

Nettbrosjyre om amming

På persisk



مطالب

- فهرست ۱, ۲
- چرا با پستان شیر دادن خوب است؟ ۲
- سینه گرفتن و اتصال, تصویر ۲
- حالتهای معمول شیر دادن ۲
- حالت قدیمی گهواره ۳
- حالت دوقلو ۳
- حالت درازکش ۴
- نوزاد چند مرتبه و چقدر میبایستی شیر بخورد؟ ۴
- چگونه بفهمیم که نوزاد به اندازه کافی غذا می خورد؟ ۵
- کمبود شیر؟ ۵
- با دست دوشیدن و شیردوش ۶
- پستانک, شیشه و گیجی در مکیدن ۷
- با فنجان غذا دادن ۷
- کودکم نمی خواهد سینه بگیرد ۸
- چه موقع کودک می تواند به غذای سفت شروع کند؟ ۸
- آیا کودک معده درد دارد؟ ۹
- زخم نوک پستانها ۹
- ترکیدن پستان ۱۰
- گرفتگی مجاری شیر ۱۰
- التهاب پستان ۱۱
- ترك دادن (از شیر گرفتن) ۱۱
- شیر دادن و سیگار کشیدن ۱۱
- شیر دادن و الکل / مواد نشأت آور ۱۲



- شیر دادن و مصرف دارو ۱۲
- نقش پدر ۱۲
- کمکیار شیردادن ۱۳
- منابع ۱۳

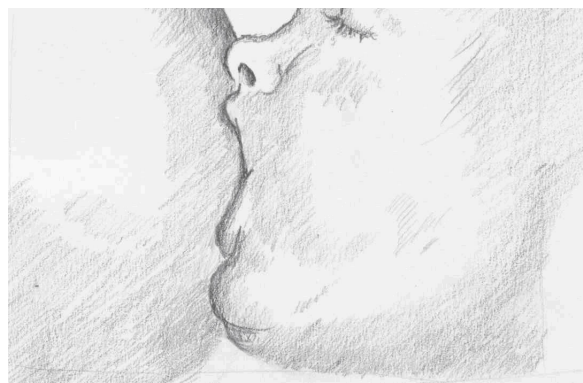
این جزوه را کمکیار شیردادن برای راهنمایی و اطلاع رسانی به شما که شیر پستان خودتان را می دهید در این مورد تهیه کرده است. شعار ما «کلمات کمک کننده از طرف مادر به مادر» است. برای ما هیچ سوآلی کوچک نیست. ما با کمال میل شما را پشتیبانی کرده و کمک می کنیم.

چرا با پستان شیر دادن خوب است ؟

شیر مادر بهترین تغذیه برای نوزاد است، چونکه ترکیب شیر و مقدار آن در هر زمان متناسب با احتیاج کودک است. عمل به پستان گرفتن موجب نزدیکی بین شما و فرزندتان میگردد بدینصورت که رشته های بین شما مستحکم تر میشود. تحقیقات نشان داده است که شیر پستان دادن، کودک را در قبال بعضی بیماریها از جمله التهاب گوش میانی، چرک مجاری تنفسی، چرک معده و روده محافظت میکند. در ازمدت شیر پستان میتواند باعث مقاومت در برابر چاقی، مرض قند، حساسیت و سرطان گردد. شیر مادر می تواند باعث رشد بهتر جسمی و روانی طفل بوده و خیلی برای تکامل مغزی مفید است. شیر پستان هیچگونه تضمینی برای جلوگیری از بیماری طفل نیست، اما احتمال خطر را کاهش میدهد. برای شما به پستان گرفتن باعث کارآیی و جلوگیری از سرطان پستان، سرطان تخمدان و پوکی استخوان میشود. در آخر، شیر مادر مجانی است، همیشه تازه بوده و آماده استفاده است.

