

اطمینان مادر در دادن شیر خود به طفل



تشویش نداشته باشید اگر انتظار نداشتید شیر
خود را بدهید. مانند انجام هرکار بار ارزش
دیگر، ضرورت به تمرین دارد.



**Australian
Breastfeeding
Association**

ABN: 64 005 081 523 RTO: 21659

تألیف Australian Breastfeeding Association

(انجمن مادران شیر ده استرالیا)

www.breastfeeding.asn.au

فهرست موضوعی و منبع معلومات مورد استفاده

4	چه انتظاری باید داشته باشیم؟
5	آنچه شیرمادر ارائه می نماید
7	هر چند وقت یک بار باید به نوزادم شیر بدهم؟
9	وضعیت قرار دادن نوزاد در هنگام شیر دادن
11	از کجا بدانم شیر من کافی است؟
12	از خودتان مواظبت نمایید
15	عمل انعکاسی (reflex) "بگذار شیر پایین برود" چیست؟
16	رهنمود هایی در صورتی که پستان یا نوک پستان شما دردناک شود
18	دوشیدن شیرتان و نگهداری آن
20	بیرون رفتن و چکر روی
22	وزن نوزاد شما
23	جایی برای یافتن معلومات بیشتر راجع به دادن شیر مادر
24	محصولات و خدمات
26	برای کمک در دادن شیر خود به نوزاد به کجا می توان مراجعه نمود
28	بهترین منبع برای معلومات راجع به دادن شیر خود به نوزاد
30	راجع به Australian Breastfeeding Association
31	فورم تقاضای عضویت

معلومات برای این کتابک از منابع ذیل اخذ شده اند:

معلومات و تحقیقات راجع به تغذیه طفل با شیر مادر

National Health and Medical Research Council Infant Feeding Guidelines (2012)
(شورای تحقیقات طبی و صحت ملی - رهنمود های تغذیه به نوزاد - 2012)

2010 Australian National Infant Feeding Survey
[نظرخواهی آماری (سروری) تغذیه نوزادان در سطح ملی در استرالیا-در سال 2010]

Australian Breastfeeding Association
(انجمن مادران شیر ده در استرالیا)

نظر خواهی مشاور Australian Breastfeeding Association

سلام! من مادر یک نوزاد به عمر 9- هفته به نام شکیلا هستم و هنوز نمی توانم باور کنم چقدر زندگی من در 2 ماه گذشته دستخوش تغییر شده است. اکنون به این فکر هستم که چرا من این قدر دلمشغولی راجع به زاییدن داشتم درحالی که این پس از وضع حمل است که به کمک نیاز دارم! خیلی عالی است اگر یک نفر برایم نان پخته، نظافت کند، کالا بشوید، سودا بخرد و بطور کلی امور منزل را اداره نماید. همه این کارها در پایین ترین لست من هستند، و در رأس امور خواب من است!

پس از کار تمام وقت در بیرون از منزل، در خانه به طور تمام وقت ماندن مسئولیتی گران و نکان دهنده است. این همراه با احساس ماندگی و نگرانی دائم در باره این است که کاری که دارم می کنم آیا صحیح می باشد یا نی. درست موقعی که من فکر می کنم که دارم یک سامانی برای امور جور می کنم و هر حرکت او را پیش بینی می نمایم، می بینم او بدل می شود.

کارها دارد آسان تر می شود. فقط اینکه بتوان از خانه خارج شد و با مادران نو دیگر ملاقات کرد عالی است. به طور خلاصه تجربه ام تا کنون - این به هیچوجه با آنچه که انتظار داشتم یکی نبود! من اصلاً نفهمیدم که چقدر احساس ماندگی خواهم کرد و بی آنکه دلیلی داشته باشد اشکم جاری می شود. همچنین اصلاً فکر نمی کردم چقدر خوش می شوم وقتی که نوزاد مقبول من هنگامی که پستان من را بدهان دارد خواب می رود، و وقتی که هیچ چیز دیگر در دنیا در برابر آن ارزشی ندارد.

می دانم که مادران نو همیشه مشوره های زیادی می گیرند که چه بکنند، ولی من فقط می خواهم علاوه کنم که معلومات و کمک تقریباً در همه زمینه های مربوط به نوزادان از خواب تا دادن شیر مادر به آنها در دسترس است. **فقط پرسان کنید!**

موفق باشید.

چه انتظاری باید داشته باشم

- دادن شیر مادر، در حالی که کاری طبیعی است، با این وصف، دست کم برای مادر مهارتی یادگرفته می باشد. نوزادانی که سالم به دنیا می آیند، بطور غریزی می دانند چه باید بکنند به شرط آنکه تماس جلدی نوزاد با مادر بلافاصله پس از تولد صورت بگیرد. برخی از زنان به راحتی فرزند خود را از روز نخست شیر می دهند و هرگز مشکلی ندارند، ولی بسیاری از زنان دیگر در این راه در یک جایی دچار مشکل می شوند.
- پس از زاییدن، اغلب یک مادر مانده و محروم از خواب است و به علت دگرگونی های هورمون ها بسیار احساساتی هم می باشد. همیشه وضع مانند تصاویری رومانتیک در ذهن شما که مادری دارد نوزاد خود را شیر می دهد نمی باشد!
- نگران نباشید اگر در اول کار، دادن شیر مادر به نوزاد دادن خلاف انتظار شما است. مانند هر کار با ارزش دیگری محتاج زمان و تمرین است!
- مسائل معمولاً قابل حل می باشند. کمک هم در دسترس است.
- چون دادن شیر مادر یک مهارت عملی می باشد، اگر با مادران دیگر که به نوزادشان شیر مادر می دهند تماس بگیرید، کمکی خواهد بود.



