

فصل 7

درین فصل:

- 105..... چرا شیر مادر بهترین است.
- 106..... چرا تغذی های دیگر میتوانند مضر باشند.
- 106..... اچ آی وی و تغذی از پستان.
- 107..... چگونه تغذی 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 با دست.
- 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..... وقتیکه مادر مریض است.
- 120..... وقتیکه یک خانم حامله شده باشد.
- 121..... کار برای ایجاد تغییر.

این امکان وجود دارد تا هر قدر زمان بیشتری که میخواهید طفل خود را از پستان تغذی نمائید 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 بدهید. این فصل معلوماتی در مورد تغذی از پستان (شیردهی) به شیوه های خوب و صحی و کمک برای مشکلات معمول را در بر دارد.

تغذی از پستان



چرا شیر مادر بهترین است

◀ بهتر است که برای طفل خود در 6 ماه اول به جز از شیر پستان خود چیز دیگری ندهید.

تغذی از پستان قدیمی ترین و صحتمندانه ترین عملکرد 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 یا شیردهی مهم است زیرا:

- شیرپستان یگانه غذای کامل ایست که کمک مینماید طفل صحتمند و قوی رشد کند.
- شیردهی کمک مینماید تا خونریزی از رحم بعد از ولادت توقف نماید.
- شیر پستان مادر طفل نوزاد را در مقابل امراض و انتانات مانند، مرض شکر سرطان، اسهالات و سینه و بغل محافظت مینماید. عناصر دفاعی موجود در بدن مادر در مقابل امراض از طریق شیربه طفل انتقال مینماید.
- 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 در امن 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.



اطفال ایکه توسط بوتل (شیرچوش) تغذی میشوند، بیشتر امکان دارد که مریض شده و فوت شوند.

فابریکه هائیکه شیر مصنوعی میسازند (ترکیبیات غذایی برای اطفال)، از مادران میخوانند که بجای شیر خود از محصولات آنها جهت تغذی اطفال خود استفاده نمایند، تا این کمپنی ها بتوانند پول عاید کنند و نفع ببرند. استفاده از شیر چوش (بوتل) ویا دادن ترکیبیات غذایی اغلباً بسیار غیرمصون میباشد. میلیون ها اطفال ایکه توسط شیر چوش ویا شیر و ترکیبیات غذایی مصنوعی تغذی میگرددند مصاب به سوء تغذی گردیده و مریض شده یا میمیرند.

- شیر مصنوعی و شیرهای دیگر، مانند شیرهای کنسرو شده ویا شیرهای حیوانات، اطفال را در مقابل امراض محافظه نمی نمایند.
- شیرهای مصنوعی و شیرهای دیگر

میتوانند سبب مریضی ها و مرگ اطفال شوند. اگر بوتل و چوشک، یا آب استفاده شده برای تهیه شیر مصنوعی به مدت لازم جوش داده نشده باشند، طفل میکروب های مضر را بلع نموده و مصاب اسهالات خواهد شد.

• زمانیکه اطفال از پستان شیر می مکند، آنها زبان خود را برای مکیدن شیر استفاده مینمایند. اینکار نسبت به کاریکه دهن طفل در هنگام چوشیدن از شیر چوش انجام میدهد بسیار متفاوت است. با نوشیدن شیر از یک بوتل شیرچوش یا چوشک

رابری، طفل ممکن است فراموش نماید که چگونه پستان را بخوبی بمکد. و اگر طفل پستان را به اندازه کافی نچوشد، تولید شیر مادر کاهش خواهد یافت و طفل کاملاً غذا خوردن از پستان را توقف خواهد داد.

• تغذی با شیرچوش (بوتل) بسیار قیمت است و پول زیادی بکار دارد. یک خانواده برای یک طفل 40 کیلوگرام پودر شیر مصنوعی را در سال اول ضرورت خواهد داشت. ارزش شیر مصنوعی یک روزه و مواد سوخت برای جوش دادن آب بیش از حاصل کار یک هفته و



حتی یک ماه خانواده میباشد.

چرا تغذی های دیگر میتوانند مضر باشند؟

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



بعضی والدین کوشش مینمایند تا با ریختن مقدار کمتر شیر پودری و انداختن مقدار بیشتر آب، شیر یا غذای طفل بیشتر دوام کند. اینکار سبب سوء تغذی، رشد بسیار بطی و زود زود مریض شدن طفل خواهد شد.

