

فصل 7

درین فصل:

- 105..... چرا تغذی از پستان بهترین تغذی برای اطفال است.
- 106..... چرا تغذی های دیگر میتوانند مضر باشند.
- 107..... چگونه تغذی ها از پستان صورت گیرد.
- 107..... برای طفل جدید.
- 107..... برای هر طفل.
- 109..... مشوره برای مادر.....
- 111..... زمانیکه مادر خارج از منزل کار مینماید.....
- 112..... کشیدن شیر بادست.....
- 114..... نگرانی ها و مشکلات معمول.....
- 114..... ترس از اینکه شیر کافی وجود ندارد.....
- 114..... نگرانی ها و مشکلات نوک پستانها.....
- 116..... درد و تورم در پستان ها.....
- 118..... حالات خاص.....
- 118..... اطفال با ضرورت های خاص میتوانند از پستان تغذی گردند.....
- 120..... هنگامیکه مادر مریض است.....
- 120..... ایدز (HIV) و تغذی از پستان.....
- 120..... زمانیکه یک زن حامله گردد.....
- 121..... کار برای ایجاد تغییر.....

این امکان وجود دارد تا هر قدر مدت طولانی تری که میخواهید طفل خود را از پستان تغذی نمایند و هیچگاه مشکلی نداشته باشید. اما اگر مشکلی دارید طریقه های مختلفی وجود دارد که میتوانید خود را کمک نموده و به تغذی از پستان ادامه دهید. این فصل معلوماتی در مورد تغذی از پستان به شیوه های خوب و صحیح و کمک برای مشکلات معمول را دربر دارد.



تغذی از پستان

چرا تغذی از پستان بهترین تغذی برای اطفال است

تغذی از پستان یکی از روش های بسیار قدیمی و صحت‌مندانه در جهان است مگر با تغییر جهان ، زنان بعضی اوقات به معلومات و تقویت هائی برای ادامه تغذی اطفال شان از پستان ضرورت پیدا میکنند .
تغذی از پستان مهم است زیرا:

- شیر پستان یگانه غذای کاملی است که کمک مینماید طفل صحتمند و قوی نشو و نما کند.
- تغذی از پستان کمک مینماید تا خونریزی از رحم بعد از ولادت توقف نماید.
- شیر پستان طفل نوزاد را در مقابل امراض و انتانات مانند مرض شکر سرطان ، اسهالات و سینه و بغل محافظت مینماید.
- دفاع مادر در مقابل امراض از طریق شیر به طفل انتقال مییابد.
- تغذی از پستان مادر را از امراضی مانند سرطاناتها و سست و شکننده شدن استخوان ها (osteoporosis) محافظه مینماید.
- زمانیکه يك مادر طفل خود را از پستان تغذی مینماید شیر همیشه پاک، همیشه آماده و همیشه حرارت مناسب را برای طفل خواهد داشت.
- تغذی از پستان به مادر و طفل کمک مینماید تا خود را با یگدیگر نزدیک و درامن احساس نمایند.
- برای بعضی زنانیکه بجز شیر خود چیز دیگری به طفل خود نمیدهند کمک میشود تا بزودی حامله نشوند.
- تغذی از پستان رایگان است.

◀ بسیار خوب است که برای طفل خود در 6 ماه اول بجز از شیر پستان خود چیز دیگری ندهید.

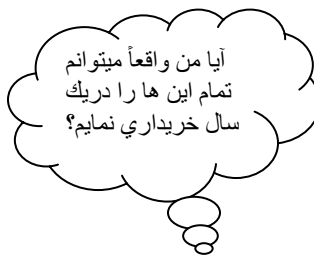
فابریکه هائیکه شیر مصنوعی میسازند (ترکیبیات غذائی برای اطفال) ، از مادران میخواهند که بجای شیر خود از محصولات آنها جهت تغذی اطفال خود استفاده نمایند ، تا این کمپنی ها بتوانند پول بدست آورند استفاده از شیر چوش (بوتل) ویا دادن ترکیبیات غذائی اغلباً بسیار غیرمصنئون میباشد، ملیون ها اطفالیکه توسط شیر چوش ویا ترکیبیات غذائی مصنوعی تغذی میگردند مصاب به سوء تغذی گردیده و مریض شده یا میمیرند.



- ترکیبیات غذائی و شیرهای شیرهای کنسرو شده ویا شیرهای حیوانات اطفال را درمقابل امراض محافظه نمی نمایند.
- ترکیبیات غذائی و شیرهای دیگر میتوانند سبب مریضی ها و مرگ شوند. اگر بوتل و چوشك ، یا آب استفاده شده برای تهیه ترکیبیات غذائی به مدت لازم جوش داده نشده باشد ، طفل میکروبهای مضر را بلع نموده و مصاب اسهالات خواهد شد.

• زمانیکه اطفال از پستان شیر مینوشند ، آنها زبان خود را برای مکیدن شیر استفاده مینمایند اینکار نسبت به کاریکه دهن طفل در هنگام چوشیدن شیر چوش انجام میدهد بسیار مختلف است با چوشیدن از یک شیرچوش یا چوشك رابری طفل ممکن است فراموش نماید که چگونه بمکد چون شیر چوش برایش طرز چوشیدن دیگری رامی آموزاند و اگر طفل پستان را به اندازه کافی نچوشد تولید شیرمادر کاهش خواهد یافت و طفل کاملاً غذا خوردن از پستان را توقف خواهد داد.

- تغذی باشیرچوش (بوتل) بسیار قیمت است و پول زیادی بکار داردیك خانواده برای یک طفل 40 کیلوگرام پودر ترکیبیات غذائی رادر سال اول ضرورت خواهد داشت ارزش ترکیبیات غذائی (فارمول) یکروزه و مواد سوخت برای جوش دادن آب بیش از حاصل کاریك هفته وحتی یک ماه خانواده میباشد.
- بعضی والدین کوشش مینمایند که شیر یا ترکیبیات غذائی آنها مدت بیشتری دوام نماید و مقدار کمی پودر با مقدار زیاد آب مخلوط مینمایند اینکار سبب سوء تغذی طفل شده طفل بسیار به آهستگی رشد نموده و بسیار زود زود مریض میشود.



آیا من واقعاً میتوانم تمام این ها را دریک سال خریداری نمایم؟



چرا تغذی های دیگر میتوانند مضر باشند؟

◀ بیشتر از یک ملیون اطفال همه ساله بخاطر اینکه مادرانشان از تغذی آنها با شیر پستان دلسرد شده اند وفات مینمایند.

چگونه تغذی از پستان صورت گیرد

« اطفال در زمانیکه گرسنه و تشنه بوده، در مقابل يك مرض مجادله مینمایند، رشد زیاد مینمایند و یا به راحت ضرورت دارند میخوانند شیر بچوشند. اگر شما مطمئن نباشید که طفل شما چه میخواهد، تغذی نمودن از پستان را امتحان کنید.

مادرانیکه در شب طفل خود را نزدیک خود نگه میدارند، میتوانند بسیار به آسانی او را از پستان تغذی نمایند. اگر مادر با طفل خود یکجا خواب شود میتواند در عین زمانیکه طفل را از پستان شیر میدهد خواب گردد.

