

اعتماد به نفس در شیردهی



اگر روند شیردهی مطابق انتظار شما نبود،
نگران نشوید. این کار نیز مانند هر کار
ارزشمند دیگری، نیازمند تمرین است.



**Australian
Breastfeeding
Association**

ABN: 64 005 081 523 RTO: 21659

تهیه کننده: انجمن شیردهی استرالیا

www.breastfeeding.asn.au

4	آنچه باید انتظار داشته باشید
5	مزایای شیردهی
7	فاصله زمانی بین نوبت‌های شیردهی چقدر باید باشد؟
9	کودک را برای شیردهی در چه وضعیتی قرار دهم؟
11	چگونه بفهمم که شیر کافی دارم؟
12	مراقبت از خودتان
15	واکنش ترشح شیر چیست؟
16	نکاتی درباره زخم سینه یا نوک پستان
18	دوشیدن و نگهداری
20	بیرون رفتن و گردش
22	وزن کودک شما
23	اطلاعات بیشتر درباره شیردهی را از کجا کسب کنم؟
24	محصولات و خدمات
26	برای دریافت راهنمایی درباره شیردهی با چه کسی تماس بگیرم؟
28	منبع اصلی اطلاعات مربوط به شیردهی
30	درباره انجمن شیردهی استرالیا
31	فرم اشتراک

سلام! من به تازگی صاحب فرزند شده‌ام. سن جسیکا 9 هفته است و تغییراتی که زندگی من ظرف 2 ماه اخیر داشته است، برایم باورکردنی نیست. اکنون نمی‌دانم چرا موضوع وضع حمل تا آن حد ذهن من را به خود مشغول کرده بود در حالی که من "پس" از آن به کمک نیاز داشتم. استفاده از کمک دیگران برای آشپزی، نظافت، شستشو، خرید لوازم منزل و به طور کلی مدیریت خانواده بسیار مفید است. همه این وظایف در انتهای فهرست کارهای من که با "خواب آغاز می‌شود"، قرار می‌گیرند!

پس از اینکه مدتی در خارج از خانه به کار تمام وقت مشغول بودم، حضور تمام وقت در خانه تغییر و تحول بزرگی محسوب می‌شود. احساس خستگی و نگرانی درباره ایفای درست وظایف به این مشکلات می‌افزاید. درست وقتی که فکر می‌کنم کارها را به درستی انجام داده‌ام و می‌توانم حرکات کودکم را پیش‌بینی کنم، وی تغییر می‌کند.

کارها در حال آسان‌تر شدن است. خروج از منزل و دیدار با سایر تازه مادران فرصت مناسبی محسوب می‌شود. به نظر می‌رسد که تجربیات من تاکنون با آنچه انتظارش را داشتم مشابهتی ندارد! نمی‌دانستم که چرا احساس خستگی می‌کردم یا بدون هیچ دلیلی اشک در چشمم جاری می‌شد. همچنین نمی‌دانستم که چرا از خوابیدن کودک کوچکم در حین شیر خوردن خوشحال می‌شدم و هیچ چیزی را در دنیا مهم‌تر از آن نمی‌دانستم.

می‌دانم که مادران جوان همواره توصیه‌های فراوانی درباره کارهایی که باید انجام دهند، دریافت می‌کنند ولی فقط می‌خواهم بگویم که اطلاعات و راهنمایی درباره تقریباً تمام موضوعات مربوط به کودکان از خواباندن گرفته تا شیر دادن در دسترس شما است. کافی است پرسید!

موفق باشید.

اطلاعات این کتابچه از منابع زیر گرفته شده است:

اطلاعات و پژوهش درباره شیردهی

شورای ملی پژوهش‌های بهداشتی و پزشکی دستورالعمل‌های تغذیه نوزاد (2012)

نظرسنجی ملی تغذیه نوزادان استرالیا 2010

انجمن شیردهی استرالیا

نظرسنجی‌های مشاوران انجمن شیردهی استرالیا

آنچه باید انتظار داشته باشید

مزایای شیردهی

نوزاد

- شیر مادر کلیه غذاها و نوشیدنی‌های مورد نیاز کودک را در 6 ماهه اول زندگی وی تأمین می‌کند.
- شیر مادر با تأمین پادتن‌ها و سایر مواد ضد عفونت، سطح مقاومت نوزاد در برابر بیماری را بالا می‌برد.
- نوزادانی که از شیر مادر تغذیه نمی‌کنند، با احتمال بیشتری با این خطرها روبرو می‌شوند:
 - ~ بیماری‌های عمومی مانند ورم معده و روده و عفونت‌های دستگاه تنفسی و گوش
 - ~ SIDS
 - ~ اضافه وزن و چاقی
 - ~ IQ پایین

