



معلومات برای خانواده های شیردهی از شیر گرفتن نوزاد شیردهی خود

سازمان جهانی صحت و آکادمی اطفال آمریکا شیردهی انحصاری با شیر مادر را به مدت شش ماه پیشنهاد می کنند. در آن زمان، میتوانید شروع به اضافه کردن غذاهای جامد کنید و به شیردهی ادامه دهید. شیر مادر باید غذای اصلی در سال اول زندگی باشد. به دلخواه طفل و شما تا ۲ سالگی یا بیشتر ادامه دهید.

میتواند از شیر گرفتن آسان یا سخت باشد. ابتدا مطمئن شوید که آن چیزی است که می خواهید. وقتی تجربه ای گرم و دوست داشتنی بوده است،

گاهی اوقات رها کردن آن و رفتن به مرحله بعدی دشوار است.

به آن فکر کنید، و اگر مطمئن هستید، پیام های واضحی را برای طفل شما ارسال خواهید کرد.

از شیر گرفتن به رهبری نوزاد

Baby-led به این معنی است که کودکان نوپا علاقه خود را از دست داده و خود به خود از شیر گرفته می شوند.

این ممکن با افزایش مصرف غذای جامد و تبدیل شدن به کاوشگران پرمشغله در جهان شروع شود.

از شیر گرفتن به رهبری نوزاد فرآیندی تدریجی است که طی چند ماه اتفاق می افتد. از کودک خود پیروی کنید!

یک یادآوری مفید برای این نوع از شیر گرفتن این است: پیشنهاد نکنید؛ رد نکنید.

از شیر گرفتن را به تعویق بیندازید اگر:

نوزاد یا مادر بیمار است یا در شفاخانه بستری است.

خانواده در حال مسافرت هستند، در طول تعطیلات یا سایر مواقع استرس غیرعادی.

بچه در حال دندان درآوردن است. مادر ماستیت دارد.

بچه در حال دندان درآوردن است.

مادر ماستیت دارد.

طفل در یک جهش رشد است

شما شاید در حین از شیر گرفتن احساس غم و اندوه و از دست دادن را تجربه کنید. این تا حدی به دلیل تغییر در رابطه با کودک شما و تا حدودی به دلیل تغییرات هورمونی ناشی از شیردهی است. سینه های خود را برای توده ها و "نقاط داغ" مشاهده کنید. در طول شیردهی آنها را به آرامی ماساژ دهید تا از بین بروند. شما میتوانید در هر زمانی که به طور ناراحتی سیر شدید، شیر بدوشید یا از پمپ سینه استفاده کنید تا سیری را از بین ببرید. در صورتیکه دچار تب، تغییر رنگ یا حساس شدن ناحیه یا توده ای شدید که از بین نمی رود، با ارائه دهنده خود تماس بگیرید. مریم گلی و نعناع ممکن است به کاهش عرضه کمک کند. همچنین می توانید چندین بار در روز برگ های یخ یا کلم را روی سینه های خود بمالید.

معلومات ارائه شده صرفاً برای مقاصد آموزشی و معلوماتی عمومی در نظر گرفته شده است. و نه به طور ضمنی جایگزینی برای توصیه های دکتر حرفه ای در نظر گرفته شده است. برای هر گونه سوالی که ممکن است در مورد وضعیت صحتی خود یا نوزادتان داشته باشید، همیشه از ارائه دهنده مراقبت صحتی خود مشاوره بگیرید. هرگز توصیه های طبی حرفه ای را نادیده نگیرید یا در جستجوی آن به دلیل چیزی که در این معلومات دریافت کرده اید تأخیر نکنید. با خیال راحت به ازای مجوز Creative Commons CC BY-ND کپی کنید. منابع آموزش شیردهی ۲۰۲۳.