



تغذیه صحی برای

مادران و اطفال

Dari

جزوه معلوماتی برای زنان حامله و مادران

عنوان مطالب

این جزوه در همکاری با پروگرام
REFUGIUM – Flucht und Gesundheit
در دیپارتمنت علوم صحتی پوهنتون علوم کاربردی هامبورگ
(HAW) تهیه شده است.

این بروشور به شما کمک خواهد کرد تا خود و پفلتان
را به طور صحیح و صحتی تغذیه کنید و در نتیجه یک
زندگی اساسی صحتمند ایجاد نمایید.

- 5 شیردادن صحیح
- 8 مشکلات و حمایت ضمن شیردادن
- 11 خوردن و نوشیدن در دوره شیردادن طفل
- 13 اگر شیردادن قابل ممکن نباشد
- 15 غذا های فرعی
- 18 از شیر جدا ساختن طفل

طریقه صحیح شیر دادن

هر اندازه مدت شیردادن طفل طولانی تر شود، بهتر است.
حداقل برای 4 تا 6 ماه.
هیچ دلیلی برای عدم تغذیه با شیر مادر وجود ندارد.
مگر اینکه مادر مصاب به وایرس HIV یا هپاتیت C باشد.

شیر دادن خوب است، چون

- ← شیر مادر بهترین و صحتی ترین غذا برای طفل است
- ← شکاف کام در طفل رشد می کند
- ← شیر مادر طفل را در مقابل امراض و حساسیت محافظت می کند
- ← شیر مادر خوب قابل هضم است
- ← شیر مادر رایگان و بدون مکروب است
- ← طفل ضمن تغذیه با شیر مادر هیچگاه نمی تواند آن را بیش از اندازه دریافت کند، و در زمان شیردادن احساس امنیت می کند
- ← انساج رحم دوباره شکل ابتدایی اش را می گیرد

صبر داشته باشید.

مدتی طول می کشد تا ریتم تغذیه با شیر مادر هماهنگ شود.
در ابتدا هر 2 تا 3 ساعت، بعد هر 2 تا 4 ساعت.

شما طفل را بصورت صحیح شیر می دهید، اگر

- ← قبل از هر تماس با سینه، دست های خود را بشویید
- ← طفل را بدون وقفه بعد از ولادت شیر دهید
- ← طفل را همیشه وقتی گرسنه باشد از سینه شیر دهید
- ← به استراحت و آرامش کافی توجه داشته باشید
- ← به طفل خود چوشک یا مکنده های ساخته شده از پلاستیک ندهید (تنها از چوشک ساخته شده از سیلیکان شفاف استفاده کنید)



طفل شما گرسنه است، اگر

- دهانش را باز کند و سرش را پیش و پس بکشد
- خود را کش نماید و بسیار حرکت کند
- دستش را به دهان ببرد
- بی قرار باشد و گریه کند

موقعیت صحیح شیر دادن ذریعه مادر زمانی است که

- تماس نزدیک با بدن وجود داشته باشد
- طفل با مادر خود شکم به شکم باشد
- بینی طفل معادل با نوک سینه قرار بگیرد
- نوک سینه و قسمت کلانی از آن در دهان طفل باشد
- لب های طفل به بیرون متمایل باشد
- طفل به تیزی شیر بچوسد و مادر صدای قرت کردن آن را بشنود



مشکلات و حمایت، ضمن شیردادن

بندش شیر باعث درد در سینه می شود.
سینه سرخ، کرم و پرتنش می شود.

- بندش شیر زمانی به وجود می آید که ،
- ← شیر نتواند جریان پیدا کند
- ← اگر طفل شیر کم بنوشد، اما تولید شیر زیاد باشد
- ← اگر کالا بسیار تنگ باشد
- ← اگر مادر زیاد استرس داشته باشد

- از بندش شیر می شود از طریق ذیل جلوگیری کرد
- ← شیر دادن منظم (هر 2 تا 4 ساعت)
- ← گرم ساختن سینه قبل از شیر دادن
- ← گذاشتن پارچه سرد بعد از شیردادن
- ← ماساژ و مالش سینه بعد از شیردادن
- ← آرامش و استراحت

مادران و اطفال شان در جرمنی از حقوق ذیل برخوردارند

- ← محافظت های زنان و ولادت
- ← محافظت های اطفال
- ← محافظت نریعه قابله ها

در اوقات ملاقات با قابله ها، کمک و مشاوره
در این موارد دریافت می کنید
← درباره شیر دادن
← در باره تغذیه مادر و طفل
← درباره صحت مادر بعد از ولادت طفل
← درباره محافظت از طفل نوزاد

- قابله کمک می کند اگر
- ← شیر دادن انجام نیابد
- ← طفل مبتلا به درد شکم یا جراحات قسمت پایین باشد
- ← سینه التهاب یا جراحات داشته باشد

شما می توانید به مشاوره مادران نیز بروید.
در آنجا می توانید کمک و رهنمایی در مورد تغذیه با شیر
مادر و شیوه برخورد با طفل دریافت نمایید.

آدرس صحیح را در اینجا پیدا می کنید:

www.hamburg.de/behoerdenfinder/hamburg/info/muetterberatung/

در جرمنی معاینات مخصوص برای اطفال وجود دارد.
این معاینات U-Untersuchungen نامیده می شوند.
10 تا از این معاینات تا سن 6 سالگی انجام می یابند.



داکتر به شما کمک می کند اگر
← شما یا طفل تان مریض باشید یا تب داشته باشید
← ضرورت به مشاوره جهت جلوگیری از حاملگی داشته باشید

در زمان تغذیه با شیر مادر، باید به جلوگیری توجه داشته باشید، تا
اینکه بتوانید به شیردادن طفل ادامه دهید.

اگر شیردادن قابل ممکن نباشد

اگر شیردادن ممکن نباشد، می توان به طفل در 4 تا 6 ماه اول از بوتل شیر داد.

ما غذا های اطفال را توصیه می کنیم. آنها منحصی تنها غذای نوزادان در 4 تا 6 ماه اول محسوب می شوند. این غذاها با شیر مادر مطابقت دارند.

همچنان غذا های- 1 وجود دارد. این غذاها دیرتر هضم می شوند.



آماده سازی و بهداشت هنگام تغذیه از طریق بطری

- ← غذای بوتلی باید قبل از هر مصرف، جدید تهیه شود.
- ← بعد از تکان دادن بوتل، آن را چند لحظه بگذارید تا حباب های هوا در شیر حل شود.
- ← غذای باقیمانده را مجددا گرم نکنید بلکه آن را دور بیندازید.
- ← تمام بوتل ها و چوشک ها ی (سیلیکان) استعمال شده باید پاک نگهداشته شوند.
- ← باقی مانده های مواد غذایی زمینه رشد میکروب را فراهم می سازند.
- ← بوتل ها را به طور اساسی شسته و خشک کنید.
- ← بوتل های شسته و چوشک ها را در یک تکه ای پاک و خشک بگذارید.



غذاهای فرعی

شیر مادر بهترین غذا برای طفل در 4 تا 6 ماه اول می باشد.

تداوم شیر دادن موثر است!
می توانید در اولین سالهای زندگی به طفل خود شیر بدهید.

وقتی که طفل شما 5-6 ماهه شود، ممکن است برایش
ضمن شیر مادر فرنی داده شود.

درینصورت طفل بیشتر تشنه می شود.
به طفل نوشیدنی بسیار بدهید. قبل از همه آب آشامیدنی
و آب معدنی مقطر.

درشش ماه اول، آب باید قبل از نوشیدن جوش داده شود.

تغذیه صحی برای رشد بهتر طفل شما مهم است.

خوردن غذای صحی از مشکلات مثل قبضیت،
اسهال، استفراغ یا شکم دردی، جلوگیری می کند.

مهم: اجتناب کنید از

← محصولات با افزودنی های نمک، شکر، مواد خوشبویی
یا مزه قوی شیرینی.

← عسل، گوشت خام، ماهی خام یا محصولاتی که
از شیر خام تهیه شده اند.

توجه

شیر و غذای فرعی
از ماه 5 زندگی، شما می توانید با فاصله زمانی یک ماه یک وقت غذای
فرعی را جایگزین شیر بسازید:



سن نظر به ماه	اوقات غذایی شیر	غذای فرعی
0 - 5/6	حداقل 6 ماهه، هر 2 تا 4 ساعت	هیچ
5 - 6	1. در بدل شیر	فرنی تکراریجات (بطور مثال، پوری زردک)
6 - 7	2. در بدل شیر (چاشت ها)	فرنی کچالو - گوشت، برنج
7 - 8	3. در بدل شیر	فرنی شیر - غله جات، طور مثال در شب
9	4. در بدل شیر	فرنی میوه - غلات، منحبث یک غذای میان وعده
از 10 ماهگی		مرور به غذای فامیلی

از شیر جدا ساختن طفل

اگر یک وقت غذای شیرینی طفل شما ذریعه یک رژیم غذایی ثابت جایگزین شود، سیر می شود و شیر کمتر می نوشد.

درینصورت طفل فقط برای وعده های کوتاه شیردادن به پهلوی گرفته می شود.

فاصله شیردادن طولانی تر می شود.
ازاین طریق تولید شیر کمتر می شود.

بعد از هر مرتبه شیر دادن، یک تکه سرد را بالای قفسه سینه قرار دهید.
طور مثال یک پاکت جیل.
ضمن، چای مریم گلی یا نعناع تولید شیر را کاهش می دهند.

سینه خود را تا جایی که ممکن است تحریک نکنید و یک سینه بند محکم بپوشید.

اگر سینه شما درد کند، با قابله صحبت کنید
یا به مشاوره مادران بروید.

توجه

هر طفل متفاوت است.
بعضی اوقات از شیر جدا ساختن طفل زودتر صورت می گیرد بعضی اوقات دیرتر.
اگر سوالی دارید، می توانید به قابله، مشاوره مادران یا داکتر مراجعه کنید.

Impressum

Herausgeber

Bezirksamt Altona

Dezernat Soziales, Jugend und Gesundheit

Fachamt Gesundheit

Kommunales Gesundheitsförderungsmanagement

Bahrenfelder Straße 254-260

22765 Hamburg

Layout

fuchs und veilchen Designstudio

Ferdinand-Beit-Straße 7B

20099 Hamburg

Illustrationen

© Nele Palmtag

www.auserlesen-ausgezeichnet.de

Druck

Hausdruckerei der Behörde

für Stadtentwicklung und Wohnen (BSW)

Neuenfelder Straße 19

21109 Hamburg

Stand

Juni 2019