اچ آی وی و تغذی از پستان

یک خانم مصاب به اچ آی وی باید در مورد مصون ترین طریق تغذی طفل خود تصمیم بگیرد. او ضرورت خواهد داشت که دیگر خطرات صحتی را با خطر انتان اچ آی وی مقایسه کند. جهت کمک به این تصمیم گیری، صفحه 293 دیده شود.

چگونه تغذی از پستان صورت گیرد

« اطفال وقتی بیشتر شیر می مکند که گرسنه و تشنه باشند، در مقابل يك مرض مجادله نمایند، رشد زیاد نمایند و یا به راحت ضرورت دارند. اگر شما مطمئن نباشید که طفل شما چه میخواهد، تغذی نمودن از پستان را امتحان کنید.

مادرانیکه در شب طفل خود را نزدیک خود نگهدارند، 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 شود.

برای طفل نوزاد

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 (قله = توج = colostrum) که در روز های 2 و 3 بعد از ولادت پستان ها آنرا تولید مینمایند، ضرورت دارد. کلوستروم دارای تمام مواد مغذی ایست که يك طفل نوزاد ضرورت دارد و نیز طفل را در مقابل امراض محافظه مینماید. کلوستروم همچنان روده های طفل را پاک مینماید برای اجرای اینکار ضرورت به علاج، جوشانده ها و یا آب نمیباشد.

برای هر طفل

از هر دو پستان طفل را تغذی نمائید، مگر اجازه دهید که طفل ابتدا يك پستان را تخلیه نماید و بعداً پستان دوم را بدهید. شیر سفید تری 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. اگر طفل در یکبار از یک پستان سیر شود، دفعه بعد او را از پستان دیگر تغذی کنید. 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 ماه های اول، پستان را بمکند. به طفل اجازه دهید تا هر زمانیکه میخواهد و هر قدر دوامدار که

میخواهد پستان را بمکد. هر قدر بیشتر که طفل پستان را بمکد، به همان اندازه شیر بیشتر تولید خواهد شد.

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



کمک به آروغ زدن طفل

گاهی زمانیکه بعضی اطفال شیر می مکند، یکمقدار هوا را بلع مینمایند، که آنها را نا آرام ساخته میتواند. شما میتوانید با گرفتن طفل در شانه 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. این وضعیت ها همچنان کمک مینماید تا يك طفل نا آرام و یا طفل ایکه 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 را مکیده و 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. سر و بدن طفل باید در يك خط مستقیم قرار گیرند. 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 خوب و بادهن پر پستان را گرفته است



این طفل اندازه کافی از پستان را بدهن ندارد

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



این یک وضعیت خوب دیگر است که میتواند استفاده شود. از بالشت یا تکه های لوله شده میتوانید برای گذاشتن در زیر طفل استفاده کنید.

سینه به سینه، زنج به پستان

پشت مادر راست است.

سر طفل حمایت شده است و در یک خط مستقیم با بدنش قرار گرفته است.

طفل پستان را می مکد، صرف نوک پستان را نمی مکد.

بدن طفل راست است و بطرف مادر دور خورده میباشد.

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

اگر شما مشکلاتی در تغذی طفل از پستان داشته باشید، از يك خانم ایکه تجربه دارد کمک بگیرید. او اغلباً شما را بیشتر از بعضی کارکنان صحی 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 اند که نشان میدهند بعضی اشتباهاتی ممکن است در طرز گرفتن طفل و یا مقداری از پستان که بدهن طفل میباشد وجود داشته باشد:

- اگر طفل ناآرام بوده، گریه نماید و یا نخواهد که تغذی گردد، ممکن است طفل در يك وضعیت ناراحت قرار داشته باشد.
- اگر روی طفل بطرف شما نباشد، طور مثال تحت به پشت افتاده و سرش دور خورده تا به پستان برسد، ممکن است توانائی بلعیدن را نداشته باشد.
- اگر شما میتوانید يك قسمت زیاد هاله نصولاري رنگ اطراف نوک پستان را ببینید ، این ممکن بدان معنی باشد که نوک پستان به اندازه کافی داخل دهن طفل نمیباشد.
- 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، ممکن است ضرورت داشته باشید که طفل نوک پستان شما را عمیق تر بدهن خود داخل نماید.

