرف برای شیرتان بنمایید. برخی بیمارستان در مورد نوع ظرف قابل قبولشان، قوانینی دارند و این ظروف را برای مادران فراهم می نمایند
- اگر بیشتر از یک بار در روز شیر می دوشید، نیازی نیست هربار شیردوش و یا وسایل شیردوشی خود را بشویید. آن را در یک کیسه پلاستیکی و یا ظرف دردار تمیز قرار دهید و آن را در یخچال بگذارید. اگر به یخچال دسترسی ندارید، بعد از هر استفاده، قسمت های مختلف شیردوش را در آب سرد بشویید و آن ها را در ظرف تمیز دردار نگه دارید
- حداقل یکبار در طول ۲۴ ساعت، تمام شیردوش را کاملاً در آب داغ و شوینده بشویید و با آب تمیز داغ آب بکشید و با دستمال حوله ای تمیز خشک کنید و یا بگذارید در معرض هوا خشک شود
- اگر هرروز از آن استفاده نمی کنید، قطعات شیردوش را کاملاً بعد از هربار استفاده بشویید
- با پرستار سلامت کودک و یا مشاوران انجمن شیردهی استرالیا، برای دریافت کمک بیشتر تماس بگیرید

How to express breastmilk

How to hand express

- Gently warm your skin and stimulate your breasts and nipples.
- Place four fingers of one hand under your breast, with the thumb on top of your breast, several centimetres back from the nipple. Press the thumb in slightly towards the chest wall and then move it towards your fingers.
- Squeeze the breast tissue under the skin. Milk will squirt out. Keep squeezing the breast in a rhythmic way, like a baby sucking.
- When the flow of milk stops, move your hand around the breast. Continue to rotate the position of your hand until you are no longer getting much milk from that breast. Then start on the other breast.
- Your hands may tire quickly to start with. You can change hands and breasts often to rest them. Your hands will get stronger with practice.
- Use a clean bowl to catch the milk. A deep bowl with a wide top works well.
- Put a clean towel over your knees to catch drips and dry your hands.

Cleanliness is vital

- You don't need to express in the toilet. Ask for somewhere private and clean. Your workplace may have a special room for breastfeeding mothers.
- Wash all containers carefully with hot water and dishwashing liquid. Rinse twice with hot water and drain on clean paper towels. Keep clean containers covered.

چگونه شیر سینه را بدوشید

چگونه با دست شیر بدوشید

- پستان را به ملایمت گرم کنید و سینه ها و نوک سینه هایتان را تحریک کنید
- چهار انگشت یک دست را زیر سینه تان بگذارید، شست پستان را به اندازه چند سانتیمتر از نوک سینه، روی سینه قرار دهید. شستتان را به سمت دیواره قفسه سینه تان فشار دهید و سپس به سمت انگشتانتان حرکت دهید
- بافت سینه زیر پوست را فشار دهید. شیر به صورت فواره ای بیرون می زند. فشار دادن سینه تان را مانند مکیدن شیر توسط نوزاد، به صورت ریتمیک ادامه دهید
- زمانی که جریان شیر متوقف شد، پستان را اطراف سینه حرکت دهید. جای دست خود را مرتب عوض کنید تا زمانی که دیگر شیر از سینه تان نیاید. سپس سینه دیگر را شروع کنید
- در ابتدا، دستهایتان سریع خسته می شوند. برای خستگی در کردن، دستها و سینه ها را اغلب عوض کنید. دستهایتان با تمرین قویتر می شوند
- از یک کاسه تمیز برای جمع کردن شیر استفاده کنید. کاسه گود با دهانه گشاد برای این کار مناسب است
- حوله تمیزی روی زانوهایتان بگذارید تا برای خشک کردن پستان و گرفتن چکه های شیر از آن استفاده کنید

تمیزی مهم است

- تمیزی نیست که در توالد شیرتان را بدوشید. جایی دور از انظار و تمیز را درخواست نمایید. محل کارتان ممکن جایی مخصوص برای مادران شیرده داشته باشد
- تمام ظروف را خوب با آب داغ و مایع ظرفشویی بشویید. دوبار با آب داغ آب بکشید و روی حوله کاغذی خشک کنید. ظروف تمیز را بپوشانید

How to express breastmilk

Expressing is when a mother collects her own milk by gently milking her breasts. This can be by hand or with a breast pump (manual or electric).

Why express?

- you need to go out
- you are starting work again
- your baby is either unable or unwilling to breastfeed
- your baby is premature or in hospital or you are in hospital
- you need to increase your milk supply
- your breasts are overfull and uncomfortable or you have a blocked duct or mastitis.

When expressing

It is important that your milk lets down when you express

- Sit comfortably.
- Breathe deeply and take steps to relax your body.
- Put a warm cloth on your breast to encourage your milk to flow.
- Before expressing gently roll your nipple between your fingers and stroke your breast lightly.
- Gently massage your breast towards the nipple as you express.
- Think about your baby and/or look at his photo.
- Have a routine, such as always having a drink and sitting in the same chair when you express.

چگونه شیر سینه را بدوشید

دوشیدن یعنی زمانی که مادر شیر خود را با دوشیدن آرام سینه های خود، ذخیره می کند. این کار می تواند توسط دست و یا شیردوش (دستی و یا برقی) انجام شود

چرا شیر را بدوشیم؟

- می بایست بیرون بروید
- به زودی کار کردن را آغاز می کنید
- نوزادان نمی تواند یا نمی خواهد از سینه شیر بنوشد
- نوزادان نارس و یا در بیمارستان است و یا شما در بیمارستان هستید
- نیاز به افزایش ذخیره شیر خود دارید
- سینه هایتان خیلی پر هستند و شما را ناراحت می کنند و یا شما مجرای مسدود و یا آماس پستان دارید

چه موقع باید بدوشید

مهم است زمانی که شیرتان را می دوشید، شیرتان جریان پیدا کند

- راحت بشینید
- نفس عمیق بکشید و سعی کنید بدنناتان را در آرامش قرار دهید
- پارچه گرمی روی سینه خود قرار دهید تا به جریان شیرتان کمک کند
- قبل از دوشیدن، نوک سینه تان را بین انگشتانناتان قرار دهید و به آرامی سینه هایتان را نوازش دهید
- همزمان با شیردوشی، به آرامی سینه هایتان را به سمت نوک سینه ها ماساژ دهید
- راجع به نوزاد خود فکر کنید و/ یا به عکس او نگاه کنید
- یک روال را دنبال کنید، به عنوان مثال زمانی که شیرتان را می دوشید، همیشه یک نوشیدنی بخورید و در همان صندلی بشینید

Baby over 6 months

- Continue to leave expressed milk and other suitable food.
- Partially wean your baby. Give him baby milk suitable for his age, as well as family foods, when you are at work. Let him breastfeed as often as he likes when you're at home.
- A baby older than 1 year can have regular cows' milk instead of formula.

Common questions

1) Will my baby take a bottle if I breastfeed?

Some mothers worry that their breastfed baby will not feed from a bottle when they go back to work.

- Try to get your baby used to taking the bottle occasionally. Wait until he is a few weeks of age. Then give him some expressed breastmilk in a bottle or cup. Try once or twice a week.
 - Ask someone else to give the bottle. Your baby may want to breastfeed if he can see you. If you can, ask the person who will be looking after the baby to give the bottle. This is often the best way for baby to get used it.
 - Some mothers find it easier to teach their babies to drink from a cup than a bottle. For small babies, use an ordinary cup or glass with a fine rim. There are many different baby cups you can buy. Older babies (6 months or more) like to drink from these.
2. Isn't it more difficult to leave a breastfed baby?
- Breastfed babies are no harder to leave than bottle-fed babies.
 - Every baby is different. Some will take longer than others to get used to being away from their mothers. You can make it easier for your baby by taking it slowly. Start by leaving him for a short time and gradually increase the time you are away. If you can, leave him with the same carers, so that he gets to know them.

نوزاد بالای شش ماه:

- گذاشتن شیردوشیده و سایر غذاهای مناسب را ادامه دهید.
- تا حدودی نوزادتان را از شیر بگیرید. زمانی که سرکار هستید، به او شیر مناسب سنش به اضافه غذاهای خانگی بدهید. وقتی که منزل هستید، هر چه می خواهد به او شیرسینه بدهید.
- بچه بالای یک سال می تواند به جای شیرخشک، شیر عادی گاو بخورد.

سئوالات معمول

1) اگر به کودکم از بطری شیر بدهم، آیا او شیر سینه می خورد؟

برخی مادران نگرانند که زمانی که به کار برمی گردند، نوزادشان که شیرمادر می خورد، از بطری شیر نخورد.

- سعی کنید که گاهی اوقات نوزادتان را به شیر خوردن از بطری عادت دهید. صبر کنید تا زمانی که او چند هفته است. سپس به او مقداری شیر دوشیده در بطری یا فنجان بدهید. این کار را یک یا دو بار در هفته انجام دهید.
- از کسی بخواهید که با بطری به او شیر دهد. اگر نوزادتان شما را ببیند شاید بخواهد که از سینه شیر بخورد. اگر می توانید، از کسی که از نوزادتان مراقبت می کند بخواهید که با شیشه به او شیر بدهد. اغلب این بهترین روشی است که نوزادتان به آن عادت می کند.
- برخی مادران شیردادن از فنجان را آسانتر از شیر دادن از بطری می یابند. برای نوزادان کوچک، از یک فنجان یا لیوان معمولی با لبه نازک استفاده کنید. فنجان های متفاوتی موجود است که می توانید خریداری کنید. نوزادان بزرگتر (شش ماه یا بزرگتر) می توانند از آنها شیر بخورند.

2) آیا رها کردن کودکانی شیر مادر می خورند سخت تر نیست؟

- رها کردن کودکانی که شیر مادر می خورند از رها کردن کودکانی از شیشه شیر می خورند، سخت تر نیست.
- هر کودکی متفاوت است. برای برخی از آنها مدت زمان بیشتری طول می کشد تا به دور بودن از مادرشان عادت کنند. شما می توانید با رها کردن تدریجی او، این کار را آسانتر نمایید. ابتدا او را برای مدت کوتاهی رها کنید و به تدریج مدت زمانش را افزایش دهید. اگر می توانید، او را با همان پرستار بگذارید، تا او با آنها آشنا شود.

