

شیردهی به نوزاد نارس دیر هنگام



فهرست مطالب

2	شیردهی به نوزاد نارس دیر هنگام.....
3	چرا نوزادان نارس دیر هنگام به حمایت مضاعف در شیردهی نیاز دارند؟
3	چرا بودن با نوزاد و در یک اتاق بودن مهم است؟
3	چرا شیر مادر برای نوزادان نارس مهم است؟
4	چرا تغذیه با شیر مادر و تولید شیر برای مادران مهم است؟
4	چه زمانی نوزاد من می‌تواند مستقیماً از پستان مادر شیر بخورد؟
4	آغوز چیست؟
5	تماس پوست با پوست و مراقبت کانگورویی
5	چرا تماس پوست با پوست مهم است؟
6	آغاز به کار
6	تأمین شیر برای نوزاد
6	توصیه‌هایی برای یک شروع خوب
7	چگونه میتوانم با دست شیرم را بدوشم؟
8	چگونه بدن من شیر می‌سازد؟
9	وقتی نوزادم در حال یادگیری شیر خوردن از پستان است باید انتظار چه چیزی را داشته باشم؟
10	چگونه بدانم که نوزادم شیر کافی را از پستانم دریافت می‌کند؟
11	دوشیدن
11	دوشیدن دوگانه: دوشیدن همزمان هر دو پستان با استفاده از شیردوش
11	چگونه به میزان مناسب شیر تولید کنیم
12	آمادگی برای شیر دوشیدن
12	توصیه‌هایی برای شیر دوشیدن موفقیت‌آمیز
13	دفتر یادداشت میزان تولید شیر چیست؟
13	چگونه هنگامی که نوزاد در بیمارستان است از وسائل شیردوشی مراقبت کنم؟
13	راهنمای نگهداری شیر مادر هنگامی که نوزاد در بیمارستان است
13	چگونه شیرم را با موفقیت به بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان منتقل کنم؟
14	شیردهی به نوزاد در بیمارستان
14	تغذیه نوزاد با شیر دوشیده شده
14	مکیدن غیرمغذی
15	خطر شروع زودهنگام شیر دادن با شیشه به نوزاد
15	وقتی نوزاد به بیمارستان دیگری منتقل می‌شود
15	نکاتی برای مراقبت از نوزاد وقتی به بیمارستان جدیدی منتقل می‌شود
16	وقتی نوزادتان به خانه منتقل می‌شود
16	چگونه باید از وسایل شیردوشی در خانه مراقبت کنم؟
17	راهنمای نگهداری و ذخیره شیر مادر در خانه
17	اگر نوزادتان نیاز به شیر مصنوعی دارد
18	حمایت‌های شیردهی در محل زندگی شما
19	دفتر یادداشت میزان تولید شیر
20	سوابق شیردهی به نوزاد نارس دیر هنگام

شیردهی به نوزاد نارس دیر هنگام

تولد نوزادتان مبارک باشد! این کتابچه به شما آموزش می‌دهد که چگونه نوزاد نارس تان را با شیر خود تغذیه کنید. نوزادان نارس دیر هنگام متولد شده در هفته های ۳۴، ۳۵ و ۳۶ کامل نیستند اگرچه ممکن است به نظر کامل بیایند. ریه، ماهیچه‌ها، توانایی مکیدن، مغز و سیستم عصبی آنها هنوز در حال تکامل است. اگرچه بسیاری از نوزادان نارس دیر هنگام به خوبی از پستان شیر می‌خورند، برخی از آنها ممکن است برای یادگیری شیر خوردن نیاز به کمک داشته باشند. شیر مادر بهترین مواد مغذی را برای رشد و تکامل مغزی این نوزادان فراهم می‌کند. این کتابچه حاوی اطلاعاتی است که به شما کمک می‌کند که بدانید انتظار چه چیزی را داشته باشید، انتظارات و توقعاتتان را بهتر بشناسید و خود را آسانتر با شرایط سازگار کنید. در این کتابچه ما از اصطلاح مراقبتگر بهداشتی استفاده می‌کنیم. مراقبتگر می‌تواند پزشک، پرستار، مشاور رسمی شیردهی دارای گواهی از هیئت بین المللی شیردهی، متخصص تغذیه، فیزیوتراپیست، گفتاردرمانگر و آسیب شناس زبان، کاردرمانگر یا هر فرد متخصص دیگری باشد.

شما به عنوان یک مادر مهمترین فرد برای کمک به رشد و تکامل نوزاد خود هستید. بودن با نوزادتان تا آنجا که ممکن است، تماس پوست با پوست با نوزاد و تغذیه با شیر مادر از جمله راه هایی است که شما می‌توانید از نوزاد خود حمایت کنید.





چرا نوزادان نارس دیر هنگام به حمایت مضاعف در شیردهی نیاز دارند؟

تغذیه پستانی و با شیر مادر برای نوزادان نارس دیر هنگام اهمیت ویژه دارد. بعضی از این نوزادان نارس ممکن است به حمایت مضاعف در شیردهی نیاز داشته باشند. نوزادان نارس دیر هنگام ممکن است ذخیره انرژی کمتری داشته باشند و به کالری بیشتری احتیاج داشته باشند. مغز نوزاد نارس به طور کامل تکامل نیافته است. از همین روست که مواد مغذی موجود در شیر مادر برای مراقبت و رشد مغز نارس این نوزادان ضروری است. تغذیه مناسب برای رشد نوزاد شما، حفظ قند خون او و دریافت مایعات کافی اهمیت دارد. اگرچه برخی از نوزادان نارس دیر هنگام از هنگام تولد شیر خوردن از پستان را به راحتی یاد می‌گیرند اما ممکن است به خوبی از پستان تغذیه نکنند زیرا:

- بیشتر خواب آلود هستند و اوقات کمتر و کوتاهتری بیدارند.
 - توانایی مکیدن چندانی ندارند و این امر دریافت شیر کافی را برای آنها دشوار می‌کند.
 - ممکن است مکیدن، قورت دادن و نفس کشیدن مرتب برایشان دشوار باشد چرا که هنوز در حال آموختن این مهارتها هستند.
 - ممکن است برای شیر خوردن بیدار نشوند و نشانه‌های گرسنگی که علائم تغذیه‌ای خوانده می‌شوند از خود نشان ندهند.
 - به راحتی خسته می‌شوند و ممکن است پیش از آنکه شیر و کالری مورد نیاز برای رشد را دریافت کنند به خواب بروند. به خواب رفتن همیشه به معنای آن نیست که آنها شیر خوردن را به اتمام رسانده اند.
- این رفتارها ممکن است دریافت میزان کافی از شیر را برای نوزادان نارس تا زمانی که بزرگتر و قوی‌تر شوند دشوار کند.

چرا نگهداری نوزاد در اتاق خود و بودن در کنار او اهمیت دارد؟

شما و نوزادتان به هم تعلق دارید. توصیه می‌شود تا جایی که از نظر پزشکی مشکلی برای نوزادتان پیش نمی‌آید در کنار او و در یک اتاق (هم اتاق) باشید. وقتی در کنار نوزادتان هستید، می‌توانید با او تماس پوست با پوست برقرار کنید، از نوزاد خود شناخت پیدا کنید، علائم تغذیه‌ای نوزاد خود را ببینید و به سرعت به آنها پاسخ بدهید. نوزادتان از گرمای بدن، تماس و بوی شما که برایش آشناست احساس آرامش خواهد کرد.

