



تغذیه سالم برای

مادران و نوزادان

Farsi

بروشور اطلاعات برای زنان باردار و مادران

عنوان مطالب

این گروه اطلاعات در همکاری با برنامه
رفوکیوم - پناه و سلامت
در بخش علوم بهداشتی دانشگاه علوم کاربردی
هامبورگ (HAW) ترتیب یافته است.

این بروشور به شما کمک خواهد کرد تا خود و کودکان را به طور
درست و سالم تغذیه کنید و در نتیجه پایه ای برای یک زندگی سالم
ایجاد نمایید.

- 5 شیر دادن درست
- 8 مشکلات و حمایت در تغذیه با شیر مادر
- 11 خوردن و نوشیدن هنگام تغذیه با شیر مادر
- 13 اگر شیردادن امکان پذیر نباشد
- 15 غذای جانبی کودک
- 18 از شیرگرفتن نوزاد

شیر دادن درست

هر چه مدت شیردادن نوزاد 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 یک عفونت HIV یا هپاتیت C باشد.

شیردادن خوب است، به دلیل اینکه

- ← شیر مادر بهترین و سالم ترین غذا برای نوزاد است
- ← شکاف کام در نوزاد رشد می کند
- ← شیر مادر از بیماری ها و آلرژی محافظت می کند
- ← شیر مادر قابل هضم است
- ← شیر مادر رایگان و عاری از میکروب است
- ← نوزاد طی تغذیه با شیر مادر هرگز نمی تواند آن را بیش از حد دریافت کند، و هنگام شیردهی احساس امنیت می کند
- ← رگرسسیون رحم ارتقا می یابد

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

شما نوزاد را صحیح شیرمی دهید، اگر

- ← قبل از هر تماس با سینه دست های خود را بشویید
- ← نوزاد را همیشه پس از تولد شیر دهید
- ← نوزاد را همیشه وقتی گرسنه باشد از سینه شیر دهید
- ← به استراحت و آرامش کافی توجه داشته باشید
- ← به کودک خود پستانک یا مکنده های ساخته شده از لاستیک ندهید (تنها از پستانک تهیه شده از سیلیکون شفاف استفاده کنید)



کودک شما گرسنه است، اگر

- دهانش را باز کند و سرش را به عقب و جلو بکشد
- خود را کش دهد و بسیار حرکت کند
- دست را به دهان ببرد
- بی قرار باشد و گریه کند

موقعیت صحیح تغذیه با شیر مادر زمانی است که

- تماس نزدیک بدن وجود دارد
- نوزاد با مادر خود شکم به شکم باشد
- بینی کودک هم سطح نوک پستان قرار گیرد
- نوک پستان و بخش بزرگی از آن در دهان کودک باشد
- لب های کودک به بیرون متمایل باشد
- کودک مکیدن شیر را شدت بخشد و مادر صدای فروردن آن را بشنود



مشکلات و حمایت در تغذیه با شیر مادر

مسدود شدن شیر باعث درد در پستان می شود.
پستان قرمز، گرم و پرتنش می شود.

انسداد شیر زمانی اتفاق می افتد که

- ← که شیر نتواند جریان یابد
- ← اگر کودک خیلی کم شیر بنوشد و شیر زیاد تشکیل شود
- ← اگر لباس بیش از اندازه تنگ باشد
- ← اگر مادربیش از حد استرس دارد

از انسداد شیر می توان از طریق زیر پیشگیری کرد

- ← شیردهی منظم (هر 2 تا 4 ساعت)
- ← گرم ساختن سینه پیش از شیر دادن
- ← استفاده از خنک کننده پس از شیردهی
- ← ماساژ و مالش پستان بعد از شیر دادن
- ← استراحت و آرامش

مادران و نوزادان آنها در آلمان از حقوق زیر برخوردارند

- ← مراقبت های زنان و زایمان
- ← مراقبت های پزشکی از کودکان
- ← مراقبت توسط ماماها

در قرار ملاقات با ماماها، کمک و مشاوره در موارد زیر دریافت می کنید

- ← تغذیه با شیر مادر
- ← تغذیه مادر و کودک
- ← سلامتی مادر پس از تولد نوزاد
- ← مراقبت از نوزادان

ماما کمک می کند اگر

- ← تغذیه با شیر مادر کار نکند
- ← نوزاد مبتلا به درد شکم یا جراحی قسمت پایین باشد
- ← پستان التهاب یا جراحی داشته باشد

شما می توانید به مشاوره مادران نیز بروید.

در آنجا می توانید کمک و راهنمایی در مورد تغذیه با شیر مادر و نحوه برخورد با کودک دریافت نمایید.

نشانی درست را در اینجا می یابید:

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

در آلمان معاینات ویژه برای کودکان وجود دارد.
این معاینات U-Untersuchungen نامیده می شوند.
10 تا از این معاینات تا سن 6 سالگی انجام می یابند.



دکتر به شما کمک می کند اگر
← شما یا کودک تان بیمار هستید یا تب دارید
← نیاز به مشاوره برای پیشگیری از بارداری دارید

هنکام تغذیه با شیر مادر، باید به پیشگیری توجه کرد، تا اینکه
بتوانید به شیردهی کودک ادامه دهید.