You *can* keep on breastfeeding after you go back to work or study. Many women in Australia do this. If you plan to return to work, remember that breastmilk is still **IMPORTANT** for your baby. Breastfeeding for a short time, or part-time breastfeeding, is better for your baby than no breastfeeding at all. Here are some ways that you can work and breastfeed:

Ways that you can work and breastfeed:

Young baby: 6 weeks to 6 months — 3 possible ways to go about it

1) Go to your baby for each feed

- have your baby at work with you
- have your carer bring your baby to you or phone you when he needs a feed
- arrange child care close to your work so you can get there easily.

2) Leave your own expressed milk in a bottle or cup for the carer to feed to your baby when you are at work. Feed your baby just before you leave and breastfeed as soon as you come home. How much milk you leave will depend on how long you are at work and how often your baby usually feeds. Most mothers need to leave enough for at least two feeds. While you are at work, you will probably need to express your milk once or twice. This will keep your breasts comfortable and help your milk supply. You can express in your breaks and keep the milk for the next day's feed. Store it in a refrigerator or insulated container. Many workplaces in Australia now allow special breaks for mothers who need to breastfeed or express. They will be happy to arrange somewhere for you to express and store your milk safely. Just ask a workmate, your boss, or someone in the human resources department about this.

3) Arrange for your baby to have bottles of formula when you are at work. Breastfeed often when you are with your baby. Many mothers who leave their babies with a carer during the day, breastfeed more often at night. This is a good way to keep up your milk supply.

پس از برگشت به کار و یا درس خواندن، می توانید شیردهی را ادامه دهید. بسیاری از زنان استرالیا این کار را می کنند. اگر قصد دارید به کار برگردید، به یاد داشته باشید که شیر مادر برای نوزادان بسیار مهم است. شیردهی به مدت کوتاه و یا شیردهی پاره وقت بهتر از اصلاً شیر ندادن است

راه هایی که می توان هم کار کرد و هم شیرداد:

نوزاد کوچک: شش هفته تا ۶ ماه - ۳ راه ممکن که می توان به کار برد

1) برای شیر دادن پیش نوزاد خود بروید

- نوزادتان را به خود سرکار ببرید
- از کسی که از فرزندتان مراقبت می کند بخواهید تا او را پیش شما بیاورد و یا زمانی که او به شیر نیاز دارد به شما تلفن کند
- کودک خود را در مهدکودک نزدیک محل کار بگذارید تا به راحتی بتوانید آنجا برسید

2) شیردوشیده تان را در بطری و یا فنجان بگذارید تا زمانی که سرکار هستید، پرستار بتواند به نوزادتان شیر بدهد. قبل از اینکه سرکار بروید به او شیر دهید و به محضی که به خانه می رسید شیر دهید. مقدار شیری که برای او می گذارید بستگی به مدت زمانی دارد که سرکار هستید یا تعداد دفعاتی که نوزادتان شیر می خورد. بیشتر مادران حداقل به اندازه دو وعده شیر می گذارند. زمانی که سرکار هستید، احتمالاً می بایست یک یا دو بار شیرتان را بدوشید. این کار باعث می شود که سینه هایتان راحت باشند و به ذخیره شیرتان کمک می کند. شما می توانید در زمان فراغت شیرتان را بدوشید و برای وعده روز بعد نگه دارید. شیر را در یخچال و در ظرف دربسته نگه دارید. در بسیاری از محلهای کار در استرالیا به مادران وقت استراحت مخصوصی برای مادرانی که نیاز به شیردهی و یا شیردوشی دارند می دهند. آنها حاضرند که جایی را برای دوشیدن و نگهداری شیر شما اختصاص دهند. راجع به این موضوع، از یکی از همکاران خود و یا یکی از کارمندان منابع انسانی بپرسید

3) ترتیبی بدهید که زمانی که سرکار هستید، کودکتان از شیرخشک استفاده کند. زمانی که با نوزادتان هستید، بیشتر شیر بدهید. بیشتر مادرانی که در طول روز کودکتان را پیش پرستار می گذارند، شبها بیشتر شیر می دهند. این روش خوبی برای حفظ ذخیره شیر است

The complementary feed

ideas fit with your own view of your baby's health and energy. Mothers and babies work together to make the milk the baby needs. In the case of breastfeeding, the mother is the best person to decide if complementary feeds are necessary. Her body is the one making the milk and working with her baby in this way.

- Offer only as many complementary feeds as your baby needs; don't force him to finish up the bottle or push him to take more complementary feeds than he wants.
- Express about an hour after a breastfeed and save your milk to use as a complement later.

How do I tell if my milk supply is increasing?

You may see all or some of these signs:

- Your breasts feel full.
- Your let-down reflex happens more quickly and the milk flows more easily. Your breasts leak milk.
- Your baby has more wet nappies or wetter nappies than usual or wees more often.
- Your baby continues to gain weight or your baby may take less of the complementary feed.

How do I stop the complementary feed and go back to full breastfeeding?

- Choose a feed when your baby seems satisfied after just your breastmilk and skip the complementary feed. Your baby may not wait as long for his next feed. Follow his lead and breastfeed as soon as he seems hungry. There will be more milk there. The extra breastfeed will signal to your breasts that they need to make more milk. This will help build up your supply.
- Complementary feeds in the late afternoon or evening are usually the hardest ones to stop.

Remember: Breastfeed on both sides, rest a while and breastfeed again. Then offer the complementary feed, but ONLY if your baby still seems hungry.

شیردهی مکمل

- تنها به دفعاتی که نوزادتان نیاز دارد، به او غذای مکمل بدهید. او را مجبور به تمام کردن بطری نکنید و یا به زور نخواهید که بیشتر از مقداری که می خواهد غذای مکمل بخورد.
- یک ساعت بعد از شیردهی، شیر خود را بدوشید و شیرتان را برای استفاده به عنوان غذای مکمل برای بعد استفاده کنید.

چگونه می توانم بفهمم که ذخیره شیرم در حال افزایش است؟

شما ممکن است متوجه یک یا تمام این نشانه ها بشوید:

- سینه هایتان پر هستند
- رفلکس پایین آمدن شیرتان سریعتر اتفاق می افتد و شیر راحت تر جریان می یابد
- شیر از سینه هایتان نشست می کند
- نوزادتان کهنه های خیس بیشتر و یا کهنه های خیستری از زمان معمول دارد و بیشتر ادرار می کند
- نوزادتان اضافه وزن پیدا می کند
- نوزادتان کمتر از غذای مکمل استفاده می کند

چگونه غذای مکمل را قطع و به شیردهی کامل از سینه برگردم؟

- و عده ای را انتخاب کنید که نوزادتان بعد از شیر سینه کاملاً سیر است و غذای مکمل را حذف کنید. ممکن است نوزادتان برای و عده بعدی خیلی صبر نکنند. خواسته او را دنبال کنید و به محض اینکه احساس گرسنگی کرد به او شیر بدهید. شیر بیشتری خواهید داشت. شیردهی بیشتر به سینه های شما اعلام می کند که آنها باید شیر بیشتری تولید کنند. این به افزایش ذخیره شیر شما کمک می کند
- توقف غذاهای مکمل در اواخر روز و یا غروب سخت ترین می باشند

به خاطر داشته باشید: از هر دوسویه شیر دهید، مدتی استراحت کنید و دوباره شیر دهید. سپس غذای مکمل بدهید، ولی فقط زمانی که نوزادتان گرسنه به نظر می رسد

Health experts recommend that babies be fed only breastmilk for the first 6 months of life. Giving your baby formula or any foods other than your own milk in the first 6 months will make him less hungry for the breastmilk that keeps him healthy.

Research shows that antibodies, healthy digestive bacteria and immune-strengthening substances, pass from mother to baby through the breastmilk. It is good to know that your baby keeps getting good things from your breastmilk even after he starts family foods.

Complementary feeds should only be given on medical advice. Before trying them, discuss with your doctor whether it is safe to wait until you have tried the ideas for building up your milk supply (see page17).

Some ideas to keep your supply strong even when you complement:

- Let your baby suck at the breast, rather than a dummy, when he is unsettled.
- Give a complementary feed of expressed breastmilk instead of formula.
- Always breastfeed from both breasts before you give a complement. Change sides several times during the feed. Then give both breasts again as a top-up feed 20–30 minutes later. Then offer the complementary feed, but only if the baby still seems hungry.
- Offer expressed breastmilk (or formula) in a medicine glass or a small cup, rather than from a bottle which needs a different sucking action.
- How often you give complements depends in part on how low your milk supply is. To start with, try offering the complementary feed only after the evening feed or at least not after every feed.
- Sometimes it may be a family member who suggests that you start or continue with complementary feeding. Think about how their

متخصصان پیشنهاد می کنند که نوزادان تا شش ماهگی فقط شیرمادر را مصرف کنند. شیرخشک یا غذاهای دیگری به غیر از شیرتان در مدت شش ماه اول، نوزادتان را برای شیر مادر که او را سالمتر نگه می دارد، کمتر گرسنه می کند

تحقیقات نشان می دهد که باکتریهای سالم گوارشی و مواد تقویت کننده سیستم دفاعی بدن، از طریق شیر از مادر به نوزاد منتقل می شوند. خوب است که بدانید که نوزاد مواد مفید را حتی بعد از شروع غذای خانگی، از شیرمادر دریافت می کند

غذای مکمل تنها طبق دستور پزشک می بایست داده شود. قبل از شروع غذای مکمل، با پزشک خود در مورد اینکه آیا درست است که صبر کنید تا همه راه های تقویت ذخیره (شیر) را امتحان کنید. (به صفحه ۱۷ مراجعه کنید)

ایده هایی برای تقویت ذخیره شیرتان وقتی که غذای مکمل می دهید

- زمانی که نوزادتان نارام است، بگذارید به جای پستانک به سینه مک بزند
- به جای شیرخشک، شیرسینه را به جای غذای مکمل بدهید
- قبل از دادن غذای مکمل، از هردوسینه شیر دهید. در طول شیردهی، سینه ها را چند بار عوض کنید. سپس از هردوسینه دوباره به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه شیر دهید. سپس تنها زمانی که نوزاد هنوز گرسنه است، غذای مکمل بدهید
- به جای استفاده از بطری که نیاز به عمل مکیدن متفاوتی دارد، شیردوشیده یا (شیرخشک) را در ظرف دارو و یا فنجان کوچک بدهید
- تناوب دادن غذای مکمل بستگی به این دارد که ذخیره شیرتان تا چه اندازه پایین است. برای شروع، سعی کنید که غذای مکمل را فقط بعد از وعده شب بدهید یا حداقل بعد از هرو عده، غذای مکمل ندهید
- گاهی اوقات ممکن است یکی از اعضای خانواده پیشنهاد کند که غذای مکمل را شروع و یا آن را ادامه دهید. درباره تطابق نظر آنها با نظر خودتان در مورد سلامتی و انرژی نوزادتان فکر کنید. مادر و نوزاد به کمک همدیگر شیر مورد نیاز نوزاد را تولید می کنند. در مورد شیردهی، مادر بهترین فرد برای تصمیم گیری در مورد نیاز به غذای مکمل است. بدن اوست که شیر تولید می کند و در این راستا با نوزادش همکاری می کند

Increasing your milk supply

What can I do to build up my milk supply?

