

## تغذیه نوزاد با شیرخشک: قبل از شروع Feeding your baby formula: Before you start

- هرگز شیرخشک را با آب اضافی رقیق نکنید
- هرگز از شیرخشک با قوطی فرورفته، برآمده یا آسیب‌های دیگر را استفاده نکنید
- از شیرخشک قبل از تاریخ انقضا استفاده کنید

### چه نوع شیر خشکی می‌توانم به کودکم بدهم؟

- نوزادان سالمی که با بارداری کامل، یعنی 37 هفته یا بیشتر متولد می‌شوند را می‌توان با هر نوع شیر خشک موجود در فروشگاه‌ها تغذیه کرد: آماده مصرف، مایع غلیظ یا پودر. اگر از شیرخشک پودری استفاده می‌کنید، آن را با دقت تهیه کنید.
- برخی از نوزادان در معرض خطر بالاتر ابتلا به بیماری از شیرخشک پودری هستند. این شامل نوزادانی می‌شود که:
  - زود یعنی قبل از هفته 37 بارداری متولد شده‌اند و زیر 2 ماه سن دارند (سن اصلاح شده)
  - وزن آنها در بدو تولد کمتر از 2500 گرم بوده و کمتر از 2 ماه سن دارند
  - سیستم ایمنی ضعیفی دارند، به این معنی که در صورت قرار گرفتن در معرض میکروب‌ها احتمال بیماری بیشتری دارند
- امن‌ترین گزینه برای این نوزادان، شیرخشک آماده مصرف یا مایع غلیظ است زیرا آنها استریل هستند. اگر در دسترس نیست، به جای آن از شیر خشک پودری مخصوص نوزادان استفاده کنید.
- اگر مطمئن نیستید که چه نوع شیر خشکی را به کودک خود بدهید، با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید.

### برای تهیه شیرخشک به چه چیزی نیاز دارم؟

برای تهیه شیرخشک به موارد زیر نیاز دارید:

- بطری، حلقه، سرپستانک، صفحه آب‌بندی، درپوش
- انبر، وسایل مخلوط‌کن، درب باز کن (در صورت نیاز)
- دماسنج غذا (برای شیرخشک پودری)
- قابلمه یا کتری بزرگ
- آب آشامیدنی سالم (برای مایع غلیظ و شیرخشک پودری)
- اگر منبع مطمئنی برای آب آشامیدنی ندارید، از شیرخشک آماده مصرف استفاده کنید. همچنین می‌توانید مایع غلیظ یا شیرخشک پودری

شیر انسان (شیر مادر) تنها غذایی است که کودک در 6 ماه اول زندگی به آن نیاز دارد. توصیه می‌شود که شیر مادر تا 2 سالگی یا بیشتر به نوزادان داده شود.

والدین ممکن است به دلایل مختلفی به نوزاد شیر خشک بدهند. اگر به کودک خود شیرخشک می‌دهید:

- شیرخشک نوزاد تهیه شده از شیر گاو و موجود در فروشگاه‌ها را انتخاب کنید
- در صورتی که کودک شما یک عارضه پزشکی به نام گالاکتوزمی (galactosemia) دارد یا به دلایل مذهبی یا فرهنگی لبنیات مصرف نمی‌کند، شیر خشک نوزاد بر پایه سویا موجود در فروشگاه‌ها را انتخاب کنید.
- از زمانی که کودک شما حدود 6 ماه دارد شروع به دادن غذاهای جامد کنید
- به دادن شیرخشک تا 9 تا 12 ماهگی کودک‌تان ادامه دهید
- اگر کودک شما، انواع غذاهای سرشار از آهن می‌خورد، شیر گاو پاستوریزه و هموژنیزه (چربی 3.25 درصد) را در 9 تا 12 ماهگی بدهید

شیر خشک خانگی، شیر تبخیر شده، شیر گاو کم‌چرب، سایر شیرهای حیوانی یا شیرهای گیاهی را به نوزاد خود ندهید. آنها تغذیه کاملی که کودک شما برای رشد و تکامل نیاز دارد را تامین نمی‌کنند و جایگزین‌های بی‌خطری برای شیر مادر یا شیر خشک نوزاد نیستند.

اگر در مورد غذا دادن به نوزاد خود سوالی دارید، با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود، یک پرستار بهداشت عمومی یا یک مشاور شیردهی تماس بگیرید. همچنین می‌توانید با HealthLinkBC شماره 1-8-1 تماس بگیرید تا با یک پرستار ثبت شده یا متخصص تغذیه صحبت کنید.

### انواع مختلف شیرخشک کدامند؟

3 نوع شیرخشک در فروشگاه‌ها وجود دارد: مایع آماده مصرف، مایع غلیظ و پودر. مایع آماده مصرف و مایع غلیظ تا زمان باز شدن استریل (عاری از میکروب) هستند. شیرخشک پودری استریل نیست.

شما می‌توانید شیرخشک نوزاد را در اکثر خواربارفروشی‌ها و داروخانه‌ها خریداری کنید. هنگام استفاده از شیرخشک، به یاد داشته باشید:

- دستورالعمل‌های روی برچسب را دنبال کنید

را با استفاده از آب بطری باز نشده درست کنید. اگر مطمئن نیستید که آب شما سالم است، با مقامات بهداشتی خود تماس بگیرید.