نوزاد نارس دیر هنگام شما ممکن است در ابتدا نیاز به مراقبت در بخش مراقبت‌های ویژه کودکان (NICU) یا بخش پرستاری ویژه داشته باشد. شما می‌توانید تا جایی که ممکن است در کنار نوزادتان بمانید. در این کتابچه، اصطلاح NICU برای اشاره به هر دو بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان و بخش پرستاری ویژه به کار می‌رود.

چرا شیر مادر برای نوزادان نارس مهم است؟

شیر مادر غذای ایده آل برای همه نوزادان و برای نوزادان نارس حیاتی است. شیر هر مادر به خصوص برای نوزاد خود او مناسب است.

- آغوز و شیر شما برای نوزادتان منحصر به فرد است. شیر شما خود را با نیازهای نوزادتان تطبیق می‌دهد و در طول زمان تغییر می‌کند.

- شیر مادر برای موارد زیر اهمیت دارد:

- رشد و تکامل.
- تأمین پروتئین برای رشد مغز.
- تأمین پادتن برای محافظت از نوزادان نارس در برابر عفونت.

در آغوش گرفتن نوزاد و تماس پوست با پوست، لمس کردن نوزاد و حرف زدن با او و تغذیه با شیر مادر به رشد مغزی نوزاد شما کمک می‌کنند

- نوزادانی که از شیر مادر تغذیه نمی‌کنند، بیشتر از سایر نوزادان در معرض بیماریها و عوارض زیر قرار می‌گیرند:
 - عفونت گوش.
 - مشکلات ریوی و تنفسی.
 - اسهال.
 - دیابت.
 - اضافه وزن و چاقی.
 - برخی از سرطان‌های دوران کودکی.
 - سندرم مرگ ناگهانی نوزاد.

اگرچه برخی از نوزادان نارس ممکن است در آغاز قادر به خوردن شیر از پستان نباشند اما تغذیه با شیر مادر برای آنها بسیار مهم است. تا زمانی که نوزاد بتواند مستقیماً از پستان مادر شیر بخورد، مادر می‌بایست شیر خود را با دست یا با شیردوش بدوشد و به او بدهد.

چرا شیردهی و تولید شیر برای مادران مهم است؟

شیردهی و تولید شیر:

- به مادر برای مراقبت از نوزاد کمک می‌کند.
- هورمون‌هایی که باعث تولید شیر می‌شوند به مادران در کنار آمدن با شرایط استرس‌زا کمک می‌کنند.
- پیوند میان مادر و نوزاد را تقویت می‌کند.
- مادران را سالم نگاه می‌دارد و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و برخی سرطانها را کاهش می‌دهد.
- مناسب و به آسانی در دسترس است.

چه زمانی نوزاد من می‌تواند مستقیماً از پستان شیر بخورد؟

همزمان با رشد نوزاد، آنها مهارت مکیدن، قورت دادن و نفس کشیدن همزمان را یاد می‌گیرند. اگر نوزاد شما علائم نیاز به غذا مانند چرخاندن سر به اطراف را از خود نشان می‌دهد به مراقبتگر بهداشتی خود اطلاع دهید زیرا آنها می‌توانند به شما کمک کنند که مطمئن شوید شروع خوبی برای شیردهی خود داشته باشید.

بسیاری از نوزادان نارس دیر هنگام تا زمانی که بتوانند تغذیه کامل خود را از پستان انجام دهند نیاز به مکمل‌های غذایی یا مایعات درون وریدی دارند. اگر نیاز به مکمل غذایی برای نوزاد خود دارید، از شیر دوشیده شده خود پیش از دادن مکمل‌های غذایی استفاده کنید.

تا زمانی که نوزادتان بتواند در هر بار غذا خوردن کامل شیر بخورد و به خوبی رشد کند، تغذیه از پستان می‌تواند با شیوه‌های دیگر شیردهی ترکیب شود.

آغوز چیست؟

آغوز شیری است که توسط پستان‌های شما در دوران بارداری و در طول چند روز اول پس از تولد نوزادتان تولید می‌شود. آغوز به رنگ زرد تیره، بسیار پرمایه و غلیظ است. برخی از مادران ممکن است فقط چند قطره آغوز داشته باشند در حالیکه برخی دیگر هر بار مقدار بیشتری آغوز تولید می‌کنند. مقدار آغوز طبیعی و به اندازه‌ای است که نوزاد شما نیاز دارد. آغوز مواد غذایی کاملی برای نوزاد شما تامین می‌کند و از نوزادتان در برابر عفونت مراقبت می‌کند. آغوز اغلب "طلای مایع" خوانده شده است چرا که برای نوزاد شما بسیار باارزش است. هر قطره آن مهم است!



تماس پوست با پوست و مراقبت کانگوروی

نگهداشتن نوزاد در حالت تماس پوست با پوست یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید برای نوزاد خود انجام دهید. هنگامی که نوزاد در حالت تماس پوست با پوست نگه داشته می‌شود، می‌تواند ضربان قلب شما را بشنود، تنفس و بوی شما را حس کند و پوستتان را احساس کند. این احساس برای نوزاد آشنا و آرامبخش است. نوزادتان را مدام و تا جایی که ممکن است در آغوش بگیرید و نوازش کنید. سعی کنید در اسرع وقت پس از تولد نوزاد به طور مداوم و برای مدت طولانی با او تماس پوست با پوست برقرار کنید. این امر مراقبت کانگوروی نیز نامیده می‌شود.



چرا تماس پوست با پوست مهم است؟

- ضربان قلب، تنفس و قند خون نوزادتان را تنظیم می‌کند.
- از طریق گرمای بدن شما نوزادتان را گرم نگه می‌دارد.
- به رشد و تکامل مغزی نوزاد شما کمک می‌کند. سلول‌های عصبی هنوز در نوزاد نارس دیر هنگام در حال رشد هستند. تماس پوست با پوست این اعصاب را برای رشد تحریک می‌کند. نوزاد شما در حالتی است که جهان را از طریق تماس، بو، شنوایی، مزه و حرکت تجربه می‌کند.
- به نوزادتان کمک می‌کند که:
 - احساس امنیت و اطمینان بکند.
 - آرام باشد و کمتر گریه کند.
 - بهتر بخوابد و انرژی خود را برای رشد صرفه جویی کند.
 - به راحتی کودکان در طول مراحل مراقبت کمک می‌کند.
- به جریان شیر شما و افزایش آن کمک می‌کند.
- به شما کمک می‌کند در برابر میکروب‌های موجود در NICU مصونیت پیدا کنید. این مصونیت سپس از طریق شیر شما به کودک منتقل می‌شود و از کودک در مقابل عفونت مراقبت می‌کند.
- پیوند عاطفی میان شما و فرزندتان را تقویت می‌کند و باعث شناخت شما و نوزادتان از همدیگر می‌شود.
- به اعتماد به نفس و آرامش بیشتر شما کمک می‌کند.

به نوزاد پوشک پوشانیده می‌شود سپس در حالت عمودی بین پستان‌های شما قرار داده می‌شود. وقتی که نوزاد را روی پوست خود نگاه می‌دارید نوزاد احساس آرامش خواهد کرد. تماس پوست با پوست بهترین نقطه شروع شیردهی برای شما و نوزادتان است. شریکتان نیز می‌تواند برای احساس آرامش و پرورش نوزاد با وی تماس پوست با پوست برقرار کند.

**شب و روز و تا جایی که ممکن است نوزاد خود را در آغوش بگیرید و نوازش کنید. مدافع نوزاد خود باشید!
از مراقبتگر بهداشتی خود بخوانید به شما کمک کند تماس پوست با پوست را یاد بگیرید!**

درباره تماس پوست با پوست و روش مراقبت کانگوروی در NICU بیشتر بخوانید و بشنوید.

www.kangaroomothercare.com/skin-to-skin.aspx

www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk

www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E

www.youtube.com/watch?v=MateX87u9k

آغاز به کار

تأمین شیر برای نوزاد

بهترین راه برای تأمین شیر کافی برای نوزاد این است که هر زمان که نوزاد علائم گرسنگی را نشان می‌دهد به او از پستانتان شیر بدهید. نوزاد نارس شما ممکن است برای خوردن کامل شیر از پستان به اندازه کافی رشد نکرده باشد. اگر نوزادتان نمی‌تواند به مدت طولانی یا در هر نوبت شیردهی شیر بخورد، شما باید با دوشیدن با دست یا به وسیله شیردوش به تأمین شیر برای او کمک کنید. در هر دو روش شیر را از پستان می‌دوشند و شما می‌توانید نوزاد خود را با آن تغذیه کنید. مهم است که به تعداد دفعاتی که نوزادتان تغذیه میشود شیر را بدوشید: حداقل ۸ بار در هر ۲۴ ساعت که دستکم یک بار آن در طول شب باشد.

توصیه‌هایی برای یک شروع خوب:

- دوشیدن آغوز با دست و شیردوش را زود هنگام و به طور مداوم، ترجیحا در ساعت اولیه تولد و در صورت عدم امکان ظرف ۶ ساعت پس از تولد شروع کنید.



- تا جایی که ممکن است با نوزادتان تماس پوست با پوست برقرار کنید.

- ابتدا از پستان به نوزاد شیر بدهید سپس شیر باقیمانده را با دست یا شیردوش بدوشید و به نوزاد بدهید. وقتی که نوزادتان در حال شیر خوردن است پستان‌های خود را فشار و ماساژ بدهید که نوزاد شیر بیشتری دریافت کند.

- شیر باقیمانده را با دست یا با استفاده از شیردوش حداقل ۸ بار یا بیشتر در ۲۴ ساعت بدوشید. دوشیدن باید حداقل یک بار در شب انجام شود. تا آنجا که ممکن است دوشیدن با شیردوش را با استفاده از شیردوش برقی دوگانه با استاندارد بیمارستانی انجام دهید.

- برای چند دقیقه قبل و بعد از استفاده از شیردوش شیر خود را با دست بدوشید.

- پستان‌های خود را همزمان با دوشیدن دوگانه فشار و ماساژ بدهید.

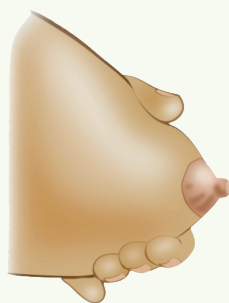
چگونه می توانم با دست شیرم را بدوشم؟

برای دوشیدن شیر آغوز برای نوزادتان:

- دستهای خود را پیش از دوشیدن با آب و صابون یا اسپری ضدعفونی کننده دست بشویید.
- مکانی راحت و آرام پیدا کنید.
- اگر می توانید پیش از دوشیدن از کمپرس آب گرم روی پستانتان استفاده کنید.
- پستان خود را با ملایمت از قسمت خارجی به سمت نوک ماساژ دهید.
- پستان خود را با یک دست نگهدارید، طوری که دستانتان خیلی نزدیک نوک پستان نباشد. شست و سایر انگشتان شما باید در دو سوی پستان و به فاصله دو و نیم تا ۴ سانتی متر (یک تا یک و نیم اینچ) عقب تر از نوک پستان قرار داشته باشند. پستان را کمی بالا بیاورید و به آرامی آن را به طرف داخل یعنی به سمت قفسه سینه فشار دهید.
- شست و سایر انگشتان را به آرامی به سمت هم فشار دهید بدون آنکه آنها را به نوک پستان بمالید.
- انگشتانتان را برای چند ثانیه شل کنید و سپس این حرکت را مجدداً تکرار کنید.
- انگشتانتان را در اطراف پستان حرکت دهید تا همه شیر پستان دوشیده شود. این حرکات را تکرار کنید تا جریان شیر متوقف شود. سپس این مراحل را روی پستان دیگر انجام دهید. ماساژ دادن و دوشیدن را به طور متناوب روی هر دو پستان انجام دهید تا وقتی که جریان شیر متوقف شود.
- در ابتدا فقط چند قطره شیر آغوز دریافت می کنید. دلسرد نشوید؛ این طبیعی است.
- شیر را در یک قاشق چای خوری یا ظرفهای ارائه شده توسط بیمارستان جمع کنید که سپس می توانند برای دادن آغوز به نوزاد استفاده شوند.
- یادگرفتن دوشیدن با دست نیاز به تمرین دارد. به مرور این کار آسان تر خواهد شد.

تکنیکهای دوشیدن با دست

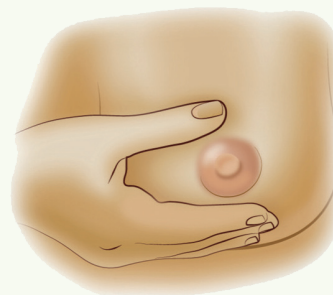
مراحل کلیدی: فشار دهید - کمپرس کنید - شل کنید



شل کنید



کمپرس کنید
(بچلانید)



فشار دهید
(به سمت قفسه سینه)

ویدئوهای زیر را درباره دوشیدن شیر با دست نگاه کنید.

[/www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression-newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html](http://www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression-newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html)

دوشیدن شیر باید راحت و بدون درد باشد.

بدن من چگونه شیر می‌سازد؟



بدن در دوران بارداری خود را برای تغذیه نوزاد با شیر آماده می‌کند. پرولاکتین و اکسی توسین دو هورمون مهم و مؤثر در شیر مادر هستند.

پرولاکتین هورمون مهمی است زیرا باعث تولید شیر می‌شود. می‌توانید پرولاکتین را به شیوه‌های زیر افزایش دهید:

- تغذیه مداوم نوزاد با شیر مادر.
- تحریک سینه حداقل ۸ بار در ۲۴ ساعت از طریق دوشیدن با دست یا شیردوش.