برای طفل

بعد از ولادت مادر باید طفل نوزاد را در جریان ساعت اول از پستان تغذی نماید. اینکار کمک خواهد کرد تا خونریزی رحم توقف نموده و رحم بحالت نورمال برگردد. تماس جلدی بین طفل و مادر و مکیدن طفل کمک خواهد کرد تا جریان شیر مادر آغاز گردد.

طفل نوزاد به اولین شیر زرد رنگ پستان (فله = توج = colostrum) که در روزهای 2 و 3 بعد از ولادت پستان ها آنرا تولید مینمایند. ضرورت دارد. کلوستروم تمام مواد مغذی را که يك طفل نوزاد ضرورت دارد دارا بوده و طفل را در مقابل امراض محافظه مینماید. کلوستروم همچنان روده های طفل را پاک مینماید برای اجرای اینکار ضرورت به علاج یا جوشانده ها نمیباشد.

برای هر طفل

از هر دو پستان طفل را تغذی نمائید، مگر بگذارید که طفل اولاً يك پستان را خلاص نماید و بعداً پستان دوم را بدهید. شیر سفیدتری که بعد



از چند دقیقه از تغذی طفل از پستان خارج میگردد نسبت به شیر اولی از شحم غنی تر است طفل زمانیکه آماده باشد تا خوردن را توقف داده و یا از پستان دوم شیر بخورد، به شما اجازه خواهد داد تا اینکار را انجام دهید. طفل خود را هر زمانیکه گرسنه است در شب یا روز تغذی نمائید بسیاری

اطفال نوزاد ممکن است هر 1 تا 3 ساعت مخصوصاً در ماههای اول پستان را بکند به طفل اجازه دهید تا هر زمانیکه میخواهد و هر قدر دوامدار که میخواهد پستان را بکند. هر قدر بیشتر که طفل پستان را بکند، به همان اندازه شیر بیشتر تولید خواهد شد.

شما ضرورت ندارید تا حبوبات، شیرهای دیگر و یا شکر آب حتی در اقلیم گرم به طفل بدهید. اینها سبب میشوند تا طفل کمتر شیر پستان را خورده و ممکن است قبل از سن 4 تا 6 ماهگی برای طفل مضر باشند.

کمک به آروغ زدن طفل

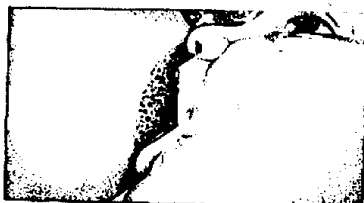
زمانیکه بعضی اطفال شیر می مکند، یکمقدار هوا را بلع مینمایند، که آنها را نا آرام ساخته میتواند شما میتوانید با گرفتن طفل در شانیه یا سینه خود و مالش دادن پشتش و یا مالش پشت طفل در حالیکه در آغوش شما نشسته یا افتاده باشد کمک نمائید تا هوا خارج گردد. هر دوی این وضعیت ها همچنان کمک مینماید تا يك طفل نا آرام و یا طفلی که بیشتر از حالت معمول گریه مینماید راحت گردد.



طفل چگونه گرفته شود.

در زمان تغذی از پستان، مهم است که طفل طوری گرفته شود تا بتواند به آسانی شیر خورده و آنرا بلع نماید. مادر همچنان باید در يك وضعیت مستریح و آرام باشد تا شیر خوب جریان کرده بتواند.

سر طفل را با دست یا بازوی خود تقویه نمائید. سرو بدن طفل باید در يك خط مستقیم قرار گیرد. انتظار بکشید تا دهن طفل خوب باز گردد. طفل را نزدیک پستان آورده و لب پائینی اش را با نوک پستان تماس دهید. بعداً طفل را به پستان نزدیک سازید. طفل باید يك قسمت بزرگ پستان که دهنش را کاملاً پر نماید بگیرد تا نوک پستان عمیقاً داخل دهن طفل شده باشد.



این طفل اندازه کافی از پستان را بدهن ندارد این طفل خوب و با دهن پر پستان را گرفته است

◀ در زمانیکه پستان را به طفل میدهید نوک پستان را فشار ندهید.



این یک وضعیت خوب دیگر است که هر زن میتواند استفاده نماید. یک بالش یا تکه های قات شده را در زیر طفل بگذارد.

پشت مادر راست است



در یک طفل نوزاد دست مادر باید روی سرین طفل را بپوشاند.

سر طفل تقویه شده و با بدنش در یک خط مستقیم قرار دارد

طفل پستان را گرفته است نه تنها نوک پستان را

بدن طفل راست بوده و بطرف مادر دور خورده است.

اگر شما مشکلاتی در تغذی طفل از پستان داشته باشید، از يك زنیکه تجربه دار کمک بگیرید. او اغلباً شما را بیشتر از بعضی کارکنان صحتی میتواند درین رابطه کمک نماید از شیرچوش (بوتل) استفاده ننمائید. بوتل به طفل يك نوع دیگر چوشیدن را آموزش خواهد داد. به کوشش خود ادامه دهید.

بعضی اوقات تمریناتی برای شما ضرورت خواهد بود تا وضعیت خوب را برای خود پیدا کرده و یا همچنان به طفل ضرورت خواهد بود تا بیاموزد چگونه بهتر شیر را بمکد.

این ها علایمی است که نشان میدهد بعضی اشتباهاتی ممکن است در طرز گرفتن طفل و یا مقداری از پستان که بدهن طفل میباشد وجود داشته باشد:

- اگر طفل نا آرام بوده، گریه نماید و یا نخواهد که تغذی گردد، ممکن است طفل در یک وضعیت ناراحت قرار داشته باشد.
- اگر بدن طفل به مقابل شما نباشد، طور مثال ممکن است تحت به پشت دراز کشیده و سرش دور خورده تا به پستان برسد.
- اگر شما میتوانید یک قسمت زیاد هاله نصواری رنگ اطراف نوک پستان را ببینید ، این ممکن بدان معنی باشد که نوک پستان به اندازه کافی داخل دهن طفل نمییاشد.
- اگر چوشیدن بسیار تیز و صدا دار باشد ، طفل ممکن است ضرورت دارد تا قسمت بیشتری از پستان را بگیرد. بعد از چند دقیقه اول طفل باید به آهستگی و عمیق پستان را بمکد و خوب بلع نماید.
- اگر درد احساس مینمائید، یا نوک پستان ها ترکیده باشد، شما ممکن است ضرورت داشته باشید که طفل نوک پستان شما را عمیقتر بدهن خود داخل نماید.

مشوره برای مادر



غذای خوردن برای صحت خوب



◀ بخورید و بنوشید تا گرسنگی و تشنگی برطرف گردد. از استفاده الکول، تنباکو، ادویه مخدر و دواهای غیر ضروری اجتناب شود. آب پاک میوه، آب سبزیجات، شیر، چای های دارویی از قهوه و نوشابه های حاوی سودا بهتر اند.