آنچه شیر مادر ارائه می نماید؟

نوزاد

- شیر مادر تأمین کننده نیاز نوزاد به خوراک و نوشیدنی برای شش ماه نخست عمر او می باشد.
- شیر مادر مقاومت نسبت به امراض را با آنتی بادی ها (پادتن ها) و سایر اجزائی که با عفونت می جنگند را به نوزاد می دهد.
- نوزادانی که شیر مادر به آنان داده نمی شود در معرض احتمال خطرهایی به شرح ذیل می باشند:
 - ~ امراض عادی مانند اسهال (شکر روش)، امراض تنفسی و عفونت گوش
 - ~ مرگ ناگهانی نوزادان (SIDS)
 - ~ چاقی و زیاده وزنی
 - ~ ضریب هوشی پایین تر (IQ پایین تر)

” من می پنداشتم که دادن شیر مادر به طفل کاری عادی است. نوزاد من و خودم مشکلاتی در پیوند با یکدیگر داشتیم. مدتی برایم طول کشید تا احساس راحتی پیدا کنم و دوباره مهار کار را در دست گیرم.“

- دادن شیر مادر به طفل صحت مادر را هم حفظ می نماید. مادرانی که از شیر پستان خویش به نوزاد خود شیر نداده باشند بیشتر در معرض سرطان تخمدان هستند.
- اگر مادر شیر خود را به نوزاد بدهد، به رجم کمک می نماید تا به حالت قبل از حاملگی برگردد و به کاهش وزن هم کمک می نماید.
- دادن شیر مادر به نوزاد معمولاً عادت هفته وار زنانه را به تعویق خواهد افکند.
- اگر به نوزاد فقط شیر مادر داده شود به حیث یک عمل ضد حاملگی هم عمل می کند.

جامعه

- دادن شیر مادر باعث می شود که در مصارف خوراک، سوخت (تیل) و برق و گاز صرفه جویی شود.
- نوزادانی که شیر مادر نخورده باشند بار بیشتری بر دوش خدمات مواظبت های صحی هستند.
- دادن شیر مادر به طفل راحت، و رایگان است در حالی که شیر خشک و وسایل خوراک دادن به نوزاد قیمتی می باشند.
- دادن شیر مادر کاری مهربان با محیط زیست می باشد (چیزی دور ریختنی و مواد کیمیای ندارد).
- مادرانی که شیر خودشان را به نوزاد نمی دهند در دراز مدت باید پول بیشتری را صرف خدمات صحی نمایند.
- مادران نوزادانی که شیر مادر نخورده باشند خیلی بیشتر مجبور خواهند شد برای مواظبت از فرزند رخصت بخواهند.

هر چند وقت یک بار باید نوزادم را شیر بدهم؟

- دادن شیر مادر به طفل در هر وقت که نوزادتان خواست، کلید شیر داشتن و عرضه شیر مادر و مانع بروز بسیاری از مسائل می باشد. این بدان معنی است که هر وقت که علامت گرسنگی را نشان می دهد در طول روز و شب، پستان خود را در اختیار نوزادتان قرار دهید. همچنین این بدان معنی است که بگذارید او خوراک خود را در وقت خودش ختم کند و خود نوزاد پستان را ول نماید.
- نوزادها از لحاظ ضرورت به خوراک با یکدیگر فرق دارند. ممکن است تا حد اکثر 10 تا 15 بار و یا در حد اقل 6 تا 8 بار در هر 24 ساعت ضرورت به شیر دادن داشته باشند. برخی از آنان سریع و برخی دیگر آهسته شیر می نوشند. برخی چند مک می زنند و بعد اندکی استراحت کرده دوباره شروع می کنند و برخی دیگر در یک نوبت همه شیر خود را می نوشند!
- هیچگاه نمی توان نوزاد را بیش از حد شیر مادر داد. نوزادان با گزینه به دنیا می آیند و می دانند که چه وقت به قدر کافی شیر نوشیده اند و این منطبق با نیازهای بدنشان می باشد.
- الگوی شیر دادن تغییر می کند. بگذارید نوزادتان رهبر شما باشد.
- بر اساس ضرورت شیر بدهید!

”درست قبل از اینکه عمر جیمز (مراد) 6 هفته شود، 3 روز بود که احساس می کردم همواره دارم به او شیر می دهم. فکر کردم که هرگز نمی توانم دوام بیاورم، بعد ناگهان نوزادی داشتم که بسیار قانع بود و شب ها در مدت طولانی تری خواب می رفت – چه امتیاز خوبی!!“



اگر روی سینه خود پیوند جلد طفل را با جلد خودتان برقرار سازید،
و بگذارید او به غریزه طبیعی خویش عمل نماید، معمولا بهتر شیر مادر
را خواهد خورد.

وضعیت قرار دادن نوزاد در هنگام شیر دادن

- وقتی که نوزاد شما دارد شیر مادر می خورد، این کار باید با احساس راحتی و بدون درد باشد. احساس معمولاً علامت این است که نوزاد به درستی در جایگاهی که بتواند شیر مادر بخورد قرار ندارد.