اکسی توسین در حالی که شما شیر می‌دهید یا شیر خود را با دست یا شیردوش می‌دوشید تولید می‌شود. اکسی توسین هورمون مهمی است چرا که باعث جاری شدن شیر از پستان می‌شود. به این امر جاری شدن «let-down» گفته می‌شود. در هنگام جاری شدن شیر ممکن است احساس‌های زیر را داشته باشید:

- سوزن سوزن شدن پستان‌ها.
- جاری شدن شیر از یک یا هر دو پستان.
- گرفتگی یا انقباض در رحم یا مثانه.
- هیچ یک از علائم فوق. فقدان این علائم به این معنا نیست که شیر شما جاری نمی‌شود.

با دوشیدن مؤثر به کمک شیردوش و دوشیدن با دست و شیردهی مرتب با پستان، شیر را سریعتر در بدن خود تولید می‌کنید. به فاصله ۳ تا ۵ روز پستان‌های شما شیر بیشتری تولید می‌کنند و سفتتر می‌شوند این طبیعی است. به وضعیتی که پستانها بیش از حد پر و ناراحت کننده شوند تورم پستان گفته می‌شود. کمپرس سرد پستانها و دوشیدن مداوم شیر می‌تواند به بهتر شدن وضعیت کمک کند. بسیاری از مادران روش نرم کردن پستان با فشار معکوس را مفید می‌یابند. نرم کردن پستان با فشار معکوس راهی برای نرم کردن ناحیه سیاه اطراف نوک پستان است و این امر کمک می‌کند تا شیر بیرون بیاید. نرم کردن پستان با فشار معکوس می‌تواند به بهبود تورم پستان کمک کند.

نرم کردن پستان با فشار معکوس



1. انگشتان خود را در دو طرف نوک پستان خود قرار دهید.
2. به سمت دنده‌های خود فشار دهید. برای حدود یک دقیقه در این حالت نگاه دارید.
3. انگشتان خود را در اطراف نوک پستان بچرخانید و عمل بالا را تکرار کنید.
4. اگر بخشی از هاله‌ی اطراف نوک پستان هنوز هم سفت است، عمل بالا را در آن قسمت تکرار کنید.
5. نرم کردن پستان با فشار معکوس ممکن است کمی ناراحت باشد اما نباید درد داشته باشد.
6. به یاد داشته باشید که شما در حال حرکت دادن مایع به بیرون از هاله دور نوک پستان هستید. نوزاد شما می‌تواند از ناحیه هاله پستان بهتر آن را بگیرد.

اگر پر بودن پستان‌ها یا تورم همچنان مشکل ساز است، با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

وقتی نوزادم در حال یادگیری شیرخوردن از پستان است باید انتظار چه چیزی را داشته باشم؟

نوزادان نارس دیر هنگام در روند یادگیری شیر خوردن از مراحل مختلفی عبور می‌کنند. این امر مثل یادگیری هر مهارت جدید دیگری است. شیردهی به نوزادان را هر وقت که از خود علائم گرسنگی و میل به غذا نشان می‌دهد شروع کنید. بعضی از نوزادان می‌توانند یک بار در روز از پستان شیر بخورند و برخی دیگر می‌توانند به تعداد دفعات شیردهی در روز از پستان شیر بخورند. بگذارید نوزادتان تا حد ممکن تلاش خود را برای شیر خوردن بکند، سپس به دوشیدن شیر خود با دست یا شیردوش بپردازید. نوزادان نارس کم کم در خوردن شیر از پستان بهتر می‌شوند. از مراقبتگر بهداشتی خود در مورد یادگیری شیردهی کمک بخواهید. این چیزی است که شما ممکن است مشاهده کنید:

تماس پوست با پوست/مراقبت کانگوروی.



به علائم گرسنگی نوزاد خود مانند بیدار شدن، چرخاندن سر به طرفین، مکیدن یا دست به دهان بردن توجه کنید. این علائم افزون بر اینکه نشان دهنده گرسنگی نوزاد شما هستند، حاکی از آنند که نوزاد شما در حال آموختن مکیدن، قورت دادن و نفس کشیدن همزمان در طول شیردهی است.



نوزاد را در حالتی قرار بدهید که دهانش به نوک پستان شما نزدیک باشد و منتظر لیسیدن یا بوکشیدن نوزاد بمانید.



کمی از شیرتان را بدوشید، روی نوک پستان خود ننگه دارید و چند قطره از آن را به آرامی روی لب‌های نوزادتان بمالید. این کار کمک می‌کند که نوزاد با مزه و بوی شیر آشنا شود.



نوزاد ممکن است پستان را بگیرد و شروع به مکیدن و خوردن شیر کند.



نوزادتان ممکن است از پستان شیر بخورد اما نیاز به حمایت مضاعف داشته باشد تا هنگامی که بتواند به خوبی شیر بخورد.



تا آنجا که ممکن است با نوزاد خود بمانید. این امر به شما و نوزادتان کمک می‌کند که از همدیگر شناخت پیدا کنید و شما بتوانید به علائم مختلف نوزاد بهتر پاسخ دهید.



با نوزاد خود در یک اتاق بمانید. اگر کارکنان بیمارستان به شما پیشنهاد ماندن با نوزادتان را نمی‌کنند از آنها بخواهید که این کار را انجام دهند

چگونه بدانم که نوزادم شیر کافی دریافت می کند

بیشتر نوزادان در چند روز اول پس از تولد وزن کم می کنند. این طبیعی است. وقتی نوزادتان شروع به وزن گرفتن می کند. این نشانه آن است که شیر کافی برای رشد دریافت می کند.






اینها علائمی است که نشان می دهد نوزادتان شیر کافی دریافت می کند:

- نوزاد ۸ نوبت در هر ۲۴ ساعت شیر می خورد.
- می توانید حین شیردهی نوزاد را در حال بلعیدن فعالانه شیر با وقفه های کوتاه مشاهده کنید.
- نوزادتان هر روز به اقتضای سن تعداد مناسبی از پوشک خیس و کثیف می کند.
- نوزادتان فعال است و با صدای بلند و قوی گریه می کند.
- نوزاد چشمان براق و دهان صورتی رنگ و خیس دارد.

برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص مادرانی که از فرزندان خود پرستاری می کنند به وب سایت مرکز اطلاعاتی بهترین شروع به آدرس زیر مراجعه کنید: www.beststart.org/resources/breastfeeding/index.html

«راهنمای شیردهی من» یا کتابچه «تغذیه با شیر مادر بسیار مهم است» یا جدول «راهنمایی هایی برای مادرانی که از نوزاد خود پرستاری می کنند» و سایر منابع شیردهی را دانلود کنید.

