



تغذیه با شیر مادر در سه هفته‌ی نخست

Breastfeeding In the First 3 Weeks

این راهنما به شما کمک می‌کند تا دریابید که فرزندتان به مقدار کافی از شیر مادر تغذیه می‌شود یا نه. این تنها یک راهنما است زیرا تغذیه و رشد هر نوزادی متفاوت از دیگری است. اگر هر پرسش یا نگرانی دارید، با پرستار بهداشت همگانی خود صحبت کنید.

سن نوزاد	تغذیه و خواب	تعداد دفعات تغذیه در 24 ساعت	تعداد پوشک‌های خیس و کثیف در 24 ساعت	وزن نوزاد	پستان‌های شما و شیردهی پستانی
24 ساعت نخست	<ul style="list-style-type: none"> • قاعده‌ی معینی ندارد • به دفعات می‌خورد • شاید نیاز باشد که نوزاد خواب‌آلود را برای شیرخوردن بیدار کنید • تغذیه‌ی خوشه‌ای (مکرر) امری متداول است 	5 بار یا بیشتر	<ul style="list-style-type: none"> • 1 بار یا بیشتر خیس می‌کند • 1 بار یا بیشتر مدفوع سبزمانند، چسبنده، قیرگون دارد 	نسبت به وزن زمان تولد کاهش می‌یابد	<ul style="list-style-type: none"> • احساس خواهید کرد که هر دو پستان نرم هستند • در هر وعده‌ی تغذیه، با هر دو پستان شیر بدهید
3-2 روزگی	<ul style="list-style-type: none"> • قاعده‌ی معینی ندارد • در طول شبانه‌روز هر سه ساعت یکبار شیر می‌خورد 	8 بار یا بیشتر	<ul style="list-style-type: none"> • 3-2 بار خیس می‌کند • 1 بار یا بیشتر مدفوع شل، سبز-قهوه‌ای رنگ 	حد اکثر 7 تا 10 درصد کاهش وزن نسبت به زمان تولد	<ul style="list-style-type: none"> • امکان دارد پستان‌ها نرم، در حال پر شدن، یا پر باشند • در هر وعده‌ی تغذیه، با هر دو پستان شیر بدهید
5-4 روزگی	<ul style="list-style-type: none"> • قاعده‌ی معینی ندارد • در طول شبانه‌روز هر سه ساعت یکبار شیر می‌خورد • پس از تغذیه خوشنود می‌شود 	8 بار یا بیشتر	<ul style="list-style-type: none"> • 6-4 بار خیس می‌کند • 4-3 بار مدفوع شل، زرد یا سبز رنگ 	آغاز افزایش وزن	<ul style="list-style-type: none"> • پستان‌ها در حال پر شدن، یا پر هستند • پس از شیردادن پستان‌ها نرم‌تر هستند • امکان پرخوری • در هر وعده‌ی تغذیه، با هر دو پستان شیر بدهید
3-1 هفتگی	<ul style="list-style-type: none"> • قاعده‌ی معینی ندارد • هوشیاری بیشتری دارد • پس از تغذیه خوشنود می‌شود • در هر دوره‌ی رشد شیر بیشتری می‌خورد • شیردهی شبانه ادامه دارد 	8 بار یا بیشتر	<ul style="list-style-type: none"> • 6-4 بار خیس می‌کند • 4-3 بار مدفوع شل، زرد یا سبز رنگ 	بازگشت به وزن زمان تولد در مدت حدود 2 هفته	<ul style="list-style-type: none"> • احساس می‌کنید که قبل از شیردادن پستان‌ها پر، و بعد از آن نرم هستند • در هر وعده‌ی تغذیه، با هر دو پستان شیر بدهید • ممکن است نوزاد یکی از پستان‌ها یا هر دو را بخواد

یادداشت کردن وضعیت تغذیه: می‌توانید برای نگهداری سابقه‌ی وضعیت و دفعات تغذیه و تعویض کردن پوشک نوزاد از جدول‌های زیر استفاده کنید:

تاریخ	تعداد دفعات شیردهی (در 24 ساعت)	پوشک خیس	مدفوع	تاریخ	تعداد دفعات شیردهی (در 24 ساعت)	پوشک خیس	مدفوع

در موارد زیر با پرستار بهداشت همگانی مراقبت‌گر اولیه‌ی پزشکی خود صحبت کنید:

- نوزاد شما 4-5 روزه است و روزانه 4-6 پوشک خیس و 3-4 بار مدفوع ندارد
- نوزاد شما به حدی خواب‌آلود است که دست کم 8 بار در روز برای تغذیه بیدار نمی‌شود
- نوک پستان‌های تان درد می‌کند
- نگران هستید که نوزادتان خوب تغذیه نمی‌شود

اطلاعات دیگری نیز در باره‌ی پرورش فرزند در مرکز/اداره‌ی بهداشت اجتماعی محل شما یا در وبسایت <http://vch.eduhealth.ca> موجود است.

اطلاعات بیشتر در باره‌ی تغذیه با شیر مادر را می‌توانید به شیوه‌های زیر به دست بیاورید:

پرستار بهداشت همگانی یا

کارشناس اجتماعی تغذیه در ونکوور کوستال هلت تماس بگیرید www.vch.ca.....

بهترین بخت نوزاد <http://www.healthyfamiliesbc.ca/about-us/additional-resources>.....

هلت‌لینک بی‌سی www.healthlinkbc.ca 8-1-1

خدمات ترجمه به 130 زبان موجود است www.healthlinkbc.ca



مستسو در ق‌حینک‌لیمیا ت‌یاسوب‌ه‌ب، رتشیای به‌م‌خسی نارد <http://vch.eduhealth.ca> ای‌دیورید
 ینک‌رکذ **GK.560.B743.FA** Catalogue No. س‌آدر‌ه‌ب pchem@vch.ca ار‌تاریع‌ن‌یا ع‌وضوم
 ا‌فط‌ل‌لیمیا‌ه‌ب ار‌رووشردن‌یا‌اد در‌باره‌ی‌هنشیا‌پیدامقتنا‌هنوگ‌ره feedback@vch.ca .حیتسرفب
 ©‌هیرپوٹ، فله‌ل‌اتسور کوکون 2017

اطلاعات مندرج در این برگه فقط برای فردی است که این برگه از سوی تیم مراقبت‌های بهداشتی به او داده شده است.

www.vch.ca