- وقتی که نوزاد شما در وضعیت درستی برای خوردن شیر مادر قرار دارد:

~ درد آور نیست

~ پستان به خوبی در دهان نوزاد جای گرفته است

~ لبان نوزاد اندکی به عقب پیچیده است

~ زنج نوزاد درست روی پستان شما قرار گرفته است

~ سینه نوزاد برابر سینه شما قرار دارد

~ شما ممکن است صدای بلع نوزاد خود را بشنوید

~ زبان نوزاد به سمت پیره جلو و محاط بر پستان است.

جور کردن وضعیت: وضعیت های متعدد و متفاوتی برای دادن شیر مادر وجود دارد. هیچیک "ایده آل" ("آرمانی") نیست. اگر برای شما کار می کند، نوزاد شما شیر می خورد و درد هم ندارید- پروا ندارد ادامه دهید!

پیوند: نوزاد شما باید به آسانی دهان خود را از پستان پر کند. دهان وی باید کاملاً باز باشد، لب ها باید به بیرون تا خورده یا لبه دار باشند و آزادانه تنفس نماید.



”این جور بود که انگاری ملیحه می خواست دوباره شیر بخورد درست پس از اینکه من تمام کردم. من کتابکی را خوانده ام که شرح داده بود لوسی هر چند گاه یک دوران ناز و ادا دارد و او احتمالاً شیر بیشتری خواهد خواست. پس از چند روز به حالت اول برگشت.“

از کجا بدانم شیر من کافی است؟

بسیاری از زنان نگران مقدار شیر خود هستند که نوزاد می نوشد. اگر عرضه شیر کم باشد بیشترین بهانه ای است که مادران برای ترک شیر مادر دادن ارائه می نمایند. با این وصف بسیار نادر است که مادران بتوانند به اندازه کافی شیر تولید نمایند. تنها تعداد خیلی کمی از مادران هستند که نمی توانند به علت مسائل جسمانی شیر مادر به طفل بدهند.

یافتن علائمی چند برای اطمینان به اینکه نوزادتان به قدر کافی شیر می نوشد:

- آیا نوزاد شما سرحال و اغلب خوش است؟
- آیا نوزاد شما به تعداد دفعاتی که می خواهد و دست کم 6 بار در روز شیر می نوشد؟
- آیا نوزاد شما دست کم 6 بار پوشک خود را خیس می کند که رنگ آن زرد کمرنگ است و یا دست کم 5 بار پوشک خود را بطور عمده خیس می کند؟
- آیا نوزاد شما بطور مرتب مدفوع نرم دارد؟ نوزادان با عمر کمتر از 6 هفته معمولاً در هر دوره 24 ساعت دست کم 3 تا 4 بار مزاجشان کار می کند. نوزادان مسن تر از این ممکن است کمتر مدفوع نمایند.
- آیا وزن نوزاد شما اضافه می شود و کالاهایش برایش تنگ می شود؟

دوره هایی از زمان خواهد بود که نوزاد شما به نظر بهانه گیر تر شده و بیش از حد معمول می خواهد شیر مادر بنوشد. شما هم ممکن است شنیده باشید که به این موارد "جهش رشدی" یا "پر اشتها شدن" می گویند. حالیه ممکن است آن را "هفته شگفت انگیز" بشنوید. اکنون معلوم شده است، پس از دوره نوزادی، اطفال شیر خوار با وجود آن که کلان تر هم شده اند شیر کمتری می خواهند. در این موقع راه حل این نیست که به او بوتل شیر بدهید. در واقع چنین کاری ممکن است که بر روی عرضه شیر شما اثر بگذارد، چون طفل شیرخوار شما کمتر از پستان شیر می خورد و این ممکن است باعث کم شدن شیر شما بشود. بهترین کار این است که رهنمود شما طفلتان باشد و برای چند روزی به او شیر اضافه تری بدهید و طفل شیرخوار شما به زودی قرار خواهد یافت.

از خودتان مواظبت نمایید

بسیاری از مادران (و پدران) در اولین هفته ها یا ماه ها پس از تولد احساسات بسیار قوی دارند. حتی وقتی که به خوبی آماده هستید، ممکن است مانده و آشفته، تنها شوید و هورمون ها در بدن شما دگرگون شوند. خیلی مهم است که در این دوره از خودتان مواظبت کنید. بعضی از رهنمود ها به شرح ذیل می باشند:

- هنگام دادن شیر مادر به طفلتان، بدن شما بطور کارآمد تر از خوراک بهره می برد ولی ممکن است از حد عادی احساس گرسنگی بیشتری داشته باشید. نیازی به خوراک خاصی ندارید. از میان انواع پنجگانه خوراک های سالم و اصلی خوراک خود را انتخاب کنید.
- از دادن شیرتان به فرزند به حیث دوره استراحت خود استفاده کنید، به این ترتیب که هر وقت به او شیر می دهید، در صورت امکان دراز بکشید.
- وقتی که فرزند شما می خوابد، خودتان هم اگر امکان دارد چرتی بزنید.
- فقط کارهای ابتدایی از امور منزل را انجام دهید.
- هرکس به شما پیشنهاد کمک داد از او قبول کنید!
- اگر مانده کننده اند، کوشش کنید کمتر مهمان داشته باشید. از مهمانان بخواهید به شما نوشابه ای بدهند و در کارهایی از قبیل شستن، یا پهن کردن رخت های شسته شده روی بند به شما کم نمایند.
- از خانه بیرون بروید و هوای تازه استنشاق کنید.
- زمانی هم برای تنهایی خود منظور کنید.
- با مواظبت از خودتان، شما دارید از طفل شیرخوارتان هم مواظبت می کنید.
- واقعاً کمی خواهد بود اگر از رهنمود سایر والدین هم بهره بگیرید که همین شرایط شما را تجربه می کنند.