راهنمایی هایی برای مادرانی که از نوزاد خود پرستاری می کنند

سن نوزاد شما	۱ هفته							۲ هفته	۳ هفته
	روز ۱	روز ۲	روز ۳	روز ۴	روز ۵	روز ۶	روز ۷		
چقدر باید شیر داد؟ روزانه، به طور متوسط در هر ۲۴ ساعت								دست کم ۸ بار شیردهی در روز. نوزاد با قدرت، به آرامی و با ثبات پستان را می مکدو مرتب می بلعد.	
اندازه شکم نوزاد شما	 اندازه یک کیلاس	 اندازه یک گردو	 اندازه یک زردآلو	 اندازه یک تخم مرغ					
پوشکهای خیس: تعداد، میزان خیس روزانه، به طور متوسط در هر ۲۴ ساعت	دستکم ۱ پوشک خیس	دستکم ۲ پوشک خیس	دستکم ۳ پوشک خیس	دستکم ۴ پوشک خیس	دست کم ۶ پوشک بسیار خیس با ادرار زرد روشن یا بیرنگ				
پوشک کثیف: تعداد و رنگ مدفوع روزانه، به طور متوسط در هر ۲۴ ساعت	دستکم ۱ یا ۲ سیاه یا سبز تیره	دستکم ۳ قهوه ای، سبز یا زرد		دستکم ۳ بزرگ، نرم و زرد دانه					
وزن نوزاد	بیشتر نوزادان در سه روز اول پس از تولد مقداری وزن کم می کنند.			از روز چهارم به بعد بیشتر نوزادان به طور مرتب وزن می گیرند.					
علائم دیگر	نوزادتان باید با صدای بلند و قوی گریه می کند فعالانه حرکت کند و به راحتی از خواب بپرد. پستانهای شما ممکن است نرمتر باشند و پس از شیردهی پری کمتری داشته باشد								
<p>شیر مادر تنها غذایی است که نوزاد در شش ماه اول زندگی نیاز دارد. شما می توانید از منابع زیر راهنمایی و کمک بگیرید:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مراقبتگر بهداشتی. - خط تلفنی خدمات تخصصی شیردهی از راه دور انتاریو با شماره 1-866-797-0000 یا 1-866-797-0007 برای افراد ناشنوا. - راهنمای خدمات دو زبانه آنلاین شیردهی انتاریو به آدرس www.ontariobreastfeeds.ca. 								<p>best start meilleur départ</p> <p>by/par health nexus santé</p>	

دوشیدن با استفاده از شیردوش

نیاز به دوشیدن شیر به موارد زیر بستگی دارد:

- تعداد دفعاتی که نوزاد از پستان شیر می خورد.
- نوزاد چگونه پستان را می مکد و شیر را می بلعد.
- میزان تولید شیر شما.

برای تشخیص بهترین گزینه برای خود و نوزادتان با مراقبتگر بهداشتی‌تان صحبت کنید. استفاده از شیردوش برقی دوگانه با استاندارد بیمارستانی به اضافه دوشیدن با دست مؤثرترین راه برای دوشیدن شیر و تحریک پستان به تولید شیر است. بهترین حالت این است که هر دو پستان را همزمان بدوشید. این امر دوشیدن دوگانه نامیده می‌شود. دوشیدن دوگانه سریع تر از دوشیدن پستان‌ها به نوبت است. همچنین کمک می‌کند که شما شیر بیشتری را سریع تر تولید کنید. با مراقبتگر بهداشتی خود راجع به اینکه کجا می‌توانید شیردوش با استاندارد بیمارستانی برای استفاده در خانه اجاره کنید صحبت کنید.

دوشیدن دوگانه: دوشیدن هم زمان هر دو پستان با استفاده از شیردوش

- از هر دو سر شیردوش طبق راهنمای بیمارستان استفاده کنید.
- شیردوش برقی دوگانه با استاندارد بیمارستانی بهترین نوع شیردوش است.
- به مدت ۱۵ دقیقه دوشیدن دوگانه را انجام دهید.
- اگر هنوز بعد از ۱۵ دقیقه شیر دارید به دوشیدن ادامه دهید.
- همزمان با دوشیدن، پستان‌های خود را ماساژ دهید.
- از روش «دوشیدن با شیردوش و دست» که در آن حین دوشیدن دوگانه شیر با شیردوش، پستان‌ها به آرامی ماساژ داده شده و فشرده می‌شوند استفاده کنید.

ویدیوی زیر درباره ماساژ پستان‌ها در طول دوشیدن و به هدف افزایش میزان شیر را ببینید.

www.newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html

چگونه به میزان مناسب شیر تولید کنیم

- حداقل ۸ بار در ۲۴ ساعت شیر خود را با دست یا با استفاده از شیردوش بدوشید.
- پستان‌های خود را قبل و در طول دوشیدن ماساژ دهید.
- حداقل یک بار در طول شب و هنگامی که پرولاکتین در بالاترین سطح خود است شیر خود را بدوشید.
- شبها از فواصل بیشتر از ۴ ساعت بین دفعات دوشیدن شیر اجتناب کنید.
- پس از دوشیدن با شیردوش، با دست شیر خود را بدوشید.

دوشیدن را زود هنگام آغاز کنید. زیاد بدوشید. مؤثر بدوشید.



B. ویلسون-کلی . با مجوز استفاده

آمادگی برای دوشیدن

- دست‌های خود را پیش از دوشیدن یا شیر دادن به نوزاد، با آب و صابون یا یک پاک‌کننده ضد عفونی کننده بشویید.
- شیر خود را در مکانی که راحت هستید بدوشید.

توصیه‌هایی برای دوشیدن موفق

- قبل، بعد و در جریان دوشیدن با نوزاد خود تماس پوست با پوست برقرار کنید.
- نوزاد خود را تا حد امکان لمس کنید و نگاه دارید.
- نوزاد خود را تا حد امکان و مخصوصاً پیش از دوشیدن شیر در حال تماس پوست با پوست نگه دارید.
- پیش از شروع دوشیدن با شیردوش از کمپرس گرم، ماساژ ملایم و فشار دست برای تحریک جاری شدن شیر استفاده کنید.
- دوشیدن شیر باید راحت باشد. اگر نوک پستانتان درد می‌گیرد با مراقبتگر بهداشتی خود درباره اندازه مناسب سر شیردوش و تنظیمات مکش شیردوش صحبت کنید.
- تولید شیر اندک اغلب می‌تواند با دوشیدن زودهنگام و مکرر درمان شود. اگر این مشکل ادامه پیدا کرد، از مراقبتگر بهداشتی خود کمک بخواهید.
- زیاد استراحت کنید.
- استفاده از سینه بند مخصوص دوشیدن را مدنظر قرار دهید که به آزاد کردن پستانان و ماساژ پستان‌ها در حین دوشیدن کمک می‌کند. با مراقبتگر بهداشتی خود در مورد چگونگی تهیه این سینه بند مخصوص صحبت کنید.





دفتر یادداشت میزان تولید شیر چیست؟

دفتر یادداشتی است که نشان می‌دهد شما هر بار چقدر شیر دوشیده‌اید. زمان و مقدار شیری که دوشیده‌اید را یادداشت کنید. همچنین دفعاتی که با نوزاد خود تماس پوست با پوست برقرار می‌کنید را یادداشت کنید. نمونه‌ای از دفتر یادداشت میزان تولید شیر در صفحه ۱۹ موجود است. اگر نوزاد شما شروع به شیر خوردن مرتب از پستان نمود می‌توانید از فرم سوابق شیردهی در صفحه ۲۰ استفاده کنید.

چگونه هنگامی که نوزاد در بیمارستان است از وسایل شیردوشی مراقبت کنم؟

از مراقبتگر بهداشتی خود درباره مراقبت، نظافت و نگهداری وسایل شیردوشی خود سؤال کنید.