- Feed more often than is normal for you, up to 12 times a day or more:
 - ♦ Offer the breast to comfort your baby, instead of a dummy.
 - ♦ Cut down the length of time between feeds. Feed your baby as soon as he wakes and starts looking for the breast. Don't wait for him to cry.
 - ♦ Wake your baby before you go to bed to fit in an extra feed.
- Offer each breast twice or more at each feed.
- Position and attach your baby well. A baby gets more milk if attached correctly.
- Give top-up feeds. Your breasts are not like a bottle. They are never empty. Your body makes milk all the time and most quickly when your breasts feel soft. Put your baby back to the breast 20–30 minutes after a feed. This extra milk you make in this time is often enough to satisfy his hunger. This will also help build up your milk supply.
- If your baby won't take extra feeds, express milk between and after breastfeeds. You can give the expressed milk as a top-up, or freeze it to use later.
- Avoid giving anything other than your expressed breastmilk in a bottle. Using formula reduces your baby's appetite for your breastmilk and his need to suck. Bottle-feeds of other milks will reduce your own milk supply. Even very young babies can learn to drink from a small cup.
- Eat a good diet.
- Massage breasts during feeds.
- Cuddle your baby skin-to-skin. This builds up your hormone levels and increases your supply.
- If you smoke, give up — or at least cut down, as this affects your milk supply.

افزایش شیر در دوران

ماذا بوسمي ان افعل حتى ازيد من إدراي للحليب؟

- أرضعي مرات أكثر مما هو معتاد، بمعدل 12 رضعة في اليوم أو أكثر
 - أعطي طفلك صدرك لتهدئته بدلا من إعطائه اللهاية
 - قللي الفترات ما بين الرضعات وأرضعي طفلك بمجرد أن يستيقظ ويشرع في البكاء عن الثدي. لا تنتظري حتى يبدأ في البكاء
 - أيقظي طفلك قبل أن تخلدي للنوم وأرضعيه رضعة إضافية
- أعطي طفلك تديبك مرتين أو أكثر عند كل رضعة
- تأكدي من أن وضع طفلك وإمساكه بالحلمة صحيحان فالطفل يشرب المزيد من الحليب إذا كان ممسكا بالحلمة بالطريقة السليمة
- أعطي طفلك رضعات إضافية فتديك ليس قنينة حليب ولا يفرغ تماما أبداً. فحسبك بدر الحليب باستمرار وتزيد سرعة الإدرا عندما يكون تديك لينين. أرضعي طفلك مرة أخرى بعد مرور 20 إلى 30 دقيقة بعد الرضعة الأساسية. الحليب الإضافي الذي تدرينه خلال ذلك الوقت في الغالب سيتغلب على جوع طفلك ويساعدك أيضا على زيادة إدراك الحليب
- إذا رفض طفلك الرضعات الإضافية قومي باستحلاب الحليب بين الرضعات وبعد الإرضاع. يمكنك إطعام الطفل الحليب المستحلب كوجبة إضافية أو وضعه في الفريزر للاستعمال فيما بعد
- تفادي إعطاء طفلك أي طعام آخر غير الحليب الطبيعي بالقنينة. إن استعمال الحليب الصناعي يقلل من شهيتته لحليب صدرك ومن حاجته للرضاعة. وبالتالي إن إطعامه أنواعا أخرى من الحليب بالقنينة سيقلل من إدراك الحليب. حتى الرضع بإمكانهم التعلم كيفية الشرب من كوب صغير
- تناولي طعاما صحيا
- دلّكي تديبك أثناء الإرضاع
- احتضني طفلك بحيث يتلامس جلدكما. فذلك يرفع من مستوى الهرمونات ويزيد من إدراك الحليب
- إذا كنت مدخنة، ألقِي عن التدخين أو على الأقل خففي من كمية ما تدخين لأن ذلك يؤثر على إدراك الحليب

Increasing your milk supply

How much milk a mother makes depends on how much her baby sucks. The more milk he takes from your breasts, the more milk you will make. Your breastmilk will increase to match your baby's need if you breastfeed more often — 1, 2 or 3 hourly or whenever your baby seems unsettled or hungry.

As your baby grows he may have fussy periods when he is unsettled and seems to want breastfeeds more often. This does not mean that your milk is no good or that don't have enough for him. People used to think these were 'growth spurts' when the baby needed more milk. We now know that babies don't suddenly grow more at these times. We have also learned that a baby's milk intake does not change much between 1-6 months. So we don't really know for sure why babies have fussy periods. However, they are very common in the first year. Some people believe that these are 'wonder weeks', when the child takes a leap forward in mental development. Whatever the reason for these fussy periods, follow your baby's lead and offer more frequent breastfeeds and extra cuddles for a few days. When they do this, most mothers find that their babies soon settle down again.

Many breastfeeding mothers find that their breasts get smaller and softer after the first few weeks of breastfeeding. This doesn't mean that your milk is going. It's just that your breasts have got better at making milk. They now make just the right amount for your baby and don't get overfull.

Do not look to the size of your breasts, how much you can express or how much your baby takes from a bottle for signs that you are making the amount of milk he needs. His wet and dirty nappies, growth patterns and general wellbeing tell you much more. Even if your milk supply does drop for some reason, you can build it up again. You do not have to stop breastfeeding.

افزایش ذخیره شیرتان

مقدار شیر تولیدی مادر بستگی به میزان مکیدن نوزاد دارد. هرچه شیر بیشتری از سینه شما بگیرد، شما شیر بیشتری تولید می کنید. اگر شما بیشتر شیر بدهید 1، 2 و یا 3 ساعت یکبار و یا هر زمان که نوزادتان به نظر گرسنه و نا آرام است، میزان شیر شما برای تطابق با نیاز نوزادتان افزایش می یابد.

به تدریج که کودک شما بزرگ می شود، ممکن است دوران بی قراری داشته باشد که در آن زمان نا آرام است و بیشتر شیر می خواهد. این به آن معنی نیست که شیر شما خوب نیست و یا شیر کافی برای او ندارید. در گذشته مردم فکر می کردند دلیل نیاز بیشتر نوزاد به شیر، جیش رشدی است. ما هم اکنون می دانیم در این زمانها، نوزادها ناگهان بیشتر رشد نمی کنند. همچنین می دانیم که مصرف شیر نوزادان بین ۶-۱ ماه خیلی تغییر نمی کند. به همین خاطر دقیقاً نمی دانیم که چرا نوزادان این دوران بی قراری را دارند. با این حال، این دوران در سال اول بسیار معمول هستند. برخی افراد عقیده دارند که این دوران، هفته های جادویی هستند که نوزاد در مرحله رشد عقلی یک قدم جلوتر می رود. با این حال دلیل هرچه باشد، در این دوران نا آرامی، خواسته نوزاد خود را دنبال کنید و برای چند روز به او بیشتر شیر دهید و او را بیشتر بغل کنید. بیشتر مادران وقتی این کار را انجام می دهند، می بینند که کودکانشان زودتر آرام می گیرند.

بسیاری از مادران شیرده متوجه می شوند که سینه هایشان پس از چند هفته شیردهی نرم تر و کوچکتر می شوند. این به آن معنا نیست که شیرتان متوقف می شود. فقط سینه هایتان در تولید شیر بهتر شده اند. آنها به اندازه کافی برای نوزادتان شیر تولید می کنند و بیش از اندازه پر نمی شوند.

اندازه سینه های خود، مقدار شیری که می توانید بدوشید و مقدار شیری که نوزادتان از شیشه می نوشد را معیار میزان شیری که تولید می کنید قرار ندهید. کهنه های خیس و کثیف، نمودار رشد و سلامت عمومی به شما اطلاعات بیشتری می دهند. حتی اگر ذخیره شیرتان برای مدت کوتاهی کاهش یابد، می توانید دوباره آن را افزایش دهید. نیازی نیست که شیردهی را قطع کنید.

Sore and cracked nipples

To prevent sore nipples

- Avoid using things on your nipples that might dry out or damage them (Do not use methylated spirits, soap, shampoo, rough towels or toothbrushes).
- Make sure your bras fit well.
- Do not use nursing pads that hold moisture against your skin.
- If you are using a breast pump or nipple shields, make sure you know how to use them correctly. A lactation consultant or breastfeeding counsellor will be able to help you with this. *See your doctor if your nipples remain sore.*

To help relieve cracked nipples

- Find the cause. It may be incorrect attachment, an infection or damage from breast pumps.
- Treat as for sore nipples. Take special care with positioning and attachment. Allow air to circulate around nipples after feeds.
- If feeding is too painful, take baby off the breast for a short time (eg 12-24 hours). This rests the nipple and allows healing to start.
- Express your milk by hand or with a suitable breast pump.
- Feed the expressed milk to your baby.
- Start feeding again gradually.
- See your doctor if healing is slow or you need pain relief.
- Discuss the use of a nipple shield with hospital staff, a lactation consultant, child health nurse or Australian Breastfeeding Association counsellor.
- Ask hospital staff, child health nurse or ABA counsellor for further help.

