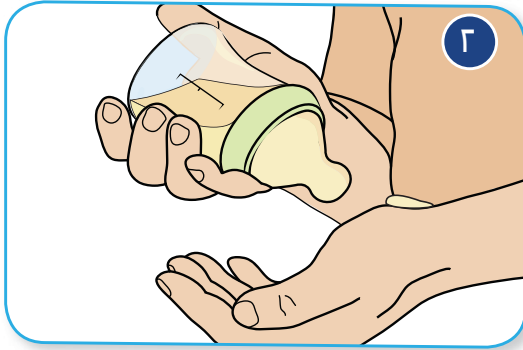
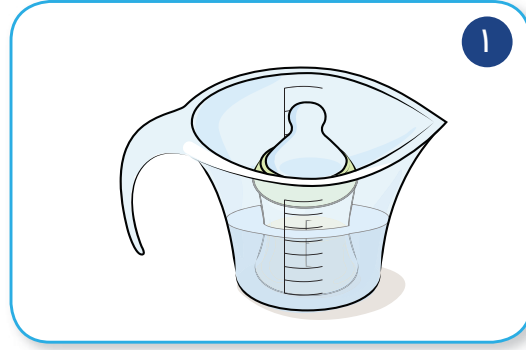


برای کسب اطلاعات بیشتر به منظور تصمیم گیری آگاهانه درباره چگونگی تغذیه نوزاد با مراقبتگر بهداشتی خود یا پرستار بهداشت عمومی صحبت کنید. نکات راهنمای شماره ۱ را برای اطلاعات مهم ببینید.

گرم کردن شیر مصنوعی



پس از آنکه شیر گرم شد، شیشه را تکان دهید. چند قطره از شیر را روی قسمت داخلی میج خود بریزید که مطمئن شوید شیر خیلی داغ نباشد. شیر باید کمی گرم و نه داغ باشد.



نوزادان می توانند شیر را گرم یا سرد بخورند. شیشه شیر مصنوعی را به شیوه زیر گرم کنید:

- شیشه را در یک ظرف حاوی آب گرم یا دستگاہ گرم کننده شیر قرار دهید.
- شیر را بیشتر از ۱۵ دقیقه گرم نکنید.
- شیشه را حین گرم شدن چندبار تکان دهید.
- شیر مصنوعی را در مایکروویو گرم نکنید.

چگونه با شیشه به نوزاد شیر بدهید



وقتی به نوزاد شیر می دهید او را در حالت عمودی قرار دهید. سر شیشه شیر را پایین لب پایینی نوزاد نگاه دارید و منتظر باز شدن کامل دهان نوزاد برای گذاشتن شیشه در دهانش بمانید.

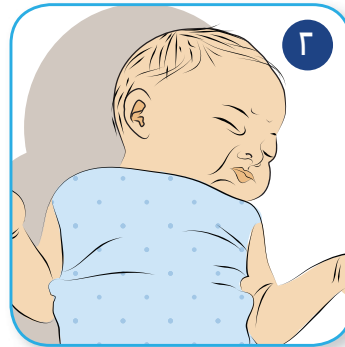
شیشه شیر را در آن حال رها نکنید یا نوزاد را با شیشه شیر به رختخواب نفرستید.



علائمی که نشان می دهد نوزاد به شدت گرسنه است عبارتند از:

- سر و صدا کردن و گریه کردن
- آشفتگی
- خستگی یا به خواب رفتن

ممکن است نیاز باشد که پیش از شیردادن به نوزاد، اگر ناراحت است او را آرام کنید.



وقتی علائم زیر را می بینید نوزاد شما بسیار گرسنه است:

- گذاشتن دستها در دهان.
- مکیدن یا لیس زدن.
- بی قراری.
- سر و صدا کردن



نوزادتان علائم اولیه گرسنگی را به شیوه زیر نشان می دهد:

- تکان خوردن و حرکت دادن بازوها
- بازکردن دهان و ملچ و ملوچ لبها
- چرخاندن سر به سمت شما

حالا زمان خوبی است که به نوزاد غذا بدهید. بیشتر نوزادان ۸ بار یا بیشتر در ۲۴ ساعت شیر می خورند.



- وقتی نوزاد از خود علائم سیری را بروز می دهد، شیر دادن را متوقف کنید. این علائم شامل موارد زیر است:
- یواش کردن یا توقف مکیدن شیر.
 - بستن دهان.
 - کنار کشیدن سر.
 - فاصله گرفتن از شیشه یا کسی که به او شیر می دهد.
 - به خواب رفتن.

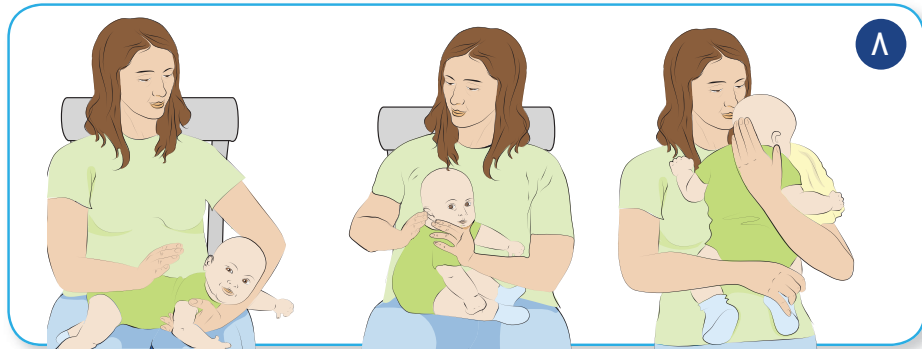


- علائم نیاز نوزاد به گرفتن آروغ عبارتند از:
- قوس دادن کمر.
 - بی قراری یا نق نق کردن.
 - فاصله گرفتن از شیشه شیر.
 - یواش کردن مکیدن شیر یا توقف آن.

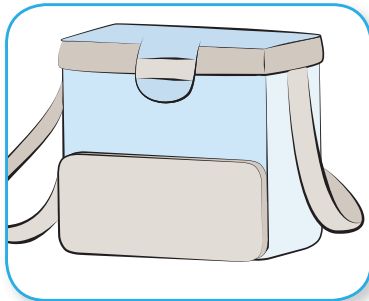


- اگر نوزادتان نشانه های استرس زیر را از خود بروز می دهد، شیر دادن را برای چند دقیقه متوقف کنید:
- چکیدن شیر از دهان نوزاد.
 - حالت خفگی یا بیرون دادن شیر.
 - قورت دادن سریع شیر.
 - لولیدن یا سختی کشیدن حین شیرخوردن.
 - دور کردن سر.

آروغ نوزاد خود را با زدن آرام به پشت او بگیرید. این حالت ها را برای گرفتن آروغ امتحان کنید.



جا به جا کردن شیر مصنوعی



اگر می خواهید سفر کنید، پیش از سفر شیر مصنوعی را آماده کنید. شیشه شیر را وقتی با خود ببرید که در یخچال سرد شده است و در صورت تماس با آن سرد است.

شیر مصنوعی را در یک کیف کولر همراه با یک فریزر قرار دهید تا زمان دادن آن به نوزاد فرا برسد.

شیر مصرف نشده را پس از ۲۴ ساعت دور بریزید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره چگونگی و زمان غذا دادن به نوزاد صفحات ۱۶ تا ۲۰ کتابچه **شیر مصنوعی: آنچه باید بدانید** را ببینید.