خوردن و نوشیدن هنگام تغذیه با شیر مادر

یک رژیم غذایی متعادل و متنوع مادر برای کودک خوب است. مادران در طول شیردهی به بیش از 500 کالری در روز نیاز دارند. مواد غذا بی همیشه باید کاملا تمیز شود.

خوردن هنگام تغذیه با شیر مادر

- 5 وعده میوه و سبزی در روز
- تقلات سالم مانند آجیل و میوه های خشک
- حداقل 2 بار ماهی و / یا گوشت در هفته
- در صورت امکان ، هیچگونه غذای سریع یا شیرینی



نوشیدن هنگام تغذیه با شیر مادر

- نوشیدن زیاد و مرتب (حداقل 2 لیتر در روز).
- چای گیاهی ساخته شده از رازیانه، زیره سیاه، انیسون، تره، شوید و مرزنگوش خوب است. اینها تولید شیر را افزایش می دهند.
- هیچگونه چای گیاهی ساخته شده از مریم گلی یا نعناع مصرف نشود. اینها تولید شیر را کاهش می دهند.
- روزانه بیش از 2 فنجان قهوه یا چای سیاه ننوشید.
- در صورت امکان نوشیدنی های شیرین مانند لیموناد، صرف نکنید.



اگر شیردادن امکان پذیر نباشد

اگر شیردهی امکان پذیر نباشد، می توان به نوزاد در 4 تا 6 ماه اول از بطری شیر داد.

غذاهای نوزاد توصیه می شود.

آنها به عنوان تنها غذای نوزادان در 4 تا 6 ماه اول محسوب می شوند. آنها مطابق با شیر مادر اند.

همچنین غذای-1 وجود دارد. اینها هضم کمتری دارند.



آماده سازی و بهداشت هنگام تغذیه از طریق بطری

- ← غذای بطری باید قبل از هر دوز تازه تهیه شود.
- ← پس از تکان دادن بطری، آن را چند لحظه بگذارید تا حباب های هوا در شیر حل شود.
- ← غذای باقیمانده را گرم نکنید، بلکه دور بریزید.
- ← تمام بطری های استفاده شده و پستانک (سیلیکون) باید تمیز نگهداشته شوند. باقی مانده های مواد غذایی زمینه رشد میکروب را فراهم می آورند.
- ← بطری ها را به طور اساسی شسته و خشک کنید.
- ← بطری های تمیز شده و پستانک را در یک پارچه تمیز و خشک بگذارید.



غذای جانبی کودک

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

دوام شیردهی سالم است!
می توانید در اولین سالهای زندگی به نوزاد خود شیر بدهید.

اگر وقتی کودک شما 5-6 ماهه باشد، ممکن است برایش علاوه بر شیر مادر فرنی داده شود.

در این وهله کودک می تواند بیشتر تشنه شود.
به اندازه کافی برای نوشیدن کودک مهیا سازید.
به خصوص آب آشامیدنی یا آب معدنی تقطیر شده.

در شش ماه اول، آب باید قبل از نوشیدن آب پز شود.

تغذیه سالم برای رشد سالم فرزند شما مهم است.

خوردن غذای سالم از مشکلات مانند یبوست، اسهال، استفراغ یا درد شکم جلوگیری می کند.

مهم: اجتناب کنید از

- ← محصولات با افزودنی های نمک، شکر، مواد عطری یا طعم قوی شیرینی
- ← عسل، گوشت خام، ماهی خام یا محصولات تهیه شده از شیر خام

توجه

شیر و غذای جانبی کودک
از ماه 5 زندگی شما می توانید با فواصل زمانی یک ماه یک وعده شیر را با غذاهای جانبی جایگزین کنید:



سن در ماه	وعده های غذایی شیر	غذای جانبی کودک
0 - 5/6	حداقل 6 ماهه، هر 2 تا 4 ساعت	هیچ
5-6	1. جایگزینی وعده های غذایی شیر	فرنی سبزیجات (به عنوان مثال پوره هویج)
6-7	2. جایگزینی وعده های غذایی شیر(ظهر)	فرنی سیب زمینی-گوشت، برنج
7-8	3. جایگزینی وعده های غذایی شیر	فرنی شیری و غلات، به عنوان مثال در شب
9	4. جایگزینی وعده های غذایی شیر	فرنی میوه - غلات، به عنوان یک میان وعده
از 10 ماهگی		انتقال به غذای خانواده

از شیرگرفتن نوزاد

اگر یک وعده غذای شیری کودک شما با یک رژیم غذایی ثابت جایگزین شود، سیر می شود و شیر کمتر می نوشد.

کودک تنها برای وعده های کوتاه شیردهی به پهلوی گرفته می شود.

فواصل شیردهی طولانی می شود.
از این طریق تولید شیر کاهش می یابد.

پس از هر شیر دهی، یک پاکت خنک را روی قفسه سینه قرار دهید.
به عنوان مثال، بسته زل.

چای مریم گلی یا نعناع مضافا 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 صدمه دیده باشد، با ماما صحبت کنید
یا به مشاوره مادران بروید.

توجه

هر کودک متفاوت است.
گاهی اوقات از شیر گرفتن کودک سریعتر است، گاهی کندتر.
اگر سوالی دارید، می توانید به ماما، مشاوره مادران
یا پزشک 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