عمل انعکاسی "بگذار شیر پایین برود" چیست؟

- عمل انعکاسی (عمل غیر ارادی) "بگذار شیر پایین برود" (جریان تند شیر) یک جریان طبیعی است که در زمان شیر دادن پیش می آید و به طفل شیرخوار امکان می دهد همه شیری را که به آن ضرورت دارد به دست آورد.
- عمل انعکاسی یا رهائش شیر باعث می شود که شیر به سمت نوک پستان جریان - غلیان یابد.
- برای برخی از مادران این جریان تند شیر با یک احساس فنقنک (قلقلک) قوی همراه است. بسیاری از مادران این احساس را ندارند، ولی این بدان معنی نیست که (عمل انعکاسی) جریان تند شیر درست انجام نمی شود. از نوک پستان دیگران هم ممکن است شیر بچکد.
- علامت خوب این است که طفل شیرخوار شما تغذیه آهنگین می کند و شما صدای بلعیدن منظم او را می شنوید.
- تشویق کردن این جریان تند شیر، کمک می کند که آرامش یافته و راحت شوید.
- حواس شما پرت نشود و تمرکز شما روی طفل شیرخوارتان باشد. حتی ممکن است در طول زمان برای شما معلوم شود که گریان شدن طفلتان باعث این "جریان تند شیر" می شود!

جریان انعکاسی تند شیر یک جریان طبیعی است که با پستان شیر دادن به نوزاد پیش می آید و حصول اطمینان از اینکه نوزاد شما همه شیر مورد نیاز را به دست آورد حائز اهمیت می باشد.

رهنمود هایی در صورتی که پستان و یا نوک پستان شما دردناک شود

- وضعیت بدن خود را در موقع شیر دادن بدل کنید.
- پس از شیر دادن، هر قدر که میسر باشد از محل دردناک شیر خود را بدوشید.
- پس از شیر دادن، قدری شیر را دوشیده و روی نوک پستان و هاله اطراف آن بمالید و بگذارید در هوا خشک شود.
- اگر مجرای بسته شده باشد، مالیدن ملایم آن از محل مسدود شدن به سمت نوک پستان می تواند کمک باشد.
- پس از شیر دادن به نوزاد در صورتی که کمی باشد از یک بندل سرد استفاده کنید.

درد نوک پستان – بیشتر در اوائل دوران شیر دادن رخ می دهد. این معمولا به علت پیوند نادرست نوزادان به پستان می باشد (اگر این پیوند همواره درست باشد می تواند در تداوی درد نوک پستان مؤثر باشد).

مسدود شدن مجرای شیر – ممکن است که یک غده دردناک در پستان ایجاد کند؛ این غده ممکن است سرخ رنگ و دردناک بوده و ممکن است تب هم پیدا کنید (یک مالیدن آرام به سمت نوک پستان، بخصوص در هنگام شاور و شیر دادن ممکن است کمک کرده و بسته شدگی را رفع نماید).

پنیدگی پستان – پنیدگی پستان ممکن است پس از مسدود شدن مجرای شیر یا پُر خوری ایجاد شود. قسمت پنیدیده پستان سرخ، داغ و دردناک می شود. امکان این هست که تب هم بکنید و احساس ریزش هم داشته باشید. در زودترین وقت ممکن به داکتر مراجعه کنید.



درد مداوم هنگام دادن شیر به نوزاد طبیعی نیست. اگر احساس درد دارید، به مشاور شیر مادر دادن محلطان یا خط تلفونی کمک برای شیر مادر دادن (1800 mum to mum (Breastfeeding Helpline) 1800 686 268) برای گرفتن مشوره مراجعه کنید.

دوشیدن شیرتان و نگهداری آن

رهنمود هایی برای دوشیدن شیرتان

- اطمینان یابید که هر نوع سامانی که برای دوشیدن شیر از آن استفاده می کنید کاملاً پاک و نظیف باشد و دست های خود را خوب شسته باشید.
- به یک جای محفوظ و راحتی بروید. راجع به نوزادتان فکر کنید و به تصویری از او بنگرید تا جریان انعکاسی تند شیر کار کند.
- در وضعیت راحتی بنشینید و هر قدر که ممکن است آرامش داشته باشید.

دو روش عمده عبارتند از:

- دست: این مهارتی است که یاد گرفتن آن آسان است، این روش ملایم، رایگان و مناسب است.
- پمپ: در شفاخانه ممکن است شما از یک پمپ دوشیدن پستان استفاده کرده باشید. اگر به یک پمپ در خانه ضرورت دارید گستره ای از پمپ های خرد تر وجود دارند، هم آنکه با دست کار می کند و هم برقی آن، و می توانید آن ها را خریداری کنید.

توجه داشته باشید: می توانید پمپ کلان برقی پستان هم کرایه کنید.