### چگونه بطری‌ها و تجهیزات را برای تهیه شیرخشک آماده کنم؟

دست‌های خود را با صابون و آب گرم بشویید. بطری‌ها و تجهیزات را به خوبی با آب و صابون بشویید، سپس با آب جوش ضدعفونی کنید. ضدعفونی کردن میکروب‌هایی را که ممکن است کودک شما را بیمار کند از بین می‌برد.

سرپستانک‌های مصنوعی به مرور زمان از بین می‌روند.

سرپستانک‌های ترک خورده، چسبنده، پاره شده، تغییر رنگ داده یا آنهایی که سوراخشان بزرگتر شده و شیرخشک سریع بیرون می‌ریزد را دور بیندازید. آسترهای یکبار مصرف جدید استریل و آماده استفاده است. در هر بار تغذیه از یک آستر جدید استفاده کنید.

### چگونه با شیشه شیر به کودک خود شیر بدهم؟

- کودک خود را در آغوش بگیرید یا نزدیک بدن نگه دارید. تغذیه را یک زمان خاص در نظر بگیرید. به کودک خود لبخند بزنید، صحبت کنید، آواز بخوانید
- سر کودک شما باید بالاتر از بدن او باشد. از سر کودک خود محافظت کنید تا بلعیدن برای او آسان‌تر شود
- اجازه دهید کودک‌تان تصمیم بگیرد که چقدر بنوشد. آنها را به عجله نیندازید و مجبور نکنید بطری را تمام کنند
- شیشه شیر را طوری نگه دارید که قسمت بیشتر پستانک در دهان کودک شما باشد
- بطری را کمی کج کنید و تقریباً صاف نگه دارید. کنترل جریان شیرخشک برای کودک شما آسان‌تر است. وجود مقداری هوا در پستانک مشکلی برای کودک شما ایجاد نمی‌کند
- پس از شیر دادن، به آرامی آروغ کودک خود را بگیرید. آروغ زدن در بین تغذیه، ممکن است به دفع گاز کمک کند
- برای شیشه شیر تکیه‌گاه درست نکنید یا کودک خود را با شیشه در رختخواب نگذارید. این می‌تواند باعث شود که کودک شما بیش از حد یا خیلی کم بنوشد و همچنین می‌تواند باعث خفگی، عفونت گوش و پوسیدگی دندان (حفره) شود.

### هر چند وقت یک بار باید به نوزادم غذا بدهم؟

تا روز دوم، اکثر نوزادان حداقل 8 بار در 24 ساعت (یک روز) شیر می‌خورند. این بدان معنا نیست که آنها هر 3 ساعت یکبار نیاز به تغذیه دارند. زمان بین تغذیه‌ها ممکن است متفاوت باشد. با گذشت زمان، تعداد دفعات تغذیه کاهش می‌یابد و زمان بیشتری بین آنها وجود خواهد داشت. ممکن است کودک شما بخواد در طول شب شیر بخورد. این طبیعی است.

زمانی که متوجه علائم اولیه گرسنگی شدید، به نوزاد خود غذا بدهید. به عنوان مثال، کودک شما ممکن است:

- دست‌های خود را به سمت دهان بیاورد

- دهان خود را باز کند، خمیازه بکشد یا صداهای لب زدن از خود در بیاورد

- سر خود را با اغلب با دهان باز به سمت فردی برگرداند که او را در آغوش گرفته است (جستجو کردن نامیده می‌شود)

- دست خود را روی سینه یا شکم خود مشت کند

پس از شروع تغذیه، ظرف 2 ساعت بطری را مصرف کنید. شیرخشک باقیمانده را دور بریزید. بطری نیمه استفاده شده را در یخچال قرار ندهید.

### چقدر باید به نوزادم غذا بدهم؟

اجازه دهید کودک شما تصمیم بگیرد که در هر بار تغذیه چه مقدار بنوشد. هر نوزاد متفاوت است. در چند روز اول، معده کودک شما کوچک است و ممکن است فقط به مقدار کمی شیرخشک نیاز داشته باشد. همانطور که آنها رشد می‌کنند، ممکن است در هر بار تغذیه مقدار بیشتری بنوشند. مقدار نوشیدن کودک شما ممکن است هر روز تغییر کند.

وقتی کودک به شما نشان داد که سیر شده است، شیر دادن را متوقف کنید. به عنوان مثال، کودک شما ممکن است:

- دهانش را ببندد

- مکیدن را کم یا متوقف کند. ممکن است کودک شما بعد از شیر خوردن همچنان حرکات کوچک مکیدن داشته باشد. این رفتار عادی است

- سر آنها را از بطری یا شخصی که به آنها شیر می‌دهد برگردانید
- عدم علاقه به تغذیه نشان دهد
- بخوابد

اگر کودک شما به خوبی رشد می‌کند و تا یک هفته‌گی روزی 6 بار یا بیشتر پوشک خیس داشته باشد، شیر خشک کافی دریافت می‌کند. اگر نگران این هستید که کودک‌تان به اندازه کافی شیر نمی‌خورد، با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید.

### برای کسب اطلاعات بیشتر

- فایل HealthLinkBC شماره b69 تغذیه نوزاد با شیرخشک نوزاد: تهیه و نگهداری ایمن شیرخشک
- شیر خشک نوزاد: آنچه شما باید بدانید