

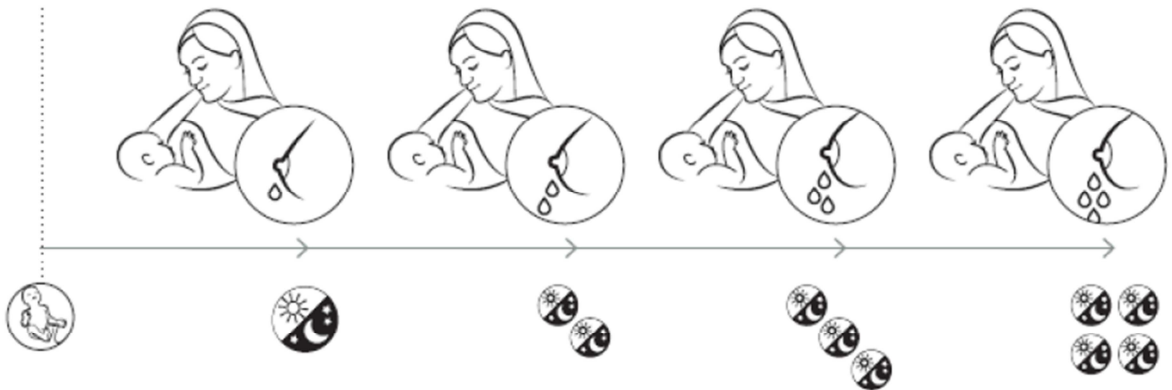


www.elacta.eu/de/neu-
hiesche-dokumente-fuer-ber-
arbei-neu.html



1.

در حد امکان تغذیه نوزاد خود را با شیر مادر از ساعت اول زندگی شروع کنید. توصیه میشود که در طول این زمان مادر و کودک از همدیگر جدا نباشند و تماس بدنی داشته باشند.



2

در روزهای اول به نوزاد شما شیر اول و یا گلستروم یا آغوز میرسد. اگر چه مقدار ناچیز است ولی برای نوزاد شما کافی میباشد و سیستم ایمنی بدن او را تقویت میکند. در روز سوم و چهارم شیر بیشتر ترشح میشود، احتمالاً با سفت شدن سینه‌های خود افزایش جریان شیر را حس میکنید.



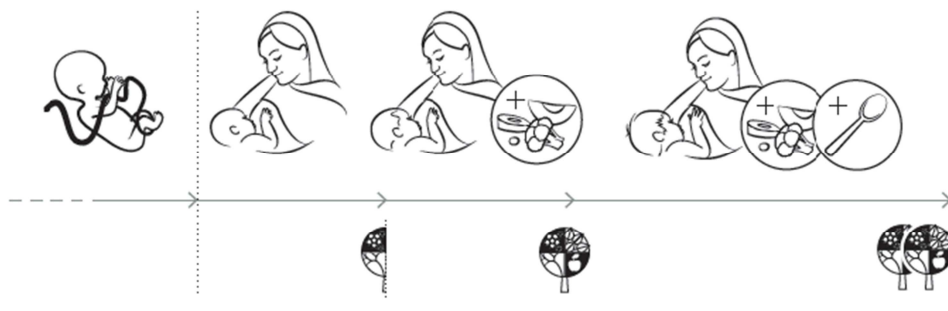
3

شیر دادن بطور مکرر تولید شیر را به حد کافی تضمین میکند.



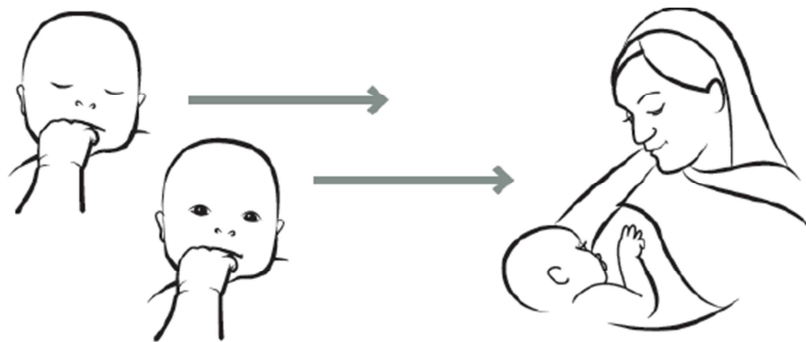
4

تولید شیر بستگی به میل و تقاضای نوزاد به شیر دارد. از تغذیه کودک با مواد غذایی مکمل، مایعات و یا پستانک در روزهای اول خودداری نمایید زیرا که این باعث اغتشاش در این مکانیزم میشود.



5

شیردادن ادامه طبیعی بارداری میباشد. سازمان بهداشت بین المللی توصیه میکند که نوزاد در شش ماه اول منحصر با شیرمادر تغذیه شوند، سپس تا سن دو سالگی با تغذیه تکمیلی مناسب و بعد از آن تا زمانی که مادر و کودک مایل باشند.



6

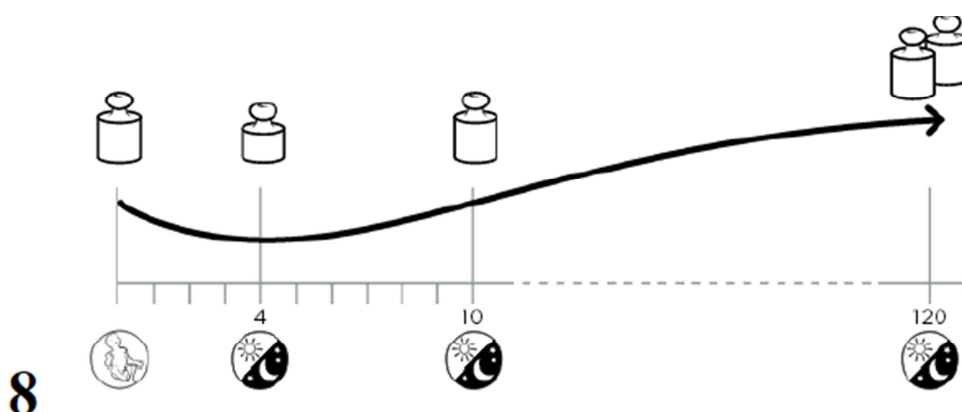
نوزاد حتی در حالی که خواب است نشان میدهند که تمایل به تغذیه با شیر مادر را دارد. او بی قرار میشود و سر خود را در جستجو تکان میدهند، دهان خود را باز میکنند، لبها را تکان میدهد، صداهای خفیف تولید میکند و یا دستش را به دهان میبرد. گریه کردن بندرت نشانه گرسنگی نوزاد است.



www.elacta.eu/de/neu-
hiesche-dokumente-fuer-ber-
arbei-neu.html



زمانیکه که پستانتان را به دهان نوزاد خود میگذارید، مطمئن شوید که او دهان خود را کاملاً باز کرده و نوک پستان و قسمت بزرگی از هاله دور پستان را در دهان خود بگیرد.



در روزهای اول وزن اکثر نوزادان کاهش مییابد. اگر کودک شما در روز دهم به وزن هنگام تولدش بازگشت، پس او به اندازه کافی شیر دریافت میکند. از آن بعد به وزن او اضافه میشود. در چهار ماهگی وزن اکثر نوزادان دوبرابر میشود.

ی س ر ا ف