رژیم غذایی مادر در زمان شیردهی:

مادران ضرورت دارند که خوب غذا بخورند تا بعد از حاملگی و ولادت بهبود یافته، از اطفال خود مواظبت نموده و تمام کارهای دیگر خود را اجرا کرده بتوانند. آنها به مقدار زیادی از غذا های غنی از پروتئین و شحمیات و مقدار زیادی میوه جات و سبزیجات ضرورت دارند. آنها همچنان ضرورت دارند تا مقدار زیادی مایعات، آب پاک، شیر، چای های دارویی و آب میوه بنوشند. مگر بدون در نظر داشت آنکه چگونه یک مادر می خورد یا مینوشد، بدنش شیر خوب در پستان ها خواهد ساخت. غذا خوردن برای تغذی از پستان پول را ذخیره خواهد کرد. مادر اگر بتواند باید یک مقدار صحت خوب از این پول محافظه شده را برای بهبود غذایی خودش بخصوص برای خرید غذاهای اضافی پروتئین دار مانند لوبیا، بادام زمینی، تخم، شیر، ماست، پنیر، ماهی یا گوشت مصرف نماید.

بعضی مردم عقیده دارند که مادر جدید نباید غذاهای معینی را بخورد. اما اگر یک مادر غذای متوازن نگیرد (صفحه 166 دیده شود) ممکن است مصاب سوء تغذی، کمخونی و مریضی های دیگر شود.

بعضی اوقات زنان در زمان تغذی از پستان غذاهای خاصی را میخورند، اینکار خوب است بخصوص اگر غذاهائی را که مادران میخورند مغذی باشد. غذاهای خوب به وجود یک زن کمک مینماید تا بصورت صحتمندانه وقوی بسرعت بعد از ولادت رشد نماید.

یک زن به غذای اضافی ضرورت دارد اگر:

- دو طفل کوچک را از پستان تغذی مینماید.
- یک طفل را از پستان تغذی مینماید و باز هم حامله است.
- فاصله بین اطفالش کمتر از دو سال است.
- مریض است یا ضعیف است.

تغذی از پستان و فاصله دادن بین اطفال

فاصله گذاشتن بین اطفال بدان معنی است که اطفال اقلأ بفاصله 2 یا 3 سال از همدیگر تولدگردند. اینکار به بدن مادر اجازه میدهد تا قبل از حاملگی دیگر قوی گردد. برای بعضی زنان، تغذی از پستان آنها را در فاصله دادن بین ولادت كمك مینماید برای معلومات بیشتر صفحه 218 دیده شود.

دادن غذا های دیگر

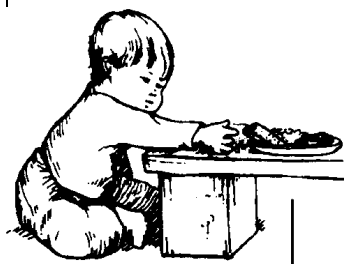
اگر طفل با تغذی از پستان خوش بنظر نرسد و سن آن حدود 4 تا 6 ماهه است ممکن است ضرورت داشته باشد تا بیشتر پستان را بمکد تا پستانهای مادر شیر بیشتر را تولید نمایند. مادر باید طفل را از پستان هر قدر زود زود که طفل میخواهد برای حدود 5 روز تغذی نماید. اگر باز هم طفل ناراحت میباشد، مادر باید دادن غذاهای دیگر را امتحان نماید.

• يك طفل آماده خوردن غذا های دیگر است زمانیکه سن آن حدود 6 ماه یا بیشتر باشد.

• شروع به چنگ زدن به غذاهای اعضای خانواده یا از دسترخوان نماید.

• غذا را با زبان خود از دهن خارج ننماید.

بین 6 ماهگی تا يك سالگی، هر زمانیکه طفل میخواهد برایش از پستان شیر بدهد. حتی اگر دیگر غذا ها را میخورد، باز هم به همان مقدار شیر پستان ضرورت دارد که قبلاً میخورده است. در ابتدا روز 2 یا 3 مرتبه به تعقیب تغذی از پستان، دیگر غذا ها را به طفل بدهید، با دادن غذاهای نرم و سهل الهضم مانند حبوبات یا شوربا غذا دادن را شروع نمائید. بعضی زن ها این غذا ها را با شیر پستان مخلوط مینمایند. شما به غذاهای تهیه شده تجارتي برای اطفال که قیمتی اند ضرورت ندارید.



قبل از 4 ماهگی به طفل غذا های دیگر را ندهید.

از یک پیاله یا کاسه و قاشق برای تغذی طفل استفاده نمائید.



تمام غذا ها را در ابتدا نرم سازید تا زمانیکه طفل خودش بتواند غذا را بجود.



اطفال ضرورت دارند تا زود زود غذا بخورند، حدود 5 مرتبه در روز هر روز آنها باید بعضی غذا های اساسی (شوربا، جواری، گندم، ارزن، کچالو) را یکجا با يك غذای تعمیر کننده بدن طفل (لوبیا، بادام زمینی، تخم، پنیر، گوشت یا ماهی). سبزیجات دارای رنگ روشن و میوه ها و يك غذای غنی از انرژی (بادام زمینی، يك قاشق روغن، مسکه یا روغن غذائی، بخورند. شما مجبور نیستید که 5 مرتبه در روز غذا ببزید. بعضی غذا ها میتوانند بصورت سرد به طفل داده شوند.

اگر شما میتوانید به شیر دادن طفل از پستان تا زمانیکه طفل اقلأ 2 ساله میشود ادامه دهید، حتی اگر طفل دیگری نیز داشته باشید، بسیاری اطفال به آهستگی خود شان تغذی از پستان را توقف میدهند.

◀ در يك وقت تنها يك نوع غذای جدید را علاوه نمائید. در حدود 9 ماهگی تا يك سالگی يك طفل میتواند بسیاری غذا های خانواده را بخورد اگر ملایم شده و خوردن آن آسان باشد.

◀ حتي در سال دوم نیز به دادن شیر پستان ادامه دهید تا طفل شما در مقابل انتانات و دیگر مشکلات صحتی وقایه گردند.

زمانیکه مادر خارج از منزل کار میکند

مادریکه کار مینماید
 نباید مجبور گردد که بین کار
 خود وصحت طفل خود یکی
 را انتخاب نماید

در حال حاضر بسیاری زنان خارج از منزل کار مینمایند. این میتواند برای مادر بسیار مشکل باشد که در 6 ماه اول بجز از شیرپستان چیز دیگری به طفل بدهد.

مادریکه کار مینماید به کمک ضرورت دارند بعضی وظایف به مادر اجازه میدهد تا طفل خود را برای چند ماه با خود به محل وظیفه ببرند اینکار تغذی از پستان را بسیار آسان میسازد. و یا شخصیکه از طفل



نگهداری مینماید میتواند طفل را در زمان تغذی نزد مادر بیاورد. اگر طفل يك زن برایش نزدیک باشد او میتواند در جریان توقف های کاری طفل خود را از پستان تغذی نماید. بعضی استخدام کننده ها مراکز نگهداری اطفال (شیر خوارگاه یا کودکستان) را تنظیم مینمایند که بدینترتیب والدین میتوانند اطفال خود را نزدیک خود داشته باشند.

درینجابه بعضی طریقه هایی برای اطمینان از اینکه در زمان کار طفل شما از شیرپستان استفاده مینماید، تذکر داده میشود:

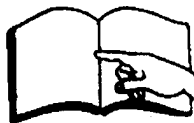


و یا کسی را داشته باشید که طفل شما را در وقت تغذی نزد شما بیاورد.



زمانیکه شما با طفل خود هستید، تنها او را با شیر خود تغذی نمائید، اگر شما با طفل خود در شب یکجا خواب میشوید، ممکن است طفل بیشتر تغذی شود، و این کار به شما کمک خواهد کرد تا شیر بیشتری داشته باشید.

بعضی زنان از يك دوست یا خویشاوند خودمانند مادرکلان درخواست مینمایند تا به طفل آنها شیر بدهد. اگر شما میخواهید يك زن دیگری طفل شما را شیر بدهد، آن شخص باید کسی باشد که شما او را میشناسید و صحتمند است و خطر اینکه مصاب مرض ایدز (HIV) گردد موجود نمیشود.



ایدز 384
 تغذی از پستان و ایدز 293

يك طريقه ديگر يكه زن ميتواند در جريان روز به طفل خود شير بدهد آنست كه اگر در هنگام كار وقت داشته باشد تا شير خود را با دست از پستان هائيش بدوشد. بعداً كس ديگرى نيز ميتواند اين شير را به طفل بدهد.



بعدا شير را نخيره نموده يا بفرسيد تاكسى طفل شما را با آن تغذی نمايد



شما ميتوانيد شير خود را روزانه 2 تا 3 مرتبه با دست خارج سازيد

شما همچنان ممكن است ضرورت داشته باشيد كه شير خود را با دست خود خارج سازيد اگر پستان هاى شما بسيار پر گردد و يا اگر طفل شما نتواند بنا بر دلايلى از پستان تغذی شود، شما ضرورت داريد تا توليد خوب شير را در پستان ها نگهداريد.

خارج ساختن شير با دست

اگر يك مادر مقدار بيشتري شير نسبت به ضرورت خارج سازد ميتواند آن شير را به طفل ديگرى بدهد كه مادرش مريض است و يا به طفلى كه پستان مادرش هنوز شير نكرده است.

چگونه شير را با دست خود خارج سازيد

1- يك بوتل دهن باز را با آب پاك و صابون بشوئيد و در آفتاب بگذاريد تا خشك گردد. قبل از استفاده داخل آنرا با آب جوش ايکه براي 20 دقيقه جوش خورده است پر نموده و براي چند دقيقه آنرا بگذاريد بعداً آبراً دور بريزيد.

2- دست هاي خود را قبل از تماس به بوتل يا پستان خوب بشوئيد.

3- در صورتيکه ميتوانيد يك محل آرامي را پيدا كنيد، در زمانیکه شير را خارج مي سازيد به طفل خود فکر نمايند حوصله داشته باشيد و راحت باشيد. به آرامي با نوک انگشتان يا با مشت نمودن پستان هاي خود را مساژ داده و بطرف نوک پستان ها حرکت دهيد.

4- براي خارج ساختن شير شصت و انگشت خود را بدوطرف کنارهاي عقبی هاله اطراف نوک پستان قرار دهيد (قسمت تاريک رنگ) و بطرف سينه فشار دهيد. (نوک پستان را نقشاريد، شير از پشت هاله ميايد) بعداً انگشتان خود را سست سازيد به فشار دادن و سست نمودن انگشتان ادامه بدهيد، حرکت انگشتان در اطراف هاله پستان باشد، شما نبايد دردي را احساس نمايند.

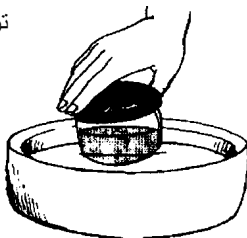


به عقب فشار دهيد، بين انگشتان مه فشاريد.

5- چندين مرتبه اين كار را در هر پستان تکرار نمايند. در ابتدا مقدار زياد شير از پستان بيرون نخواهد شد با تمرين شما مقدار بيشتري را خارج ساخته خواهيد توانست. طوري تنظيم نمايند كه حدود نيم پيالاه شير خود را هر چند مرتبه ايکه طفل ميخورد خارج سازيد و يا اقلأ 3 دفعه هر روز اينكار را انجام دهيد (شخصيکه شير شما را به طفل خواهد داد ميتواند براي شما بگويد كه آيا مقدار آن كافي بوده است يا خير). اگر شما تمرين را دو هفته قبل از بازگشتن به كار شروع نمايند، قادر خواهيد بود مقدار زيادي شير را از زمانیکه از طفل خود جدا هستيد، بدوشيد

◀ شیر پستان میتواند رنگ خود را تغییر دهد. رنگ آن از چیزبست که شما میخورید، بدون در نظر داشت اینکه چه رنگ داشته باشد، شیر شما برای طفل خوب است

ظرف شیر میتواند برای مدت طولانی تری در یک جای سرد مانند یک تشت گلی که آب داشته باشد ذخیره گردد



شیر چگونه ذخیره گردد

شیر خود را در یک ظرف پاک و سرپوشیده نگهدارید (قدم های 1 و 2 در صفحه 112 دیده شود).

شما میتوانید در همان بوتلی ای که شیر را داخل آن می دوشید ، ذخیره نمائید. شیر را در یک جای سرد دور از شعاع آفتاب بگذارید. شیر میتواند تا 8 ساعت استفاده گردد و یا شما میتوانید ظرف سر بسته را در بین ریگ های تر داخل نمائید و یا با یک تکه ای که همیشه تر نگهداشته شود بپیچانید ، و به اینصورت میتواند تا حدود 12 ساعت نگهداری شود.

شیر میتواند در یک بوتل فراه شیشه ئی برای 2 یا 3 روز در یخچال نگهداری شود قیماق (چربی) شیر ممکن است جدا گردد. لذا قبل از دادن آن به طفل را شور بدهید تا شیر مخلوط شود .

بسیار به آرامی آنرا در آب گرم حرارت بدهید. با انداختن چند قطره شیر روی ساعد تان امتحان نمائید که شیر بسیار داغ نشده است.

روش بوتل گرم

این روش زمانی بهترین موثریت را دارد که پستان های شما بسیار پرویا بسیار دردناک باشند. اینکار ممکن است دفعته بعد از ولادت و یا اگر نوك پستان های مادر ترکیده باشد و یا انتانات پستان موجود باشد ، بوجود آید (صفحات 115 و 117 دیده شود).

1. یک بوتل بلند و شیشه ئی را که دهانه اش 3 تا 4 سانتی متر قطر داشته باشد، پاک نمائید. با پر کردن آن با آب داغ آنرا گرم نمائید. به آهستگی آنرا از آب داغ پر کنید تا نشکند چند دقیقه انتظار بکشید و بعداً آبها را بیرون بریزید.

2. دهن و گردن بوتل را با آب سرد و پاک ، سرد سازید تا شما را نسوزاند.

3. دهن بوتل را روی نوك پستان های خود چسبانید تا درز نداشته باشد. برای چند دقیقه آنرا محکم در آنجا بگیرید. همانطوریکه بوتل سرد میشود با ملایمت شیر را کش خواهد کرد.

4. زمانیکه جریان شیر کم شد، با استفاده از انگشتان خود چسبیدگی اطراف دهن بوتل را برطرف سازید.

5. در صورتیکه پستان دیگر نیز پر و دردناک باشد ، اینکار را برای پستان دیگر تکرار نمائید. حالا شما میتوانید براحتی طفل خود را از پستان تغذی نمائید.



بعضی اوقات ممکن است يك زن نخواهد که شیر را نگهدارد تا به طفل خود بدهد ، طور مثال زمانیکه تنها میخواهد پستان خود را نرمتر سازد تا برای طفل گرفتن آن آسانتر باشد. درین حالت تا زمانیکه خانم شیر را دور میریزد ضرورت نیست که ظرف شیر با آب جوش پاک گردد.

ترس از اینکه شیر کافی موجود نباشد و یا شیر به اندازه کافی خوب نیست بسیاری زنانیکه فکر مینمایند که مقدار کافی شیر ندارند. این موضوع تقریباً واقعیت ندارد. حتی زنانیکه مقدار کافی غذا برای خوردن ندارند، عموماً برای اطفال خود مقدار کافی شیر میسازند.

مقدار شیریکه پستان های شما مسیازد (تولید شیر شما) ارتباط به آن دارد که چقدر طفل شما شیر میخورد. هر قدر که طفل شما بیشتر شیر بخورد به همان اندازه پستان های شما بیشتر شیر تولید مینماید. اگر شما در یک تغذی طفل خود را از پستان شیر نداده و بعوض آن از شیر چوش استفاده نمائید، بدن شما شیر کمتر خواهد ساخت.

در بعضی روزها ممکن طوری معلوم شود که طفل همیشه میخواهد که از پستان تغذی شود. اگر شما طفل خود را هر زمانیکه گرسنه است از پستان تغذی مینمائید، تولید شیر شما به همان اندازه از دیداد خواهد یافت. در جریان چند روز طفل ممکن است دوباره دراضی به نظر رسد. تغذی از پستان در شب کمک مینماید تا تولید شیر مادر افزایش یابد، کوشش نمائید به هیچکس حتی کارکن صحتی ایکه بشما میگویند که شیر کافی ندارید، اعتقاد ننمائید.

حتمی نیست که پستان ها پر احساس گردند تا شیر بسازند. هر قدر اطفال زیادتری را یک خانم از پستان تغذی مینماید، کمتر احساس پر بودن پستان هارا خواهد داشت، پستان های کوچک به اندازه پستان های بزرگ شیر تولید خواهند کرد.

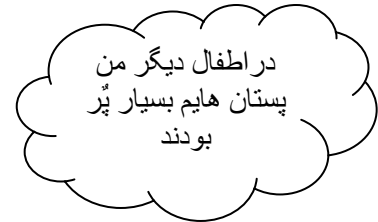
یک طفل شیر کافی مینوشد اگر:

- خوب رشد نموده، خوشحال و صحتمند بنظر برسد.
- 6 مرتبه یا بیشتر خود را تر نموده و حدود 1 تا 3 مرتبه در یک شبانه روز تکه های خود را کثیف سازد. شما این موضوع را اکثراً بعد از 5 روزه گی طفل، زمانیکه طفل شروع به خارج ساختن ادرار و مواد غایطه بصورت منظم نماید، میتوانید بگوئید.
- چون شیر پستان از شیرهای دیگر فرق دارد، بعضی زن ها ترس دارند که این شیر خوب نخواهد بود. مگر شیر پستان همه چیزی را که طفل ضرورت دارند، برایش میدهد.

نگرانی ها و مشکلات نوك پستان ها ی هموار یا فرورفته

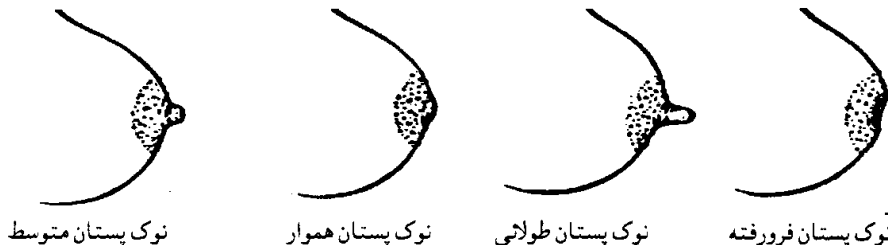
بسیاری زنانیکه نوك پستان آنها هموار یا فرورفته است میتوانند طفل خود را بدون کدام مشکلی از پستان تغذی نمایند. این بخاطر نیست که طفل پستان را می مکد نه تنها نوك پستان را. شما ضرورت ندارید که برای آماده ساختن پستان ها در جریان حاملگی انجام دهید.

نگرانی ها و مشکلات معمول



◀ یک طفل بزرگتر از 2 هفته هر روزه مواد غایطه نخواهد داشت. اگر طفل خوب تغذی شده، خود را تر نماید و راضی باشد، مواد غایطه اش خواهد آمد.

◀ شکل و اندازه نوك پستان شما مهم نیست، طفل از پستان شیر میخورد نه تنها از نوك پستان



این نظریات ممکن است شیر خوردن طفل شما را آسانتر سازد.

- شروع تغذی از پستان دفعتهاً بعد از ولادت ، قبل از آنکه پستان های شما پر شوند خود را مطمئن سازید که طفل شما مقدار زیاد و بادهن پر پستان شما را میگیرد (صفحه 108 دیده شود).
- اگر پستان های شما بسیار پر گردد، یکمقدار از شیر را با دست خارج سازید تا نرمتر شوند. اینکار گرفتن مقدار بیشتر پستان را به طفل آسانتر میسازد.
- قبل از شیر دادن نوك پستان ها را اندکی با دست تماس داده یا دور بدهید. آنها را فشار ندهید.
- کوشش نمائید دست خود را بدور پستان گرفته و بطرف عقب تيله نمائید تا سبب خارج شدن نوك پستان شما تا اندازه که امکان دارد شود.



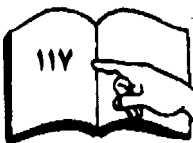
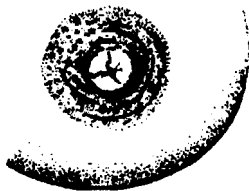
پستان را کاملاً تقدیم نمائید این کار به طفل کمک مینماید تا بخوبی دهن خود را از پستان پر کند

زخم و ترکیدگی نوك پستان

اگر شما در وقت تغذی از پستان درد احساس منمائید ، طفل امکان دارد به اندازه کافی از پستان شما را به دهن نگر گرفته باشد. اگر طفل تنها نوك پستان را بمکد. بزدوی آنها دردناک شده و یا ترکیده گی پیدا مینمایند. ترکیدگی نوك پستان مصاب شدن خانم را به انتان آسانتر میسازد. شما میتوانید به طفل خود بیاموزانید که مقدار بیشتر پستان را در دهن خود بگیرد درینجا بعضی پیشنهاداتی وجود دارد.

وقایه و تدایوی:

- خود را مطمئن سازید که طفل را طوری گرفته اید که میتواند پستان را بخوبی با دهن پر بگیرد (صفحه 108 دیده شود).
- پستان خود را از دهن طفل بیرون ننمائید. بگذارید طفل تازمانیکه میخواهد تغذی گردد. زمانیکه اینکار صورت گرفته او خودش پستان را رها خواهد کرد. اگر شما ضرورت دارید که قبل از ، آماده بودن طفل تغذی را توقف دهید دنج طفل را بطرف پائین تيله نمائید و یا با ملاپمت نوك يك انگشت پاک خود را بدهن طفل داخل نمائید.
- نوك پستان زخمی خود را در ختم تغذی با شیر تسکین دهید. زمانیکه طفل تغذی را توقف داد، چند قطره شیر را با فشار خارج سازید و آنرا در ناحیه صدمه دیده بمالید. صابون یا کریم در پستان های خود استفاده ننمائید. بدن يك روغن طبیعی را میسازد که نوك پستان را پاک و نرم نگه میدارد.
- از پوشیدن لباس های درشت یا چسپ احتتاب نمائید.
- برای کمک به التیام نوك پستان صدمه دیده ، در صورت امکان پستان های خود را در هوای آزاد یا شعاع آفتاب باز بگذارید.
- به تغذی نمودن طفل از هر دو پستان ادامه دهید. اگر يك پستان بسیار مصدوم یا ترکیده باشد، از پستان کمتر دردناک شروع نموده و بعداً زمانیکه شیر جریان پیدا کرد و به پستان دیگر بررید.
- اگر در درد هنگام شیر خوردن طفل بسیار شدید باشد، شیر را با دست خارج ساخته و طفل را با يك پیاله یا قاشق تغذی نمائید. (صفحه 119 دیده شود). زخم باید در ظرف 2 روز التیام یابد.

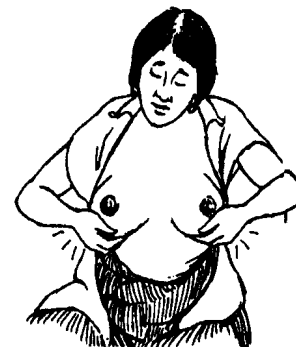


انتانات پستان

درد وتورم در پستان ها

پستان های خانم بسیار پر میباشند.

زمانیکه اولین مرتبه شیر در پستان پیدامیشود، گاهی پستان ها متورم و سخت میگردند ، این حالت میتواند چوشیدن را برای طفل مشکل سازد ونوک پستان ها ممکن است صدمه ببینند، اگر شما بخاطر درد کمتر از پستان تغذی مینمائید تولید شیر شما کم خواهد شد.



وقایه وتداوی

- تغذی از پستان را در اولین ساعت بعد از ولادت شروع نمائید.
- خود را مطمئن سازید که طفل را خوب به سینه گرفته اید (صفحه 108 دیده شود).

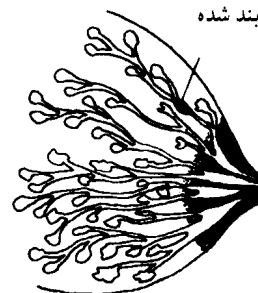
- طفل را زود زود تغذی نمائید، اقلأ 1 تا 3 ساعت از هرد و پستان شیر بدهید با طفل یکجا خواب نمائید تا بتوانید به آسانی در جریان شب طفل را از پستان تغذی نمائید.

- اگر طفل خوب چوشیده نتواند یکمقدار از شیر را بادست خارج سازید. تا اندازه ایکه پستان ها نرم گردند ، وبعداً اجازه دهید که طفل شیر بخورد.
- بعد از تغذی ، برگ های تازه کلم را ویا تکه های مرطوب با آب سرد را روی پستان بگذارید. بعد از 2 یا 3 روز تورم برطرف خواهد شد. در صورتیکه تورم بهبود نیابد ، میتواند سبب التهاب پستان (mastitis) شود (یک تورم دردناک و گرم پستان)

التهاب پستان که از سبب بندش قنات شیری بوجود میاید.

اگر یک برجستگی دردناک در پستان بوجود آید، ممکن بدان معنی باشد که یک قنات (نل شیری) با شیر غلیظ شده بند گردیده است، زمانیکه جریان شیر از پستان توقف نماید نیز میتواند سبب التهاب پستان گردد. اگر یک خانم تب داشته و قسمتی از پستان وی گرم ، متورم و دردناک باشد ، ممکن است خانم مصاب التهاب پستان باشد. ادامه دادن تغذی از پستان مهم است تا قنات شیر تخلیه شده و پستان مصاب انتان نگردد. شیر هنوز هم برای طفل مصئون است.

قنات بند شده



تداوی برای بندش قنات شیری و التهاب پستان ها

- قبل از تغذی طفل تکه های مرطوب و گرم را بالای پستان دردناک بگذارید.
- به شیر دادن طفل زود زود بخصوص از پستان دردناک ادامه دهید. خود را مطمئن سازید که طفل پستان را بخوبی دردهن گرفته باشد(صفحه 108 دیده شود).
- همانطوریکه طفل تغذی میشود با ملایمت ناحیه متورم را مالش دهید، انگشتان خود را از برجستگی بطرف نوک پستان حرکت دهید ، اینکار در پاک شدن قنات بند شده کمک مینماید.
- وضعیت تغذی را تغییر دهید تا به جریان شیر از تمام قسمت های پستان کمک نماید.
- اگر نمی توانید از پستان طفل را تغذی نمائید شیر پستان خویشرا با دست خارج ساخته ویا از روش بوتل گرم استفاده کنید برای پاک شدن قنات بند شده باید جریان شیر نگهداشته شود.
- لباس فراخ ونرم بپوشید وتا اندازه ایکه میتواند استراحت کنید.
- بسیاری التهابات پستان در 24 ساعت پاک میگردد، اگر بیشتر از 24 ساعت تب داشته باشید ، به تداوی برای انتانات پستان ضرورت دارید.



تکه گرم و مرطوب میتواند برای بندش قنات شیری و التهاب پستان کمک نماید

انتانات پستان (التهاب میکروبی پستان)

اگر شما علایم التهاب پستان را داشته باشید بعد از 24 ساعت بهبودی نداشته، و یا درد شدید یا ترکیبگی در جلد (که میکروب میتواند داخل گردد) داشته باشید باید دفعتاً تدوی برای انتانات پستان را بدست آورید.

تدوی:

جزء بسیار مهم تدوی ادامه دادن به تغذی از پستان به دفعات زیاد میباشد. شیرشما هنوز برای طفل مصئون است. ادویه و استراحت نیز ضرورت است. اگر میتوانید از وظیفه رخصت بگریید و درکارخانه خود نیز کمک درخواست نمائید. همچنان تدوی بندش قنات شیری و التهاب پستان را تعقیب نمائید. اگر ضرورت باشد که جریان شیر حفظ گردد، میتوانید پستان های خود را بدست ویا استفاده از روش بوتل گرم بدوشید.

ادویه برای انتانات پستان مقدار

چه وقت و چگونه استفاده شود

دواها

برای انتانات:

Dicloxacillin 250 گرام 4 دفعه در روز برای 10 روز

اگر شما نتوانید این دوا را پیدا کنید و یا به پنیسلین حساسیت داشته باشید میتوانید از دواي ذیل استفاده نمائید.

Errythromycine

قبل از گرفتن دوا "صفحات سبز" اخير كتاب را ببينيد 500 ملي گرام 4 دفعه در روز برای 10 روز.

برای درد وتب:

Paracetamol ویا Aspirin الي برطرف شدن درد گرفته شود (صفحات 511 و 492 دیده شود).

با اهمیت: اگر انتانات پستان بزودي تدوي نشود و خیم خواهد شد زمانیکه با مایع چرکین پر شود تورم گرم و دردناکی احساس خواهد شد (آبسه) در صورتیکه چنین واقع شد تدوي ایرا که درینجا تشریح گردیده تعقیب نموده ویک کارکن صحتی را که در رابطه به تخلیه آبسه با استفاده از وسایل پاک آموزش دیده باشد ملاقات نمائید.

دهن پختگی (پوپنکها یا فنگس ها)

زمانیکه طفل را گرفته اید و در آنحالت طفل راحت بوده و خوب تغذی میشود و درد در نوک پستان های شما که بیشتر از یک هفته دوام نماید موجود باشد، ممکن است از سبب دهن پختگی (پوپنک دهن) طفل باشد. دهن پختگی میتواند بصورت دردخارش دار، درد خنجر مانند ویا سوزش که بطرف پستان انتشار مینماید، احساس گردد. شما ممکن است نقاط سفید ویا سرخ رنگ در نوک پستان و دهن طفل ببینید.

تدوی

جنش و یولیت را با آب پاک به غلظت 0.25 فیصد مخلوط نموده و نوک پستان را و نقاط سفید رنگ دهن طفل را روزیک مرتبه برای 5 روز ویا الی 3 روز بعد از التیام کامل با آب رنگ نمائید. اگر بهبود بوجود نیامد صفحات سبز را برای دواهای دیگر ببینید. شما میتوانید به تغذی از پستان ادامه دهید دوا به شما، شیر شما ویا طفل ضرری نخواهد داشت.

چگونه جنش و یولیت با آب مخلوط شود تا یک محلول 0.25 فیصد ساخته شود.

اگر جنش و یولیت

شما به این فیصدی ها باشد.

0.5% یک قسمت جنش و یولیت

جمع یک قسمت آب

1% یک قسمت جنش و یولیت

جمع 3 قسمت آب.

2% یک قسمت جنش و یولیت

جمع 7 قسمت آب.

حالات خاص



اطفال با ضرورت خاص میتوانند از پستان تغذی کردند.

نوزادان کوچک: اگر یک نوزاد کوچک نتواند قویاً پستان را بمکد و خود را تغذی نماید شما ضرورت خواهید داشت که شیر خود را با دست خارج ساخته و طفل را با یک پیاله و یک قاشق تغذی نمائید اینکار را دفعتاً بعد از ولادت طفل شروع نمائید و تا زمانیکه حتی خود طفل نیز میتواند یک اندازه شیر بخورد ادامه دهید. اینکار کمک خواهد کرد تا پستان های شما شیر بیشتری تولید نماید اگر وزن طفل شما کمتر از یک کیلو یا 3 پوند باشد، ممکن است ضرورت به مواظبت طبی خاص داشته باشد، شامل یک تیوب که از طریق بینی به معده طفل داخل شده باشد، شیر شما میتواند از طریق این تیوب به طفل داده شود. با یک کارکن کارکن صحتی درین مورد صحبت کنید.

طفل بسیار قبل الميعاد تولد شده است. اطفالیکه قبل از وقت تولد میشوند ضرورت دارند تا گرم باشند. طفل را با تکه ها پیچانیده و کلاه بپوشانید و او را راست در زیر لباس های خود روی جلد بین پستان های خود بگذارید. (در یک پیراهن فراخ یا جاکت پوشیده و یا کمر خود را محکم ببندید) به شما کمک خواهد کرد. در بعضی محلات این کار بنام "مواظبت کانگروئی" یاد میشود. طفل را جلد به جلد روز و شب در تماس بدن خود داشته و زود زود او را از پستان تغذی نمائید. اگر طفل بسیار ضعیف شیر میچوسد، همچنان شیر را با دست کشیده به طفل بدهید.

طفل زرد (زردی) یک طفل مصاب زردی ضرورت به مقدار زیاد شعاع آفتاب دارد تا که زردی از بدنش خارج گردد. بعضی اطفال مصاب زردی بسیار خواب آلود میباشند. اگر طفل برای گرفتن پستان بسیار خواب آلود باشد شیر را دست خارج ساخته و با یک پیاله و قاشق به طفل اقلأ ده دفعه در 24 ساعت بدهید. طفل را در صبح وقت و در عصر بمقابل شعاع آفتاب بگیرد. و یا طفل را در یک اتاق بسیار روشن نگهداری نمائید.

بسیاری زردی ها الی 3 روز بعد از ولادت ظاهر نشده و تا روز دهم برطرف میشوند. اگر طفل در هر زمان دیگری زردی داشته یا چشم هایش بسیار زرد باشد و یا اگر طفل بسیار زود بعد از تولد مصاب زردی شده باشد و یا اگر زردی و خواب آلودگی شدت یابد، طفل ممکن است مصاب یک مرض جدی باشد. در صورت امکان طفل را به یک مرکز صحتی با شفاخانه انتقال دهید.



دوگانگی:

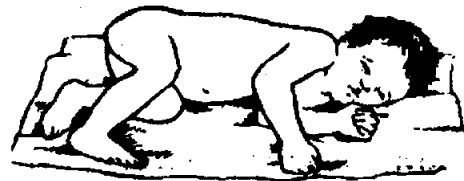
بعضی اوقات یکی از دوگانگی ها کوچکتر و ضعیفتر میباشد. خود را مطمئن سازید که هر طفل مقدار لازم شیر را میگیرد شما برای هر دو طفل خود به مقدار کافی شیر داری.