مشوره برای مادر



غذا خوردن برای صحت خوب

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 کار های 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 پاك، شیر، چای های داروئی و آب میوه بنوشند. مگر بدون در نظر داشت آنکه چگونه يك مادر میخورد یا مینوشد، بدنش شیرخوب در پستان ها خواهد ساخت.

بعضی مردم عقیده دارند که مادر جدید نباید یکنوعاد غذاهای معینی را بخورد. اما اگر يك 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 غذاها ایرا که مادران میخورند مغذی باشد. غذاهای خوب به وجود يك زن كمك مینماید تا بصورت صحتمندانه و قوی بسرعت بعد از ولادت رشد نماید. يك زن به غذای اضافی ضرورت دارد اگر:

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

◀ بخورید و بنوشید تا گرسنگی و تشنگی برطرف گردد. از استفاده الكول، تنباکو، مواد مخدر و دواهای غیر ضروری اجتناب شود. آب پاك میوه، آب سبزیجات، شیر، چای های داروئی از قهوه و نوشابه های كوکا بهتر اند.

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 تولد گردند. اینکار به بدن مادر اجازه میدهد تا قبل دوباره حامله شدن قوی گردد. برای بعضی زنان، تغذی از پستان آنها را در فاصله دادن بین ولادت کمک مینماید برای معلومات بیشتر صفحه 218 دیده شود.

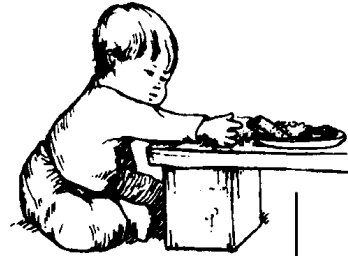
دادن غذا های دیگر

یک طفل زمانی به تغذی با غذاهای دیگر آماده است که:


- 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 بدهید. 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 فرنی 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.


اگر طفل بعد از تغذی از پستان خوش نبوده و یا بخوبی سیر نشود، و بین 4 تا 6 ماه سن داشته باشد، ممکن است صرف به مکیدن بیشتر پستان نیاز داشته باشد. پستان مادر شیر بیشتری تولید خواهد کرد. مادر هر قدر به دفعات بیشتر که طفل میخواهد، تا مدت 5 روز او را از پستان تغذی کند. اگر بعد از این مدت باز هم طفل ناخوشنود بود، مادر میتواند دادن غذاهای دیگر را امتحان کند.



قبل از 6 ماهگی به طفل غذا های دیگر را ندهید.



از یک پیاله و قاشق برای تغذی طفل استفاده کنید.



همه غذا ها را ابتدا خوب میده کنید تا طفل بتواند آنها را بخورد.

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

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

« در يك وقت صرف 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.

« حتی 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

مادر ایکه کار مینماید نباید مجبور گردد که بین کار خود و صحت طفل خود یکی را انتخاب کند.



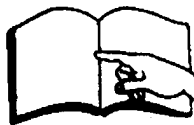
درینجابهایی برای اطمینان از اینکه در زمان کار طفل شما از شیرپستان استفاده مینماید، تذکر داده میشود:



طفل خود را برای 6 ماه نزدیک به خود نگهدارید.



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



اچ آی وی و ایدز، 284
تغذی از پستان
و اچ آی وی، 293

زمانیکه شما با طفل خود هستید، او را صرف 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 یک دوست یا خویشاوند خود و یا یک خانم شیرده درخواست مینمایند تا به طفل آنها شیر بدهد. اگر شما میخواهید یک زن دیگری طفل شما را شیر بدهد، آن خانم باید کسی باشد که شما او را میشناسید و صحتمند است و خطر اینکه طفل از طریق تغذی از پستان مصاب ویروس اچ آی وی (HIV) گردد، موجود نمیشود.

يك روش ديگر ايکه زن ميتواند در جريان روز به طفل خود شير بدهد آنست که اگر در هنگام کار وقت داشته باشد تا شير خود را با دست از پستان هایش بدوشد. بعداً کس ديگری نيز ميتواند اين شير را به طفل بدهد.



بعداً شير را نخيره نموده يا بفرسيد تا کسی طفل شما را با آن تغذی نمايد



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

همچنان اگر پستان های شما بسيار پر گردد و يا اگر طفل شما نتواند بنا بر دلایلی از پستان تغذی شود، و بخواهيد که توليد خوب شير را در پستان ها حفظ کنيد، ممکن است ضرورت داشته باشيد که شير خود را با دست خود خارج سازيد.

خارج ساختن شير با دست

« اگر يك مادر مقدار بيشتري شير نسبت به ضرورت خارج سازد، ميتواند آن شير را به طفل ديگری بدهد که مادرش مريض است و يا به طفلي که پستان مادرش هنوز شير نکرده 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- اگر ميتوانيد يك محل آرامي را پيدا كنيد. صبور باشيد و كوشش نماييد که راحت باشيد. فكر كردن در مورد طفل در هنگام خارج ساختن شير، جريان شير را كمک خواهد كرد. پستان های خود را با ملايمت با نوک انگشتان خود مساز داده و بطرف نوک پستان حرکت دهيد.



به عقب فشار دهيد نيشگون يا چنك نگیريد

4- بعداً، انگشتان و شصت خود را به کنار هاله سپاه رنگ اطراف نوک پستان قرار داده و آنرا روی سينه خود فشار دهيد. با ملايمت انگشتان خود را باهم فشار داده و آنها را بطرف نوک پستان بغلطانيد. خارج ساختن شير نبايد دردناک باشد. انگشتان خود را به تمام اطراف هاله پستان حرکت دهيد تا شير از تمام پستان خارج گردد. اينکار را با هر يك از پستان ها تا زمان تخلیه شدن آنها ادامه دهيد.

5- در ابتدا مقدار زياد شير خارج نخواهد شد. با تمرين شما ميتوانيد بيشتري شير بدوشيد. پلان نماييد که هر چند دفعه ايکه طفل شما ميخواهد غذا بخورد، شير را از پستان خود بدوشيد و يا اقلاً 3 دفعه در روز.

(شخصيکه شير شما را به طفل خواهد داد ميتواند براي شما بگويد که آيا مقدار آن كافي بوده است يا خير). اگر تمرين را 2 هفته قبل از بازگشتن به کار شروع نماييد، قادر خواهيد بود مقدار زيادي شير را زمانیکه از طفل خود جدا هستيد، بدوشيد.

شیر چگونه ذخیره گردد

شیر خود را در يك ظرف پاك و سرپوشیده نگهدارید (قدم های 1 و 2 در صفحه 112 دیده شود). میتوانید در همان بوتل ایكه شیر را داخل آن می دوشید، ذخیره نمائید. شیر را در يك جای سرد دور از شعاع آفتاب بگذارید. شیر میتواند تا 8 ساعت استفاده گردد و یا میتوانید ظرف سر بسته را در بین ریگ های تر داخل نمائید و یا با يك تکه ایكه همیشه تر نگهداشته شود بپیچانید ، و به اینصورت میتواند تا حدود 12 ساعت نگهداری شود.

ظرف شیر میتواند برای مدت طولانی تري در يك جای سرد مانند يك تشت گلي كه آب داشته باشد ذخیره گردد.



شیر میتواند در يك مرتبان 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 آنرا 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 كه شیر بسیار داغ نشده است.

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

روش بوتل گرم

این روش زمانی بهترین مؤثریت را دارد كه پستان های شما بسیار پر و یا بسیار دردناك باشند. این حالت ممكن است دفتراً بعد از ولادت و یا اگر نوك پستان های مادر تركیده باشد و یا انتانات پستان موجود باشد، بوجود آید (صفحات 115 و 117 دیده شود).

3 تا 4 سانتی متر فراخی



1. يك بوتل بلند و شیشه ئی را كه دهانه اش 3 تا 4 سانتی متر قطر داشته باشد، پاك نمائید. با پر كردن آن با آب داغ آنرا گرم نمائید. به آهستگی آنرا از آب داغ پر كنید تا نشكند. چند دقیقه انتظار بکشید و بعداً آب آن را بیرون بریزید.
2. دهن و گردن بوتل را با آب سرد و پاك ، سرد سازید تا شما را نسوزاند.
3. دهن بوتل را روی نوك پستان های خود بچسبانید تا درز نداشته باشد. برای چند دقیقه آنرا محكم در آنجا بگیرید. بوتل در حین سرد شدن با ملایمت شیر را كش خواهد كرد.
4. زمانیکه جریان شیر كم شد، با استفاده از انگشت خود چسبیدگی اطراف دهن بوتل را برطرف سازید.
5. اینكار را در پستان دیگر خود تکرار نمائید.



