

“شیر مادر چه ویژگی هایی دارد؟”

اولین غذایی که کودک از سینه دریافت می کند شیر اول، شیر دهن یا کلاستروم نام دارد.

شیر اول بسیار مغذی است و اولین واکسن کودک شمامست. کودک را در برابر بسیاری از بیماری ها محافظت می کند. در روزهای اول اگرچه مقدار آن کم هم باشد، اما برای تغذیه خوب و فعالیت امعای کودک کافی است.

“چه مدت باید به کودک شیر بدهم؟”

نوزادان باید در شش ماه اول فقط با شیر مادر تغذیه شوند و حتی آب داده نشود.

پس از شش ماه اول، شیر مادر باید با غذاهای کمی مناسب حداقل تا دو سالگی داده شود.



“بعد از زایمان برای شروع شیردهی به کودک آیا باید منتظر بمانم؟”

چه مادر زایمان طبیعی داشته باشد چه سزارین، باید به محض اینکه پس از تولد به هوش آمد به نوزادش شیر دهد. می توانید از بیمارستانی که در آن زایمان کرده اید، مرکز بهداشت مهاجران و مرکز بهداشت خانواده برای شیر دادن صحیح به نوزاد خود مشاوره دریافت کنید.

“چگونه آگاهی حاصل کنم که شیرم کافی است یا خیر؟”

هر مادر سالمی می تواند شیر کافی برای نوزادش تولید کند اگر مایعات کافی دریافت کند و درست غذا بخورد.

اگر نوزاد 6-8 بار در روز ادرار کند و وزن او در شش ماه اول حداقل 500 گرم در ماه یا 150-200 گرم در هفته افزایش یابد، می توان فهمید که شیر مادر کافی است.

نوزاد تازه متولد شده ممکن است در هفته اول وزن کم کند. انتظار می رود در 7-10 روزگی به وزن هنگام تولد برسد.

“آیا شیر مادر از بیماری ها محافظت می کند؟”

شیر مادر؛ از کودک شما در برابر التهاب گوش میانی، عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی و تحتانی، سرماخوردگی، بیماری های که در آینده ممکن است رخ دهد مانند دیابت و چاقی و برخی انواع سرطان محافظت می کند.

قبل از هر بار شیر دادن نیازی به تمیز کردن سینه نیست.

نکته مهم شستن دست هاست.



چرا باید به نوزادم شیر بدهم؟

شیر مادر ایده آل ترین و سالم ترین منبع غذایی برای کودک شما است و هضم آن بسیار آسان است. از کودک شما در برابر عفونت ها و بیماری ها محافظت می کند. ثابت شده است نوزادانی که به اندازه کافی شیر مادر دریافت می کنند، سطح هوش بالاتری دارند. شیردهی نیز برای سلامت مادر مهم است. از مادر در برابر خطراتی مانند سرطان سینه و تخمدان و پوکی استخوان پس از یائسگی محافظت می کند.

به یاد داشته باشید!
هر چه بیشتر به
کودک خود شیر
بدهید، شیر بیشتری
خواهید داشت.



تتها غذایی که کودک شما در 6 ماه اول
نیاز دارد شیر مادر است. شیردهی باید
حداقل تا 2 سالگی با غذاهای کمی
مناسب ادامه یابد.

این نشریه با حمایت مالی اتحادیه اروپا تهیه شده است.
مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده وزارت بهداشت جمهوری ترکیه است و منعکس کننده دیدگاه اتحادیه اروپا نمی باشد.

برای اطلاعات بیشتر و خدمات به نزدیکترین مرکز بهداشتی مهاجرین بیابید.

موقعیت مناسب، خدمات بهتر

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

شیر مادر بهترین غذا
برای کودک شماست



sihat