راهنمای نگهداری شیر مادر هنگامی که نوزاد در بیمارستان است

زمان نگهداری ممکن است با هم متفاوت باشد، بنابراین در مورد راهنمای بیمارستان خود سؤال کنید. شیر تازه باید در عرض ۲۴ تا ۴۸ ساعت از زمان دوشیدن استفاده شود.

- از ظروف نگهداری استریل که توسط بیمارستان توصیه شده استفاده کنید.
- به دقت و با توجه به راهنمای بیمارستان، ظروف شیر خود را برجسب بزنید. مطمئن شوید که نام نوزاد خود، تاریخ و زمان دوشیده شدن را ذکر کنید.
- شیر تازه مادر بهترین غذا برای نوزاد شما است. شیر را پس از دوشیدن در یخچال نگهداری کنید. شیری که در عرض ۲۴ تا ۴۸ ساعت استفاده نمی‌شود را فریز کنید.
- هر بار که شیر خود را می‌دوشید آن را در یک ظرف جدید نگهداری کنید. شیر دوشیده شده در دفعات مختلف را با هم مخلوط نکنید.

شیر تازه بهترین گزینه است!

چگونه می‌توانم با خیال راحت شیر خود را به بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان منتقل کنم؟

شیر تازه خود را در اسرع وقت به بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان منتقل کنید.

- شیر را در یک کیسه/ظرف تمیز قرار دهید.
- از یک یخدان یا ظرف عایق همراه با بسته یخ استفاده کنید.
- از مراقبتگر بهداشتی خود بخواهید به شما نشان دهد که چگونه شیر خود را برجسب بزنید و آن را در کدام قسمت بیمارستان نگهداری کنید.

شیردهی به نوزاد در بیمارستان

در آغاز نوزاد نارس دیر هنگام شما ممکن است برای دریافت کل شیری که در حین شیردهی باید بخورد نیاز به کمک داشته باشد. شما می‌توانید نوزادتان را در خوردن بهتر شیر از پستان کمک کنید. وقتی نوزادتان شیر می‌خورد پستانتان را ماساژ دهید و فشار دهید تا نوزاد بتواند شیر بیشتری را در زمان کوتاهی دریافت کند. اگر نوزاد هنوز شیر کافی از پستان دریافت نمی‌کند می‌توانید شیر دوشیده شده را به او بدهید.

تغذیه نوزاد با شیر دوشیده شده

شیر دوشیده شده را می‌توان به روش‌های مختلف به نوزاد داد. روش مورد استفاده باید متناسب با نیازهای شما و نیازهای نوزادتان باشد. این روش‌های مکمل تغذیه تا زمانی که نوزاد قوی‌تر شود و بتواند بهتر از پستان شیر بخورد مورد استفاده قرار می‌گیرند. شما و مراقبتگر بهداشتی‌تان می‌توانید جوانب مثبت و منفی هر یک از این روش‌ها را مورد بحث قرار دهید و روشی را انتخاب کنید که برای نوزاد شما مناسب و امن است.



- لوله دهانی-معدده‌ای و بینی-معدده‌ای (Naso-gastric یا oro-gastric tube): لوله‌ای است که از طریق بینی نوزاد (nasogastric tube) یا دهان او (oro-gastric tube) به معده نوزاد می‌رود تا او را تغذیه کند.
 - کمک شیردهی (Lactation aid): یک لوله تغذیه که از یک طرف به پستان شما وصل می‌شود. هنگامی که نوزاد از پستان شیر می‌خورد، شیر را هم از پستان و هم از طریق لوله تغذیه دریافت می‌کند.
 - تغذیه انگشتی (Finger feeding): یک لوله تغذیه متصل به یک طرف در کناره نرم انگشت شما قرار داده می‌شود. نوزاد شما با مکیدن همزمان انگشتتان و لوله تغذیه غذا دریافت می‌کند.
 - فنجان: یک فنجان کوچک جلوی دهان نوزاد قرار می‌گیرد که وی از آن بنوشد. سرعت نوشیدن را نوزاد تعیین می‌کند پس شیر را در دهان نوزاد نریزد.
 - سرنگ، قطره چکان یا قاشق: گاهی اوقات برای دادن مقادیر اندک استفاده می‌شوند.
 - نوک مصنوعی (Nipple shield): وسیله خاصی که متناسب با اندازه نوک پستان است. این وسیله ممکن است کمک کند که نوزاد پستان را بگیرد، بمکد و آن را در دهان نگاه دارد. شیر از طریق سوراخ نوک مصنوعی بیرون می‌آید.
- با مراقبتگر بهداشتی نوزاد خود درباره روش‌های مختلف شیردهی به نوزاد صحبت کنید.

مکیدن غیر مغذی

مکیدن غیر مغذی توسط بسیاری از نوزادان برای برآوردن نیازشان به مکیدن انجام می‌شود. این مکیدن به هضم، هماهنگی مکیدن و تنفس و نیز تسکین نوزاد کمک می‌کند. نوزاد می‌تواند این کار را با مکیدن پستان پس از اینکه شیر خود را دوشیده‌اید انجام دهد. همچنین می‌توانید با مراقبتگر بهداشتی خود در مورد روش‌های دیگر مانند مکیدن انگشت یا استفاده از پستانک صحبت کنید. مهم این است که برای تصمیم‌گیری آگاهانه، اطلاعات کافی داشته باشید.

درباره علائم تغذیه‌ای نوزاد بیشتر بخوانید

www.health.qld.gov.au/rbwh/docs/maternity/feeding-cues-term.pdf



خطرات شروع زود هنگام شیر دادن با شیشه به نوزاد

اگر به استفاده از شیشه شیر برای تغذیه نوزاد خود فکر می‌کنید، باید این موضوع را با مراقبتگر بهداشتی خود در میان بگذارید و خطرات این کار را درک کنید. معرفی زود هنگام شیشه شیر به نوزاد موفقیت شما را در شیردهی از پستان کم می‌کند و ممکن است به تولید میزان کمتر شیر در بدن شما بیانجامد. بعضی از نوزادان نارس ممکن است نیاز به تغذیه با شیشه شیر داشته باشند. با مراقبتگر بهداشتی خود درباره کاهش خطرات این کار صحبت کنید. مهم این است که درباره تاثیر استفاده از شیشه شیر روی تغذیه با شیر مادر اطلاعات کامل داشته باشید. این اطلاعات به شما کمک خواهد کرد که آگاهانه تصمیم‌گیری کنید.

وقتی نوزاد به بیمارستان دیگری منتقل می‌شود

نوزاد شما ممکن است زمانی که دیگر نیاز به مراقبت ویژه ندارد، به بیمارستان دیگری که به خانه شما نزدیکتر است منتقل شود. این جابجایی ممکن است برای هر دوی شما و نوزادتان استرس‌زا باشد. بیمارستان جدید ممکن است روال کاری متفاوتی نسبت به بیمارستان قبلی داشته باشد. در اینجا چند پیشنهاد برای کمک به شما و نوزادتان در تطبیق با محیط جدید ارائه می‌شود.