“فکر می‌کردم که شیر دادن به طور طبیعی رخ می‌دهد. من و نوزادم در زمینه ایجاد وابستگی مشکلاتی داشتیم. مدتی طول کشید تا احساس راحتی کرده و کنترل اوضاع را دوباره به‌دست بگیریم.”

- تغذیه با شیر مادر، در عین طبیعی بودن، حداقل برای مادر مهارتی آموختنی است. نوزادان سالم به طور غریزی می‌دانند که بلافاصله پس از تولد با برقراری تماس پوست به پوست بر روی سینه مادر، باید چه واکنشی نشان دهند. برخی زنان از همان روز اول به راحتی و بدون هیچ مشکلی به نوزاد خود شیر می‌دهند ولی بسیاری زنان در این مسیر با موانعی روبرو می‌شوند.
- مادر پس از وضع حمل در نتیجه تغییرات هورمونی اغلب خسته، خواب‌آلود و بسیار حساس می‌شود. فرآیند تغذیه با شیر مادر ممکن است با تصویر جذابی که در ذهن شما ساخته شده است، تفاوت داشته باشد!
- اگر روند شیردهی مطابق انتظار شما نبود، نگران نشوید. این کار نیز مانند هر کار ارزشمند دیگری، نیازمند صرف وقت و تمرین است!
- مشکلات را معمولاً می‌توان حل کرد. کمک در دسترس شماست.
- از آنجا که شیردهی یک مهارت عملی است، دیدار با سایر مادران شیرده به شما کمک می‌کند.



فاصله زمانی بین نوبت‌های شیردهی چقدر باید باشد؟

- تغذیه کودک با شیر مادر بر اساس خواسته کودک، کلید تأمین شیر کودک و پیشگیری از بروز مشکلات فراوان است. یعنی در هر زمان از شبانه‌روز در صورت مشاهده نشانه‌های گرسنگی در کودک برای شیر دادن به وی اقدام کنید. همچنین باید به کودک اجازه دهید که خوردن شیر را در موقع مناسب به پایان برساند و سینه مادر را طبق میل خود رها کند.
- نیازهای تغذیه‌ای کودکان فرق می‌کند. آنها ممکن است در طول شبانه‌روز حداکثر 10-15 بار یا حداقل 6-8 بار به خوردن شیر نیاز پیدا کنند. برخی به سرعت شیر می‌خورند و برخی به کندی. برخی با سرعت شیر می‌خورند و بین آن استراحت می‌کنند و برخی "همواره" گرسنه به نظر می‌رسند!
- شما نمی‌توانید بیش از مقدار مورد نیاز یک کودک شیرخوار به او شیر بدهید. نوزادان با گزینه تشخیص زمان سیر شدن به دنیا می‌آیند و همین گزینه نیازهای نوزاد را به میزان مناسب تأمین می‌کند.
- الگوهای تغذیه تغییر می‌کنند. اجازه بدهید در این زمینه کودکان مسیر را تعیین کنند.
- بر اساس نیاز وی به او شیر بدهید!

’تقبل از اینکه جیمز به سن 6 هفتگی برسد، 3 روز تمام احساس می‌کردم که باید در تمام روز به او شیر بدهم. فکر می‌کردم که هرگز این دوران به پایان نمی‌رسد. سپس ناگهان با نوزادی روبرو شدم که بسیار آرام بود و شبها به مدت طولانی می‌خوابید- چه پاداشی!!‘

- شیردهی، سلامت جسمی مادر را حفظ می‌کند. مادری که به نوزاد خود شیر نمی‌دهند با احتمال بیشتری در معرض ابتلا به سرطان سینه و تخمدان قرار می‌گیرند.
- شیر دادن کمک می‌کند تا رحم به وضعیت پیش از بارداری برگردد و وزن مادر کاهش یابد.
- تغذیه با شیر مادر معمولاً بازگشت قاعدگی را به تأخیر می‌اندازد.
- شیردهی اختصاصی می‌تواند نقش ضدبارداری داشته باشد.