با اهمیت: اگر شیر سرد نگهداشته شده نتواند، فاسد خواهد شد و باید دور انداخته شود. اگر شیر بوی ترش یا بوی غیر معمول داشته باشد، آن را دور بیاندازید. شیر فاسد شده میتواند طفل را بسیار مریض سازد.

ترس از اینکه شیر کافی موجود نباشد ویا شیر خیلی خوب نباشد
 بسیاری زنان 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 شیر ایکه پستان های شما میسازد (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 يك دفعه تغذی، طفل خود را از پستان شیر نداده و بعوض آن از شیرچوش استفاده نمائید، بدن شما شیر کمتر خواهد ساخت.

در بعضی روزها ممکن طوری معلوم شود که طفل میخواهد که دوامدار از پستان تغذی شود. اگر طفل خود را هر زمانیکه گرسنه است از پستان تغذی مینمائید، تولید شیر شما به همان اندازه از دیاد خواهد یافت. در جریان چند روز طفل ممکن است دوباره راضی 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 میگوید که شیرکافی ندارید، اعتقاد نمائید.

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

يك طفل شیرکافی 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 يك 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 دارد، برایش میدهد.

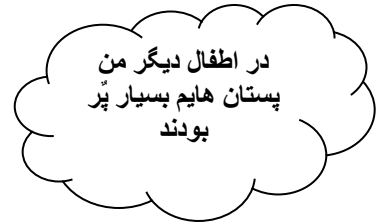
نگرانی ها و مشکلات نوک پستان نوک پستان های هموار یا فرورفته

بسیاری زنانیکه نوک پستان آنها هموار ویا فرو رفته است میتوانند طفل خود را بدون کدام مشکلی از پستان تغذی نمایند. این بخاطر یست که طفل پستان را میمکد نه تنها نوک پستان را. شما ضرورت ندارید کاری را برای آماده ساختن پستان ها در جریان حاملگی انجام دهید.



نوک پستان متوسط نوک پستان هموار نوک پستان طولانی نوک پستان فرورفته

نگرانی ها و مشکلات معمول



◀ يك 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 نوک پستان شما مهم نیست ، طفل از پستان شیر میخورد نه تنها از نوک 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 با دهن پُر 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 لول دهید. آنها را فشار ندهید.

• کوشش نمائید دست خود را بدور پستان کاسه نموده و بطرف عقب تپله نمائید تا سبب خارج شدن نوك پستان شما در حد امکان شود.



پستان را مکمل عرضه نمایند. اینکار کمک میکند که طفل با دهن پر پستان را خوب بگیرد.

زخم و ترکیدگی نوك پستان

اگر در وقت تغذی از پستان درد احساس مینمائید، طفل امکان دارد به اندازه کافی از پستان شما را به دهن نگرفته باشد. اگر طفل تنها نوك پستان را بمکد. بزودی 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 تداوی:

• 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 نکشید. بگذارید طفل تا زمانیکه میخواهد تغذی گردد. زمانیکه اینکار صورت گرفته او خودش پستان را رها خواهد کرد. اگر ضرورت دارید که قبل از، آماده بودن طفل تغذی را توقف دهید، ذنخ طفل را بطرف پائین تپله نمائید و یا با ملایمت نوك يك انگشت پاك 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 نمائید. بدن يك روغن طبیعی را میسازد که نوك پستان را پاك و نرم نگهدارد.

• از پوشیدن لباس های درشت یا چسپ اجتناب 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 به پستان دیگر بروید.

• اگر درد در 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). ترکیدگی باید در ظرف 2 روز التیام یابد.



ترکیدگی نوك پستان



انتانات پستان

درد و تورم در پستان ها

پستان های خانم بسیار پر میباشند.

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



وقایه و تدای

- 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 هر 1 تا 3 ساعت و از هر دو پستان شیر بدهید. با طفل یکجا خواب شوید تا بتوانید به آسانی در جریان شب طفل را از پستان تغذی نمائید.
- اگر طفل خوب چوشیده نتواند، یکمقدار از شیر را با دست خارج سازید. تا اندازه ایکه پستان ها نرم گردند ، و بعدأ اجازه دهید که طفل شیر بجوشد.
- 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. اگر تورم بهبود نیابد، سبب التهاب پستان (یک تورم دردناک و گرم پستان) شده میتواند.

قنات بند شده

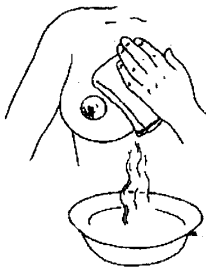


التهاب پستان که از سبب بندش قنات شیری بوجود میاید.

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 نگردهد. شیر هنوز هم برای طفل مصوون است.

تدای برای بندش قنات شیری و التهاب پستان ها

- قبل از تغذی طفل تکه های مرطوب و گرم را بالای پستان دردناک بگذارید.
- به شیردادن طفل زود زود بخصوص از پستان دردناک ادامه دهید. خود را مطمئن سازید که طفل پستان را بخوبی در دهن 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 حفظ شود.
- لباس فراخ و نرم بپوشید و تا اندازه ایکه میتوانید استراحت کنید.
- بیشتر التهابات پستان در 24 ساعت پاک میگردد. اگر بیشتر از 24 ساعت تب داشته باشید، به تدای برای انتانات پستان ضرورت دارید.



تکه گرم و مرطوب میتواند در واقعات بندش قنات شیری و التهاب پستان کمک کننده باشد.

انتانات پستان (التهاب میکروبی پستان)

اگر علائم التهاب پستان را داشته باشید و بعد از 24 ساعت بهبودی نداشته، ویا درد شدید یا ترکیبگی در جلد (که میکروب میتواند داخل گردد) داشته باشید، باید فوراً برای انتانات پستان تداوی شوید.

تداوی:

جزء بسیار مهم تداوی ادامه دادن به تغذی از پستان به دفعات زیاد میباشد. شیر شما هنوز برای طفل مصوون است. دواها و استراحت نیز ضرورت است. اگر میتوانید از وظیفه رخصت بگریید و در کار منزل خود نیز از شخص دیگری کمک بگیریید. همچنان تداوی بندش قنات شیری و التهاب پستان را تعقیب نمائید. اگر ضرورت باشد که جریان شیر حفظ گردد، میتوانید پستان های خود را با دست ویا استفاده از روش بوتل گرم بدوشید.

دواها برای انتانات پستان

چه وقت و چگونه استفاده شود

دواها

برای انتانات:

Dicloxacillin 250 گرام..... 4 دفعه در روز برای 7 روز
اگر نتوانید این دوا را پیدا کنید و یا به پنسیلین حساسیت داشته باشید میتوانید از دواي ذیل استفاده نمائید:
Erythromycin 500 ملی گرام..... 4 دفعه در روز برای 7 روز
قبل از گرفتن دوا "صفحات سبز" اخير کتاب را ببینید.

برای درد و تب:

پاراستامول (استامینوفن) 500 تا 1000 ملی گرام الي برطرف شدن درد گرفته شود (صفحات 511 و 492 دیده شود).

با اهمیت اگر انتانات پستان بزودي تداوی نشود وخيم خواهد شد. زمانیکه با مایع چرکین پر شود تورم گرم و دردناکی احساس خواهد شد (آبسه). اگر این حالت دیده شد، تداوی ایرا که درینجا تشریح گردیده تعقیب نموده و يك کارکن صحي 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 آن حالت طفل راحت بوده و خوب تغذی میشود و درد در نوک پستان های شما موجود بوده که بیشتر از يك هفته دوام نماید، ممکن است از سبب دهن پختگی (پوپنک دهن) طفل باشد. دهن پختگی میتواند بصورت درد توأم با خارش، 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.

تداوی

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

چگونه جنشن ویولیت با آب مخلوط شود تا يك محلول 0.25 فیصد ساخته شود.

- اگر جنشن ویولیت شما به این فیصدي ها باشد.
- 0.5% يك قسمت جنشن ویولیت جمع يك قسمت آب
- 1% يك قسمت جنشن ویولیت جمع 3 قسمت آب.
- 2% يك قسمت جنشن ویولیت جمع 7 قسمت آب.

حالات خاص



اطفال ایکه بسیار قبل از میعاد تولد شده باشند ویا بسیار کوچک باشند، باید به تماس جلد شما گرم نگذاشته شوند.