Remember: Breastfeeding should not hurt. If it does, ask for help!

نوک سینه زخم و ترک‌دار کردن

برای جلوگیری از زخمی شدن نوک سینه:

- از قرار دادن چیزهایی روی نوک سینه که ممکن است آنها را خشک کند و یا به آنها آسیب برساند جلوگیری کنید (از آبگونه های الکلی متان دار، صابون، شامپو، حوله زیر و یا مسواک استفاده نکنید)
- مطمئن باشید که سینه بندتان اندازه تان است
- از پوششهای شیردهی که رطوبت را در مقابل پوستتان نگه می دارند، استفاده نکنید
- اگر از شیردوش و یا محافظ نوک سینه استفاده می کنید، از طرز صحیح استفاده از آنها مطمئن شوید. مشاور شیرآوری و یا مشاور شیردهی می تواند در این زمینه به شما کمک کند

اگر زخم نوک سینه هایتان ادامه داشت، به دکتر مراجعه کنید

- برای بهبود نوک سینه ترک برداشته علت آن را بیابید. ممکن است دلیل آن زیر سینه قرار دادن نوزاد به غلط، عفونت و یا آسیب توسط شیردوش باشد
- با آن مثل نوک سینه زخمی برخورد کنید.
- به طرز نشستن و زیرسینه قرار دادن نوزاد دقت کنید. اجازه بدهید که بعد از هر شیردهی، هوا در اطراف نوکهای سینه جریان داشته باشد
- اگر شیردهی دردناک است، شیردادن به نوزاد را به مدت کوتاهی قطع کنید (به عنوان مثال ۱۲-۲۴ ساعت). این کار به نوک سینه فرصت استراحت داده و التیام آغاز می شود
- شیر خود را با دست و یا با شیردوش مناسب بدوشید
- شیر دوشیده را به نوزاد خود بدهید
- شیردهی را کم کم آغاز کنید
- اگر التیام زخم کند بود و یا نیاز به مسکن داشتید با دکتر خود تماس بگیرید
- موضوع استفاده از محافظ نوک سینه را با پرسنل بیمارستان، مشاور شیرآوری، پرستار سلامت کودک و یا مشاور انجمن شیردهی استرالیا، مطرح کنید
- برای دریافت کمک بیشتر از پرسنل بیمارستان، پرستار سلامت کودک و یا مشاور انجمن شیردهی استرالیا درخواست نمایید

چه خاطر داشته باشید: شیردهی نباید دردناک باشد. اگر درد داشتید، درخواست کمک کنید

Sore and cracked nipples

Most women have tender nipples when they first start to breastfeed, but real pain is a sign that something is wrong. Seek help straight away as this will make it easier to solve any problems.

To help relieve sore nipples

- Feed your baby often. Avoid putting off feeds. Frequent feeding helps because the baby will be calmer at feed times and suck more gently.

Before feeds:

- Relax and get comfortable. Breathe deeply.
- Massage your breasts gently.
- Use heat — warm shower, warm face washer.
- Express some milk to soften the areola (the darker skin around the nipple) and start the flow of milk.
- If pain makes it hard for you to relax, ask your doctor for help.

During feeds:

- Offer the less sore side first.
- Make sure baby is positioned well when he feeds — his chest against yours and his chin touching your breast. Incorrect positioning and attachment are the most common causes of sore nipples.
- Limit comfort sucking while nipples are tender.

Gently break the suction with a clean finger before you remove baby from the breast.

After feeds:

- Check your nipples after each feed.
- Express a few drops of milk and smear it on your nipple and areola.
- Keep your nipples dry — leave them open to the air until they are dry. Change nursing pads as soon as they become wet.
- Use nipple protectors so that your clothes don't rub on your sore nipples. They also allow air to flow around your nipples and help keep them dry.

نوک سینه زخم و ترک‌دار

زمانی که خانمها شیردهی را آغاز می کنند، نوک سینه هایشان حساس است ولی درد واقعی نشانگر این است که مشکلی جدی وجود دارد. بلافاصله درخواست کمک کنید زیرا حل مشکل آسانتر خواهد بود

برای بهبود نوک سینه زخم شده

نوزادان را مرتب شیردهید. از تعویق انداختن شیردهی جلوگیری کنید. شیردهی متناوب مفید است زیرا نوزاد در زمان شیردهی آرامتر است و با ملایمت مک می زند

قبل از شیردهی:

- آرامش داشته و راحت باشید. نفس عمیق بکشید
- سینه هایتان را به آرامی ماساژ دهید
- از گرما، حمام و حوله صورت گرم استفاده کنید
- به منظور نرم کردن هالچه (پوست تیره تر دور نوک سینه) شیرتان را بدوشید و شیر را به جریان بیاندازید
- اگر درد به شما اجازه نمی دهد که آرامش داشته باشید، از دکتر خود تقاضای کمک کنید

در زمان شیردهی:

- ابتدا از قسمت دردناک شیر بدهید
- مطمئن باشید که در زمان شیردهی جای نوزاد مناسب است، قفسه سینه اش در مقابل سینه شما باشد و چانه اش سینه شما را لمس کند. قرار دادن نوزاد و چسباندنش به سینه به صورت اشتباه یکی از مهمترین دلایل نوک سینه دردناک می باشد
- شیردادن برای تسکین نوزاد را در زمانی که نوک سینه ها حساس هستند محدود نمایید
- قبل از اینکه نوزاد را از سینه جدا کنید با ملایمت و با انگشت تمیز مکش را قطع کنید

بعد از شیردهی:

- نوک سینه خود را پس از شیردهی چک کنید
- چند قطره از شیر را بدوشید و روی نوک سینه و هالچه بمالید
- نوک سینه تان را خشک نگه دارید- آنها را در معرض هوا قرار دهید تا خشک شوند. به محض خیس شدن پوشش شیردهی آنها را عوض کنید
- از محافظ نوک سینه استفاده کنید تا لباستان روی نوک سینه های دردناک مالیده نشود. محافظ باعث می شود که هوا در اطراف نوک سینه جریان داشته باشد و آنها را خشک نگه دارد

Blocked ducts and Mastitis

Continue to feed so that your breast drains. This can help the mastitis to clear up faster. Untreated mastitis can cause a breast abscess.

Things to do:

- Start treatment straight away.
- Continue with the suggestions for a blocked duct.
- Consult your medical adviser.
- Go to bed and rest if you can. Keep your baby with you so that you can feed often.
- Breastfeed frequently to keep your breast drained. Your milk is safe for your baby.
- Feed from the sore breast first, when your baby sucks most strongly.
- Express by hand or pump to drain the breast even more.
- Ask your medical adviser or pharmacist about pain relief if you need it.
- Contact your child health nurse or Australian Breastfeeding Association counsellor if you need more help.

How can I prevent mastitis?

- Avoid hurried and interrupted feeds
- Don't let your breasts get too full
- Avoid tight bras or clothing, sleeping on your stomach or anything else that puts pressure on your breasts.
- Look after your health and try to reduce stress.

Remember:

- Start treatment at once.
- If you cannot clear a blocked duct within 12 hours, or you have a fever, feel unwell or it becomes worse, see your doctor straightaway.

مجاری مسدود و آماس پستان

میشود که آماس پستان سریعتر خوب شود. در صورت عدم درمان، آماس پستان به آبسه پستان منجر می شود

کارهایی که می توانید انجام دهید:

- درمان را بلافاصله آغاز کنید
- به انجام روشهای پیشنهادی در مورد مجاری بسته ادامه دهید
- با دکترتان مشورت کنید
- به بستر بروید و اگر می توانید استراحت کنید. نوزادتان را پیش خود نگه دارید که بتوانید مرتب شیر دهید
- مرتب شیر بدهید تا سینه هایتان تخلیه شود. شیرتان برای نوزادتان بی خطر است
- در ابتدا که نوزاد مکهای قویتری می زند، از سینه دردناک شیر بدهید
- با دست و یا دستگاه شیرتان را بدوشید تا سینه ها بیشتر تخلیه شوند
- در صورت نیاز از پزشک و یا داروسازتان راجع به مسکن سؤال کنید
- اگر به کمک نیاز دارید با پرستار متخصص کودکان و یا مشاور انجمن شیردهی استرالیا تماس بگیرید

چگونه می توانم از بروز آماس پستان جلوگیری کنم؟

- از شیردهی عجولانه و با وقفه بپرهیزید
- اجازه ندهید سینه هایتان خیلی پر شوند
- از پوشیدن سینه بند و یا لباسهای تنگ، خوابیدن روی شکمتان و یا هرچیز دیگری که فشار به سینه هایتان وارد می کند، جلوگیری کنید
- مراقب سلامتی خود باشید و سعی کنید کمتر استرس داشته باشید

به یاد داشته باشید:

- درمان را بلافاصله آغاز کنید
- اگر مجرای مسدود شده طی ۱۲ ساعت باز نشود و یا تب گردید و یا حالتان خوب نبود و بدتر شدید، بلافاصله به دکتر مراجعه کنید

Blocked ducts and Mastitis

Blocked ducts

A blocked duct is a lump or engorged area in the breast. It may be sore and red. It may hurt when your milk lets down. Blocked ducts can happen at any time during breastfeeding. Start treatment straight away as untreated blocked ducts can lead to mastitis.

Things to do:

- Feed often to keep the sore breast as empty as you can. Your baby's sucking can clear many blocked ducts. He will suck more strongly when he is hungry, so start each feed on the sore side. Continue to check the other breast for engorgement and blocked ducts.
- Gently but firmly massage the lump towards the nipple during and after feeds.
- Keep the milk flowing. Change feeding positions to help drain different parts of the breast.
- Use warmth on the sore area before a feed.
- Cold packs after a feed may help to ease your pain.
- Rest as much as possible.
- Express by hand or pump if your baby won't feed or if it is too painful to feed.
- See your doctor if you cannot clear the lump in 12 hours or if you develop a fever or feel unwell.

Mastitis

Mastitis is the inflammation of breast tissue. There may or may not be infection present. Part of the breast can be red, swollen and painful. It may feel warm when you touch it. Your temperature may go up and you may feel as if you have the flu. This is NOT the time to wean. If you have mastitis, your milk IS safe for your baby.

مجاری مسدود و آماس پستان

مجاری مسدود

مجاری مسدود یک برآمدگی و یا قسمت پر شده در سینه می باشد. ممکن است قرمز و زخم باشد. احتمال دارد زمان شیرآمدن دردناک باشد. مجاری مسدود می توانند در هر زمانی در طول شیردهی پیش آید. بلافاصله درمان را آغاز کنید زیرا که مجاری مسدود درمان نشده منجر به آماس پستان می شود.

کارهایی که می توانید انجام دهید:

- مرتب شیر دهید تا سینه های دردناک را تا حد ممکن خالی نگه دارید. مکیدن نوزادان می تواند بسیاری از مجاری مسدود را باز کند. زمانی که نوزاد گرسنه است، مکهای قویتری می زند، بنابراین شیردهی را از طرف دردناک آغاز کنید. مرتب سینه دیگر را از نظر پر شدن و مجاری مسدود چک کنید.
- برآمدگی را به ملایمت ولی سفت به سمت نوک سینه در خلال شیردهی و بعد از آن ماساژ دهید.
- اجازه دهید شیر جریان داشته باشد.
- طرز قرار دادن نوزاد را در زمان شیردهی عوض کنید تا قسمت های مختلف سینه تخلیه شود.
- قبل از شیردهی از گرما در محل دردناک استفاده کنید.
- کمپرس سرد قبل از شیردهی درد را تسکین می دهد.
- تا جایی که می توانید استراحت کنید.
- اگر شیردهی برایتان دردناک است و یا نوزادان شیر نمی خورند، با دست و یا دستگاه شیرتان را بدوشید.
- اگر طی ۱۲ ساعت برآمدگی رفع نشد و یا تب داشتید و حالتان خوب نبود، به دکتر مراجعه کنید.

آماس پستان

آماس پستان تورم بافت پستان می باشد. ممکن است با و یا بدون عفونت باشد. قسمتی از سینه ممکن است قرمز، متورم و دردناک باشد. ممکن است هنگام لمس گرم به نظر برسد. دمای بدنتان ممکن است بالا برود و شاید احساس کنید که آنفولانزا دارید. وقت آن نیست که شیر را قطع کنید. اگر آماس پستان دارید، شیرتان برای نوزادان سالم است. به شیردهی ادامه دهید تا سینه هایتان تخلیه شود. شیردهی باعث میشود که آماس پستان سریعتر خوب شود. در صورت عدم درمان، آماس پستان به آبسه پستان منجر می شود.

Engorgement & too much milk

- Express only when you need to (for your comfort or to help your baby to attach properly).

It may take a few days before you will notice any real change.

If you have tried this and you are still seeing the signs above, you could try feeding to a schedule for a while. This may help bring your supply under control. Breastfeed only every 2-3 hours. Rock, carry or cuddle your baby or use a dummy to soothe him at other times. If you do need to feed more often, try feeding from one breast only, for (say) a 4-hour period.

Then switch to the other side and feed from that breast for the next 4-hour period. Once your supply settles down, go back to feeding from both breasts. Watch out for lumps, sore or red areas on your breasts. These may be a sign of blocked ducts or mastitis, so start treatment straight away. See page 12 of this booklet.

Fast flow of milk

Some babies find it hard to cope with a fast flow of milk. They may cough, gag and come off the breast near the start of the feed while your milk continues to spray out.

If your baby has trouble coping with a fast flow of milk:

- Leaning back to feed often helps. You may not need to do this at every feed.
- Express the first fast flow of milk, or take your baby off the breast until the flow reduces.

پرشدن سینه و شیر بیش از اندازه

- تنها در زمانی که نیاز دارید، شیرتان را بدوشید (برای راحتی خود و یا برای اینکه نوزادتان بهتر (به سینه پیچسد)

ممکن است چند روز طول بکشد تا تغییر عمده ای را حس کنید

اگر این موارد را امتحان کردید و هنوز علائم بالا را مشاهده می کنید، می توانید برای مدتی طبق یک برنامه زمانی شیر دهید. این کار باعث کنترل ذخیره شیرتان می شود

برای آرام کردن نوزادتان او را تکان دهید، بغل کنید و یا به آغوش بگیرید و یا از پستانک استفاده کنید. اگر نیاز به شیردهی به دفعات بیشتر دارید، سعی کنید در یک مقطع چهار ساعته تنها از یک سینه شیر بدهید. سپس شیردهی را برای چهار ساعت بعدی به آن سینه تغییر دهید. زمانی که ذخیره شیرتان تثبیت شد، به شیردهی از دو سینه برگردید. حواستان به برآمدگی، زخم و لکه های قرمز روی سینه هایتان باشد. آنها می توانند نشانه مجرای بسته و یا آماس پستان باشند، که در اینصورت درمان را سریعاً شروع کنید. به صفحه ؟ این دفترچه مراجعه کنید

جریان سریع شیر

برخی نوزادان نمی توانند حریف جریان سریع شیر شوند. ممکن است سرفه و یا استفراغ کنند و زمانی که شیرتان به صورت اسپری در حال خارج شدن است، از سینه جدا شوند

اگر نوزادتان با جریان سریع شیر مشکل دارد

- اغلب به عقب تکیه دادن می تواند مفید باشد. ممکن است نیاز نباشد که در هر وعده مجبور به انجام این کار باشید
- اولین جریان سریع شیر را بدوشید و یا نوزادتان را از سینه جدا کنید تا از شدت جریان کاسته شود

Too much milk

It can take 6 weeks or more for your breasts to get used to making the right amount of milk for your baby.

After this time, some mothers still make more milk than their babies can easily cope with.

You may be making too much milk if:

- Your breasts seem to fill quickly.
- Your breasts are often lumpy and tight, even if they soften when you breastfeed.
- Your baby gags or gulps (especially at the start of a feed) and often will not take the second breast.
- Your baby brings up quite a lot of milk at the end of the feed.
- Baby gains a lot of weight quickly; but very occasionally poor weight gain can occur.
- Your baby is extra fussy between feeds, especially in the evening.
- You are changing lots of wet nappies (more than the usual 5 heavy wet disposable nappies or 6 wet cloth nappies in 24 hours).
- Your baby generally has a bowel motion at each feed. Poos are often green and frothy (and sometimes also explosive).

Things to try when you have more milk than your baby seems able to handle

- Finish the first breast first. Leave your baby on the first side until he comes off by himself or falls asleep. Then offer the second side. Don't worry if he doesn't feed for long or doesn't want both breasts at every feed.
- Make sure your baby attaches well.

پرشدن سینه و شیر بیش از اندازه

شیر بیش از اندازه

ممکن است ۶ هفته یا بیشتر طول بکشد تا سینه های شما به تولید مقدار مناسب شیر برای نوزادان عادت کند

بعد از این مدت، بعضی مادران هنوز بیشتر از مقداری که نوزادانشان نیاز دارند، شیر تولید می کنند. ممکن شما بیش از اندازه شیر تولید کنید اگر:

- به نظر برسد که سینه هایتان زود پر می شوند
- حتی زمانی که پس از شیردهی نرم می شوند، اغلب سینه هایتان تنگ و دارای برآمدگی هستند
- نوزادتان اق می زند و یا لاجرعه سرمیکشد (مخصوصا در ابتدای شیردهی) و اغلب از سینه دوم شیر نمی خورد
- نوزادتان در پایان شیرخوردن مقدار زیادی شیر بالا می آورد
- نوزاد سریع اضافه وزن پیدا می کند. ولی گاهی اوقات اضافه وزن ناچیز هم ممکن است اتفاق بیافتد
- نوزادتان بین دفعات شیردهی، مخصوصا شبها خیلی بی قرار است
- دفعات عوض کردن پوشک خیس زیاد است (بیش از ۵ پوشک خیلی خیس یا ۶-۸ کهنه خیلی خیس در طول ۲۴ ساعت)
- نوزادتان در هروعه شیرخوری، مزاجش کار می کند. مدفوعها معمولا سبز و کفدار هستند (و گاهی اوقات شدید و انفجاری می باشند)
- زمانی که بیشتر از میزان مورد نیاز نوزاد شیر دارید، می توانید موارد زیر را امتحان کنید
- شیردهی را با سینه اول تمام کنید. نوزادتان را در طرف اول قرار دهید تا زمانی که خودش جابجا شود و یا به خواب برود. سپس طرف دیگر را به او بدهید. اگر مدت زیادی شیر نخورد و یا در هروعه از دو سینه شیر نخواست، نگران نشوید
- مطمئن شوید که نوزادتان درست به سینه چسبیده است

Engorgement & too much milk

- Wake your baby for a feed if your breasts feel very uncomfortable.
- If your breasts are very engorged, it may help to empty the breasts well, just once, with an electric breast pump.
- Lumps, sore spots or red patches on the breast can be a sign of a blocked duct or mastitis.

You are less likely to get engorged after the first week of breastfeeding. Sometimes it returns if a baby's feeding pattern changes suddenly. This may happen when your baby starts to sleep through the night, if he is ill and doesn't feed as well or if you wean suddenly.

Use reverse pressure softening before feeding or expressing.

(Note: This is most effective when mother is lying on her back). This method of softening the breasts works well for many women.

Method 1. Two-handed, 1-step method

Push in with your fingertips curved and each fingertip touching the side of the nipple. Hold for 1-3 minutes or more.

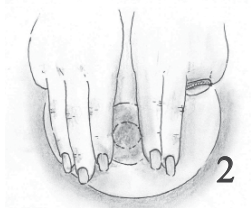
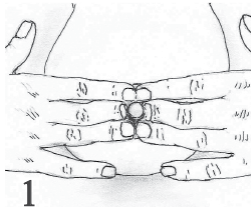
Method 2. Two-handed, 2-step method

Use 2 or 3 straight fingers on each side, first knuckles touching the nipple. Push in and hold for 1-3 minutes or more. Repeat above and below the nipple.

Method 3. One-handed, 'flower hold'

With fingernails short and fingers curved, push in around the nipple in a circle. Hold for 1-3 minutes or more. A hand-mirror may help you see your areola more easily.

Your fingernails need to be short if you use Methods 1 & 3.



پرشدن سینه و شیر بیش از اندازه

- اگر در سینه هایتان احساس ناراحتی می کنید، نوزادتان را برای شیر خوردن بیدار کنید
- اگر سینه هایتان بسیار پرشده اند، ممکن است خالی کردن کامل سینه ها فقط یکبار و با استفاده از شیردوش برقی سودمند باشد
- قلمبگی، زخم و یا لکه های قرمز روی سینه می تواند نشانگر مجرای مسدود و یا آماس پستان باشد

احتمال پرشدن بیش از حد سینه ها در هفته اول شیردهی بسیار کم است. گاهی اوقات زمانی که برنامه شیر خوردن نوزاد عوض می شود، پرشدن سینه ها برمی گردد. این ممکن است زمانی اتفاق بیافتد که نوزادتان شب تا صبح بدون وقفه یکسره بخوابد یا زمانی که مریض است و خوب غذا نمی خورد و یا زمانی که شما به طور ناگهانی شیردهی را قطع کنید

قبل از شیردهی و یا شیردوشی از فشار معکوس برای نرم کردن استفاده کنید

(توجه: این کار زمانی موثر است که مادر طلقباز خوابیده باشد) بسیاری از خانمها از این روش برای نرم کردن سینه ها استفاده می کنند

روش 1

دودستی، روش یک مرحله ای

با نوک انگشتان خم شده به طوری که هر نوک انگشت یک طرف نوک سینه را لمس کند، فشار وارد کنید. فشار را به مدت 1-3 دقیقه نگه دارید

روش 2

دو دستی، روش دو مرحله ای

از دو یا سه انگشت صاف در هر طرف استفاده کنید، به طوری که اولین بند انگشتها نوک سینه را لمس کنند. فشار دهید و به مدت 1-3 دقیقه و یا بیشتر نگه دارید. این کار را در قسمت بالا و پایین نوک سینه تکرار کنید

روش 3

”یک دستی“ - ”گل گرفتن“

با ناخنهای کوتاه و انگشتهای خم شده، اطراف نوک سینه تان را به شکل دایره فشار دهید. به مدت 1-3 دقیقه و یا بیشتر نگه دارید. با استفاده از یک آینه دستی، می توانید هالچه دور سینه را بهتر ببینید

In the first few weeks, most mothers make more milk than their baby needs. This can sometimes lead to engorgement. On the second or third day after birth, your milk starts to change from colostrum (the thick, first milk that suits the special needs of babies at the start) to thinner bluish-white milk. With this change, the blood flow to the breasts increases. You may find you have a sudden very large amount of milk. Engorged (very full) breasts may feel tight, hard and sore. Feed your baby whenever he wants. These frequent feeds help engorgement settle down quickly. They help make sure that your breasts make the right amount of milk for your baby. Tell the nurses if your breasts become too full or uncomfortable.

Things you can do to ease engorgement

- Engorged breasts make it harder for babies to latch on. To soften the areola (the darker skin around the nipple), gently express some milk before you attach your baby. Or you can use the fingertips of one hand to push in the breast tissue around the whole nipple. Hold the pressure for 2-3 minutes or until you feel the tissue soften beneath them. This may also start your let-down reflex and help the milk to flow.
- Warmth (from a hot flannel or heated rice) on your breasts before a feed can also help the flow of milk. Take care not to burn yourself.
- After feeds, cold can relieve pain. Cold washers, clean, cold, crisp cabbage leaves or a frozen disposable nappy, placed over the breast, may help ease engorgement.
- Your breastmilk is all the food and drink your baby needs. If you give other fluids, your baby will not take as much breastmilk. This will mean you won't make the right amount of milk for him.
- Take your bra off completely before you start to breastfeed.

طی هفته های اول، بیشتر مادران بیشتر از نیاز نوزادانشان شیر تولید می کنند. این مسئله باعث پرشدن سینه ها می شود. روز دوم و یا سوم پس از تولد، شیر شما از آغاز (شیر اول غلیظی که مناسب نیازهای نوزادان در بدو تولد است) به شیر رقیق تر با رنگ سفید مایل به آبی تغییر می کند. با این تغییر جریان خون به سینه ها افزایش می یابد. ممکن است متوجه شوید که ناگهان مقدار زیادی شیر دارید. سینه های پر شده (خیلی پر) احساس تنگی، سفتی و درد دارند. هر موقع نوزادتان خواست به او شیر دهید. شیر دادن مکرر باعث میشود که سینه ها سریعتر آرام بشوند. شیر دادن مکرر باعث می شود شیر به اندازه کافی برای نوزادتان تولید شود. اگر سینه هایتان خیلی پر بوده و احساس ناراحتی می کنید، به پرستار بگویید.

برای بهبود پر بودن سینه کارهای زیر را می توانید انجام دهید

- قرار گرفتن نوزاد روی سینه پر سخت تر می باشد. برای نرم کردن هالچه دور سینه (پوست تیره تر دور نوک سینه)، قبل از قرار دادن نوزاد روی سینه، به آرامی مقداری از شیر را بدوشید. یا می توانید با استفاده از نوک انگشتانتان یک دست، بافت سینه را به اطراف نوک سینه فشار دهید. این فشار را به مدت ۲ تا سه دقیقه نگه دارید تا زمانی که احساس کنید که بافت زیری آن نرمتر شده است. این کار همچنین باعث می شود که واکنش جریان شیر آغاز شود و شیر جاری شود.
- گرم کردن سینه (با یک پتوی گرم و یا برنج گرم) قبل از شیر دادن به جریان یافتن شیر کمک می کند. مراقب باشید خودتان را نسوزانید.
- بعد از شیردهی، سرما، درد را آرامش می دهد. قرار دادن حوله خیس، یا برگ کلم تمیز، خشک و ترد و یا پوشک فریز شده روی سینه، سینه پر را تسکین می دهد.
- شیر سینه شما تمام غذا و نوشیدنی ای که کودک شما نیاز دارد را فراهم می کند. اگر به نوزاد مایعات دیگری بدهید، او شیر زیادی نخواهد خورد. این به آن معنی است که شما شیر به اندازه کافی برای او تولید نخواهید کرد.
- قبل از شیردهی، سینه بند خود را کاملاً درآورید.

Putting your baby to the breast

If he does not get onto the breast well, or if it hurts, take him off and try again. Don't just pull him off. Place a clean finger between his gums and gently press down to break the suction. Wait until he lets go before you take your nipple out of his mouth. Keeping on with a feed when your baby is not on the breast well can damage your nipples and make them sore.

The first few times they put their baby to the breast most new mothers feel as if they don't know what they are doing. It takes practice for you and your baby to learn to breastfeed well. The nurses can show you what to do. Do not be afraid to ask for help.

Breastfeeding should not hurt. If it does, ask for help. Take care when you attach your baby to the breast in the early days. This is the best way to prevent sore and damaged nipples.

گذاشتن نوزادتان روی سینه

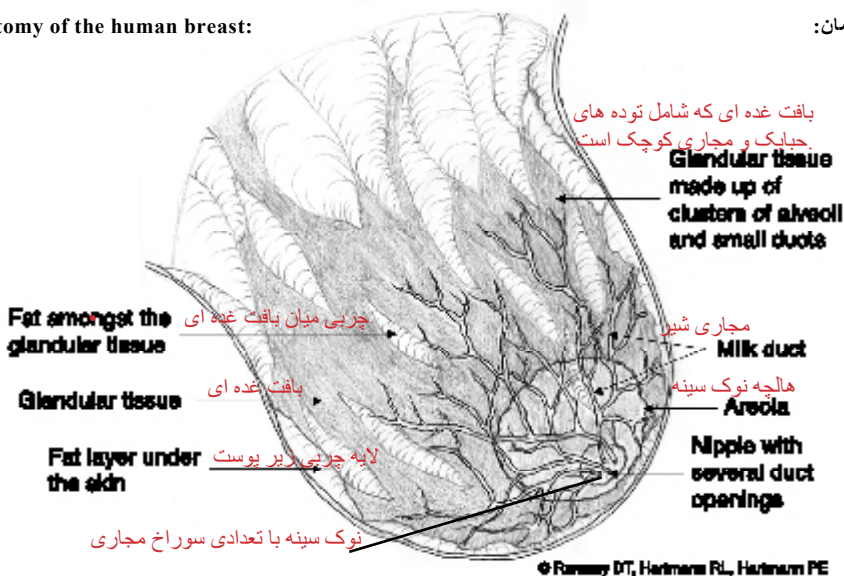
اگر به سینه خوب نمی چسبد و یا دردتان می گیرد، او را جدا کنید و دوباره امتحان کنید. بیکباره او را جدا نکنید. انگشت تمیز خود را بین لثه هایش قرار دهید و فشار دهید تا مکش قطع شود. قبل از اینکه نوک سینه را از دهان او خارج کنید صبر کنید تا او سینه را ول کند. نگهداشتن نوزاد روی سینه در زمانی که درست روی سینه قرار نگرفته است می تواند به نوک سینه شما آسیب برساند و آنها را دردناک کند

طی دفعات اولی که مادران جدید نوزادان خود را روی سینه می گذارند احساس می کنند که نمی دانند که چه کار می کنند. برای اینکه شما و نوزادتان شیردهی را خوب یاد بگیرید، نیاز به تمرین دارید. پرستاران می توانند به شما نشان دهند که چه کار کنید. از درخواست برای کمک نترسید

شیردهی نباید دردناک باشد. اگر درد داشتید، درخواست کمک کنید. در زمان قراردادن کودک خود روی سینه طی روزهای اول مراقب باشید زیرا این بهترین راهی است که می توان از درد و آسیب به نوک سینه جلوگیری کرد

Anatomy of the human breast:

آناتومی سینه انسان:



Putting your baby to the breast

- Support your baby's neck and shoulder blade with your hand, so that he can move his head freely. Don't hold his head.
- Turn him onto his side with his chest towards you, at the same level as your breast. His head should tilt back slightly. His nose will be level with your nipple.
- Tuck your baby's feet around your side and his lower arm near your waist.
- Gently brush your baby's mouth with the underside of your areola (the darker area around the nipple). Your baby should open his mouth wide when you do this. You can hold your breast like you would a sandwich. This may make it easier for him to attach and take in more of your breast.
- When your baby opens his mouth wide and his tongue comes forward over his lower gum, pull him quickly to the breast. Aim your nipple at the roof of his mouth. His lower jaw or chin will touch your breast first, on your areola well down from the nipple.
- As his mouth closes over the nipple he should take in a large mouthful of breast as well. He needs to do this so that he can get the milk out easily.

