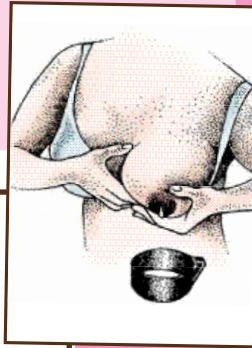


# تغذیه طفل با شیر مادر

شیر کشیدن با دست

چي وقت شیر کشیدن با دست موثر میباشد

زیادتر از خانمان شیر کشیدن با دست را که بعضی وقت ها ضرور باشد موثر میدانند. در چند روز اول که شیر کم میباشد از پمپ کرده اسانتر است که با دست شیر کشید. وقتی شیر زیاد شد بعضی خانمان آن وقت نیز شیر کشیدن با دست را موثر میدانند



راهنمای ها که میخواند جریان شیر

شما را کمک کند

- راحت باشید و به طفل خود فکر کنید
- از چیزهای فشار گرم به پستان های تان استفاده کنید
- زیر آب گرم شیر کشیدن با دست را تمرین کنید. این روش موثر است وقتی میخواستید انسداد پستان خود را کم کنید در روز های اول وقتی طفل 3-5 روزه میباشد

شیر کشیدن با دست موثر است وقتی

- شیر برای طفل که پستان را نمیگیرد کشید
- انسداد پستان را کمک کرد
- که چند قطره شیر برای بیدار کردن طفل و یا بخاطریکه پستان را بگیرد
- مجرا های بسته را باز کند
- شیر برای مالیدن به نوک پستان که درد دارد
- پستان را نرمتر کند تا طفل درست تر پستان را میکیدد بتواند
- برای زیاد شدن شیر بعد از اینکه طفل تغذیه کرد و یا بعد از پمپ کردن

چطوری شیر بکشید

- دست های خود را تمیز بشوید و یک قطعی پاک که سرش پهن باز شود آماده کنید
- آهسته آهسته پستان خود را مساج دهید برای مدت کم تا شیرتان جریان پیدا کند
- شست خود را در یک طرف پستان و با 2 یا 3 انگشتان دست دیگر طرف مقابل پستان خود را 1 یا 2 انج دور تر از نوک پستان قرار بدهید
- پستان خود را آهسته آهسته به جهت داخل یعنی قفس سینه فشار بدهید
- شست و انگشتان خود را همزمان فشار بدهید
- رها کنید و دوباره تکرار؛ شیر را در یک قطعی جمع آوری کنید
- وقتی جریان شیر قطع شد جهت دست خود را تغیر داده و دوباره شروع کنید تا همه شیر خارج شود
- به همین طریق شیر را از پستان دیگر نیز بکشید
- وقتی تمام شدید شیر را در شیرچوشک و یا یک ظرف پاک انداخته ذخیره کنید

به یاد داشته باشید---

- با نوزاد جدید که شیر زیاد خورده نمیتواند باید 8-12 بار در روز او را تغذیه و یا شیر را با دست کشید
- شیر کشیدن با دست همراه تمرین آسانتر میشود و باید درد نکند
- شما باید بخاطریکه موفقانه شیر با دست بکشید باید بیابید که دست خود را در کدام قسمت پستان قرار دهید و تجربه کنید که چطوری شیر کشیدن با دست برای شما موثر است-
- اگر میخواهید شیر شما زیاد شود باید 2-3 بار هر روز از هر دو پستان شیر بکشید و هر بار از پستان که دفعه قبل شیر نکشیدید شیر بکشید. به این طریق شیر شما به شکل تدریجی زیاد خواهد شد
- اگر بخاطر مقدار شیر خود نگران هستید با مشاور شیردهی تماس بگیرید

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES  
WIC and Nutrition Services  
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204  
فرصت مساوی و کارفرما اقدامات مثبت. خدمات بطور غیر تبعیضی اجرا میگردد

health.mo.gov/living/families/wic

WIC #29 (9/13)[Farsi]