سینه گرفتن و اتصال، تصویر

به طفل اجازه بدهید قبل از گرفتن پستان اوّل با دهانش کمی جستجو کند. زمانیکه دهانش را کاملاً باز میکند شما طفل را بخوبی در آغوش میکشید. سپس دهان طفل پس از پستان گرفتن پر میشود. وقتیکه شما طفل را به خود چسبانده اید و همزمان سرش آزاد است، چانه طفل بایستی با سینه شما تماس داشته باشد. این چنین



خروج/دوشیدن شیر بهتر میشود. سر کودک کمی به عقب خم شده که باعث آزادی نسبی بینی میشود. بدین صورت طفل تنفس کرده بدون اینکه شما نیازی به عقب کشیدن پستان داشته باشید.

۱- انگشت شست را بالای پستان و دیگر انگشتان را زیر پستان قرار داده و مانند حرف C نگهدارید.

انگشتان را با فاصله مناسب از قسمت تیره رنگ پستان قرار دهید.

۲- لبهای طفل را به آرامی با نوک پستان تحریک کرده تا خوب دهان باز کند. نوک پستان در سطح بینی طفل است.

۳- زمانی که طفل کاملاً دهان باز میکند او را بسوی خود بکشید.

حالت‌های معمول شیر دادن ، تصاویر

بدون در نظر گرفتن حالت انتخابی شما، حائز اهمیت است که شما بخوبی و راحتی نشسته یا دراز کشیده باشید. ماهیچه‌های منقبض پس از شیر دادن باعث خستگی شما میشوند. طفل میبایستی بخوبی به پستانها چسبیده باشد، و نه بصورت آویزان به نوک پستانها. در اینصورت بر راحتی باعث زخم شدن پستانهایتان میشود.

حالت قدیمی گهواره ای

طفل در آغوش شما به بغل قرار گرفته، شکمش بطرف شکم شما و سر متمایل به عقب روی ساعدتان. طفل در زمان شیر خوردن از پستان راست روی ساعد راست شما قرار میگیرد. دست پائینی طفل دور کمر شما قرار میگیرد. شما کمر طفل را با ساعد حمایت کرده و باسن یا پاها را با دست نگه میدارید.

حالت دوقلو

طفل به بغل روی بالش قرار گرفته، با شکم بطرف پهلوی شما و پاها بطرف عقب. شما کودک را با بازو حمایت میکنید. گردن/ کمر طفل روی دست شما قرار میگیرد، بدینصورت که شما بتوانید طفل را تا ارتفاع سینه بلند کنید. دست راست کودک در طی شیر خوردن روی پستان سمت راست. باسن، پاها و طفل روی پشت صندلی قرار میگیرد. دست دیگر پستان را بلند کرده و حالت میدهد.



استفاده از تنوع حالت دوقلو خوب است زیرا:

- طفل گیرندگی دیگری نسبت به پستان خواهد داشت.
- در صورت زخم شدن نوک پستان، حالت دوقلو فشار کمتری به ناحیه زخم شده وارد می آورد.
- در صورتیکه طفل مشکلی برای گرفتن دارد، این حالت میتواند خوب باشد، چرا که شما یک دستتان آزاد است و می توانید هم سر کودک را نوازش کرده و در لحظه مناسب به او سینه بدهید.
- این حالت هم اگر پستانهایتان بزرگ و سنگین شده خوب است، چونکه شما می توانید پستان را حمایت کرده و بصورت شکل C نگه دارید (دست زیر و انگشت شست آزاد روی پستان).
- در موقع شیر دادن طفل که روی بالش مخصوص (* Frejkas pute) قرار گرفته این حالت مناسبی است.

* - بالش مخصوص اسفنجی به شکل چهارگوش و دراز، که با تسمه روی شانه و کمر کودک متصل می شود. این بالش لگن خاصره کودک را از هم جدا / باز و خمیده نگه میدارد. بالش نسبت به اندازه کودک تنظیم شده و باید در یک دوره تقریبی ۴ ماهه روز و شب استفاده گردد.

حالت درازکش

شما روی بغل درازکشیده و پاهایتان را خم کرده، به این صورت که راحت ولی با ثبات و فقط سرتان روی بالش. طفل روی پهلو با شکم بطرف شما، در نزدیک و کنارتان دراز میکشد. سر و کمر طفل را می توانید با بازویتان یا بالشی حمایت کنید. شما میتوانید بدون تغییر حالت با پستان بالایی / پستان دیگر شیر دهید، با خم کردن بدنتان طوریکه پستان بالایی بطرف کودک پائین بیاید. طفل نیز می تواند روی بالشی دراز کشیده بصورتیکه بتواند از پستان بالائی شیر بخورد، بدون اینکه شما در تخت خواب جابجا شوید. این حالت خصوصاً پس از سزارین و کشش لگن خاصره مناسب است، چون نیازی به چرخیدن شما در تخت خواب نیست. به اضافه میتواند در صورت دراز کشیدن طفل در بالش مخصوص خوب باشد.

نوزاد چند مرتبه و چقدر میبایستی شیر بخورد؟

نوزادان نیز مختلف هستند. بعضی ها احتیاج به غذای کم دارند ولی چند مرتبه و به فواصل کم، در صورتیکه دیگران به دفعات کمتر ولی مقدار بیشتری نیازمندند. به کودک میبایستی در صورت علاقه نشان



دادن سینه داد. یعنی هر دفعه که با دهان جستجو کند یا اینکه انگشتانش را مک بزند. گریه علامت گرسنه بودن است که دیر بروز میکند و شما میبایستی قبل از اینکه کودک این چنین گرسنه شود به او سینه بدهید. به طفل اجازه بدهید تا زمانیکه میخواهد مک بزند. به این وسیله شما پستانها را تحریک میکنید تا بمیزان نیاز کودک شیر تولید کنند. اگر کودک پس از مدت کوتاهی بخواب میرود، شما میتوانید با مالیدن کف دستها، کف پاها، زیر چانه و یا فک پایینی، او را برای مکیدن تحریک کنید. به کودک فرصت دهید تا بخوبی از پستان اوّل شیر بخورد، قبل از اینکه دوّمی را به او بدهید. زمانیکه کودک خود تعداد دفعات شیر خوردن و مدّت آن را تنظیم کند احتمال زیادی دارد که شما احساس کمبود شیر نکنید. شیر مادر براحتی قابل هضم بوده و سریع از کیسه معده عبور میکند. بعد از هفته اوّل اکثر اطفال روزانه حدوداً ۱۲ مرتبه غذا می خواهند. بمرور زمان از این تعداد کاسته خواهد شد.

چگونه بدانم که کودک به اندازه کافی غذا دریافت میکند؟

مهمترین چیز بازدید پوشک کودک است. کودکان از ۰ تا ۴ هفتگی که فقط شیر مادر می خورند، روزانه مدفوع معمولی داشته و پس از شروع تولید شیر حداقل ۶ مرتبه در طی روز پوشک خیس میکنند. در صورتیکه شما متوجه می شوید که پستانهایتان پس از شیر دادن نرمتر می شوند، می شنوید که کودک قورت می دهد و بنظر راضی و بیدار میرسد، احتمال زیادی دارد که کودک به اندازه کافی غذا دریافت میکند. اگر چنانچه مطمئن نیستید می توانید او را به مرکز بهداشتی برای وزن کردن ببرید. زمانیکه شما شیر میدهید نسبت به اوقات دیگر به غذای بیشتری نیازمندید. در صورت تشنگی میبایستی بیاشامید و در صورت امکان در موقع شیر دادن آب در دسترس داشته باشید. هیچ تحقیقی وجود ندارد که ثابت کند آشامیدن بیشتر باعث افزایش شیر میشود.

کمبود شیر؟

بمرور که کودک شما رشد می کند احتیاج به شیر بیشتری دارد. کودک در ۲-۳ روز بدفعات زیادتری شیر می خورد تا افزایش تولید شیر پستانها را تحریک کند. به این « روزهای افزایش » گفته میشود و می تواند غالباً هر ۱۴ روز پدیدار شود، اما نسبت به کودکان مختلف، متفاوت است.

عكس العمل برون رانش

وقتیکه کودک پستان را میمکد علائمی به مغز ارسال می شود که باعث آزاد شدن هورمونی بنام اوکسیتوسین (Oxytocin) میگردد. این هورمون باعث انبساط ماهیچه های اطراف غدد شیری شده طوریکه شیر بیرون می ریزد. خیلی از خانمها این عمل را مانند نقطه نقطه شدن یا کششی در پستانها حس می کنند. هفته های اول پس از زایمان در صورت شنیدن گریه کودک و یا به او فکر کردن، شیر شروع به چکه کردن میکند. عکس العمل برون رانش در صورت خستگی، رنجش، ترس و یا بیزاری شما باز داشته می شود. در آنموقع بیرون کشیدن شیر برای کودک می تواند مشکلتر شود. این مهم است که شما سعی کنید استراحت کرده و به چیزهای خوشایند فکر کنید. برای خیلی از افراد میتواند کمی ماساژ دادن پستانها و با احتیاط نوک پستانها را بین انگشتان پیچاندن کمک کند، قبل از اینکه کودک را به سینه بگیرید. روکش گرم و نوشیدن چیزهای گرم میتواند عکس العمل برون رانش را افزایش دهد. شما میبایستی از سرما و لرزیدن پرهیز کنید.

با دست دوشیدن و شیردوش

در صورتیکه شما بواسطه زایمان زودرس یا بیماری نمیتوانید به کودک شیر دهید، میتوانید با دست و یا با استفاده از شیردوش، شیر را بدوشید.

با دست دوشیدن، تصویر

- عکس العمل برون رانش را همانگونه که قبلاً توضیح داده شد تحریک کنید.
- انگشت شست را روی قسمت بالایی نوک پستان گذاشته و انگشت اشاره را زیر پستان جای مشابه قرار دهید.
- انگشتان دیگر را در اطراف قسمت قهوه ای رنگ قرار دهید.
- انگشتان را مستقیم بطرف داخل قفسه سینه برده و همانطوریکه بطرف بیرون می برید، بصورت دورانی با احتیاط فشار دهید. بصورت موزون تکرار کنید.
- وقتیکه شیر می چکد یا بیرون میزند، تا زمانیکه می آید بدوشیدن ادامه دهید.
- سپس انگشتان را جابجا کنید تا همه جا نرم شده باشد.



- نگذارید که انگشتانتان روی پوست لیز بخورد، اما در صورت خیس شدن خشک کنید.

تلمبه زنی

تلمبه زدن همزمان هر دو پستان دارای این مزیت است که شما در وقت صرفه جویی کرده و باعث ازدیاد شیرتان می شوید. دستهایتان را بشوئید. پستانها را تحریک کرده تا عکس العمل برون رانش شروع شود. در صورتیکه کودک تازه متولد شده، شما میبایستی روزانه ۷-۸ مرتبه با دست یا با شیردوش شیرتان را بدوشید، و هر دفعه ۲۰-۱۵ دقیقه وقت صرف کنید. پس از استفاده قطعات را آبکشیده، شسته و بجوشانید. شیر دوشیده شده در حرارت اتاق تا مدت ۸ ساعت قابل مصرف است. شما می توانید شیر را تا ۵ روز در یخچال نگهداری کنید. در فریزر در دمای زیر ۲۰ درجه، تا ۶ ماه قابل نگهداری است. شیر پستان منجمد پس از ذوب شدن تا ۱ روز در یخچال قابل نگهداری است. شیر را در حمام آب گرم تا دمای ۳۷ درجه گرم کنید. از منجمد کردن دوباره شیر ذوب شده خودداری کنید.

پستانک ، شیشه و گیجی در مکیدن

کودک بطور متفاوت از سینه در مقایسه با پستانک و شیشه مک میزند. کودکان زیادی به هر دو روش مکیدن مسلط نیستند و این می تواند بر راحتی باعث گیج شدن آنها شود. این کودکان میتوانند برای خوب شیر خوردن دچار مشکل شوند در صورتیکه یاد گرفته باشند که قبل از اینکه سینه گرفتن را کاملاً خوب آموخته باشند از پستانک یا شیشه شیر بخورند. آنها همچنین می توانند سینه را کاملاً پس بزنند، و این برای شما که مایلید از سینه ها شیر بدهید فشار روحی زیادی است. بنابر این شما میبایستی در اوایل از دادن پستانک یا شیشه به کودک خودداری کنید تا زمانیکه مطمئن شوید که کودک خوب پستانهایتان را میمکد و بخوبی به وزنش اضافه میگردد.

با فنجان غذا دادن ، تصویر

اگر شما باید برای مدتی به کودک بغیر از سینه دادن غذا بدهید، میتواند مناسب باشد که بجای شیشه در فنجان بدهید. در واقع این روش غذا خیلی شبیه آن است که کودک در موقع سینه گرفتن بکار می برد. بدین ترتیب شما از گیج شدن کودک در موقع مکیدن جلوگیری می کنید. اجازه بدهید که کودک در دامانتان



نشسته، پشت گردن و پشت سر او را نگه دارید.

- حوله ای روی دستتان کودک بگذازید تا به فنجان نزنند.
 - از یک فنجان، قسمت بالای شیشه شیر، ظرف دارو یا اشیاء مشابه استفاده کنید.
 - شیر را تا ۳۷ درجه گرم کرده و فنجان را بیش از نصف پر کنید.
 - با احتیاط شیر را سرازیر کرده تا کمی با زبان کودک تماس پیدا کند.
- به کودک اجازه دهید تا با لبها بلیسد. شیر را نباید در دهانش ریخت. شما زمانیکه می شنوید یا می بینید که قورت داده است سرازیر کنید. این کودک است که خودش کنترل دارد و تصمیم میگیرد.

کودکم نمیخواهد سینه بگیرد

بعضی از کودکان احتیاج به زمان بیشتری برای یادگیری گرفتن سینه دارند تا کودکان دیگر. سعی کنید سخت نگیرید و مایوس نشوید. لباسهای بالا تنه خود و کودکتان را تا پوشک در آورید. اجازه دهید که کودک خیلی تماس پوستی (بدنی) داشته باشد و بگذارید او نوک پستانتان را بوئیده و مزه کند. در این فاصله شما می توانید شیرتان را با دست یا شیردوش دوشیده با فنجان به او بدهید. سعی کنید که در فواصل منظم کودک را به سینه بگیرید. اگر کودک گریه میکند قبل از به سینه گرفتن او را آرام کنید. این مهم است که به کودک به اجبار سینه ندهید. در صورت بروز مشکل برای درخواست کمک از بخش زائوها، بهیار یا راهنمای شیر دادن درنگ نکنید.

چه موقع کودک میتواند به غذای سفت شروع کند؟

در نروژ توصیه می شود که بطور کامل ۶ ماه شیر داده شود و فقط ویتامین D از هفته چهارم اضافه گردد. سپس غذاهای دیگر بمرور و با احتیاط به کودک معرفی بشود همزمان که شما به او سینه میدهید. شورای تغذیه کشور نیز هنوز به شیر دادن در طی سال اول و ترجیحاً بیش از آن توصیه میکند. در صورتی که کودک اضافه وزن خوبی ندارد و یا اینکه شما از شیر دادن رضایت ندارید، غذای سفت را میتوانید از ۴ ماهگی شروع کنید. اگر کودک زیر ۴ ماه دارد و نیاز به مکمل دارد، میبایستی به او جانشین شیر مادر داد. اگر کودک بیش از ۴ ماه دارد توصیه میشود که به وی غذای سفت داده شود. در صورتیکه این مسئله برای

شما صدق میکند با مرکز بهداشت تماس گرفته و در این مورد با آنها صحبت کنید.

آیا کودک معده درد دارد؟

کودکانی را که معده درد دارند مشکل میتوان آرام کرد. آنها معمولاً پاهایشان را زیرشان، به علامت درد در نواحی شکم، جمع میکنند. قبل از اینکه شخص بتواند در این مورد اطلاع حاصل کند میبایستی که دلایل دیگر را رد کرده و به حساب نیاورد. کودکان میتوانند از جمله بخاطر گرسنگی و یا پرخوری گریه کنند. در صورتیکه فکر می کنید کودک بیش از اندازه معمول گریه میکند خوب است که او را برای معاینه نزد پزشک ببرید تا مشخص شود که دلیل آن بیماری است. کودکی که روزانه بیش از ۳ ساعت، و ۳ روز در هفته، و نگ میزند و قابل آرام کردن نیست و اینکار در طی ۳ هفته اخیر ادامه داده میتواند در صورتیکه موارد فوق صادق نباشد شکم درد نوزادان داشته باشد. علت مشخصی برای شکم درد نوزادان پیدا نشده، ولی معمولاً پس از گذشت ۳ ماه خوب میشود. این مدت برای والدین خسته کننده است و بنابراین خواب و استراحت کافی داشتن مهم است. در صورت امکان از دریافت کمک از خانواده و دوستان مضایقه نکنید. در صورت عدم اطمینان با بهیار و یا پزشک مشاوره کنید.

زخم نوک پستانها

نوک پستانهای خیلی از مادران در اوایل زخم میشود. سینه گیری/مک زدن صحیح نباید بیش از چند روز اول باعث درد یا زخم نوک پستانها شوند. اگر عمل سینه گرفتن کودک در مدت طولانی غلط بوده، به آسانی باعث زخم پستانها میشود.

- سعی کنید شما حالت شیر دادن و کودک مک گیری صحیح داشته باشید.
 - کمی شیر به بیرون و روی نوک پستانها فشار دهید. بگذارید با هوا خشک شود.
 - در شستن دستها دقت کنید تا از ورود باکتری به پستانها از طریق زخم و شکاف جلوگیری کنید.
- شیر دادن نزد بعضی ها کمی دردآور است حتی اگر نوک پستانها زخم نیست. اگر درد همچنان پس از شیر دادن ادامه پیدا کند، میتواند بدلیل قارچ یا باکتری چرک کرده باشد. خیلی ها این دردها را مانند سوزن سوزن شدن در پستان توصیف میکنند. در صورت قارچ زدن میتوان آنرا بواسطه وجود لعاب سفید رنگی در

دهان کودک دید. از پوشش پنبه ای یکبار مصرف و یا قابل شستشو در دمای حداًقل ۶۰ درجه استفاده کنید. پستانکها و وسایل بازی برای گاز زدن کودک را نیز روزانه باید جوشانید. با پزشک یا بهیار برای تشخیص و یا احتمالاً معالجه تماس بگیرید.

ترکیدن (پر بودن) پستان

زمانیکه پس از چند روز تولید شیر بصورت فعال انجام میگیرد، خیلی از خانمها تجربه میکنند که پستانها سفت و حسّاس میشوند. بهترین راه برای جلوگیری از ترکیدن پستانها این است که کودک را غالباً به سینه بگیرید و شیر دهید. کودک میتواند هر وقت که خواهد و به هر مدّت مک بزند. در صورت داشتن پستان زخم میتوانید مدّت مکیدن کودک را بعنوان کیف کردن محدود کرده، امّا همزمان سعی کنید علّت زخم شدن را بیابید. بمرور پستانها تولید شیر را نسبت به احتیاج کودک تنظیم میکنند.

گرفتگی مجاری شیر

زمانیکه قسمتی از پستان خوب دوشیده و تخلیه نشود، بصورت ناحیه ای متورّم و حسّاس دیده میشود. شما میتوانید کمی احساس سرما کرده و تب کنید، امّا بطور معمول بیش از مدّت کوتاهی طول نمیکشد. بعداً این قسمت باید روزانه هر دو ساعت یکمرتبه، و در طی شب دو مرتبه دوشیده و تخلیه شود. بهترین راه تخلیه این است که کودک مک بزند، امّا شما میتوانید با دست یا شیردوش بدوشید. عکس العمل برون رانش را همانطور که قبلاً توضیح داده شد آغاز کنید. در طی شیر دادن یا دوشیدن، اوّل پستان را با احتیاط ولی محکم ماساژ دهید، محتاطانه روی قسمت سفت و بطرف نوک پستان. این کار را فقط زمانی انجام دهید که عکس العمل برون رانش شروع شده و شیر بیرون می آید. در صورتیکه شیر بیرون نمی آید این برجستگی یا گره را ماساژ ندهید چون در غیر اینصورت شیر را بداخل بافتها فشار میدهید که میتواند باعث عفونت بدون باکتری شود. شما بخوبی میتوانید از کرم ملایم یا روغن برای بهتر لیز خوردن انگشتان استفاده کنید. استفاده از پوشش پشمی و دوش آب گرم یا حمام میتواند کمک کند. برای بعضی ها از بین رفتن این گره ها میتواند چند روز طول بکشد. تا زمانیکه این گره ها کوچکتر می شوند خطرناک نیستند. در صورتیکه گره هایی دارید که با تخلیه زیاد و مداوم از اندازه آنها کاسته نمی شود، یا در مدّت زمان طولانی وجود دارند

میبایستی با پزشک تماس بگیرید.

التهاب پستان

التهاب پستان میتواند در صورتیکه ترکیدن پستان یا گرفتگی راه شیر معالجه نشود بروز کند، و یا ورود باکتریها در زخم و ترک نوک پستان. پستان میتواند سفت، متورم، حسّاس، گرم و قرمز شود. شما تب زیاد کرده و احساس ناخوشی میکنید. این مشکل برای بعضی از خانمها میتواند در طی یکروز با (شیر دادن و دوشیدن با دست یا شیر دوش) تخلیه شیر در طی روز هر ۲ ساعت یکمرتبه و در طی شب نیز ۲ مرتبه حل شود. در عین حال در صورت عدم بهبودی بایستی به پزشک مراجعه کنید. شاید برای بهبود احتیاج به آنتی بیوتیک دارید. بخود اجازه استراحت و خواب کافی دهید، و بگذارید دیگران کودک را تر و خشک کنند. خوب است که نمونه شیرتان را نزد پزشک ببرید. به این صورت از شیرتان نمونه بگیرید:

- اول دستها و پستان خود را بشوئید.
- عکس العمل برون رانش را شروع کنید.
- قطرات اولیه را دور بریزید.
- از لیوان کوچک تمیز یا ظرف آزمایش ادرار استفاده کرده و چند میلی لیتر شیردرون آن بریزید.

ترك دادن / از شیر گرفتن

وقتیکه شما مایل به از شیر گرفتن کودک هستید، مناسب است که اینکار را بمرور انجام داده تا دچار ترکیدگی پستان نشوید. با چند روز فاصله یکی از وعده غذایی را حذف کرده، همزمان مدت شیر دادن را کاهش دهید تا خروج شیر از پستان کم و کمتر شود. بدین ترتیب تولید شیر کاسته خواهد شد. برای اکثر افراد از شیر گرفتن حدوداً ۱۴ روز طول می کشد ولی این امر غالباً انفرادی است.

شیر دادن و سیگار کشیدن

خیلی از مواد سمّی موجود در سیگار در شیر مادر جذب می شوند. بنابراین توصیه میشود که شما تا زمانیکه شیر میدهید از کشیدن سیگار خودداری کنید. به مجرد کشیدن سیگار تجمع این مواد به حداکثر

میرسد. سیگار کشیدن تولید شیر را به تأخیر انداخته و درصد ابتلا به معده درد در کودکانیکه از مادران سیگاری شیر میخورند بیشتر است. بخاطر تمام فایده های شیر مادر علی رغم سیگار کشیدن به شما توصیه می شود که شیر بدهید. بهر حال شما میبایستی حداقل سیگار بکشید و پس از شیر دادن، به این ترتیب که اکثر مواد سمی تا شیر دادن بعدی از شیر بیرون رفته باشد. همچنین از کشیدن سیگار در اطاقی که کودک هست پرهیز کنید.

شیر دادن و الکل / مواد نشأت آور

الکل در شیر مادر وارد شده و میزان الکل موجود در شیر را بمیزان موجود در خونتان می‌رساند. نوزاد تازه متولد شده حساسیت بیشتری نسبت به الکل در مقایسه با افراد بالغ دارد، و کسی از حد نصاب تأثیرات و میزان صدمه آن آگاهی ندارد. بنابراین شما میبایستی مصرف الکل خود را به حداقل برسانید. شیر شما حاوی میزان مشابه الکل در خونتان میباشد. زمانیکه میزان الکل در خونتان خارج شده و بتوانید رانندگی کنید، آنموقع از شیرتان نیز خارج گشته و میتوانید شیر بدهید. از استفاده از دیگر مواد نشأت آور دیگر خودداری کنید.

شیر دادن و مصرف دارو

همه داروها کم و بیش در شیر مادر جذب میشوند. خیلی از داروها با شیر دادن سازگار هستند. اجتناب از شیر دادن باید با مقایسه فایده های شیر مادر و تأثیرات جانبی داروها صورت گیرد. اطلاعات زیادی در مورد داروها و شیر دادن موجود میباشد. بنابراین با پرسنل بهداری که میتوانند این موارد را دقیقتر بررسی کنند تماس بگیرید. در صورتیکه شما نیاز به استفاده از داروهای بدون نسخه دارید، همیشه برگه اطلاعاتی مر بوط به شیر دادن را که به ضمیمه در بسته بندی وجود دارد مطالعه کنید. به غیر از این شما در صورت تردید میبایستی همیشه با پزشک خود مشورت کنید که آیا میتوانید شیر بدهید.

نقش پدر

بعنوان پدر شما وظایف مهمی از این به بعد خواهید داشت. مادر پس از زایمان احتیاج به استراحت و آرامش

دارد. این برای اینکه او و کودک بتوانند شیرسینه دادن موفق‌تری داشته باشند مهم است. در خوشحالی مادر در طی شیر دادن سهیم باشید بجای اینکه خودتان بخواهید به کودک غذا بدهید. با کودک خوش باشید و در هر شرایطی که کودک سینه مادر را طلب نکند برای او حاضر باشید. بدینوسیله علائم کودک را هر چه سریعتر فهمیده و یاد خواهید گرفت. قبول کنید که به سینه گرفتن، دنیای مادر و کودک است. برای آنها حاضر باشید، و تا آنجا که میتوانید در کارهای منزل و احتمالاً بچه‌های بزرگتر کمک کنید. بیاد داشته باشید که شما مهمترین حامی مادر و فرزند هستید.

کمکیار شیر دادن

کمکیار شیر دادن از مادرانی تشکیل شده که خود تجربه شیر دادن و یا آموزش در این مورد دارند. کمکیار ما مجانی است. ما ساعت کار (مشخص) نداشته، اما در اوقات فراغت خود و از منزل کمک میدهیم. در صورتیکه بتوانید شبها (دیر وقت) بما زنگ نزنید خوب است. اگر ما امکان کمک به شما را نداشته باشیم، شما میتوانید از روی فهرست اسامی با نفر دیگر تماس بگیرید. اگر شما در مورد شیر دادن احتیاج به راهنمایی دارید میتوانید با ما از طریق تلفن یا پست الکترونیکی تماس بگیرید. شما شماره‌های ما را در آدرس اینترنت www.ammehjelpen.no و همچنین در پوشه‌ای که در محل‌های زایمان توزیع میشوند خواهید یافت. اگر مایل به عضویت هستید با دبیرخانه ما به شماره ۶۲۴۵۵۲۵۱ یا آدرس پستی ammehjelpen@c2i.net تماس گرفته و اطلاعات بیشتری دریافت کنید.

منابع:

1. “ Telefon handbok for ammespørsmål “ av Sandra Jolley og Ellen Philips-Angeles, Ammehjelpen
2. “ Mamma for første gang ” av Gro Nylander
3. “ Håndbog i vellykket amming - en vejleder til sundhedspersonale “ av sundhedsstyrelsen i Danmark
4. “ Amming “ av Elisabet Helsing og Anne Bærug, Kolibri forlag
5. hvordan du ammer dit barn, Sosial- og helsedirektoratet 2005