Check that your baby's chin is well against the breast. His nose should be clear. If not, pull his body in closer to yours. Your baby's mouth should be wide open against the breast, making a seal. He should suck rhythmically and not make clicking noises.

گذاشتن نوزادتان روی سی

- سر و شانه او را نگهدارید به طوری که به راحتی بتواند سرش را حرکت دهد. سرش را نگه دارید
- او را به پهلویش و هم سطح سینه تان به طوری که سینه اش به سمت شما باشد بچرخانید. سرش باید اندکی به طرف عقب خم شود. بینی او هم سطح نوک سینه شما خواهد بود
- پاهای کودکتان را دور پهلویتان و بازوی پایین او را نزدیک کمرتان قرار دهید



- به آرامی با قسمت تحتانی هالچه به دهان نوزاد ضربه بزنید (قسمت تیره تر دور نوک سینه). وقتی این کار را انجام می دهید نوزادتان دهانش را باز می کند. می توانید همانطوری که یک ساندویچ را نگاه می دارید، سینه تان را بگیرید. این کار باعث می شود نوزاد راحت تر به سینه بچسبد
- وقتی نوزادتان دهانش را کاملاً باز می کند و زبانش روی لثه پایینش قرار میگیرد، او را سریعاً به سمت سینه بکشید. ابتدا آرواره پایینی و با چانه اش سینه شما در قسمت هالچه که خیلی پایین تر از نوک سینه است، لمس می کند
- زمانی که دهانش را روی نوک سینه می بندد، قسمت بزرگی از سینه وارد دهان او می شود. نیاز است که او این کار را انجام دهد تا بتواند به راحتی شیر بگیرد
- قرار گرفتن چانه نوزاد را در مقابل سینه چک کنید. بینی او می بایست آزاد باشد. اگر اینطور نیست، بدن او را به سمت خود نزدیکتر کنید. دهان نوزاد می بایست در مقابل سینه کاملاً باز باشد و کاملاً مسدود نشود. او می بایست به صورت ریتمیک بمکد و نباید صدای تلک تلک تولید کند

Putting your baby to the breast

The best way for a mother and baby to learn to breastfeed is to let the baby follow his natural instincts. He can find the breast by himself. This is called 'baby-led attachment'. You can try this straight after birth or any time later.

- Sit comfortably, lean back a little and support your back well.
- Start when your baby is awake and calm. Have him just in a nappy and take off your bra and top. Wear something loose over your shoulders to keep you both warm or if you need privacy.
- Place your baby on his tummy between your breasts, skin-to-skin with you. Talk to him, look into his eyes and gently stroke him.
- Gently hold your baby behind his shoulders and under his bottom, but let him move freely when he wants. He may 'bob' his head on your chest and try to move across to one breast.
- He may turn his head from side to side to feel your nipple with his cheek. When he finds just the right spot, he will dig his chin into your breast, open his mouth wide and then take your nipple and breast into his mouth. Don't be in a hurry. Let your baby take his time. He will attach when he is ready. Enjoy your baby!

Some hospital staff may show you another way to attach your baby.

- Sit on your bed or a chair with your back and feet supported. Make sure you are comfortable.
- If your breasts are very full, express to soften around the areola. This will make it easier for your baby to attach.
- Unwrap your baby and hold him close, along your forearm.

گذاشتن نوزادتان روی سینه

بهترین روش برای مادر و فرزند برای یادگیری شیردهی این است که اجازه دهند نوزاد غریزه طبیعی خود را دنبال کند. او خودش می تواند سینه را پیدا کند. این عمل «اتصال توسط نوزاد» خوانده می شود. شما می توانید آن را بلافاصله پس از تولد و یا هر زمانی دیگر امتحان کنید

- راحت بشینید، کمی تکیه دهید و برای پشت خود تکیه گاه خوبی فراهم کنید
- شیردهی را زمانی که نوزادتان بیدار و آرام است آغاز کنید. او را فقط با داشتن پوشک بغل کنید و سینه بند و بلوز خود را در آورید. برای گرم نگه داشتن هردوی شما و پوشیدگی، پوشش شلی روی شانه هایتان داشته باشید
- کودکتان رو روی شکمش و بین سینه هایتان قرار دهید به طوری که تماس پوستی داشته باشید. با او صحبت کنید، به چشمهایش نگاه کنید و به آرامی نوازش کنید
- کودکتان را از شانه ها و زیربسنش نگه دارید ولی اجازه دهید زمانی که می خواهد به راحتی تکان بخورد. ممکن او سرش را به سینه شما بکوبد و بخواهد به طرف یک سینه حرکت کند
- ممکن است سرش را از یک طرف به طرف دیگر بچرخاند و با گونه اش نوک سینه شما را حس کند. زمانی که فهمید که در جای درست قرار گرفته است، چانه اش را روی سینه شما قرار داده، دهانش را باز و نوک سینه و سینه شما را در دهانش می گذارد. عجله نکنید به او فرصت کافی بدهید. او زمانی که آماده است به سینه می چسبد. از کودک خود لذت ببرید



کارکنان برخی بیمارستانها ممکن است روش دیگری برای به سینه چسباندن نوزاد به شما نشان دهند

- روی یک تخت و یا صندلی بنشینید به طوری که پشت و پاهایتان تکیه گاه داشته باشند. مطمئن باشید که کاملاً راحت هستید
- اگر سینه هایتان خیلی پر هستند، شیرتان را بدوشید تا اطراف هالچه دور پستان نرم شود. این کار چسبیدن نوزادتان به سینه را راحت تر میکند
- پوشش دور کودک را بردارید و او را نزدیک خود و در امتداد ساعد خود بگیرید

How breastfeeding works

Tips for how to help your milk flow:

- Make sure you are comfortable. Use pillows if you need to. Have a drink and healthy snack near you.
- Express a few drops of milk before you put your baby to the breast.
- Gently massage your breast as your baby feeds.
- Check that your baby latches onto the breast correctly.
- You might know of some traditional foods you can eat which will help you make breastmilk by giving your body goodness and making your milk flow.

How can I tell that my baby is getting the right amount of milk?

These are the things that tell you that your breastfed baby is getting the milk he needs:

- He is feeding whenever he wants and not to a schedule. He will be having at least 6-8 feeds in 24 hours. Some babies have 10-12 or more feeds.
- From day 5, there should be at least 6 wet cloth nappies or at least 5 wet disposable nappies in 24 hours. Disposable nappies should feel heavy when you change them. The wee should be clear or very pale yellow.
- If you use traditional methods of infant hygiene, without nappies, look to see that your baby's urine is pale and does not smell strongly. Check that he wees frequently, especially after feeds.
- A young baby will have 3 or more soft bowel motions every 24 hours. After 6-8 weeks a baby may not poo as often.
- Your baby seems alert and active and settles well after some feeds each day.
- As the weeks pass, your baby gradually gains weight. The size of his head grows and the length of his body increases.

شیردهی از پستان چگونه کار می کند؟

نکاتی برای کمک به جریان داشتن شیر:

- اطمینان حاصل کنید که راحت هستید.
 - در صورت نیاز از بالش استفاده کنید. نوشیدنی و خوراکی سالم در دسترس داشته باشید
 - قبل از اینکه نوزاد را روی سینه قرار دهید، چند قطره شیر بدوشید
 - زمانی که نوزادتان مشغول شیر خوردن است، سینه خود را به آرامی ماساژ دهید
 - از درست قرار گرفتن نوزاد روی سینه مطمئن شوید
- ممکن است بدانید که با خوردن برخی غذاهای سنتی که به شما مواد مغذی داده و شیر شما را به جریان می اندازند به تولید شیرتان کمک می کنید

چگونه میفهمم که نوزادم به اندازه کافی شیر دریافت می کند؟

موارد زیر به شما می گوید که نوزاد شیرخوار شما شیر مورد نیازش را دریافت می کند

- نوزاد هر موقع که بخواهد و نه طبق برنامه زمانی شیر می نوشد. او حداقل روی ۶-۸ بار در طول ۲۴ ساعت شیر می خورد. بعضی نوزادان ۱۰-۱۲ و یا به دفعات بیشتری شیر می خورند
- از روز پنجم، باید حداقل ۶-۸ کهنه خیس و یا ۵ پوشک خیس در ۲۴ ساعت وجود داشته باشد. هنگام عوض کردن، پوشک باید خیلی سنگین باشند. ادرار باید شفاف و یا زرد خیلی کمرنگ باشد
- اگر شما از روشهای سنتی نظافت کودک بدون کهنه استفاده می کنید، توجه به رنگ ادرار داشته باشید که کمرنگ باشد و بوی آن خیلی شدید نباشد. ادرار کردن متناوب نوزاد به خصوص بعد از غذا را چک کنید
- یک نوزاد بین ۳ بار یا بیشتر مدفوع نرم در طول ۲۴ ساعت خواهد داشت. بعد از ۶-۸ هفته، یک نوزاد ممکن است به این مقدار مدفوع ننماید
- نوزادان بعد از هر بار خوراک هوشیار و فعال به نظر می رسد و راحت به خواب می رود
- بعد از گذشت چند هفته، نوزادان وزن اضافه می کند. اندازه سرش بزرگ می شود و طول بدنش افزایش می یابد

How breastfeeding works

How is my milk flowing?

You may worry because you can't see how much milk your baby is getting when he feeds. The best way to tell if your milk is flowing well is to watch for changes in your baby's sucking:

- At the start of a feed a baby uses quick shallow sucks. When the milk starts to flow, you will notice deeper, more rhythmic sucking and he will swallow more.