زمانیکه طفل شما مریض است

- اگر طفل شما مریض باشد، نباید تغذی از پستان را توقف دهید . طفل ما در صورتیکه از پستان تغذی گردد سریعتر بهبود خواهد یافت .
- اسهالات خاصتاً در اطفال خطرناک است . اغلباً بع دوائی ضرورت نمیباشد ، مگر مواظبت خاص ضرورت دارد . زیرا طفل از سبب ضیاع مایعات (dehydration) بسیار سرعت ممکن است بمیرد .
- در اسهالات به دفعات بیشتری طفل را شیر بدهید و همچنان جرعه های از محلولات معاوضه کننده مایعات (rehydration) بدهید .
- در صورتیکه طفل ضعیف باشد بدفعات بیشتری او را از پستان تغذی نمائید . اگر طفل بسیار ضعیف بوده و پستان را گرفته نتواند ، شیر را با دست خارج ساخته و با قاشق به طفل بدهید . طفل را نزد يك کارکن صحی ببرید .
- برای استقرافات، مقدار کم و بدفعات بیشتر طفل را از پستان تغذی نمائید ، و همچنان هر 5 تا 10 دقیقه جرعه های کوچکی از مایعات معاوضه کننده با يك قاشق یا پیاله به طفل بدهید . در صورتیکه میتوانید يك کارکن صحی را ببینید . ضیاع مایعات میتواند سبب مرگ گردد .
- حتی زمانیکه طفل شما ضرورت دارد تا به شفاخانه برود باز هم تغذی از پستان را ادامه بدهید . اگر شما نمیتوانید در شفاخانه بمانید ، شیر خود را بادست دوشیده و به کسی بدهید تا به طفل شما با يك پیاله یا قاشق آن را بدهد .



نوشیدنی های معاوضه کننده مایعات ضایع شده بدن



چگونه میتوان يك طفل را با يك پیاله یا قاشق تغذی نمود:

(ابتدا پیاله و قاشق را با آب و صابون در صورتیکه جوش دادن امکان نداشته باشد ، بشوئید)

1. طفل را در آغوش بصورتی بگیرید که سرش بلند باشد
2. يك قاشق یا پیاله کوچک را شیر نموده و به دهن طفل بگردید . قاشق یا پیاله را طوری بگیرید که تنها شیر به لب های طفل برسد . اگر شما از پیاله استفاده مینمائید پیاله را روی لب پائین طفل گرفته و بگذارید که کنار پیاله به لب بالای طفل تماس نماید .
3. شیر را بداخل دهن طفل نریزید . بگذارید طفل شیر را از پیاله یا قاشق بدهن خود بگیرد . برای اطفال بسیار کوچک یا مریض ، خوبتر خواهد بود تا از قاشق استفاده شود .



زمانیکه مادر مریض باشد.

اگر مادر میتواند ، تقریباً همیشه بسیار خوب است که با وجود مریض بودن طفل خود را از پستان تغذی نماید، نسبت به آنکه بسیار زود غذاهای دیگر را شروع نماید. اگر شما تب بلند داشته و زیاد عرق مینمائید. ممکن شیر کمتری تولید کنید. برای جلوگیری از کم شدن شیر شما باید:

- مقدار زیاد مایعات بنوشید.
- به شیر دادن طفل از پستان بدفعات بیشتری ادامه دهید.
- بحالت دراز کشیده طفل را از پستان تغذی نمائید (صفحه 107 دیده شود).

• شیر را بادست خارج سازید، (در صورت ضرورت میتواند کسی دیگری شما را کمک نماید).

• برای جلوگیری از انتقال انتانات به طفل، قبل از تماس به طفل یا پستان دست های خود را با آب و صابون خوب بشوئید.

زمانیکه مادر به دوا ضرورت دارد. بسیاری دواها به یک مقدار کم و ناچیز داخل شیر میگردد که به طفل مضر نمیشود. اکثراً توقف دادن تغذی از پستان بیشتر برای طفل مضر میباشد.

بعضی دواهای محدودی وجود دارد که سبب عوارض جانبی میگردند. درین کتاب ما دواها را نشانی نموده ایم و دواهای دیگری را پیشنهاد مینمائیم که مصنون تر خواهد بود (صفحات سبز دیده شود). اگر یک کارکن صحتی برای شما دواهایی را تجویز مینمایند، برایش خاطر نشان سازید که شما طفل شیر میدهید، لذا او میتواند یک دواى مصنون تری را انتخاب نماید.

ایدز (HIV) و تغذی از پستان

یک خانمی که مصاب ویروس HIV یا مرض ایدز است باید در مورد تغذی طفل خود تصمیم بگیرد. برای معلومات بیشتر در مورد اتخاذ تصمیم و طریقه های دیگر تغذی طفل فصل " ایدز " دیده شود.

زمانیکه یک زن حامله شده و یا طفل دیگری را ولادت نماید.

اگر یک مادر شیرده حامله شود میتواند به تغذی طفل از پستان ادامه دهد. از آنجائیکه تغذی از پستان و حاملگی مقدار زیادی از مواد غذائی وجودش را میگیرد، مادر باید مقدار زیادی غذا های خوب بخورد.



در زمانیکه حامله هستید تغذی طفل از پستان مصنون میباشد.

در زمانیکه یک خانم طفل جدیدی دارد دوام دادن تغذی پستان برای طفل کلانتر مصنون است طفل جدید باید قبل از طفل کلانتر تغذی شود.

ک برای هر مریضی جدی ایکه از سبب انتانات باشد مانند مرض سل ، محرقه یا کولرا، دفعتاً تدای را دریافت نمائید. تا این انتانات به طفل انتقال نیابند.



ایدز HIV و تغذی از پستان



خوردن برای صحت بهتر



یک خانم با طفل جدید و یک طفل بزرگتر میتواند مطمئانه هر دو طفل را از پستان تغذی نماید.

کار برای ایجاد تغییر

اگر شما يك کارکن صحنی میباشید، این کافی نمیباشد که در مورد تغذی از پستان صحبت نمائید. زنان به معلومات و تقویت ضرورت دارند. به زنان بیاموزید که در 6 ماه اول حیات طفل، بجز از شیر پستان چیز دیگری به طفل ندهند. به آنها بیاموزانید که دیگر انواع تغذی ممکن است به طفل ضرر برساند.

زنانی را که اطفال خود را از پستان تغذی مینمایند قبل از پیدایش يك مشکل تقویه نمائید.

به زنان كمك نمائید تا آنها احساس اطمینان نمایند که شیر کافی دارند تقویه مادر توسط مادر بهترین كمك برای مشکلات معمول میباشد. وشش نمائید تا يك گروه تغذی از پستان را در جامعه خود ایجاد نمائید که این گروه توسط زنانیکه تنها تغذی پستان را بکار میبرند و آنها نیکه اطفال ایشان خوب رشد مینمایند رهبری شود.

بیاموزید که چگونه مرکز صحنی خود را برای تغذی از پستان دوستانه بسازید.

به مادران كمك نمائید که به تغذی طفل از پستان در اولین ساعت بعد از ولادت شروع نمایند.

به اطفال اجازه دهید که با مادر یا نزدیک مادر خواب نمایند. زمانیکه يك مادر مریض است، طفل را بگذارید که با او بماند.

اگر شما خودتان مادر هستی، طفل خود را از پستان تغذی نمائید. تا نشان دهید که دیگر مادرانیکه خارج از منزل کار مینمایند میتوانند هم کار نمایند و هم طفل خود را از پستان شیر بدهند.

هر پوستری یا مواد تعلیماتی ایکه استفاده از شیر مصنوعی را تشویق مینماید دور سازید. نمونه ها یا هدایای شرکت های تولید کننده غذا های اطفال را شما به مادران انتقال ندهید و نگذارید تا نمایندگان این شرکت ها به کلینیک بیایند.