اطفال با ضرورت خاص میتوانند از پستان تغذی کردند.
نوزاد کوچک (ضعیف): اگر يك نوزاد كوچك 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 يك پیاله و يك قاشق تغذی نمایید. اینکار را فوراً بعد از ولادت طفل شروع نمایید و تا زمانیکه حتی خود طفل نیز میتواند يك اندازه شیر بخورد، ادامه دهید. اینکار کمک خواهد کرد تا پستان های شما شیر بیشتری تولید نماید. اگر وزن طفل شما کمتر از يك كيلو يا 3 پوند باشد، ممکن است ضرورت به مواظبت طبی خاص داشته باشد، بشمول يك تیوب که از طریق بینی به معده طفل داخل شده باشد. شیر شما میتواند از طریق این تیوب به طفل داده شود. با يك کارکن صحتی درین مورد صحبت کنید.

طفل بسیار قبل از میعاد تولد شده است. اطفال ایکه قبل از وقت تولد میشوند ضرورت دارند تا گرم باشند. طفل را با تکه ها پیچانیده و کلاه ببوشانید و او را راست در زیر لباس های خود روی جلد بین پستان های خود بگذارید. (اگر يك پیراهن فراخ یا جاکت پوشیده و یا کمر خود را محکم ببندید، کمک کننده خواهد بود). 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 نمایید. اگر طفل بسیار ضعیف شیر میچوشد، همچنان شیر را با دست کشیده به طفل بدهید.

لب چاک یا کام چاک. این اطفال به کمک های خاص ضرورت دارند تا مکیدن را بیاموزند. اگر طفل صرف لب چاک داشته باشد، میتواند خوب بچوشد. (جهت کمک به بسته شدن، انگشت خود را روی چاک بگذارید). اگر کام طفل نیز چاک داشته باشد، کوشش کنید طفل را راست نگهداشته و در وضعیت خوب تغذی برای غذا بدهید. به کمک های خاصی ضرورت خواهید داشت. میتوانی شیر خود را با دست تخلیه نمایید تا جریان خوب شیر حفظ گردد تا اینکه طفل مکیدن را بیاموزد.

طفل زرد (زردی) يك 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 با دست خارج ساخته و با يك پیاله و قاشق به طفل اقلأ ده دفعه در 24 ساعت بدهید. طفل را در صبح وقت و در عصر به مقابل شعاع آفتاب بگیرید. ویا طفل را در يك اتاق بسیار روشن نگهداری نمایید.

بیشتر 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 ویا اگر طفل بسیار زود بعد از تولد مصاب زردی شده باشد ویا اگر زردی و خواب آلودگی شدت یابد، طفل ممکن است مصاب يك مرض جدی باشد. در صورت امکان طفل را به يك 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 دارید.

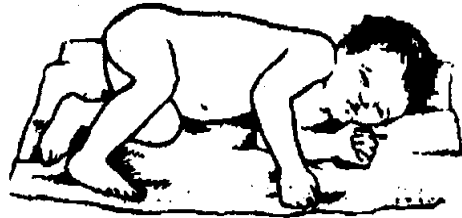


زمانیکه طفل شما مریض است

- اگر طفل شما مریض باشد، نباید تغذی از پستان را توقف دهید. اگر طفل شما از پستان تغذی گردد، سریعتر بهبود خواهد یافت.
- اسهالات خاصتاً در اطفال خطرناک است. اغلباً به هیچ 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.
- اگر طفل ضعیف باشد به دفعات 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 صحتی ببرید.
- برای استفراغات، 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 را با يك قاشق یا پیاله به طفل بدهید. در صورتیکه میتوانید يك کارکن صحتی 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 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.



مایعات معاوضه کننده



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



1. از یک پیاله کوچک بسیار پاک استفاده کنید. اگر جوش دادن امکان نداشته باشد، پیاله را با آب پاک و صابون بشوئید.
2. طفل را راست و یا تقریباً راست روی زانوی خود بنشانید.
3. پیاله شیر را به دهن طفل بیگرید. پیاله را اندکی مایل سازید تا شیر به لب های طفل برسد. پیاله را به تماس لب پائین طفل نگهدارید و بگذارید تا کنار آن به لب بالائی طفل تماس نماید.
4. شیر را بداخل دهن طفل نریزید. بگذارید طفل خودش شیر را از پیاله بدهن خود بگیرد.

