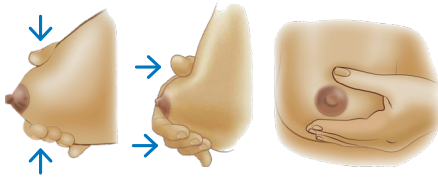


## از ابتدا و مرتب شیر خود را با دست بدوشید.



چرا:  
✓ به خالی کردن شیر از پستانها یاتان و راحتی آنها کمک می‌کند.

✓ به نوزاد کمک می‌کند پستان را بگیرد.

✓ به نوزاد شیر بیشتری می‌رساند.

✓ به افزایش میزان شیر شما کمک می‌کند.

چگونگی:

۱. دستهایتان را بشوید.

۲. به آرامی پستانتان را ماساژ بدهید.

۳. انگشتها و شستتان را به حالت حرف C انگلیسی پشت هاله پستان قرار دهید.

۴. انگشتها را به عقب و به سمت سینه فشار بدهید. سپس انگشتانتان را به سمت هم و به سمت نوک پستان فشرده کنید.

۵. قطره های شیر را برای شیردادن به نوزاد یا ذخیره آن برای بعد جمع کنید.

۶. این روند (فشار سینه، فشرده کردن و استراحت) را تکرار کنید و در زوایای مختلف سینه حرکت کنید.

۷. پستان را عوض کنید و روند را تکرار کنید.

## معرفی...



نام نوزاد: \_\_\_\_\_

نام والد(ین): \_\_\_\_\_

تاریخ تولد: \_\_\_\_\_ ساعت: \_\_\_\_\_

وزن تولد: \_\_\_\_\_ قد تولد: \_\_\_\_\_

دکتر/ماما: \_\_\_\_\_

محل تولد: \_\_\_\_\_

BABY-FRIENDLY  
INITIATIVE STRATEGY  
ONTARIO

## شیوه صحیح تماس پوست با پوست

به جای آنکه تخت دراز بکشید، به بالاتنه خود کمی شیب بدهید. نوزاد را در حالتی قرار دهید که:

✓ صورتش دیده شود

✓ بتواند سرش را در تمام مدت آزادانه حرکت دهد

✓ دهان و بینی اش پوشیده نباشد

✓ سر به یک سمت چرخیده باشد

✓ گردن راست و نه خمیده باشد

✓ شانه های نوزاد و سینه اش موازی با شانه ها و سینه شما باشد

✓ پشت نوزاد با یک پتو پوشانده شده باشد

در چند روز اول پس از تولد هنگام انجام تماس پوست با پوست، به صورت نوزاد نگاه کنید. دقت کنید که رنگ صورت نوزاد طبیعی بماند، تنفس منظم باشد و نوزاد به تماس با شما واکنش نشان دهد.

برای خواب ایمن، اگر نیاز به خواب دارید و کسی نیست که شما یا نوزادتان را نگاه کند، نوزاد را در گهواره خود قرار دهید و به پشت بخوابانید.

از قنداق کردن یا پیچاندن نوزاد پرهیز کنید. این امر می‌تواند مانع آن شود که نوزاد نشانه های گرسنگی را به شما نشان دهد.

## مراقبت

مهم است که از خود و نوزادتان مراقبت کنید. ممکن است نیاز به کمک بیشتر داشته باشید. در این صورت موارد زیر را مورد توجه قرار دهید:

من  
✓ به میزان کافی استراحت می‌کنم.  
✓ می‌دانم که گریه کردن یا بغض داشتن در دو هفته اول طبیعی است.  
✓ می‌دانم که در صورت نیاز از کجا درخواست کمک کنم.

نوزاد

✓ من برای شیردادن به نوزاد راحتی و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنم.

✓ من نشانه های اولیه گرسنگی نوزاد را یاد می‌گیرم و به آنها پاسخ می‌دهم.

✓ می‌دانم که طبیعی است که نوزاد به دفعات متعدد شیر بخواهد.

✓ من با شیردهی یا تماس پوست با پوست به راحتی نوزادم هنگام انجام آزمایش خون و واکسیناسیون کمک می‌کنم.

✓ من می‌دانم در صورتی که درباره شیردادن به نوزاد سؤالی داشته باشم، از کجا کمک بگیرم.



## نشانه های شیردهی خوب

سن نوزاد به روز	8	7	6	5	4	3	2	1
شیردهی	شیرخوردن به تعداد هشت بار یا بیشتر در روز نوزاد با قدرت، آرامش و منظم می‌مکد و مرتب فوریت می‌دهد.							
سایز شکم	اندازه یک تخم مرغ	اندازه یک زردآلو	اندازه یک گردو	اندازه یک گیلاس				
تعداد پوشک های کثیف	سه یا بیشتر پوشک بزرگ و نرم زرد یا قهوه ای		سه یا بیشتر پوشک قهوه ای، سبز یا زرد		حداقل یک یا دو پوشک سبز یا سیاه			
تعداد پوشک های خیس	حداقل شش پوشک خیس سنگین		حداقل سه پوشک چهار پوشک خیس		حداقل دو پوشک خیس		حداقل یک پوشک خیس	
وزن	بیشتر نوزادان در سه روز اول پس از تولد وزن کم می‌کنند. از روز چهارم به بعد، اغلب نوزادان شروع به وزن گرفتن منظم می‌کنند.							
نشانه های دیگر	نوزادان باید با صدای بلند گریه کند، فعالانه حرکت کند و به راحتی از خواب بیدار شود.							

## خدمات و حمایت ها

درباره خدمات شیردهی در محل خود:

• فهرست راهنمای دوزبانه خدمات

شیردهی آنلاین در اونتاریو

[www.ontariobreastfeeds.ca](http://www.ontariobreastfeeds.ca)

برای کسب اطلاعات بیشتر:

• تغذیه با شیر مادر [www.beststart.org/resources/breastfeeding](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding)

• شیردهی به نوزاد [www.beststart.org/resources/nutrition](http://www.beststart.org/resources/nutrition)



تأمین مالی از سوی:

اقتباس با مجوز از منبع زیر:  
واحد بهداشت منطقه سیمکو موسکاگا  
(Simcoe Muskoka District Health Unit)

خدمات بهداشت از راه دور  
(Telehealth) اونتاریو

۲۴ ساعت در روز/هفت روز هفته

1-866-797-0000

ناشنوایان: 1-800-797-0007

در صورت نیاز، درخواست پرستار شیردهی بدهید.

خدمات محلی: