



آیا می خواهید  
بیشتر در مورد  
شیردهی بدانید؟

آیا نوزاد  
نورسیده دارید؟

آیا حامله  
هستید؟

## راهنمای شیردهی من

**best start**  
**meilleur départ**  
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

# راهنمای شیردهی من

این راهنمای شیردهی حاوی اطلاعات و پاسخ به سؤالاتی است که ممکن است به عنوان والدین نوزاد در راه یا نورسیده داشته باشید. می توانید این راهنما را با کسانی که به شما کمک می کنند هم به اشتراک بگذارید.

شما همچنین می توانید با یک همراه در یک کلاس مجازی شیردهی شرکت کنید.  
<http://sites.uoit.ca/breastfeeding-information-for-parents/index.php>. همراه شما می تواند بهترین دوست شما، پدر یا مادر، یا کسی باشد که شما به او اتکا دارید.

اگر نوزاد نارس، دوقلو یا شرایط خاص دیگری دارید، احتمالاً به کمک بیشتر و فراتر از آنچه در این راهنما آمده است احتیاج خواهید داشت. فهرستی از منابع و وبسایت‌های قابل اعتماد در انتهای این راهنما آمده است.

## دلایل شیردهی

هر مادری برای شیردادن دلایل خود را دارد. بیش از ۹۰٪ زنان در انتاریو تصمیم می گیرند که به نوزاد خود شیر بدهند. آنچه بعضی از مادران و خانواده آنها در این رابطه می گویند در زیر آمده است:



”من می خواستم به احمد شیر بدهم که سالمتر باشد. من به شیردادن ادامه می دهم چون به من احساس نزدیکی به او می دهد.“

”

”مجبور نیستم شیشه شیر  
بشویم یا شیر مصنوعی بخرم.  
من با شیردهی پول زیادی  
پس انداز می کنم.“



”

”شیردادن در ابتدا سخت بود،  
اما حالا راحت است.“





”من خوشحالم که نوزادمان شیر مادر می خورد. او شانس بیشتری دارد که باهوش و سالم بار بیاید. من شریک زندگی/همسر را تا حدی که بتوانم تشویق می کنم.“

”من به کودکانم شیر خودم را ندادم. کاش می دانستم که کودکانی که شیر مادر می خورند احتمال کمتری دارد که به سبب سندروم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) بمیرند.“



پزشکان و سایر متخصصین نیز تشویق به شیردهی می کنند.

”شیردهی به مادران و نوزادان هر دو کمک می کند. بدن شما پس از زایمان راحت تر بهبود می یابد. اگر پس از تولد نوزاد نیاز به کاهش وزن دارید، شیر دادن به شما کمک می کند. احتمال کمتری دارد که شما به سرطان پستان یا انواع دیگر سرطان دچار شوید.“





شیر مادر تنها غذایی است که نوزاد تا 6 ماهگی به آن نیاز دارد. شیردهی به نوزاد کمک می کند که به سالم ترین نحو ممکن رشد کند.

بعضی از دلایل اینکه چرا می خواهیم به نوزاد شیر مادر بدهیم:

---

---

---

---

---

---

---

**شیردهی از نوزادان در برابر موارد زیر حمایت می کند:**

- مریض شدن.
- مرگ در اثر سندروم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS).
- ابتلاء به دیابت.
- اضافه وزن.
- ابتلاء به سایر مشکلات سلامتی.

# قبل از زایمان

## من پستان های کوچکی دارم. آیا می توانم شیر بدهم؟

بله. اندازه پستان روی شیردهی تأثیری ندارد. پستان های کوچک می توانند مقدار خیلی زیادی شیر تولید کنند!

## من سیگار می کشم. آیا باید به نوزادم شیر بدهم؟

- بله، حتی اگر سیگار می کشید، شیر دادن بهترین گزینه برای نوزاد شماست.
- برای کمک به کاهش خطرات ناشی از سیگار برای نوزادتان، پیش از سیگار کشیدن شیر بدهید، در فضای آزاد و زمانی که کودک در فضای داخل و با خانواده و دوستانتان است سیگار بکشید.
- اگر سیگار کشیده اید، پیش از گرفتن نوزاد دستهای خود را بشویید و لباس بیرونی تان را عوض کنید.
- اگر می توانید از میزان سیگار خود کم یا آن را ترک کنید. برای کسب اطلاعات، به صفحه 27، بخش ترک سیگار رجوع کنید.

## دوست دارم که گاهی الکل بنوشم. آیا درست است که به نوزادم شیر بدهم؟

- اگر خواستید که در دوران شیردهی گاه یک نوشیدنی الکلی بخورید، مهم است که از قبل برنامه ریزی کنید و پیش از خوردن نوشیدنی الکلی شیر بدهید.
- بسیاری از مادران در عوض، نوشیدنی های غیر الکلی را انتخاب می کنند. این ایمن ترین تصمیم است.
- برای کسب اطلاعات بیشتر به منبع اطلاعاتی ترکیب الکل و شیردهی در این آدرس مراجعه کنید  
[www.beststart.org/resources/alc\\_reduction/breastfeed\\_and\\_alcohol\\_bro\\_A21E.pdf](http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf)





”نوزاد من در هنگام تولد مریض بود. از او به خوبی پرستاری نشد، به همین دلیل تولید شیر کافی در من بیشتر از حد معمول طول می کشد. در حال حاضر از طریق یک لوله روی پستانم به نوزاد شیر مصنوعی می دهم. من خوشحالم که هنوز به نوزاد از پستان شیر می دهم.“



### من همیشه خوب غذا نمی خورم. می توانم همچنان به نوزاد شیر بدهم؟

- بله، حتی اگر رژیم غذایی خیلی خوبی نداشته باشید، شیر شما خوب است و بسیار بهتر از شیر مصنوعی است.
- برای کسب اطلاعات درباره تغذیه سالم، به صفحه ۲۷ زیر عنوان تغذیه سالم رجوع کنید.

### آیا در حین شیردهی می توانم دارو مصرف کنم؟

- بله، مصرف بیشتر داروها در زمان شیردهی خطری ندارد، اما همیشه این امر را با مراقبتگر بهداشتی خود، داروساز، یا Motherisk تأیید کنید.
- Motherisk (1-877-439-2744) می تواند سوال های شما را درباره بی خطر بودن داروهای تجویزی، داروهای که بدون نسخه قابل دسترسی هستند و داروهای گیاهی پاسخ دهد.
- اگر از مواد مخدر استفاده می کنید، با مراقبتگر بهداشتی خود درباره شیردهی صحبت کنید. مواد مخدر ممکن است به نوزاد شما آسیب برسانند.