Other signs that some mothers notice are:

- tingling or a 'pins and needles' feeling in the breast.
- a sudden feeling of fullness in the breast.
- your other breast may start to leak milk.
- you may feel thirsty.

It is easy to get tired and upset when you have a new baby. Sometimes people will tell you that this affects your breastfeeding. You can help yourself relax — make yourself a cup of tea or other comforting drink, taking a deep breath or putting on some relaxing music or aromas. This can help your milk to flow more readily, even when you feel stressed.

Sometimes mothers worry that they have 'bad' milk. You may be afraid that you don't have enough milk or that it does not have enough goodness. Research has shown that the milk of his own mother has everything a baby needs to grow and be healthy. Knowing this can make you feel better. Even the most tired mother's breastmilk is still much better for her baby than artificial supplements.

It may help to find someone to talk to — such as a breastfeeding counsellor or traditional medicine practitioner. Let the person you talk to know how you feel about your milk and why you feel this way.

شیردهی از پستان چگونه کار می کند؟

شیر من چگونه جریان دارد؟

ممکن است نگران باشید چون نمی توانید مقدار شیری را که نوزادتان زمان نوشیدن دریافت می کند ببینید. بهترین راه برای اینکه بدانید شیرتان جریان دارد این است که به تغییرات مکیدن نوزاد خود توجه کنید

- در ابتدا نوزادتان سریع و کوتاه مک می زند. وقتی شیر جریان پیدا می کند، شما متوجه مکهای طولانی تر و ریتمیکتری می شوید و نوزاد مقدار بیشتری قورت می دهد

موارد دیگری که برخی مادران متوجه می شوند:

- احساس سوزش و گزگز در سینه
- احساس پرشدن ناگهانی در سینه
- ترشح شیر از سینه دیگر
- احساس تشنگی



وقتی که نوزاد دارید به راحتی خسته و ناراحت می شوید. برخی معتقدند که این مسئله شیردهی شما را تحت تاثیر قرار می دهد. شما می توانید به خودتان کمک کنید تا آرامش داشته باشید. برای خودتان یک فنجان چای یا نوشیدنی آرامبخش درست کنید، نفس عمیق بکشید و یا یک موسیقی دلنواز بگذارید یا رایحه ای خوشبو استفاده کنید. این باعث می شود که شیر شما حتی در زمانی که دچار استرس هستید، راحت تر جریان یابد

گاهی اوقات مادران نگرانند که شیرشان بد است. شما ممکن است نگران باشید که شیر کافی ندارید و یا شیرتان مواد مغذی کافی ندارد. تحقیقات نشان داده است شیرمادر تمام موادی را که برای رشد و سالم بودن نوزاد مورد نیاز است، دارد. دانستن این موضوع به شما قوت قلب می دهد. حتی شیر خسته ترین مادر بهتر از مکملهای مصنوعی است

صحبت کردن با دیگران مثل مشاور شیردهی و یا کارور طب سنتی می تواند مفید باشد. به کسی که با او صحبت می کنید بگویید که چه احساسی درباره شیر خود دارید و چرا این احساس را دارید

How breastfeeding works

People may tell you to give your baby other drinks, like boiled water, sugar water, honey, cows' or goats' milk. We now know that colostrum and breastmilk are actually just right for new babies. They are all your baby needs. They can help your baby pass his first poo and get rid of any toxins in his body.

Colostrum is full of antibodies. These help your baby fight the germs that might make him sick. At birth a baby's stomach is about the size of a small marble so it doesn't take much to fill it up. When your baby breastfeeds, he gets about one teaspoon of colostrum — the perfect amount for a tiny tummy.

- Here are some medical facts about how colostrum helps your baby's health:
- It helps your baby to pass his first poo and get rid of toxins.
- It contains a special antibody called IgA which protects your baby from germs in his throat, lungs and gut.
- It forms a barrier over your baby's gut lining to help prevent infection.

Remember: Most babies want to breastfeed often (8-12 times or more every 24 hours). When you breastfeed often, you help your baby get all the breastmilk he needs. It also helps you to build up a good milk supply. Many mothers get very full, swollen and breasts in the early days and they may feel sore. This is called engorgement. Frequent breastfeeding helps prevent this.

شیردهی از پستان چگونه کار می کند؟

آب جوشیده، آب قند، عسل، شیرگاو و یا بزبه نوزادان بدهید. ما هم اکنون می دانیم که آغوز و شیرمادر در واقع مناسب نوزاد می باشند. آنها تنها موادی هستند که نوزاد شما به آن نیاز دارد. آنها به نوزاد شما کمک می کنند تا اولین مدفوع خود را دفع کرده و بدنش را از سموم موجود خالی کند

آغوز سرشار از پادتن است. پادتنها به نوزاد شما برای مقابله با میکروبهایی که ممکن است او را مریض کنند، کمک می کند. در زمان تولد، معده نوزاد شما به اندازه یک تپله است، به همین دلیل خیلی راحت پر می شود. وقتی نوزادتان شیر می نوشد، او به اندازه یک قاشق چایخوری آغوز دریافت می کند، مقدار کامل برای یک شکم کوچک



موارد زیر نکاتی درباره نقش آغوز در سلامت نوزاد شما می باشد

- به نوزاد شما کمک می کند که اولین مدفوع خود را دفع کند و سموم را تخلیه نماید
- میباید که IgA حاوی یک پادتن به نام نوزاد شما را از میکروبیهای موجود در گلو، ریه و روده هایش حفظ می کند
- با ایجاد مانعی روی لایه روده ها، از عفونت جلوگیری می کند

به خاطر داشته باشید: بیشتر نوزادان اغلب (بین ۸ تا ۱۲ بار در طول ۲۴ ساعت) شیر می نوشند. وقتی مرتب شیر می دهید به نوزاد خود کمک می کنید تا تمام شیری که نیاز دارد را دریافت کند. همچنین به شما کمک می کند تا ذخیره شیر خوبی آماده کنید. سینه خیلی از مادران در روزهای اول بسیار پر و ورم کرده می شود و ممکن است درد هم داشته باشد. شیردهی متناوب از این مورد جلوگیری می کند

How breastfeeding works

The more breastmilk your baby drinks, the more milk your breasts will make. When your baby sucks at the breast, hormones flow through your bloodstream. These hormones control how you make milk. They also cause the milk to 'let down' or flow.

What is colostrum and is it good for your baby?

The first milk you make is called colostrum. It looks thick and is darker and more yellow than normal milk.

Sometimes people say this first milk isn't good for babies. We now know that it is exactly what they need. It is good food and helps protect our babies from getting sick. The amount of colostrum your baby gets is very small, but it is still of great value. After the first few days you start to make more milk. It slowly gets thinner and starts to look more watery. It still has all that your baby needs to be healthy and grow well.

You may feel very tired after the birth and want to get back quickly to your normal health. This may take some time though because looking after a small baby is a hard job. You are on call 24 hours a day. You will feel better if you rest as much as you can and eat healthy foods.

شیردهی از پستان چگونه کار می کند؟

هرچه نوزاد شما بیشتر شیر بنوشد، سینه های شما شیر بیشتری تولید می کند. وقتی نوزاد شما سینه را می مکد، هورمونها در بدن شما جریان پیدا می کند. این هورمونها چگونگی تولید شیر شما را کنترل می کنند. این هورمونها همچنین باعث جریان پیدا کردن شیر نیز می شوند

آغوز چیست و آیا برای نوزاد شما خوب است؟

اولین شیری که بدن شما می سازد آغوز نام دارد. آغوز غلیظ به نظر میرسد و تیره تر و زردتر از شیر معمولی است

برخی افراد براین عقیده اند که اولین شیر برای نوزادان خوب نیست. ما هم اکنون می دانیم که این شیر دقیقاً چیزی است که آنها نیاز دارند. این شیر غذای خوبی است و نوزادان را از مریض شدن حفظ می نماید. مقدار آغوزی که نوزاد شما دریافت می کند بسیار کم است ولی ارزش زیادی دارد. بعد از چند روز اول، شما شیر بیشتری تولید می کنید. به تدریج این شیر رقیق تر می شود و آبکی به نظر می رسد. این شیر هنوز تمام موادی را که نوزاد شما برای سالم بودن و رشد خوب نیاز دارد، داراست

شما ممکن است پس از زایمان بسیار خسته باشید و بخواهید که سریعاً به وضع جسمانی عادی خود برگردید. این ممکن است مدتی طول بکشد زیرا نگهداری از یک نوزاد کوچک کار سختی است. شما ۲۴ ساعته گوش به زنگ هستید. اگر تا جایی که می توانید استراحت کنید و غذاهای سالم بخورید، حالتان بهتر خواهد شد



شیردهی از پستان چگونه کار می کند؟

How breastfeeding works

How breastfeeding works	2
Putting your baby to the breast	5
Engorgement/too much milk	8
Blocked ducts & mastitis	12
Sore & cracked nipples	15
Increasing your milk supply	18
Working & breastfeeding	23
How to express breastmilk	26
How to store breastmilk	29

2	شیردهی از پستان چگونه کار می کند؟
5	گذاشتن نوزادتان روی سینه
8	پرشدن سینه و شیر بیش از اندازه
12	مجاری مسدود و آماس پستان
15	نوک سینه زخم و ترکدار
18	افزایش ذخیره شیرتان
23	کارکردن و شیردهی
26	چگونه شیر سینه را بدوشید
29	نگهداری شیرسینه



شیردهی از پستان چگونه کار می کند؟

How Breastfeeding Works

This booklet will tell you the key things about breastfeeding.

You can find more detail (in English) in booklets and leaflets from the Australian Breastfeeding Association and on its website:

www.breastfeeding.asn.au

Photo: ODHD



Australian
Breastfeeding
Association

این دفترچه نکات مهمی درباره شیردهی به شما می دهد. شما می توانید اطلاعات بیشتری به زبان انگلیسی در دفترچه های راهنما، بروشورها و وبسایت انجمن شیردهی استرالیا پیدا کنید.

www.breastfeeding.asn.au

onlinebreastfeedingcafe.com.au/other-language-breastfeeding-resources

Farsi/Persian