Australian Breastfeeding Association با نرخ تخفیفی به اعضای خود این قبیل پمپ ها را کرایه می دهد.

رهنمودهایی برای نگهداری شیر دوشیده شده مادر

- وقتی که شیر مادر را منجمد می کنید (می گذارید تا در فریزر یخ بزند- ترجمان)، در بالای ظرف قدری فضا را جا بگذارید (هنگام یخ زدن حجم شیر بیشتر می شود).
- مقادیر کمی شیر را بگذارید منجمد شود، مثلاً 50 میلی لیتر تا از هدر رفتن آن پرهیز شود.
- برای مذاب کردن یخ شیری که منجمد شده است، یا بگذارید شب را در یخچال بماند، یا آن را در یک ظرف آب نیمگرم قرار دهید و به آرامی (گاه به گاه- ترجمان) تکان دهید.
- اگر شیر دوشیده شده مادر قدری به حال خود بماند، چربی آن جدا شده و به سمت بالا می آید. برای آنکه مخلوط شود آن را آرام به هم بزنید.

نگهداری شیر دوشیده مادر برای استفاده در خانه

وضعیت شیر مادر	دمای اتاق (26 درجه سانتی گراد یا سرد تر)	یخچال (دمای 5 درجه سانتی گراد یا کمتر)	فریزر
تازه در درون ظرفی دوشیده شده	6 تا 8 ساعت در صورتی که یخچال در دسترس باشد، شیر را در آنجا نگهداری کنید	بیش از 72 ساعات و آن هم در عقب یخچال که سرد تر است نگهداری نکنید	2 هفته در فریزر و در قفسه درونی (دمای -15- درجه سانتی گراد) 3 ماه در فریزر یک یخچال دو دروازه (دمای -18- درجه سانتی گراد) 6 تا 12 ماه در فریزر های عمیق (دمای -20- درجه سانتی گراد)
قبلاً منجمد شده - در یخچال ذوب شده ولی گرم نیست	4 ساعت یا کمتر - یعنی، تا شیر دادن بعدی	24 ساعت	منجمد نکنید
در آب گرم در بیرون از یخچال ذوب شده است	برای تکمیل شیر دادن	4 ساعت یا تا شیر دادن بعدی	منجمد نکنید
طفل شیرخوار شروع به خوردن نموده است	فقط برای تکمیل شیر دادن	دور بریزید	دور بریزید

* فریزر های دارای دیفراس (که نمی گذارد یخ بر روی جدار ایجاد شود) که یا ایستاده هستند و یا از بالا باز و بسته می شوند مشروط بر اینکه دفعات باز و بسته شدن کم باشد و دمای آن در سطح خوبی نگهداشته شود

اقتباس با کسب اجازه از National Health and Medical Research Council (شورای ملی تحقیقات صحت و طبی) سال 2012، رهنمای تغذیه طفل شیرخوار، NHMRC کنبرا صفحه 59.



بیرون رفتن و چکر روی

دادن شیر مادر به نوزادتان به این معنی نیست که شما در یک جایی پایبند شوید. بیرون رفتن ناگهانی حتی راحت تر هم هست، چون همه خوراک و نوشیدنی مورد نیاز نوزاد را هر جا که بروید با خود دارید!

به حیث یک نومادر، ممکن است کاملاً احساس تنهایی نمایید و مهم است که برای خودتان هم زمانی را برای معاشرت داشته باشید. یاد گرفتن اینکه شیرتان را دوپسیده و نگهداری کنید به شما کمک می کند استراحتی هم داشته باشید.

دادن شیر مادر به نوزادتان به معنی پایبند شدن شما نیست.



دادن شیر مادر و کار کردن

گزینه های گسترده ای برای مادری که کار می کند وجود دارد بشمول:

- در محل کار شیر خود را بدوشید و به نوزادتان شیر دوشیده بدهید
 - فرزند خود را به مهد کودکی در نزدیکی محل کار بسپارید و یا اینکه در خانه کار کنید
 - وقتی از نوزادتان دور هستید، به او با بوتل شیر بدهید، و در بقیه اوقات به او از پستان شیر بدهید.
- بسیاری از افراد از اینکه مادر شیر خود را بدهد و کار هم انجام دهد سود خواهند برد:
- نوزاد کمتر مریض می شود
 - مادر همچنان می تواند پیوند خود با نوزاد را حفظ کند و از مزایای دراز مدت صحت خودش هم نگهداری نماید
 - محیط کار هم سود می برد، چون یک نوزادی که شیر مادر می خورد به معنی این است که مادر رخصتی کمتری از کار می گیرد، کارمندان کمتر عوض می شوند، هزینه آموزش کارمندان کمتر خواهد بود و تصویر مثبتی از محیط کار را نشان خواهد داد.

برای آخرین معلومات راجع به محیط های کاری مهربان با شیر مادر دادن و چگونه بدون جگر خونی به کار خود برگردید، از ویسایت ما دیدن کنید:

breastfeedingfriendly.com.au

وزن نوزاد شما

برخی از ماران نگران هستند که رشد نوزاد آن‌ها طبق میل شان یا مانند نوزادانی که می‌شناسند نیست. همه نوزادان با هم تفاوت دارند. منحنی‌های وزن و قد مورد استفاده در دفتر نرس صحت اطفال در محل‌تان رهنمودی برای روند کلی صحت نوزاد شما می‌باشند.