جامعه

- تغذیه با شیر مادر باعث صرفه‌جویی در مصرف مواد غذایی، سوخت و انرژی می‌شود.
- کودکان محروم از شیر مادر به خدمات بهداشتی نیاز بیشتری دارند.
- تغذیه با شیر مادر کاری آسان و رایگان است در حالی که تأمین شیر خشک و لوازم تغذیه هزینه‌بر است.
- تغذیه با شیر مادر به محیط زیست زیان نمی‌رساند (فاقد پسماند، فاقد مواد شیمیایی).
- هزینه بلند مدت خدمات بهداشتی برای مادران غیر شیرده بیشتر است.
- مادران غیر شیرده اغلب ناچارند وقت بیشتری از کار خود را صرف مراقبت از خود کنند.

کودک را برای شیردهی در چه وضعیتی قرار دهم؟

- کودک در هنگام شیر خوردن باید احساس راحتی کند و نباید آسیب ببیند. وجود درد معمولاً نشانه این است که کودک به درستی شیر نمی‌خورد.
- اگر کودک را با وضعیت درست به سینه خود بچسبانید:

~ حس درد ایجاد نمی‌شود

~ کودک سینه را به درستی در دهان می‌گیرد

~ لبهای کودک اندکی به سمت بیرون بر می‌گردند

~ چانه کودک شما کاملاً به سینه شما می‌چسبد

~ سینه کودک در مقابل سینه شما قرار می‌گیرد

~ می‌توانید صدای بلعیدن کودک را بشنوید

~ زبان کودک کاملاً جلوتر از لثه پایینی قرار می‌گیرد و به سینه شما می‌چسبد.

استقرار: برای شیر دادن وضعیت‌های مختلفی وجود دارد. وضعیت "آرامی" وجود ندارد. اگر در وضعیت استقرار کودک مشکلی برای خوردن شیر ایجاد نشد و کودک احساس درد نکرد، آن وضعیت را انتخاب کنید!

وابستگی: کودک شما باید بتواند به اندازه لازم سینه شما را به آسانی در دهانش بگیرد. دهان او باید کاملاً باز باشد و لبهایش باید به سمت بیرون برگشته باشند (یا پخش شده باشند) و امکان تنفس راحت برای او وجود داشته باشد.



اگر کودک خود را طوری روی سینه خود نگه دارید که تماس پوست به پوست برقرار شود و اجازه دهید که وی بر اساس غریزه به شما بچسبد، معمولاً در این حالت به خوبی از شیر شما تغذیه می‌کند.

چگونه بفهمیم که شیر کافی داریم؟

بسیاری از زنان نگران مقدار شیری هستند که کودک شیرخوار آنها دریافت می‌کند. کاهش میزان تولید شیر اغلب یکی از دلایلی است که زنان برای دست کشیدن از شیردهی خود مطرح می‌کنند. به ندرت پیش می‌آید که مادری نتواند شیر مورد نیاز کودکش را تأمین کند. فقط تعداد اندکی از مادران به دلایل جسمی از شیر دادن به کودک خود محروم می‌شوند.

نشانه‌های رسیدن شیر کافی به کودک:

- آیا کودک شما هشیار و اغلب شاد است؟
- آیا کودک شما هر چند باری که مایل است و حداقل 6 بار در روز از سینه شما شیر می‌خورد؟
- آیا کودک شما حداقل 6 بار در روز پوشک پارچه‌ای خود را با مایع زرد کمرنگ خیس می‌کند یا 5 بار در روز پوشک یک بار مصرفش را به طور کامل خیس می‌کند؟
- آیا حرکات معده کودک شما منظم است؟ کودکان با سن کمتر از 6 هفته معمولاً 3-4 بار در شبانه‌روز بیرون‌روی دارند. تعداد دفعات بیرون‌روی کودکان با سن بیشتر ممکن است کمتر از این مقدار باشد.
- آیا کودک شما در حال افزودن وزن است و لباس‌هایش در حال تنگ شدن هستند؟

در دوره‌هایی ممکن است میزان گریه کودک شما بیشتر شود و سطح تمایل کودک به خوردن شیر مادر از حد معمول فراتر رود. ممکن است شنیده باشید که این دوره‌ها را دوره "جهش‌های رشدی" یا "افزایش اشتهای" می‌نامند. اکنون ممکن است بشنوید که این پدیده را "هفته شگفتی" می‌نامند. مشخص شده است که نیاز کودکان به شیر پس از طی کردن دوره نوزادی، به تدریج افزایش می‌یابد. در این مقطع، دادن شیشه شیر راهکار درستی نیست. این اقدام ممکن است روند تولید شیر شما را مختل کند، زیرا کودک سینه شما را کمتر می‌مکد و در نتیجه میزان تولید شیر شما کاهش می‌یابد. بهترین راه، پیروی از خواسته‌های کودکان و دادن شیر بیشتر به مدت چند روز است تا وی دوباره آرام بگیرد.



“به نظر می‌رسید لوسی درست پس از خوردن شیر دوباره تقاضای شیر می‌کند. در کتابچه‌ای خواندم که لوسی ممکن است هر از گاهی دوره‌های ناآرامی را تجربه کند و مایل به مصرف مقدار بیشتری شیر باشد. پس از چند روز وی دوباره به حالت عادی باز می‌گشت.”

مراقبت از خودتان

بسیاری از مادران (و پدران) طی چند هفته نخست پس از وضع حمل دچار نوسانات عاطفی شدید می‌شوند. شما ممکن است حتی در صورت برخورداری از آمادگی باز هم دچار خستگی، انزوا و توفان هورمون در بدن خود شوید. در این دوره باید مراقب خودتان باشید. برخی نکات مفید عبارتند از:

- در حین شیر دادن، بدن شما به صورت بهینه‌تر از غذا استفاده می‌کند ولی ممکن است بیشتر از حالت عادی گرسنه شوید. نیازی به مصرف غذاهای ویژه وجود ندارد. مواد غذایی متنوعی را از پنج گروه غذایی اصلی انتخاب کنید.
- در صورت امکان، با شیر دادن در وضعیت خوابیده از زمان شیر دادن به عنوان زمان استراحت استفاده کنید.
- وقتی کودکان می‌خواهد، در صورت امکان شما نیز کمی بخوابید.
- فقط کارهای ضروری منزل را انجام دهید.
- همه پیشنهادهای کمک را بپذیرید.
- اگر حضور بیش از حد عیادت‌کنندگان باعث ناراحتی شما می‌شود از این کار دوری کنید. از آنها بخواهید که برای شما نوشیدنی آماده کنند یا در انجام دادن کارهایی مانند شستشو یا پهن کردن لباس‌های شسته شده به شما کمک کنند.
- از خانه بیرون بروید و هوای تازه تنفس کنید.
- هر از چند گاهی با خودتان خلوت کنید.
- با مراقبت از خودتان، از کودکان مراقبت می‌کنید.
- ملاقات با سایر مادرانی که تجربه‌هایی مشابه تجربیات شما دارند، واقعاً سودمند خواهد بود.

واکنش ترشح شیر چیست؟

- واکنش ترشح شیر فرآیندی طبیعی است که در حین شیر دادن رخ می‌دهد و به کودک امکان می‌دهد که شیر مورد نیاز خود را دریافت نماید.
- واکنش ترشح شیر یا خروج شیر، باعث می‌شود که شیر درون سینه به جریان بیفتد یا در واقع حرکت کند.
- واکنش ترشح شیر برای برخی مادران با خارش شدید همراه است. بسیاری از مادران این حس را ندارند ولی نداشتن این حس به معنای نبود واکنش ترشح شیر نیست. شیر ممکن است از سینه دیگر شما بچکد.
- یک نشانه خوب آن است که کودک شما به طور یکنواخت شیر می‌خورد و می‌توانید صدای بلعیدن وی را بشنوید.
- حفظ آرامش و راحتی کمک می‌کند تا واکنش ترشح شیر بهتر صورت بگیرد.
- از حواس‌پرتی دوری کنید و بر روی کودک خود متمرکز شوید. حتی ممکن است متوجه شوید که به مرور زمان فقط شنیدن صدای گریه کودک باعث ترشح شیر می‌شود!

واکنش ترشح شیر فرآیندی طبیعی است که در حین شیر دادن رخ می‌دهد و رسیدن مقدار شیر لازم به کودکان را تضمین می‌کند.



Photo courtesy Dez Rock

نکاتی درباره زخم سینه یا نوک پستان



- وضعیت شیردهی را تغییر دهید.
- پس از شیر دادن، تا جایی که می‌توانید از ناحیه دردناک به آرامی شیر بدوشید.
- پس از شیر دادن، کمی شیر بر روی نوک پستان و هاله بمالید و اجازه دهید تا خشک شود.
- در صورت مسدود شدن مجرا، ممکن است ماساژ دادن آرام از ناحیه انسداد به سمت نوک پستان مؤثر باشد.
- اگر گذاشتن یخ بر روی سینه پس از شیر دادن درد را کاهش می‌دهد، این کار را انجام دهید.

زخم نوک پستان – اغلب در نخستین روزهای شیردهی بروز می‌کند. این پدیده معمولاً ناشی از چسبیدن نامناسب کودک به سینه است (چسباندن صحیح کودک به سینه به مرور زخم نوک پستان را برطرف می‌کند).

انسداد مجرا – ممکن است یک توده سخت دردناک در سینه وجود داشته باشد؛ این توده ممکن است قرمز و حساس به نظر برسد و ممکن است دچار تب شوید (ماساژ دادن آرام، به ویژه در زیر دوش و در حین شیر دادن، به سمت نوک سینه ممکن است به برطرف کردن آن کمک کند).

ورم پستان – آماس سینه که ممکن است پس از انسداد یا تورم مجرای شیر پیش بیاید. قسمت متورم سینه قرمز، داغ و دردناک می‌شود. ممکن است دچار تب و علائم شبه-آنفلوآنزا شوید. در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید.

بروز درد پیوسته در حین شیر دادن پدیده‌ای طبیعی نیست. اگر احساس درد دارید، برای دریافت راهنمایی با مشاور شیردهی محلی یا خط راهنمای شیردهی به شماره 1800 تماس مادران با مادران (1800 686 268) تماس بگیرید.

نگهداری شیر مادر برای مصرف خانگی

دوشیدن و نگهداری شیر

نکاتی درباره دوشیدن شیر:

- از تمیز بودن وسایل مورد استفاده مطمئن شوید و حتماً دستهای خود را خوب بشویید.
 - خود را در مکانی خصوصی و آرام آماده کنید. به کودک خود فکر کنید. برای تحریک واکنش ترشح شیر نگاه کردن به عکس کودک به شما کمک می‌کند.
 - در وضعیتی راحت بنشینید و تا حد امکان آرام باشید.
- دو روش اصلی عبارتند از:

- دستی: یادگیری این نوع مهارت آسان بوده، رایگان و ساده است.
 - پمپ: در بیمارستان ممکن است از پمپ سینه برقی استفاده شود. اگر برای استفاده در منزل به پمپ نیاز داشته باشید، انواع پمپ‌های کوچک دستی و برقی در بازار موجود است.
- نکته:** شما می‌توانید یکی از پمپ‌های سینه برقی و بزرگ را اجاره کنید. اعضای انجمن شیردهی استرالیا برای اجاره پمپ سینه می‌توانند از تخفیف بهره‌مند شوند.

نکاتی درباره نگهداری شیر مادر

- اگر قصد منجمد کردن شیر مادر را دارید، در بالای ظرف کمی فضای خالی باقی بگذارید (شیر پس از انجماد منبسط می‌شود).
- برای جلوگیری از اتلاف، شیر را در مقادیر کم (مثلاً 50 میلی لیتر) منجمد کنید.
- برای باز کردن یخ شیر منجمد، بگذارید ظرف شیر در طول شب در یخچال بماند یا آن را در ظرف حاوی آب گرم (نه داغ) بگذارید و به آرامی در درون ظرف آب گرم حرکت دهید.
- اگر شیر مادر بی‌حرکت بماند، چربی آن جدا می‌شود و به سطح می‌آید. برای مخلوط کردن چربی، شیر را به آرامی هم بزنید.

وضعیت شیر مادر	دمای اتاق (26 درجه سانتی‌گراد یا کمتر)	یخچال (5 درجه سانتی‌گراد یا کمتر)	فریزر
تازه دوشیده شده در ظرف	8-6 ساعت در صورت وجود یخچال، شیر را در آن نگه دارید	حداکثر 72 ساعت در قسمت پشت یخچال که سردتر است، نگه دارید	2 هفته در محفظه انجماد داخل یخچال (15- درجه سانتی‌گراد) 3 ماه در بخش فریزر یخچال دارای دری مستقل (18- درجه سانتی‌گراد) 6 تا 12 ماه در حالت انجماد عمیق (20- درجه سانتی‌گراد)*
قبلاً منجمد شده - یخ‌زدایی شده در یخچال ولی نه گرم شده	4 ساعت یا کمتر - که تا نوبت بعدی شیردهی است	24 ساعت	منجمد نکنید
یخ‌زدایی شده در خارج از یخچال در آب گرم	برای تکمیل تغذیه	4 ساعت یا تا نوبت بعدی تغذیه	منجمد نکنید
کودک شروع به تغذیه کرده است	فقط برای تکمیل تغذیه	دور بریزید	دور بریزید

* یخدان یا فریزر عمیق دستی ایستاده که به ندرت باز می‌شود و دمای مطلوب را حفظ می‌کند

منتشر شده با مجوز شورای ملی پژوهش‌های بهداشتی و پزشکی 2012، دستورالعمل‌های تغذیه‌ای اطفال. NHMRC، کانبرا ص 59.



بیرون رفتن و گردش

تغذیه کودک با شیر مادر به معنی محدود شدن مادر نیست. در واقع، در هر زمان می‌توانید بیرون بروید زیرا غذا و نوشیدنی مورد نیاز کودک خود را در همه جا همراه خود دارید!

به عنوان یک تازه‌مادر، ممکن است احساس تنهایی کنید و بهتر است که برای بهتر کردن حال خودتان کمی روابط اجتماعی داشته باشید. فراگیری روش دوشیدن و نگهداری شیر می‌تواند فرصت استراحت را برای شما فراهم کند.

تغذیه کودک با شیر مادر به معنی محدود شدن مادر نیست.

شیردهی در محل کار

مادر کارمند گزینه‌های مختلفی دارد، از جمله:

- دوشیدن شیر در محل کار و تغذیه کودک با شیر دوشیده شده
- سپردن کودک به مهدکودک نزدیک یا دورکاری
- دادن شیر با شیشه در مواقعی که نمی‌تواند پیش کودک بماند و شیردهی در سایر اوقات.

افراد زیادی از این که مادر شیردهی را در حین کار ادامه دهد، سود می‌برند:

- کودک کمتر بیمار می‌شود
- مادر می‌تواند پیوستگی نزدیک خود با کودکش را حفظ کند و از مزایای بلندمدت بهداشتی بهره‌مند شود
- محل کار نیز سود می‌برد زیرا تغذیه کودک با شیر مادر به معنی کاهش روزهای مرخصی والدین، کاهش هزینه‌های کارکنان، کاهش هزینه‌های آموزش و ایجاد تصویری مثبت از شرکت است.

برای کسب آخرین اطلاعات درباره محل‌های کار مناسب برای شیردهی و روش بازگشت بدون ناراحتی به محل کار به وبسایت ما مراجعه کنید:
breastfeedingfriendly.com.au



Photo courtesy Susan D'Arcy

اطلاعات بیشتر درباره تغذیه با شیر مادر

برخی مادران فکر می‌کنند که میزان رشد کودکشان کافی نیست زیرا رشد کودک آنها طبق انتظاراتشان نبوده یا وضعیت کودکشان را با سایر کودکانی که می‌شناسند مقایسه می‌کنند. کودکان با هم فرق دارند. نمودارهای وزن و قد که پرستار محلی کودک شما از آن‌ها استفاده می‌کند، وضعیت کلی جسمی کودک شما را نشان می‌دهند.

اگر وزن این هفته کودک در مقایسه با وزن هفته قبل وی کمتر است، نباید خیلی نگران شد. عوامل زیادی مانند بیماری، لباس‌های کودک، یکسان بودن ترازوهای مورد استفاده و رشد قبلی کودک شما، میزان افزایش وزن کودک را تعیین می‌کنند.

الگوی افزایش وزن کودکان تغذیه شونده با شیر مادر ممکن است با الگوی افزایش وزن کودکان مصرف‌کننده شیر خشک متفاوت باشد. به یاد داشته باشید که افزایش وزن فقط یکی از عواملی است که برای ارزیابی وضعیت جسمی کودک مورد سنجش قرار می‌گیرد (پرسش‌های خود را با پرستار محلی کودکان در میان بگذارید).

در هنگام سنجش وزن کودک خود، باید همه عوامل را در نظر بگیرید. آیا کودک بیمار بوده است، روند تغییر وزن وی از زمان تولد تاکنون چگونه بوده است و سایر عوامل مانند قد در چه وضعیتی هستند؟ همچنین باید سابقه خانوادگی و جثه خود و نیز جثه پدر کودک را نیز در نظر بگیرید.

انجمن شیردهی استرالیا (ABA) اطلاعات ارزشمندی درباره تغذیه با شیر مادر دارد که می‌تواند آن را در اختیار شما قرار دهد. از جمله می‌توان به اطلاعات مربوط به مادران با نیازهای ویژه، نظیر تغذیه کودکان دچار شکاف کام و تغذیه سه‌قلوها اشاره کرد! برخی منابع به سایر زبان‌ها نیز در دسترس هستند.

ABA سازمانی غیر انتفاعی است که در سال 1964 (تحت عنوان "انجمن مادران شیرده") با هدف پشتیبانی از مادران علاقه‌مند به تغذیه کودکشان با شیر مادر و نیز ارتقای سطح آگاهی عمومی درباره اهمیت شیر مادر، شکل گرفت.

بیشتر کارهای ما را مشاوران ورزیده داوطلب از طریق "تلفن، به صورت آنلاین و با حضور در سطح جامعه" انجام می‌دهند. ABA همچنین از پشتیبانی ادارات بهداشت و متخصصان اطفال و تغذیه و بهداشت کودکان بهره‌مند است. ما در تمام دنیا به عنوان ارائه‌دهنده اطلاعات دقیق درباره مدیریت شیردهی شناخته شده‌ایم.



پس از عضو شدن می‌توانید کتاب ما تغذیه با شیر مادر ... به‌طور طبیعی را به رایگان دریافت کنید (که معمولاً قیمت آن 34/95 دلار است).

محصولات و خدمات

انجمن شیردهی استرالیا خدمات گوناگونی برای کمک‌رسانی به شما ارائه می‌کند، از جمله:

خط راهنمای شیردهی

ABA خط راهنمای شبانه روزی رایگان* شیردهی را به شماره 1800 تماس مادران با مادران (1800 686 268) راه اندازی کرده است. مشاوران داوطلب تماس‌ها را به صورت نوبتی پاسخ می‌دهند.

* برقراری تماس از طریق تلفن همراه ممکن است هزینه‌هایی در بر داشته باشد.

عضویت

با این که بسیاری از خدمات ABA به صورت رایگان ارائه می‌شود، دسترسی اعضا به منابع و خدمات کامل ABA مانند کتاب شیردهی، سرویس مشاوره از طریق ایمیل، دوماهنامه، خبرنامه‌های الکترونیکی ماهانه، تخفیف‌های خرید و اجاره پمپ سینه و شرکت نامحدود در گروه‌های محلی برای آنها سودمند خواهد بود.

گروه‌های پشتیبانی محلی

تقریباً 230 گروه محلی ABA در سراسر استرالیا فعال هستند. برای یافتن دوستان جدید، مطرح کردن پرسش‌ها و به اشتراک گذاشتن تجربیات می‌توانید به این گروه‌ها بپیوندید. عضویت برای عموم آزاد است.

وبسایت

ABA دارای یک وبسایت کامل است که اطلاعات شیردهی، اخبار، مشاوره از طریق ایمیل و تالار برای گفتگو با دیگر مادران را به شما ارائه می‌کند. به نشانی www.breastfeeding.asn.au زیر مراجعه کنید:

انتشارات

ABA اطلاعات زیادی درباره شیردهی منتشر می‌کند. این اطلاعات در قالب کتابچه‌هایی با موضوعاتی مانند افزایش میزان تولید شیر، دوشیدن شیر مادر و شیردهی پس از عمل سزارین ارائه می‌شود.

محل‌های کار مناسب برای شیردهی

برنامه "محل‌های کار مناسب برای شیردهی" به شرکت‌ها کمک می‌کند تا از مادرانی که به محل کار برمی‌گردند، پشتیبانی کنند.