زمانیکه مادر مریض باشد.

اگر بتواند، برای یک مادر مریض تقریباً همیشه بهتر است که به عوض دادن غذاهای دیگر، طفل خود را از پستان تغذی نماید. اگر شما تب بلند داشته و زیاد عرق مینمائید. ممکن شیر کمتری تولید کنید. برای جلوگیری از کم شدن شیر باید:

- مقدار زیاد مایعات بنوشید.
 - به شیر دادن طفل از پستان به دفعات بیشتری ادامه دهید.
 - بحالت دراز کشیده طفل را از پستان تغذی نمائید (صفحه 107 دیده شود).
- اگر ضرورت است که برای چند روز شیردادن به طفل را توقف دهید، شیر را با دست خارج سازید (در صورت ضرورت میتواند کس 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.

بیشتر دواها به یکمقدار کم و ناچیز داخل شیر میگردد، که به طفل مضر نمیباشد. 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 مصوون تر خواهد بود (صفحات سبز دیده شود).

اگر يك کارکن صحتی برای شما دواها ایرا تجویز مینمایند، برایش خاطر نشان سازید که شما طفل شیر میدهید لذا او میتواند يك دواى مصوون تری را انتخاب نماید.

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

اگر يك 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.

هرگاه يك خانم طفل جدیدی دارد. دوام دادن تغذی پستان برای طفل کلانتر مصوون است طفل جدید باید قبل از طفل کلانتر تغذی شود.



در زمانیکه حامله هستید تغذی طفل از پستان مصوون میباشد.

يك خانم با طفل جدید و يك طفل بزرگتر میتواند با اطمینان هر دو طفل را از پستان تغذی نماید.

◀ اگر مصاب اچ آی وی باشید، صفحه 293 را جهت معلومات در مورد تغذی از پستان و اچ آی وی ببینید.

◀ برای هر مریضی جدي ایکه از سبب انتانات باشد، مانند مرض سل، محرقه یا کولرا، دفعتاً تداوی نمائید تا این انتانات به طفل انتقال نیابند.



خوردن برای صحت بهتر



اگر شما يك كاركن صحى ميباشيد، اين كافي نيست كه در مورد تغذى از پستان صحبت نماييد. زنان به معلومات و حمايت ضرورت دارند. به زنان بياموزيد كه در 6 ماه اول حيات، بجز از شير پستان چيز ديگري به طفل ندهند. به آنها و اعضاى خانواده شان بياموزانيد كه ديگر انواع تغذى ممكن است به طفل ضرر برساند.

کار برای ایجاد تغییر

حمایت از زنان شیرده قبل از شروع مشکلات.

به زنان كمك نماييد تا آنها احساس اطمینان نمايند كه شير كافي دارند. تقويه مادر توسط مادر بهترين كمك براي مشكلات معمول ميباشد. كوشش نماييد تا يك گروه تغذى از پستان را در جامعه خود ايجاد نماييد كه اين گروه توسط زنان ايکه تنها تغذى از پستان را بكار ميبرند و آنها ايکه اطفال ايشان خوب رشد مينمايد رهبرى شود.

مرکز صحی خود را برای تغذی از پستان دوستانه بسازید.

به مادران كمك نماييد كه تغذى طفل را از پستان در اولين ساعت بعد از ولادت شروع نمايند. به اطفال اجازه دهيد كه با مادر يا نزديك مادر بخوابند. زمانیکه يك مادر مريض است، طفل را بگذاريد كه با او بماند. اگر خودتان مادر هستيد، طفل خود را از پستان تغذى نماييد تا به زنان نشان دهيد كه آنها ميتوانند هم كار نمايند و هم طفل خود را از پستان شير بدهند. هر پوستر يا مواد تعليماتى ايکه استفاده از شير مصنوعى را تشويق مينمايد دور سازيد. نمونه ها يا هدايى شرکت های توليد کننده شير مصنوعى و غذا های اطفال را شما به مادران انتقال ندهيد و نگذاريد تا نمايندگان اين شرکت ها به كلينيك بيايند. استخدام کنندگان را در مورد اهميت تغذى با شير مادر تعليمات دهيد. آنها را تشويق نماييد تا محلات ايرا برای مادران در نظر بگيرند تا بتوانند به طفل های خود شير بدهند و يا شير خود را بدوشند.