خیلی مهم است که نگران نشوید اگر نوزاد شما کمتر از یک هفته قبل از آن وزن دارد. بسیاری از عوامل دیگر در مورد افزایش وزن تأثیر دارند، از جمله مریضی، لباسی که نوزاد می‌پوشد، اینکه آیا ترازو‌ها با هم یکسان هستند و رشد قبلی نوزادتان.

نوزادانی که شیر مادر می‌خورند الگوی افزایش وزن متفاوتی با نوزادان شیر خشکی دارند. یادتان باشد که افزایش وزن یکی از عواملی است که برای ارزیابی صحت اطفال شیرخوار مورد استفاده است (اگر نگرانی بیشتری دارید لطفاً با نرس صحت اطفال خود صحبت کنید).

وقتی که وزن طفل خود را ارزیابی می‌کنید، باید به همه عوامل بنگرید. آیا مریض بوده، از موقع تولد روند وزن او چگونه بوده است و چیزهای دیگر چی، مانند قد او؟ همچنین باید سابقه خانواده و جثه خودتان و پدر طفل را نیز در نظر داشته باشید.

جای برای یافتن معلومات بیشتر راجع به دادن شیر مادر

Australian Breastfeeding Association (ABA) معلومات وسیعی راجع به دادن شیر مادر به طفل دارد که می تواند برای شما کمکی باشد. از جمله معلومات برای والدین دارای نیازهای خاص، مانند شیر دادن به نوزادی که لبش مادرزادی پاره است یا شیر دادن به سه گانه ها! برخی از منابع به زبان های دیگر هم موجود می باشند.

انجمن ABA یک سازمان غیر انتفاعی است که در سال 1964 تأسیس شده است (نخست به عنوان انجمن مادران پرستار) تا مادرانی را تشویق و حمایت کند که می خواهند به نوزادانشان شیر مادر بدهند، در حالی که این آگاهی را در جامعه ایجاد کنند که شیر مادر چقدر حائز اهمیت است.

بیشتر کارهای ما توسط مشاورین داوطلب آموزش دیده و از راه تلفون، اینترنت و جامعه انجام می شود. انجمن ABA همچنین مورد حمایت ادارات صحت و متخصصین تغذیه نوزاد و صحت اطفال می باشد. ما از نهادهای شناخته شده بین المللی در زمینه منبعی برای معلومات صحیح راجع به مدیریت شیر مادر دادن می باشیم.



اگر عضو انجمن ما بشوید، می توانید کتاب ما را با عنوان Breastfeeding ... naturally بطور مجانی دریافت کنید (قیمت معمول آن \$34.95 دالر است).

توليدات و خدمات ما

Australian Breastfeeding Association گستره ای از خدمات را برای کمک به شما ارائه می نماید، از قبیل:

خط تيلفون كمكى شير مادر دادن

كمك تيلفونى 24 ساعتي ما راجع به شيرمادر دادن 1800 mum 2 mum (1800 686 268) رايگان* و در اختيار همه مردم است. مشاورين داوطلب آموزش ديده راجع به شير مادر دادن به نوبت كار مى كنند و به تيلفون ها پاسخ مى دهند.

* تيلفون با موبايل ممكن است مصارفى در بر داشته باشد

عضويت

در حالى كه بسيارى از خدمات ABA رايگان مى باشند، اعضاى اين انجمن واجد شرايط استفاده از گستره كامل منابع ABA و خدماتى از قبيل كتاب شير مادر دادن، خدمات مشاوره ايميلى، مجله هر دوماه يك بار، خبرنامه ماهوار، خريد و كرايه پمپ شير دوشى با تخفيف و حضور نامحدود در جلسات گروهى هستند.

گروپ هاى حمايتى محلى

نزديك به 230 گروپ ABA در سراسر استراليا وجود دارند. مى توانيد تشریف آورده و دوستان نوى پيدا كنيد، براى پرسش هايتان پاسخ بشنوید و تجربه خود را در ميان بگذاريد. قدم همگان مبارک.

ويبسايت

انجمن ABA داراى يك ويبسايت كامل است كه در آن معلومات راجع به شير مادر دادن، اخبار، مشاوره ايميلى و يك گردهمايى دارد كه مى توانيد با مادران ديگر صحبت كنيد. از: www.breastfeeding.asn.au ديدن كنيد.

نشریات

انجمن ABA اطلاعات زیادی را راجع به شیر مادر دادن نشر داده است که شامل کتابک هایی تحت عناوین خاص نظیر بیشتر کردن شیر تان، دوشیدن شیر از پستان تان، دادن شیر مادر پس از وضع حمل با سزارین می باشند.

محیط های کار مهربان با شیر مادر دادن

پروگرام ABA برای ایجاد محیط های کار مهربان با شیر مادر دادن به نوزادان به محیط های کار مساعدت می کند تا از مادرانی که به کار بر می گردند حمایت نمایند.

وبسایت: www.breastfeedingfriendly.com.au رهنمودهایی هم برای طرز صحبت کردن با صاحب کاران راجع به بازگشت شما به کار دارد.

دکان ها

فروشگاهی از ABA به نام Mothers Direct (مادرز دایرکت) محصولات مفید و مرغوب برای دادن شیر مادر و مادر شدن زودرس دارد. شما می توانید از فروشگاه موجود در ملبورن و یا بریزین، یا به صورت آنلاین و بطور 24 ساعته خرید کنید.