### در صورتی که سوالی داشته باشم یا به کمک نیاز داشته باشم باید چه کار کنم؟

- با خانواده یا دوستانی که تجربه شیردهی داشته اند حرف بزنید. شما می توانید از مادران دیگر بسیار بیاموزید.
- با یک مراقبتگر بهداشتی صحبت کنید که تجربه کمک به سایر مادران شیرده را داشته باشد.
- راهنمای آنلاین خدمات دو زبانه شیردهی در انتاریو به آدرس [www.ontariobreastfeeds.ca](http://www.ontariobreastfeeds.ca) می تواند به شما در برقراری ارتباط و دریافت کمک از همتایان (افراد در موقعیت مشابه)، افراد حرفه ای و متخصصان کمک کند.

# افرادی که می توانند کمک کنند

پرستار بهداشت عمومی، پرستار-پزشک یا ماما

”اگر درباره شیردهی سوالی دارید می توانید با من تماس بگیرید. می توانم در یافتن پاسخ به شما کمک کنم.“



یک پزشک

”من می توانم به شما کمک کنم یک کلینیک شیردهی یا متخصص پیدا کنید.“

یک مشاور شیردهی

”من به مادران کمک می کنم که شروع خوبی در شیردهی داشته باشند و اگر مشکلی داشته باشند آنها را یاری خواهم داد.“

برای کمک در یافتن یک مشاور شیردهی در نزدیکی محل زندگی تان از وبسایت [www.ilca.org](http://www.ilca.org) دیدن کنید.



یک همراه پس از زایمان

”من با مادرانی که نوزاد نورسیده دارند کار می کنم. من می توانم در بعضی از مشکلات شیردهی به مادران کمک کنم.“







### همتای حمایتگر

”من به نوزادم شیر دادم و آموزش بیشتری درباره شیردادن دریافت کردم. می توانید به من زنگ بزنید، به یکی از جلسات ما بیایید یا برنامه بریزیم و همدیگر را ببینیم. من می دانم که شما در چه وضعیتی هستید!“

### خانواده یا دوستان

”آموختن شیردادن در ابتدا نیاز به زمان دارد. شما نیاز به کسی دارید که نه تنها از نوزادتان، بلکه از شما هم مراقبت کند!“



شماره تلفن یا ایمیل کسانی که می توانند در شیردهی به من کمک کنند:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



### خانواده

”بعضی اوقات شما فقط می خواهید بشنوید که مادر خوبی هستید و در شیردادن به نوزاد به خوبی عمل می کنید.“

## آیا مصرف دارو در زمان زایمان شیر دادن را دشوار می کند؟

اگر هنگام زایمان هیچ نوع دارویی مصرف نکنید، شیر دادن راحت تر است.

- زنانی که در زمان زایمان دارو مصرف کرده یا سزارین کرده اند هم می توانند شیر بدهند.
- بعضی از داروهایی که در زمان زایمان به مادران داده می شوند ممکن است به سبب عوارض جانبی مانند خواب آلودگی در نوزادان شیردهی را دشوار کند.
- زایمان ممکن است سخت باشد اما حضور یک همراه می تواند آن را راحت تر کند و نیاز شما به دارو را کمتر کند.
- حتماً از پزشک، ماما یا پرستار خود راجع به گزینه های موجود سؤال کنید.

کسانی که می توانند به شما در زایمان کمک کنند عبارتند از:



”من فرزندم را با سزارین به دنیا آوردم. سخت بود که با شیردهی کنار بیایم. اما پرستار به من نشان داد چگونه از بالش برای راحت تر کردن آن استفاده کنم.“

<http://trilliumhealthpartners.ca/patientservices/womens/Pages/breastfeeding-after-caesarean-birth.aspx>

# پس از به دنیا آمدن نوزادتان

## زودترین زمانی که بعد از زایمان می توانم به نوزادم شیر بدهم چه زمانی است؟

### بلافاصله!

نوزاد شما می داند چگونه از پستان شیر بخورد. شما فقط باید کمی به او کمک کنید.

به محض آنکه نوزاد به دنیا آمد، او را در حالت تماس پوست با پوست روی بدن خود قرار دهید. این کار نوزاد را آرام می کند. تماس پوست با پوست به این معنی است که نوزاد فقط یک پوشک (و شاید یک کلاه) پوشیده و بدن لخت او روی سینه و شکم لخت شما قرار بگیرد. نوزاد با یک پارچه خشک می شود و یک پتو روی هر دوی شما، شما را گرم نگه می دارد.

حتی اگر نوزاد شما بلافاصله برای شیردهی آماده نباشد، برای او بهتر است که بدون انقطاع و تا زمانی که آمادگی شیرخوردن را پیدا کند، در حالت تماس پوست با پوست با شما قرار بگیرد.

تماس پوست با پوست به نوزاد کمک می کند که:

- آرامتر باشد.
- بهتر نفس بکشد.
- قند خون طبیعی داشته باشد.
- گرم بماند.

برای تشویق نوزاد به شیرخوردن از پستان، می توانید این شیوه را امتحان کنید (که اغلب "شیردهی راحت" نامیده می شود):

- به پشت و روی بالش دراز بکشید طوری که سر و شانه های خود را بالا بگیرید و راحت باشید.
- در حالت تماس پوست با پوست شکم نوزاد را روی سینه خود قرار دهید.
- پایین تنه و شانه های نوزاد را با دستهای خود نگه دارید.

وقتی نوزاد آماده است، شروع به جستجوی سینه شما می کند. سرش را بالا می گیرد، با پاهایش فشار وارد می کند و از دستانش کمک می گیرد که نوک پستان را بیابد.

در ابتدا نوزاد ممکن است فقط نوک پستان را لیس بزند یا سرش را روی پستان بالا و پایین بیاورد.

بعد از مدتی نوزاد نوک پستان را می یابد و می گیرد.

وقتی نوزاد نوک پستان شما را لمس می کند، ممکن است در شکم خود مانند زمان زایمان، انقباضاتی احساس کنید. این طبیعی است.

اگر نوک سینه شما حین مکیدن نوزاد دردناک بود یا با شیردادن راحت نبودید، می توانید کمی نوزاد خود را حرکت دهید که احساس بهتری داشته باشید. نوزاد باید تا حدی که ممکن است پستان و نه فقط نوک آن را در دهانش داشته باشد. از پرستار یا فرد دیگر حامی تان بخواهید که به شما کمک کند.



”من اصلاً تصور نمی کردم که نوزادان بتوانند این کار را انجام دهند! دیدن اینکه خودش پستان را پیدا می کند و آن را می گیرد فوق العاده بود. او خیلی باهوش است.“

# یادگیری شیردهی

## آیا راههای مختلفی وجود دارد که من بدانم نوزادم کی گرسنه است؟

کم کم که شما با نوزادانتان آشنا می شوید، حرکات او را که نشانه گرسنگی اش است، خواهید شناخت. هر نوزادی کمی متفاوت با بقیه است! نوزاد ممکن است حرکات زیر را انجام دهد:

- حرکت دادن لبانش انگار که در حال مکیدن باشد.
- گذاشتن دستهایش در دهان یا صورت.
- مکیدن انگشتها یا شستش.
- چرخاندن سرش به اطراف همزمان با باز کردن دهان.
- تلاش در حرکت به سمت پستان شما.