نکاتی برای مراقبت از نوزاد در بیمارستان جدید

- اهداف تغذیه‌ای خود را با کارکنان بیمارستان در میان بگذارید طوری که همه بتوانند در رسیدن به این اهداف با شما کار کنند.
- به کارکنان بیمارستان بگویید که شما می‌خواهید با نوزاد خود برای مدت مداوم و طولانی تماس پوست با پوست داشته باشید.
- مطمئن شوید که در کنار حمایت‌های مراقبتگرهای بهداشتی خود در مراقبت از نوزاد خود دخالت دارید. این باعث می‌شود از نوزاد خود شناخت پیدا کنید.
- از نحوه حمایت‌های شیردهی در بیمارستان جدید و محل جدید آگاه شوید و بخواهید که با فردی که این حمایت‌ها را ارائه می‌دهد ملاقات کنید.
- اگر از بیمارستان مرخص شده‌اید، بخواهید که تا زمان مرخصی نوزاد روز و شب با وی بمانید (همراه نوزاد).
- درباره اینکه کدام یک از حمایت‌های شیردهی در محل زندگی شما وجود دارند کسب اطلاع کنید.

وقتی نوزاد به خانه می‌رود

هنگامی که نوزادتان از بیمارستان به خانه می‌رود، به شما یک برنامه غذایی داده خواهد شد که به شما و نوزادتان در شیردهی کمک کند. ممکن است نیاز باشد که به دوشیدن شیر ادامه بدهید و به تدریج که نوزاد قوی‌تر می‌شود و در تغذیه از پستان راحت‌تر می‌شود آن را کم کنید. حمایت‌های مداوم شیردهی به شما و نوزادتان در شیردهی در منزل کمک خواهد کرد.

چگونه باید از وسایل شیردوشی در خانه مراقبت کنم؟

راهنمای مراقبت از وسایل شیردوشی هنگامی که نوزادتان در خانه است متفاوت است:

- تمام قطعات شیردوش، ظروف شیر و وسایل شیردهی را با آب گرم و صابون بشویید و با آب گرم آبکشی کنید.
- تمام وسایل شیردوشی را یک بار در روز، براساس راهنمای شرکت سازنده ضدعفونی کنید.
- وسایل را روی یک حوله تمیز خشک کنید.
- وسایل تمیز و خشک را در یک کیسه تمیز نگهداری کنید. آنها به این ترتیب برای شیردوشی بعدی آماده‌اند.



© B. ویلسون-کلی. با مجوز استفاده

راهنمای نگهداری و ذخیره شیر مادر در خانه

راهنمای نگهداری شیر هنگامی که شما و نوزادتان در خانه هستید متفاوت است. چند پیشنهاد برای نگهداری شیر مادر در خانه عبارتند از:

- از یک ظرف نگهداری تمیز که حاوی BPA نیست یا کیسه‌های مخصوص انجماد شیر مادر استفاده کنید.
- روی ظرف تاریخ دوشیده شدن شیر را بنویسید.
- برای جلوگیری از هدر رفتن شیر، شیر را در اندازه‌ای که برای هر بار شیردهی مورد نیاز است نگهداری کنید.
- شیر را پس از دوشیدن در یخچال یا فریزر نگهداری کنید. بهترین شیر برای نوزاد شیر تازه دوشیده شده است. اگر بیش از حد نیاز نوزاد شیر دوشیده شده دارید می‌توانید آن را فریز کنید.
- شیری که قبلاً فریز شده را دوباره فریز نکنید.
- می‌توان شیر تازه و سرد را با شیر یخ زده مخلوط کرد. شیر گرم را با شیر یخ زده ترکیب نکنید.
- یخ شیر را در یخچال و یا در زیر آب گرم و یا در یک ظرف حاوی آب گرم باز کنید. مطمئن شوید که آب وارد شیر نشود.

از راهنمای زیر پیروی کنید، به جز در مواردی که مراقبتگر بهداشتی‌تان توصیه دیگری می‌کند.

راهنمای نگهداری و ذخیره شیر مادر برای نوزادان سالم که در خانه هستند (آکادمی پزشکی تغذیه با شیر مادر، ۲۰۱۰)

• ظرف ۱ تا ۲ ساعت	شیر سرد که به دمای اتاق رسیده است
• ظرف ۳ تا ۴ ساعت	شیر تازه دوشیده شده با دمای اتاق (۱۶-۲۹ درجه سانتی‌گراد)
• ظرف ۷۲ ساعت	شیر تازه در یخچال (دمای ۴ درجه)
• ظرف ۲۴ ساعت از زمانی که شروع به آب شدن نموده است	شیری که یخ آن در یخچال باز شده
• ظرف ۲۴ ساعت	شیر درون یخدان با بسته یخ فریزری
• ظرف ۳ تا ۶ ماه	فریزر یخچال (با درب جداگانه)
• ظرف ۶ تا ۱۲ ماه	فریزر سرد (دمای -۱۷ درجه)

شیری که کهنه‌تر از زمان‌های ذکر شده در بالاست را دور بریزید!

درباره دوشیدن و نگهداری شیر بیشتر بخوانید.

www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf

اگر نوزادتان نیاز به شیر مصنوعی دارد

اگر نوزادتان به دلایل پزشکی شیر مصنوعی می‌خورد یا شما آگاهانه تصمیم گرفته‌اید که او را با شیر مصنوعی تغذیه کنید، با مراقبتگر بهداشتی خود درباره اینکه چگونه شیر مصنوعی را آماده و نگهداری کنید و به نوزادتان بدهید صحبت کنید. اگر از شیر مصنوعی به عنوان مکمل غذایی برای نوزادتان استفاده می‌کنید باید به نوزاد شیر مصنوعی استریلیزه مایع مانند شیر آماده خوردن یا شیر مایع تغلیظ شده بدهید. شیر مصنوعی پودری استریلیزه نیست و لذا برای نوزادان نارس، با وزن کم حین تولد یا نوزادان در معرض خطر عفونت مناسب نیست.

حمایتهای شیردهی در محل زندگی شما

هر چند رفتن به خانه همراه با نوزادتان هیجان انگیز است، اما می‌تواند استرس زا هم باشد. شما تا سازگار شدن با شرایط جدید و زمانی که به خوبی بتوانید به نوزاد شیر بدهید از حمایتهای شیردهی برخوردار خواهید بود. این حمایتهای از سوی چندین نهاد خدمت‌رسانی در دسترس است، از جمله موارد زیر:

نهاد	اطلاعات تماس	خدمات ارائه شده
NICU یا کلینیک شیردهی بیمارستان	با بیمارستان محل خود و یا بیمارستانی که در آن نوزادتان تحت مراقبت بود تماس بگیرید.	با یک پرستار یا مشاور رسمی هیئت بین‌المللی شیردهی در یک کلینیک بیمارستان صحبت کنید. درباره مشکلات شیردهی کمک دریافت کنید.
خدمات شیردهی دوزبانه آنلاین انتاریو	www.ontariobreastfeeds.ca	برای یافتن مراکز مشاوره شیردهی در نزدیکی محل زندگی خود جستجو کنید.
بازدید از خانه یا کلینیک شیردهی سازمان بهداشت عمومی	با واحد بهداشت عمومی محلی خود تماس بگیرید. /www.health.gov.on.ca/en/common/system/services_phu/locations.aspx	با یک پرستار در مورد مشکلات شیردهی و با سؤالات خود صحبت کنید. بازدید از منزل، کلینیکهای شیردهی و گروههای حمایتی ممکن است در دسترس باشند که به شما در شیردهی کمک کنند.
حمایت‌های شیردهی مادر به مادر	با واحد بهداشت عمومی محلی خود برای آگاهی از اینکه آیا این خدمات در منطقه شما در دسترس است تماس بگیرید.	یک مادر داوطلب با تجربه ممکن است قادر باشد به سؤالات شما پاسخ دهد و در مشکلات راهنمایی تان کند.
گروه‌های لیگ La Leche کانادا	www.lllc.ca	از طریق جلسه‌های گروهی و مشاوره فردی در گروه La Leche League Leader حمایت‌های شیردهی مادر به مادر و آموزش را تشویق کنید و انجام دهید.
خدمات تخصصی شیردهی از راه دور انتاریو	1-866-797-0000 برای افراد ناشنوا: 1-866-797-0007	مادران جدید و کسانی که در انتظار مادر شدن هستند، ۲۴ ساعته شبانه روز، ۷ روز هفته، از طریق یک سرویس مشاوره تلفنی دسترسی دارند. این سرویس رایگان است و توسط پرستاران رسمی ارائه می‌شود که آموزش شیردهی و تغذیه با شیر مادر را دریافت کرده‌اند.
نجم بین‌المللی مشاوران شیردهی (ILCA)	www.ilca.org	راهنمای «یک مشاور رسمی هیئت بین‌المللی شیردهی را بیابید» حاوی فهرست مشاوران رسمی هیئت بین‌المللی شیردهی است که در حال حاضر عضو ILCA هستند و به مادران خدمات ارائه می‌دهند.
مرکز اطلاعاتی بهترین شروع Best Start	www.beststart.org	مرکز اطلاعاتی رشد و سلامت نوزادان و کودکان خردسال انتاریو یک سازمان دوزبانه توسعه سلامت است که به ترویج سلامت زنان و خانواده، قبل، حین و بعد از بارداری می‌پردازد. در وبسایت این مرکز شما می‌توانید منابع مختلفی درباره پیش از بارداری، بارداری، تغذیه نوزاد و رشد کودک بیابید.
Motherisk	www.mothersrisk.org 416-813-6780 1-877-439-2744	مشاوران Motherisk از دوشنبه تا جمعه، ساعت ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر به وقت استاندارد شرق امریکای شمالی آماده ارائه خدمات و مشاوره هستند. یک پایگاه اطلاعاتی آنلاین در مورد ایمنی مصرف دارو، محصولات گیاهی و مغذی و مصرف مواد مخدر در طول بارداری و شیردهی در دسترس است.

دفتر یادداشت میزان تولید شیر برای مادران نوزادان نارس

اگر نوزادتان نمی‌تواند شیر بخورد یا در حال آموختن شیر خوردن از پستان است از این فرم استفاده کنید.

مثال

دوشیدن شیر با دست / دوشیدن شیر یا شیردوش / تغذیه از پستان	تعماس پوسست با پوسست
ساعت 9:30	✓
اندازه ۳ میلی‌گرم	✓
ساعت 11:30	✓
اندازه ۵ میلی‌گرم	✓
ساعت 2:00	✓
اندازه ۵ میلی‌گرم	✓
ساعت 24 مجموع	۱۳ میلی‌گرم

هدف:

روز اول: دوشیدن با دست و دوشیدن دوگانه پستان با شیردوش ۸ بار یا بیشتر.

روز دوم: ادامه دوشیدن با دست و دوشیدن دوگانه پستان با شیردوش به مدت ۱۵ دقیقه حداقل هر ۳ ساعت یک بار و یک بار در طول شب تا وقتی که نوزادتان به خوبی قادر به تغذیه از پستان است.

بیش از ۴ ساعت بین دو نوبت شیردوشی و فاصله نیندازید الشفط و الاخری.

راهنما:

- هر بار که شیر می‌دوشید زمان و مقدار آن را یادداشت کنید.
- هر بار که با نوزادتان تماس پوسست با پوسست برقرار می‌کنید آن را یادداشت کنید.
- هر زمان که نوزادتان آماده است و تا جایی که برایتان ممکن است، او را در حالت تماس پوسست با پوسست نگه دارید.
- نگه داشتن نوزاد در حالت تماس پوسست با پوسست میزان شیر شما را افزایش می‌دهد و نوزاد از آن لذت می‌برد.
- هنگامی که نوزادتان شیر می‌خورد جزئیات شیر خوردن وی را در صفحه ۲۰ ثبت کنید.

تاریخ	روز زندگی:		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱	بار	اندازه	دوشیدن شیر با دست/دوشیدن شیر یا شیردوش/تغذیه از پستان	تعماس پوسست با پوسست	دوشیدن شیر با دست/دوشیدن شیر یا شیردوش/تغذیه از پستان	تعماس پوسست با پوسست	دوشیدن شیر با دست/دوشیدن شیر یا شیردوش/تغذیه از پستان	تعماس پوسست با پوسست	دوشیدن شیر با دست/دوشیدن شیر یا شیردوش/تغذیه از پستان
۲	بار	اندازه							
۳	بار	اندازه							
۴	بار	اندازه							
۵	بار	اندازه							
۶	بار	اندازه							
۶	بار	اندازه							
۹	بار	اندازه							
۱۰	بار	اندازه							
۱۱	بار	اندازه							
۱۲	بار	اندازه							
مجموع ۲۴ ساعت									



سپاسگزاری:

از استراتژی BFI کمیته اجرایی انتاریو و سایر متخصصان برای راهنمایی‌هایشان در تهیه این کتابچه تشکر می‌کنیم. از خانواده‌هایی که با بیان دیدگاه‌ها و عکس‌های خود در تهیه این کتابچه همکاری کرده‌اند تشکر می‌کنیم. استراتژی BFI انتاریو از روت ترنر، مدیر ارشد پروژه PCMCH به دلیل مدیریت او در تهیه این کتابچه و مارگ لاسال، مدیر ارزیابی BFI به دلیل بررسی نهایی کتابچه قدردانی می‌نماید.

اطلاعات تماس کتابچه:

برای سفارش کتاب یا اطلاعات بازتولید آن با مرکز اطلاعاتی بهترین شروع به شیوه‌های زیر تماس بگیرید:
beststart@healthnexus.ca
 یا 1-800-397-9567.

این کتابچه با حمایت مالی دولت انتاریو تهیه شده است. اطلاعات موجود در این کتابچه منعکس کننده دیدگاه نویسندگان است و به طور رسمی توسط دولت انتاریو مورد تایید قرار نگرفته است. توصیه‌های ارائه شده در این منبع جایگزین توصیه‌های بهداشتی مراقبتگر بهداشتی شما نیست. مرکز اطلاعاتی بهترین شروع، بیمارستان مایکل گارون و شورای استانی سلامت مادر و کودک لزوماً منابع و خدمات ذکر شده در این کتابچه را تایید نمی‌کند.