ملبورن

1818-1822 Malvern Road, East Malvern
از ساعت 9 صبح تا 5 پیشین روزهای دوشنبه تا جمعه و از 11 صبح تا 3 پیشین در روزهای شنبه
تلفون: 03 9805 5501

بریزین

2A/26 Eva Street, Coorparoo
از ساعت 9 صبح تا 5 پیشین روزهای دوشنبه تا جمعه و از 10 صبح تا 3:30 پیشین در روزهای شنبه
تلفون: 07 3847 5187

آنلاین: www.mothersdirect.com.au

خدمات مشتریان/ دستور تلفونی: 1800 032 926

خط تلفونی کمک برای دادن شیر مادر

Australian Breastfeeding Association یک 24 Breastfeeding Helpline می تواند به این خط تلفونی از هر نقطه از استرالیا زنگ بزند.

مشاور شیر مادر دادن که با او صحبت می کنید خودش هم به اطفال خود از پستانش شیر داده و شهادت خط سطح 4 (Certificate IV) در دوره تعلیم شیرمادر دادن را تکمیل کرده است. همه مشاورین داوطلبانی هستند که وقت خود را به رایگان برای حمایت مادران در دادن شیر خودشان به فرزند صرف می کنند. همچنین از طریق فعالیت های گروه های محلی یا با ایمیل زدن به وبسایت ABA هم کمک در دسترس می باشد.

برای تماس با خط تلفونی کمک در شیر مادر دادن به این شماره زنگ بزنید:



**Australian
Breastfeeding
Association**

**Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum**

1800 686 268

خط تلفونی ملی کمک در شیر مادر دادن با تمویل دولت استرالیا مورد حمایت دولتی می باشد.



”به حیث یک نومادر احساس می کنم که چقدر چیزها است که من نمی دانم. چرا نوزاد من گریان می شود، من چه کار می توانم بکنم؟ من همیشه به دنبال معلومات و رهنمایی هستم.“

Photo courtesy Vicky Leon

بیاید و عضو بشوید

اگر عضو (ABA) Australian Breastfeeding Association شوید این انجمن می تواند به شما کمک نماید تا در فرزند داری اعتماد به نفس پیدا کنید. چه شما کاملاً از شیر خود به فرزندتان بدهید و یا شیر شما بخشی از شیری باشد که فرزندتان می نوشد، یا شیرتان را می دوشید، می توانید از منافع گستره کامل منابع کمی و خدمات ABA بهره مند شوید.

علاوه بر خدمات تکمیلی که ABA ارائه می نماید، عضویت می تواند منافع علاوه ای داشته باشد:

کتاب - قیمت معمول آن 34.95 دالر است، و اعضای نو می توانند یک جلد از این کتاب *Breastfeeding ... naturally* دادن شیر مادر ... بطور طبیعی را به صورت هدیه دریافت نمایند که مضامینی از قبیل آماده شدن برای دادن شیر مادر، تا حل مسائل و مدیریت نیازهای چالش بر انگیز نوزاد در حال رشد شما را پوشش می دهد.

صنف های تعلیم دادن شیر مادر به نوزاد - این صنف ها را برای مادران حامله طراحی کرده اند، این صنف ها که مخصوص اعضا می باشد توسط مربیانی تعلیم داده می شوند که در مشاوره و تعلیم دادن شیر مادر به نوزاد تربیت شده اند. آخرین و عملی ترین معلومات را به دست آورید تا اینکه کاملاً آماده باشید.

مجله - داستان های سایر مادر ها و آخرین معلومات راجع به گستره ای از عناوین شیر مادر دادن و اوائل دوران فرزند داری را به دست آورید. نسخه مجله *Essence* شما هر 2 ماهوار برایتان پست خواهد شد.

مشاوره ایمیلی - با ایمیلی که خاص اعضا می باشد مشاورین تربیت شده راجع به شیر مادر دادن به پرسش های شما بطور انحصاری پاسخ خواهند داد.

گروپ های حمایتی محلی - شما در این راه تنها نیستید! با دوستان نو ملاقات کرده و در گرد همایی های خود که مشاورین داوطلب شیر مادر دادن یا مربیان تربیت داده می شود، پاسخ به پرسش های خود را دریافت کنید. اعضاء به گروپ ها در هر جای استرالیا دسترسی نا محدود خواهند داشت.

eNewsletter (خبرنامه برقی) - با ایمیل مستقیم از
Australian Breastfeeding Association آخرین خبرها، معلومات و پیشنهاد
های خاص را هر ماه داشته باشید.

تخفیف های Mothers Direct (مادرز دایرکت) - در هر چیزی که برای شیر
مادر دادن یا دوشیدن شیر خودتان ضرورت دارید را با تخفیف 10 فیصد از
همه فروشگاه های شعبه Mothers Direct (مادرز دایرکت) بگیرید.

تخفیف های خرید روزمره - وقتی که خانواده جوان باشد دخل و خرج متعادل
چالشی به شمار می رود. با پروگرام My Savings ما می توانید جایی که مؤثر
هم باشد صرفه جویی نمایید - در مورد مصارف خوراک، سودا و تیل (و
همچنین در مورد چیزهایی از قبیل هدیه ها، مسافرت و تکت سینما).