همیشه وقتی این علائم اولیه را می بینید سعی کنید به نوزاد شیر بدهید. اگر شیردادن همزمان با این علائم اولیه صورت نگیرد و نوزاد شروع به گریه کردن کرد، قبل از آنکه بتواند شیر بخورد، باید او را آرام کنید. برای توصیه هایی در زمینه آرام کردن نوزاد صفحه ۱۹ را ببینید.



## آیا راههای مختلفی برای نگه داشتن نوزاد در زمان شیردهی وجود دارد؟

حالت خوابیده به پشت یا نیمه-خوابیده برای کمک به شیرخوردن نوزاد نرسیده مفید است، اما می تواند هر زمان که شما و نوزادانتان بخواهید مورد استفاده قرار گیرد.

حالت های دیگری که شما می توانید استفاده کنید عبارتند از:

در همه حالات:

- **شکم در برابر شکم:** وقتی که شکم نوزادتان در برابر شکم شما قرار دارد، او می تواند نوک پستان شما را راحت تر بگیرد. وقتی که شما نوزاد را طوری نگه دارید که بینی او به موازات نوک پستان شما قرار داشته باشد، او می تواند همزمان با گرفتن پستان سر خود را بالا نگه دارد. به این ترتیب او بخش بزرگی از پستان و نوک پستان شما را در دهان می گیرد.
- **گرفتن پستان:** هنگامی که نوزاد به خوبی پستان را می گیرد، چانه اش به سینه شما فشرده می شود، سرش به عقب خم می شود و بینی اش از پستان شما دور خواهد بود. نوزاد باید نوک پستان و بخشی از خود پستان شما را در دهان داشته باشد.
- **استفاده از بالش:** بالش ها می توانند به شما برای یک حالت راحت کمک کنند یا در صورتی که سزارین کرده اید، در مراقبت از زخم کمک کنند. شما به یک بالش شیردهی مخصوص احتیاج ندارید، اما برخی از مادران این بالش های مخصوص را می پسندند.
- **محل قرار دادن دستتان:** اگر دستتان پشت سر نوزاد قرار بگیرد، او ممکن است با سر دست شما را به عقب فشار دهد و پستان را نگیرد. برای کمک به نوزاد در گرفتن پستان راحت تر است که دست خود را پشت شانه ها و گردن او قرار دهید.
- **برای دهان کاملاً باز نوزاد صبر کنید:** مطمئن شوید که چانه نوزاد در تماس با پستان شماست. نوزاد را نگاه کنید تا دهانش را برای نوک پستان کاملاً باز کند، سپس به آرامی شانه هایش را فشار دهید که نوک پستان و اطراف آن به خوبی در دهانش قرار گیرد.
- **پستان خود را با دست نگه دارید:** ممکن است نیاز باشد که پستان خود را برای راحتی با دست نگه دارید. بهتر است که انگشتان و شست کمی عقبتر از نوک پستان قرار گیرد که مانع قرار گرفتن پستان در دهان نوزاد نشود.



### حالت فوتبالی

(وقتی از پستان چپ شیر می دهید.)

- پشت خود یک بالش قرار دهید.
- نوزادتان را بین آرنج چپ و پهلوئی خود نگاه دارید طوری که پاهایش به سمت پشت شما قرار بگیرند.
- دست چپ شما پشت شانه‌ها و گردن او قرار می گیرد.
- می توانید پستان خود را برای راحتی با دست راست بگیرید.



### حالت دراز کشیده

وقتی خسته هستید (همه مادرانی که تازه زاییده اند خسته هستند!) دراز کشیدن به شما در شیردهی کمک می کند.

- به پهلو دراز بکشید و یک بالش را زیر سرتان قرار دهید. بعضی از مادران بالش را هم زیر پهلوئی خود یا بین زانوهای خود قرار می دهند.
- بگذارید بالش وزن سرتان را تحمل کند.
- نوزاد را به پهلو و رو به خودتان بخوابانید.
- نوزاد را به خودتان نزدیک کنید طوری که بینی اش به موازات نوک پستان شما قرار گرفته باشد و چانه اش پستان شما را فشار دهد. وقتی نوزاد سرش را به عقب برد و دهانش را کاملاً باز کرد، او را به خود نزدیکتر کنید که بتواند پستان را بگیرد.



### حالت گهواره ای

(هنگام شیردادن از پستان چپ)

- نوزاد را در بازوی چپ خود نگاه دارید طوری که سرش نزدیک آرنج شما باشد. با دست خود باسن او را نگاه دارید.
- در صورت نیاز می توانید پستان خود را با دست راست بگیرید یا از دست راست خود برای تحمل وزن نوزاد استفاده کنید.



### حالت گهواره ضریدی

(هنگام شیردادن از پستان چپ)

- نوزاد را با بازوی راستان بگیرید.
- دست راست خود را پشت شانه ها و گردن نوزاد قرار دهید.
- می توانید پستان خود را برای راحتی با دست چپ بگیرید.

هر حالتی که برای شما و نوزادتان راحت باشد مناسب است. قرار گرفتن در حالت راحت به نوزاد امکان می دهد که به خوبی پستان را بگیرد.

## اگر نیاز داشته باشیم میزان شیرم را افزایش دهم باید چه کار کنم؟

- بیشتر مادران می توانند برای نوزادشان شیر کافی تولید کنند - حتی اگر دوقلو یا سه قلو داشته باشند.
- بعضی از مادران در واقع شیر کافی تولید می کنند اما نوزاد در گرفتن پستان مشکل دارد. ممکن است لازم باشد که این مادران برای بهتر گرفتن پستان توسط نوزاد یا شیردهی نیاز به کمک بیشتری داشته باشند. نوزاد ممکن است مشکلی داشته باشد که شیرخوردن را برای او دشوار می کند.
- راحت ترین راه برای افزایش میزان شیر شما شیردهی بیشتر یا دوشیدن بیشتر پستان با دست یا با استفاده از شیردوش است.
- تعداد بسیار اندکی از مادران شیر کافی برای تغذیه نوزادشان ندارند. این مادران می توانند به شیردهی ادامه بدهند اما ممکن است نیاز باشد که به نوزادشان شیر اضافی هم بدهند.
- اگر مشکلی دارید با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

## اگر نوزادم در گرفتن پستان مشکل داشته باشد، باید چه کار کنم؟

- شیردادن به نوزادانی که زیاد گریه می کنند ممکن است سخت باشد. نوزادی که گریه می کند زبان خود را نزدیک سقف دهان خود نگه می دارد و این کار گرفتن پستان را برای او دشوار می کند.
- می توانید سعی کنید که:
- به علائم اولیه نوزاد دقت کنید که نشان می دهد نوزاد آماده شیرخوردن است (برای مثال گذاشتن دستش در دهان) و پیش از آنکه شروع به گریه کند، به او شیر بدهید.
  - او را به حالت ایستاده نگه دارید، طوری که شکمش در مقابل سینه شما قرار گیرد. به آرامی به پشت نوزاد بزنید و با او حرف بزنید تا آرام شود. سپس سعی کنید دوباره به او شیر بدهید.
  - حالت شیردهی خود را عوض کنید.
  - ببینید که آیا در حالت خمیده به پشت، نوزاد خود پستان را می گیرد یا خیر.
  - بگذارید نوزاد انگشت تمیز شما را برای یک دقیقه بمکد تا آرام بگیرد. بعد سعی کنید دوباره به او شیر بدهید.
  - کمی شیر روی نوک پستان خود بدوشید که نوزاد بو و مزه آن را بلافاصله احساس کند.
  - به او با لیوان یا قاشق کمی شیر دوشیده شده بدهید و بعد سعی کنید که از پستان شیر بخورد.

”نوزاد من در ابتدا خوب شیر می خورد. بعد پستان من خیلی پُر شد و انگار که نوزاد فراموش کرد که چه کاری باید انجام دهد. دوشیدن شیرم قبل از شیردادن به نوزاد کمک کرد.“



## چرا پستان های من اینقدر پُرند؟ چه کار می توانم بکنم؟

بین دو تا چهار روز پس از تولد نوزاد، شما شروع به تولید شیر زیادی می کنید. پستان های شما ممکن است سفت و دردناک شوند. ممکن است پستان ها آنقدر پُر شوند که گرفتن آنها برای نوزاد دشوار شود.

مفید خواهد بود اگر:

- به نوزاد هر چند بار که مایل است، شیر بدهید.
  - در هر بار شیردهی از هر دو پستان شیر بدهید.
  - مطمئن شوید که نوزاد به خوبی پستان را گرفته است. این کمک می کند که نوزاد شیر بیشتری بخورد.
- اگر نوزادتان هنوز نمی تواند پستان را بگیرد، شاید باید مقداری شیر بدوشید. نوزاد می تواند این شیر را از لیوان یا با قاشق بخورد. بعد از این کار و پیش از آنکه پستان هایتان دوباره سفت شوند سعی کنید به او شیر بدهید.
- اگر پستان هایتان آنقدر پُر شوند که نوزاد نتواند پستان را بگیرد، می توانید سعی کنید که:
- پیش از شیردهی، کمی شیر بدوشید. این کار کمک می کند که اطراف نوک پستان نرمتر شود.
  - بین دفعات شیردهی مقداری یخ (پیچیده لای یک پارچه) یا یک پارچه سرد را روی پستان هایتان بگذارید.
  - یک پارچه گرم را پیش از شیردهی روی پستانتان بگذارید که به جاری شدن شیر کمک کند.
  - اگر همچنان در گرفتن پستان توسط نوزاد مشکل داشتید، با یک متخصص شیردهی تماس بگیرید.
- از بین رفتن احساس پُری در پستان ها ممکن است یکی دو روز تا یک هفته طول بکشد. این طبیعی است. حتی زمانی که احساس می کنید پستان هایتان نرمتر شده اند، همچنان شیر زیادی خواهید داشت که به نوزادتان بدهید.



## اگر شیردهی دردناک باشد، باید چه کار کنم؟

اگر نوزادتان میزان کافی از پستان را در دهانش نگذارد، نوک پستان های شما ممکن است درد بگیرد.

می توانید سعی کنید که:

- به آرامی شانه های نوزاد را فشار دهید و به خود نزدیکتر کنید.
  - به عقب خم شوید که نوزاد بیشتر روی شما قرار گیرد.
  - به نوزاد کمک کنید که میزان بیشتری از پستان را در دهانش بگیرد.
- شیردهی نباید دردناک باشد. در صورت دردناک بودن، یک متخصص شیردهی را بیابید که به شما کمک کند تا علت دردناک بودن آن و شیوه حل این مشکل را دریابید.

## من چند روز است در حال شیردهی هستم و نوک پستان هایم خیلی درد دارند. چرا این اتفاق می افتد؟

شایع ترین دلیل دردناک بودن نوک پستان ها آن است که نوزاد به خوبی پستان را نگرفته است.

چگونه می توان تشخیص داد که نوزاد پستان را به خوبی نگرفته است؟

- وقتی نوک پستانتان از دهان نوزاد بیرون می آید، از یک طرف تخت است.
- ترک، تاول یا خونریزی در نوک پستان خود می بینید.

”نوک پستانهایم آنقدر درد می کرد  
که می خواستم شیردهی را متوقف  
کنم. اما کمک گرفتم و یاد گرفتم  
چطور پستان را در دهان نوزاد  
بگذارم و حالا خوب شده است.“



### چه کار می توانم بکنم؟

- به نوزادتان کمک کنید نوک پستان را تا آنجا که می تواند در دهان بگذارد. می توانید به آرامی شانه هایش را فشار دهید و او را به خود نزدیکتر کنید که پستان را خوب بگیرد. یک حالت متفاوت شیردهی نیز ممکن است کمک کند.
- با تغییر حالت خودتان یا کشیدن باسن نوزاد به طرف خود، سر او را کمی به عقب برانید. این کار به او اجازه می دهد میزان بیشتری از پستان را در دهان بگیرد.
- اگر پس از یکی دو روز نوک پستان هایتان بهتر نشد، ممکن است نیاز به کمک داشته باشید. ممکن است علت دیگری داشته باشد. یک متخصص شیردهی به شما کمک می کند که مشکل را دریابید و بدانید که باید چه کار کنید.

### اگر در پستانم یک توده احساس کنم، باید چه کار کنم؟

- اگر توده دردناکی را در پستان خود احساس می کنید، ممکن است به دلیل انسداد مجرای شیری باشد. این حالت ممکن است هرجایی در پستان اتفاق بیفتد. بعضی که از کارهایی که می توانید برای رفع انسداد انجام دهید عبارتند از:
  - می توانید به آرامی و با انگشتان پستان خود را در محل توده ماساژ دهید. اگر این کار را همزمان با شیردهی انجام دهید، تأثیر بیشتری دارد. اگر مسواک برقی دارید، می توانید از پشت آن هم استفاده کنید.
  - استفاده از یک پارچه گرم یا پد گرم کننده روی توده پستان می تواند کمک کند. بعد از گرم کردن پستان، به نوزاد شیر بدهید یا شیر خود را با دست یا شیردوش بدوشید که شیر از پستانتان خارج شود.
  - تغییر حالت شیردهی به نوزاد ممکن است کمک کند. نزدیک بودن چانه نوزاد به توده ممکن است به شیردهی کمک کند.
  - گاهی اوقات پوست پستان در محل توده در مادرانی که توده دردناک دارند قرمز می شود و احساس بیماری همراه با تب دارند. این ممکن است نشانه عفونت باشد. با پزشک خود تماس بگیرید، شاید برای این عفونت دارو تجویز کند. این دارو به نوزاد آسیبی نمی رساند. شیر شما همچنان برای نوزاد خوب است و شما در صورتی که به شیردادن ادامه دهید زودتر بهبود خواهید یافت.
- به برگه حاوی اطلاعات درباره انسداد مجرایهای شیری در لینک زیر مراجعه کنید

[www.beststart.org/resources/breastfeeding/Ducts\\_Fact%20Sheets\\_Eng\\_rev2.pdf](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/Ducts_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf)

















## چگونه بدانم که نوزادم شیر کافی دریافت می کند؟

بیشتر نوزادان در چند روز اول پس از تولد وزن کم می کنند، اما بعد از آن باید شروع به وزن گرفتن کنند. ماما، مرکز بهداشت محل زندگی شما، واحد بهداشت عمومی محل یا پزشک شما نوزاد را وزن و معاینه می کنند.

در خانه ممکن است موارد زیر را مشاهده کنید:

- نوزادتان حداقل هشت نوبت در هر ۲۴ ساعت شیر می خورد. اشکالی ندارد که نوزاد بیشتر از این شیر بخورد. معده نوزاد کوچک است و او نیاز دارد آن را مرتب پر کند.
- نوزاد از مکیدن سریع در ابتدای شیردادن به مکیدن آرام در انتها تغییر می کند. ممکن است بتوانید قورت دادن شیر را ببینید یا بشنوید. ممکن است نوزاد در ادامه شیردادن دوباره به مکیدن سریع بازگردد. این اشکالی ندارد.
- پس از چهار روز از تولد، نوزاد هر ۲۴ ساعت حداقل سه یا چهار پوشک را به مدفوع آلوده می کند.
- پس از آنکه نوزاد شیر می خورد پستان های شما ممکن است نرم تر باشند.

راهنمایی هایی برای مادرانی که از نوزاد خود پرستاری می کنند								سن نوزاد شما				
هفته ۳		هفته ۲		هفته ۱								
روز ۷	روز ۶	روز ۵	روز ۴	روز ۳	روز ۲	روز ۱						
 <p>دست کم ۸ بار شیردهی در روز. نوزاد با قدرت، به آرامی و با ثبات پستان را می مکد و قورت می دهد.</p>								<b>چقدر باید شیر داد؟</b> روزانه، به طور متوسط در هر ۲۴ ساعت				
 <p>اندازه یک تخم مرغ</p>		 <p>اندازه یک زردآلو</p>		 <p>اندازه یک گردو</p>		 <p>اندازه یک گلیاس</p>		<b>اندازه شکم نوزاد شما</b>				
 <p>دست کم ۶ پوشک بسیار خیس با انداز زرد روشن یا بیرنگ</p>				 <p>دست کم ۴ پوشک خیس</p>		 <p>دست کم ۳ پوشک خیس</p>		 <p>دست کم ۲ پوشک خیس</p>		 <p>دست کم ۱ پوشک خیس</p>		<b>پوشکهای خیس:</b> <b>تعداد، میزان خیسی</b> روزانه، به طور متوسط در هر ۲۴ ساعت
 <p>دست کم ۳ بزرگ، نرم و زرد دانه</p>				 <p>دست کم ۳ قهوه ای، سبز یا زرد</p>		 <p>دست کم ۱ یا ۲ سیاه یا سبز تیره</p>		<b>پوشک کثیف:</b> <b>تعداد و رنگ مدفوع</b> روزانه، به طور متوسط در هر ۲۴ ساعت				
از روز چهارم به بعد بیشتر نوزادان به طور مرتب وزن می گیرند.				بیشتر نوزادان در سه روز اول پس از تولد مقداری وزن کم می کنند.				<b>وزن نوزاد</b>				
نوزادتان باید با صدای بلند و قوی گریه کند، فعالانه حرکت کند و به راحتی از خواب بپرد. پستانهای شما ممکن است نرم تر باشند و پس از شیردهی پری کمتری داشته باشد.								<b>علامت دیگر</b>				
شیر مادر تنها غذایی است که نوزاد در شش ماه اول زندگی نیاز دارد. شما می توانید از منابع زیر راهنمایی و کمک بگیرید: - مراقبتگر بهداشتی. - خط تلفنی خدمات تخصصی شیردهی از راه دور انتاریو با شماره 1-866-797-0000 یا 1-866-797-0007 برای افراد ناشنوا. - راهنمای خدمات دو زبانه آنلاین شیردهی انتاریو به آدرس <a href="http://www.ontariobreastfeeds.ca">www.ontariobreastfeeds.ca</a> .								 by/par health NEXUS santé				

برای دانلود کردن این جدول به آدرس زیر بروید: [www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf)

## معمولاً مشکلات شیردهی در صورت دریافت کمک مناسب حل می شوند.

### چگونه می توانم به نوزاد خواب آلود شیر بدهم؟

بیشتر نوزادان وقتی گرسنه اند بیدار می شوند. اما گاه نوزاد نورسیده ممکن است زیادی خواب آلود باشد. اگر نوزاد بیشتر از سه ساعت می خوابد، در یک یا دو هفته اول ممکن است نیاز باشد که او را برای شیرخوردن بیدار کنید. اگر نمی توانید نوزاد را برای شیرخوردن بیدار کنید، باید کمک پزشکی بگیرید.

برخی از ایده هایی که می توانید امتحان کنید عبارتند از:

- لباس نوزاد را در بیاورید. لباس بالاتنه خود را هم در بیاورید طوری که نوزاد بتواند روی سینه شما قرار گیرد و پوست او در تماس با پوست شما باشد.
- به علائم گرسنگی دقت کند. اگر نوزاد دستهایش را در دهان بگذارد یا سرش را از سمتی به سمت دیگر حرکت بدهد، احتمالاً برای شیرخوردن آماده است.
- پوشک نوزاد را عوض کنید.
- پشت و پاهایش را مالش دهید.
- با او حرف بزنید.
- مقداری از شیر خود را روی نوک پستان بدوشید طوری که نوزاد آن را بو بکشد.

”در دو هفته اول، مکنزی زیاد می خوابید. من لباس او را در می آوردم و پوشکش را عوض می کردم که او را بیدار کنم و او بعد شیر می خورد. حالا که بزرگتر شده است خودش بیدار می شود.“



## چطور وقتی نوزادم خیلی گریه می کند می توانم او را آرام کنم؟



همه نوزادان گریه می کنند. بعضی از نوزادان بیشتر از بقیه گریه می کنند. اگر مادر نوزادی هستند که خیلی گریه می کند این ممکن است سخت باشد. اگر احساس ناراحتی یا کلافگی زیاد می کنید از کسی کمک بخواهید.

هر نوزادی با بقیه متفاوت است، اما کارهای زیر ممکن است کمک کند:

- لباس نوزاد را در بیاورید و او را در تماس با پوست برهنه خود قرار دهید.
- سعی کنید به نوزاد دوباره شیر بدهید حتی اگر از شیر خوردن قبلی زمان اندکی گذشته باشد.
- اگر نوزاد شروع به گریه کرد، سعی کنید به سرعت به او پاسخ بدهید. معمولاً اگر نوزاد برای مدت طولانی گریه کرده باشد، آرام کردن او سخت تر است.
- نوزاد را روی سینه یا شانه خود نگاه دارید و او را در اطراف بگردانید یا در یک صندلی گهواره ای بچنبانید.
- آروغ نوزاد را بگیرید.
- با او حرف بزنید، برای او آواز بخوانید یا بگویید "شششش".
- اگر پوشک نوزاد کثیف است آن را عوض کنید.
- وقتی برای پیاده روی می روید از کالسکه یا سبد حمل نوزاد استفاده کنید.



”نوزاد من وقتی به من نزدیک است خیلی خوشحالتتر است.“

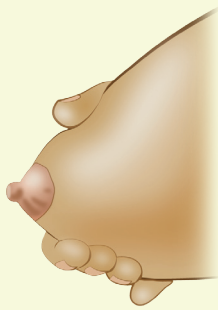
## چگونه می توانم با دست شیرم را بدوشم؟

خیلی از مادران مراحل زیر را برای دوشیدن شیر با دست کارآمد می دانند:

- دستهای خود را بشویید.
- پستان خود را از بالا تا نوک ماساژ دهید. با انگشتان خود نوک پستان را بمالید.
- یک پستان خود را با دست نگهدارید، طوری که دستتان خیلی نزدیک نوک پستان نباشد. شست را در بالا و سایر انگشتان را در پایین قرار دهید.
- شست و سایر انگشتان را همزمان به سمت هم فشرده کنید، و به سمت عقب بکشید.
- انگشتان را شل کنید و سپس این حرکت را تکرار کنید. ممکن است کمی طول بکشد که شیر جاری شود. آیا قطره های شیر را می بینید؟ عالی! می توانید از یک قاشق یا یک ظرف تمیز کوچک برای جمع کردن شیر استفاده کنید.
- وقتی دیگر شیری بیرون نمی آید، انگشتان خود را حرکت دهید و این کار را دوباره تکرار کنید.
- دوشیدن با دست ممکن است بعدها مفید باشد.

شیری که دوشیده اید را می توانید با یک قاشق یا فنجان به نوزاد بدهید. حتی اگر نوزاد هنوز قادر به خوردن نیست، دوشیدن شیر باعث ایجاد شیر بیشتر می شود. شیر می تواند در یخچال یا فریزر ذخیره شود که وقتی نوزاد آماده است، از آن استفاده کنید. برای اطلاعات بیشتر، به برگه راهنمای دوشیدن و نگهداری شیر مادر مراجعه کنید:

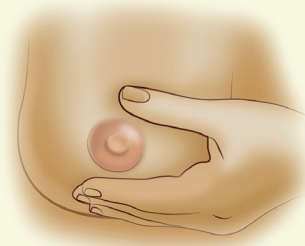
[www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing\\_Fact%20Sheets\\_Eng\\_rev2.pdf](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf)



رها کنید



فشرده کنید



فشار دهید (به عقب و سمت سینه)

## آیا راههای دیگری هست که من شیرم را به نوزادم بدهم؟

- بله، اگر شما در دسترس نیستید یا نوزاد نمی تواند از پستان شیر بخورد، می توانید شیر خود را با قاشق یا یک فنجان کوچک به نوزاد بدهید.
- در دو یا سه روز اول، دوشیدن با دست، معمولاً به نسبت دوشیدن با شیردوش شیر بیشتری تولید می کند.
- از متخصصین صلاحیتدار شیردوشی درباره راههای دیگر شیردادن به نوزاد راهنمایی بگیرید.
- به خاطر داشته باشید شیردهی از پستان، بهترین شیوه دوشیدن آغوز (کلستروم) از پستان شماست و باعث تحریک ایجاد شیر می شود.



# به شیردهی ادامه دهید!

## نوزاد من چند نوبت شیر می خورد؟



نوزادان شیرخوار باید زیاد شیر بخورند. نوزاد تازه متولد شده نیاز دارد که هشت بار یا بیشتر در روز شیر بخورد. بعضی از نوزادان بیشتر از ۱۲ بار شیر می خورند. این طبیعی است.

بعضی اوقات مادران انتظار دارند که نوزادان با برنامه شیر بخورند، اما مهم است که به نوزاد، هر زمان که گرسنه است شیر بدهید.

شیر دادن زیاد به این معنا نیست که شما شیر کافی ندارید، یا اینکه شیر شما به اندازه کافی خوب نیست.

بعضی از نوزادان سه یا چهار نوبت شیردهی نزدیک به هم دارند و بعد برای مدت طولانی تری استراحت می کنند. این نیز طبیعی است. اغلب آنها نوبت های نزدیک به هم را سر شب دارند.

نوزادان در دوران رشد خود روزهایی خواهد داشت که بیشتر از معمول شیر بخورد. نوزاد به این نحو به بدن شما می گوید که برای او شیر بیشتری تولید کنید. معمولاً بعد از یک یا دو روز نوزاد شیر کمتری می خورد.

بعضی اوقات مادران سعی می کنند فاصله میان نوبت های شیردهی نوزاد را با استفاده از پستانک طولانی تر کنند. این می تواند مشکل درست کند چرا که نوزاد ممکن است شیر کافی دریافت نکند و پستان های شما شروع به تولید شیر کمتری کند. بسیاری از نوزادان هیچ وقت از پستانک استفاده نمی کنند. اگر به دادن پستانک به نوزادان فکر می کنید با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

## چرا نوزادم گاه شیر را تَف می کند؟

بعضی از نوزادان هر از گاه و بعضی بعد از هر بار شیر خوردن شیر را تَف می کنند. این طبیعی است. معمولاً این امر به این دلیل است که نوزاد کمی زیادی شیر خورده است.

## چگونه می توانم به اندازه کافی بخوابم؟

- اگر برایتان مفید است وقتی نوزاد در طول روز خواب است بخوابید یا استراحت کنید.
- به خود اجازه دهید که زمان خواب معمول شبانه را طولانی تر کنید. برای مثال سر شب بعد از شیردهی، اگر نوزاد ساعت ۸ شب خوابید و شما احساس کردید که می توانید بخوابید، به رختخواب خود بروید، اگرچه به نظر زود بیاید. نیز اگر بعد از شیردهی صبح، نوزاد خوابید و شما احساس کردید می توانید بیشتر بخوابید، دوباره برای مدتی بخوابید.



- نوزاد را در طول شب، نزدیک خود نگاه دارید که بتوانید به محض آنکه بیدار شد، به او برسید و مجبور نباشید به اتاق دیگری بروید. گهواره یا تخت نوزاد را حداقل در شش ماه اول کنار تخت خود قرار دهید.
- اشکالی ندارد که نوزاد کامل را جایی که می خوابید شیر بدهید. این می تواند شیردادن را راحتتر کند و به شما کمک کند به علائم گرسنگی نوزاد سریعتر پاسخ دهید.
- وقتی آماده خوابیدن هستید، نوزاد را به گهواره یا تخت خود بازگردانید. آنجا امن ترین جا برای خواب نوزاد است.
- اگر پوشاک و دستمال مرطوب را نزدیک تخت خود قرار دهید می توانید (در صورت نیاز) او را بدون رفتن به جایی عوض کنید.
- از همسر یا اعضای خانواده خود بخواهید که از نوزاد مراقبت کنند که شما بتوانید کمی بخوابید. آنها می توانند برای شیردهی نوزاد را نزد شما بیاورند. بعد از آن، آنها می توانند نوزاد را برای عوض کردن پوشک یا گرفتن آروغ ببرند و شما دوباره بخوابید. انتظار داشته باشید که در چند هفته اول، دو تا چهار ساعت در هر نوبت بخوابید.
- اگر مضطرب هستید، بیشتر از حد معمول نگرانید یا برای بیشتر از دو هفته کم علاقه هستید، با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید. می توانید در صفحه ۲۶، بخش خواب سالم و ایمن اطلاعات بیشتری به دست آورید.

## آیا می توانم در مکان های عمومی مانند مرکز خرید، اتوبوس یا رستوران به نوزاد شیر بدهم؟

بله! می توانید همه جا شیر بدهید. اگر نمی خواهید از پتو یا پوشاننده استفاده کنید، مجبور به این کار نیستید. هیچ کس حق ندارد به شما بگوید که برای شیردهی به دستشویی یا جای دیگری بروید.

بعضی از مادران از شیردهی در مکان های عمومی شرم می کنند. کارهای زیر ممکن است آن را راحتتر کند:

- روی یک تاپ گشاد یک ژاکت یا پولیور باز بپوشید. می توانید تاپ را برای شیردادن بالا ببرید و ژاکت یا پولیور کمک می کند شما و نوزادتان پوشیده باشید.
- اگر پیراهنی دارید که در جلو دکمه دارد می توانید دکمه های آن را از شکم باز کنید. این کار شما را پوشیده نگاه می دارد.

”اگر ما بیرون و به پارک برویم،  
من نمی خواهم نگران سردنگه داشتن  
شیشه های شیر باشم. من فقط شیر  
می دهم. این کار خیلی راحت است.“



”من به او در راه مهدکودک شیر می  
دهم. در نتیجه وقتی تنه اش می گذارم  
سیر و خوشحال است.“

”چرا شاتال باید در دستشویی شیر  
بخورد؟ آیا شما در دستشویی ناهار  
می خورید؟“



## چه مدت باید شیر بدهم؟

شما می توانید تا زمانی که خود و نوزادتان مایل باشید شیر بدهید. مجبور نیستید شیردهی را قطع کنید مگر اینکه خود چنین بخواهید. هیچ سنی نیست که نوزاد برای شیر خوردن خیلی بزرگ شده باشد.

متخصصین سلامتی توصیه می کنند که نوزاد در شش ماه اول فقط شیر مادر بخورد و بعد از آن شیر مادر را همراه با سایر غذاها دست کم برای دو سال بخورد. این امر به نوزاد کمک می کند که سالم بماند و رشد طبیعی داشته باشد.



”من فکر می کنم که فرزندم شیر من را بیشتر از همیشه نیاز دارد. وقتی که بسیاری از بچه ها در مهدکودک او مریض هستند، شیر به او کمک می کند که سالم بماند.“



”من می خواهم به اولیویا تا زمانی که می توانم شیر بدهم.“

در شش ماهگی نوزاد شما می تواند همزمان با شیر مادر، خوردن غذاهای جامد را هم شروع کند.

”حالا که او بزرگتر است، می توانم به او غذاهای دیگر بدهم. اما او هنوز شیر مادرش را دوست دارد.“





### شما نیاز به کمک دارید اگر:

- نوک سینه یا پستان هایتان درد می کنند.
- تب دارید یا احساس بیماری می کنید.
- نوزادتان پس از چهار روز اول، حداقل سه پوشک را در طول روز به مدفوع آلوده نمی کند.
- نوزادتان پس از پنج روز اول، حداقل شش پوشک بسیار خیس ندارد.
- نوزادتان پس از چهار روز اول، هنوز مدفوع سیاه رنگ دارد.
- نوزادتان خیلی خواب آلود است و باید همیشه برای شیر خوردن بیدارش کنید.
- شما به از شیر گرفتن نوزاد فکر می کنید.
- شما درباره شیردهی نگرانی دارید.
- شما به هر علتی نگران خود یا نوزادتان هستید.

### از کجا کمک بگیرید

- خط حمایت تلفنی شیردهی – سازمان تله هلت انتاریو 24 روز هفته مشاوره و خدمات شیردهی ارائه می کند:  
1-866-797-0000
- خدمات شیردهی دو زبانه آنلاین انتاریو – برای کمک به یافتن خدمات شیردهی در نزدیکی محل زندگی شما:  
[www.ontariobreastfeeds.ca](http://www.ontariobreastfeeds.ca)
- واحد بهداشت عمومی محلی: 1-800-267-8097  
[www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- لیگ لالیش کانادا برای حمایت های شیردهی مادر به مادر:  
[www.lllc.ca](http://www.lllc.ca) 1-800-665-4324
- Motherisk: 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636) [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)
- برای پیدا کردن یک متخصص شیردهی: <http://connect.ilca.org/main/why-ibclc/falc>

خدمات حمایتی شیردهی مانند خدمات سرپایی، کلینیک ها، یا گروه های دیگر در محل زندگی من که در یک هفته اول پس از آمدن به خانه به آنها سر می زنم:

دوستان یا اعضای خانواده که می توانم به آنها زنگ بزنم:

## شیردهی

- شیردهی مهم است: یک راهنمای مهم شیردهی برای مادران و خانواده هایشان  
[www.beststart.org/resources/breastfeeding/breastfeeding\\_matters\\_EN\\_LR.pdf](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/breastfeeding_matters_EN_LR.pdf)
- شیردهی برای سلامتی و آینده ملت ما  
[www.beststart.org/resources/breastfeeding/BFHFN\\_sept26.pdf](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/BFHFN_sept26.pdf)
- شیردهی به نوزادتان – مگنت (راهنمایی/رهنمودهایی برای مادرانی که از نوزادشان پرستاری می کنند)  
[www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf)
- اطلاعات شیردهی برای والدین [www.breastfeedinginfoforparents.ca](http://www.breastfeedinginfoforparents.ca)

## ویدئوهای شیردهی:

- BreastFeeding Inc [www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=online-info](http://www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=online-info)
- ویدئوهای آموزشی شیردهی  
[www.peelregion.ca/health/family-health/breastfeeding/resources/video/index.htm](http://www.peelregion.ca/health/family-health/breastfeeding/resources/video/index.htm)

## نرم افزارهای کاربردی شیردهی:

- /Breastfeeding Solutions [www.nancymohrbacher.com/app-support](http://www.nancymohrbacher.com/app-support)
- WYNI – اطلاعات شیردهی  
<https://itunes.apple.com/us/app/wyni-breastfeeding-information/id955007811?mt=8>  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.wechu.wyni>
- Mom and Baby to Be (مادر و کودک آینده)  
<https://itunes.apple.com/app/mom-and-baby-to-be/id560579312?mt=8>

## خواب سالم و ایمن

- خوب بخواب، ایمن بخواب – کتابچه ای برای والدینی که نوزاد 0-12 ماهه دارند و برای همه کسانی که از نوزادان مراقبت می کنند  
[www.beststart.org/resources/hlthy\\_chld\\_dev/pdf/BSRC\\_Sleep\\_Well\\_resource\\_FNL\\_LR.pdf](http://www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/pdf/BSRC_Sleep_Well_resource_FNL_LR.pdf)
- انجمن کودکان کانادا – مراقبت از کودکان  
[www.caringforkids.cps.ca/handouts/healthy\\_sleep\\_for\\_your\\_baby\\_and\\_child](http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child)
- سازمان بهداشت و سلامت عمومی کانادا: خواب ایمن  
[www.publichealth.gc.ca/safesleep](http://www.publichealth.gc.ca/safesleep)
- ویدئوی خواب ایمن  
[www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance\\_0-2/sids/ss-eng.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/ss-eng.php)

## تغذیه سالم

- EatRight Ontario – با یک متخصص رسمی تغذیه به رایگان صحبت کنید: 1-877-510-510-2  
[www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca)
- بارداری و شیردهی  
[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/advice-conseil/women-femmes-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/advice-conseil/women-femmes-eng.php)

## الکل و شیردهی

- خط حمایتی الکل و داروها: 1-800-565-8603  
[www.drugandalcoholhelpline.ca](http://www.drugandalcoholhelpline.ca)
- ایمن بمانید: بارداری بدون الکل داشته باشید (بروشور)  
[www.beststart.org/resources/alc\\_reduction/pdf/bs\\_brochure\\_lr.pdf](http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/pdf/bs_brochure_lr.pdf)
- کارتهای دستور غذای دوزبانه: نوشابه ها و معجونهای غیرالکلی برای مامان  
[www.beststart.org/resources/alc\\_reduction/LCBO\\_recipe\\_cards\\_bro.pdf](http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf)
- بروشور: ترکیب الکل و شیردهی  
[www.beststart.org/resources/alc\\_reduction/breastfeed\\_and\\_alcohol\\_bro\\_A21E.pdf](http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf)
- بارداری بومیان و الکل – بروشور  
[www.beststart.org/resources/alc\\_reduction/FASD\\_Brochure\\_A20A.pdf](http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/FASD_Brochure_A20A.pdf)

## ترک سیگار

- خط حمایتی سیگاری ها – خدمات تخصصی به زنان حامله ارائه می کند – 1-877-513-3333  
[www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca)
- STARSS: منابعی برای زنان  
[www.aware.on.ca/resources/resources-women](http://www.aware.on.ca/resources/resources-women)
- زوجها و سیگار کشیدن – آنچه باید زمان حاملگی بدانید  
[www.thiswaytoahealthybaby.com/wp-content/uploads/2013/01/CouplesAndSmoking1-2010-UBC.pdf](http://www.thiswaytoahealthybaby.com/wp-content/uploads/2013/01/CouplesAndSmoking1-2010-UBC.pdf)
- راهنمای بارداری سالم – سیگار و بارداری  
[www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide/05\\_sp-tg-eng.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide/05_sp-tg-eng.php)
- Pregnets: ارائه دهنده اطلاعات، منابع و خدمات به زنان در زمان حاملگی و پس از زایمان  
[www.pregnets.org](http://www.pregnets.org)

## سپاسگزاری

مرکز اطلاعاتی بهترین شروع از ترزا پیتمن برای تحقیق و نوشتن این منبع تشکر می نماید. از کسانی که دیدگاه های خود را در تهیه این کتابچه با ما در میان نهاده اند تشکر می کنیم.

- ماری-جوزه تریپانیه، مدیر منطقه ای، برنامه منطقه ای مادران نوزای چامپلین (CMNRP)
- بورلی گوتمن، مدیر ارشد پروژه، شورای استانی سلامت مادر و کودک
- هیدر لوکو، پرستار رسمی، کارشناس پرستاری، کارشناس ارشد بهداشت همگانی، پرستاران بهداشت اجتماعی کانادا، معاون مدیر، مرکز سلامتی میدل سکس لندن
- جانته آلینگهام، پرستار رسمی، کارشناس پرستاری، کارشناس ارشد، هیئت بین المللی مشاوران شیردهی رسمی، مشاور باسوادی/ خوانش پذیری سلامتی
- اولگا جووگوییچ، مدیر خانواده های سالم، بهداشت عمومی تورنتو
- سوزان گالاگر، پرستار سلامت عمومی، بهداشت عمومی تورنتو

بررسی نهایی این کتابچه توسط مارگ لاسال، پرستار رسمی، کارشناس پرستاری، هیئت بین المللی مشاوران شیردهی رسمی، پرستاران بهداشت اجتماعی کانادا، مدیر ارزیابی BFI صورت گرفته است

مدیر مرکز اطلاعاتی بهترین شروع: ماری بریسون

از والدین و متخصصانی که در تهیه این کتابچه به ما کمک نموده اند تشکر می کنیم.

**best start**  
**meilleur départ**  
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

[www.beststart.org](http://www.beststart.org)

این کتابچه با حمایت مالی دولت انتاریو تهیه شده است. اطلاعات موجود در این سند منعکس کننده دیدگاه نویسندگان است و لزوماً منعکس کننده دیدگاه های دولت انتاریو نیست. مرکز اطلاعاتی بهترین شروع یا دولت انتاریو لزوماً منابع و برنامه های ذکر شده در این کتابچه را تایید نمی کنند