کرایه پمپ دوشیدن پستان با نصف قیمت - 50 فیصد در مصارف کرایه پمپ
صرفه جویی کرده و بیشترین استفاده را از دوشیدن شیر خود با دریافت کمک
از یک مأمور کرایه پمپ شیر دوشی ببرید.

دسترسی منحصر به فرد از My ABA - به محتویات و مقالات مخصوص
اعضاء با یک رمز عبور در بخش معلومات محافظت شده ویسایت ما به نام
My ABA دسترسی یابید. شما قادر خواهید بود به شماره های سابق مجله
Essence مخصوص اعضاء هم دست یابید.

**شما به خانواده ABA ملحق می شوید! به حیث یک سازمان غیر انتفاعی،
تمویل Australian Breastfeeding Association اصولاً توسط اعضاء می
باشد. عضویت شما ما را قادر می سازد تا به خدمات خود برای حمایت و
تعلیم والدین، افراد مسلکی صحتی و جامعه راجع به شیر مادر دادن ادامه
دهیم.**

راجع به (ABA) Australian Breastfeeding Association

ABA یکی از کلان ترین سازمان غیر انتفاعی زنان در استرالیا است. در سطح ملی 230 گروه ABA و 800 مشاور شیر مادر دادن وجود دارند. بیش از 200.000 نفر استرالیایی عضو این انجمن بوده اند و برخی از آنها از بدو تأسیس عضو بوده اند.

هدف ما حمایت از، و تشویق زنانی است که می خواهند به نوزادان خود شیر مادر بدهند و بالا بردن سطح معلومات جامعه راجع به اهمیت شیر مادر دادن و شیر انسان برای طفل و صحت مادر می باشد.

راجع به شیر مادر دادن در استرالیا

از سال 1964، Australian Breastfeeding Association در راستای بهتر ساختن نرخ شیر مادر دادن کار کرده است. هنوز ما جا برای پیش رفت داریم!

در استرالیا، مدت شیر مادر دادن هنوز کمتر از حد مورد توصیه World Health Organization's (سازمان صحت جهانی) است که می خواهد 6 ماه طفل شیر مادر بخورد (یعنی هیچ خوراکی غیر از شیر مادر نخورد) و بعد برای مدت 2 سال و حتی بیشتر علاوه بر غذا های جامد شیر مادر بنوشد.

نزدیک به 96 فیصد از نوزادان در استرالیا از شیر مادر تغذیه را شروع می کنند، ولی در 6 ماهگی فقط اندکی بیش از نیمی از اطفال شیر مادر می نوشند. بیشتر مادران می خواهند شیر خود را به نوزادشان بدهند، ولی برخی از آن ها از این کار دست می کشند چون به قدر کافی کمک و حمایت ندارند. هدف ABA این است که این کمک را به مادران بکند تا بتوانند تا زمانی که می خواهند به شیر مادر دادن به طفل خود ادامه دهند.

Join us today!



Please send this form in an envelope with payment to:
Australian Breastfeeding Association

PO Box 4000, Glen Iris VIC 3146 or

join online at www.breastfeeding.asn.au or

phone 03 9885 0855 9 am-5 pm Monday to Friday.

Name: _____
(Title, First, Last)

Address: _____

Suburb: _____

Postcode: _____ State: _____

Daytime phone: _____

Email address*: _____

One-year membership..... \$65.00[^]

Concession (one year) \$50.00[^]

(Health care card no. _____)

Two-year membership..... \$100.00[^]

Please find enclosed my cheque/money order for \$_____ made payable to the 'Australian Breastfeeding Association'.

or charge my MasterCard Visa

Card number: _____

Expiry date: ____ / ____ CVN: _____

Usually the last 3-4 digits in the signature area on the back of the card

Cardholder's name: _____

Signature: _____

* By providing your email address you give permission for us to email you relevant news and information.

[^] Prices are for a parent membership within Australia only. International and Professional membership prices are available on our website.

Prices valid to 30/06/2014.



Australian Breastfeeding Association

ترجمه این نشریه توسط عطایای ترویج صحت ACT
تمویل شده و و ترجمه آن را
Polaron Language services
به عهده داشته است

با ما تماس بگیرید:

دفتر مرکزی ملی ما

1818-1822 Malvern Road, East Malvern VIC 3145

PO Box 4000, Glen Iris VIC 3146

تلفون: 1800 686 268 (خط تلفون کمک برای شیر مادر دادن)

تلفون: 03 9885 0855 (پرسش های عمومی / امور اداری)

فکس: 03 9885 0866

ایمیل: info@breastfeeding.asn.au

وبسایت: www.breastfeeding.asn.au

حریم خصوصی شما برای ما مهم است

اطلاعاتی از قبیل نام، آدرس و پرداخت را Australian Breastfeeding Association به منظور ارائه خدمات این انجمن گردآوری می نماید. جزئیات شخصی شما به هیچ طرف دیگری داده نخواهد شد مگر اینکه از نظر قانونی مکلف به این کار باشد. سیاست حفظ حریم خصوصی ما را می توانید در وبسایت: www.breastfeeding.asn.au پیدا کنید یا با تلفون کردن به 03 9885 0855 در ساعات اداری تماس بگیرید. جزئیات شخصی شما ممکن است برای تمویل و در درون سازمان مورد استفاده قرار گیرد. اگر ترجیح می دهید تا برای این کار استفاده نشود، لطفاً با ما تماس بگیرید.