وبسایت: www.breastfeedingfriendly.com.au حاوی نکاتی درباره گفتگو با کارفرما درباره بازگشت به محل کار نیز هست.

خرده‌فروشی

Mothers Direct یکی از شعبه‌های خرده‌فروشی وابسته به ABA است و محصولات مفید و باکیفیت مربوط به تغذیه با شیر مادر و فرزندداری در سنین پایین را ارائه می‌کند. شما می‌توانید در ملبورن یا بریزین از فروشگاه‌ها خرید کنید یا به صورت آنلاین در تمام ساعات شبانه‌روز به خرید بپردازید.

ملبورن

1818-1822 Malvern Road, East Malvern

9 صبح-5 عصر، دوشنبه-جمعه، 11 صبح-3 عصر، شنبه

P: 03 9805 5501

بریزین

2A/26 Eva Street, Coorparoo

9 صبح-5 عصر، دوشنبه-جمعه، 10 صبح-3:30 عصر، شنبه

P: 07 3847 5187

فروشگاه آنلاین: www.mothersdirect.com.au

خدمات مشتری/سفارش تلفنی: 1800 032 926

خط راهنمای شیردهی

انجمن شیردهی استرالیا دارای خط راهنمای شبانهروزی شیردهی است. از هر کجای استرالیا میتوانید با این خط تماس بگیرید.

مشاور شیردهی که به تماس شما پاسخ میدهد به کودکان خود شیر داده است و گواهی IV را از دوره آموزش شیردهی دریافت کرده است. کلیه مشاوران داوطلب هستند و وقت خود را به رایگان صرف پشتیبانی از مادران برای شیردهی میکنند. از طریق فعالیتهای گروهی محلی یا مشاوره از طریق ایمیل در وبسایت ABA نیز کمک ارائه میشود.

برای تماس گرفتن با خط راهنمای شیردهی استرالیا، با شماره زیر تماس بگیرید:



**Australian
Breastfeeding
Association**

**Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum**

1800 686 268

دولت استرالیا بودجه خط راهنمای ملی شیردهی را تأمین میکند.

”به عنوان یک تازه‌مادر، فکر میکنم که هنوز خیلی چیزها را نمیدانم. چرا کودک من گریه میکند، چه کار میتوانم بکنم؟ همواره به دنبال گرفتن اطلاعات و راهنمایی هستم“.

خبرنامه الکترونیکی. انجمن شیردهی استرالیا آخرین اخبار، اطلاعات و

پیشنهادهای ویژه را هر ماه از طریق ایمیل برای شما می‌فرستد.

تخفیف Mothers Direct. وسایل مورد نیاز برای شیردهی و دوشیدن شیر را با 10% تخفیف از فروشگاه خرده‌فروشی ما یعنی Mothers Direct خریداری کنید و هزینه‌های خود را کاهش دهید.

تخفیف‌های خرید روزانه. متعادل کردن بودجه برای یک خانواده جوان ممکن است دشوار باشد. با برنامه "My Savings" ما، می‌توانید هزینه‌های مربوط به خرید اقلامی مانند مواد غذایی، خواروبار و سوخت (و نیز چیزهایی مانند هدیه، بلیت وسایل نقلیه عمومی و بلیت سینما) را کاهش دهید.

اجاره پمپ سینه به نصف قیمت. پمپ سینه را با 50% تخفیف اجاره کنید و با دریافت کمک از مأمور ورزیده اجاره پمپ سینه، از آن به‌طور بهینه استفاده کنید.

دسترسی اختصاصی به ABA. از طریق بخش دارای گذرواژه وب‌سایت ما، موسوم به My ABA می‌توانید به مطالب اضافی و مقالات ویژه اعضا دسترسی پیدا کنید. همچنین می‌توانید به شماره‌های گذشته مجله Essence که ویژه اعضای ماست، دسترسی پیدا کنید.

شما در حال پیوستن به خانواده ABA هستید! بیشتر بودجه انجمن شیردهی استرالیا به عنوان یک سازمان غیر انتفاعی، با دریافت حق عضویت تأمین می‌شود. عضویت شما به ما امکان می‌دهد که به ارائه خدمات در حوزه پشتیبانی و آموزش والدین، و آگاه ساختن متخصصان حوزه سلامت و عموم مردم از مزایای تغذیه با شیر مادر ادامه دهیم.

عضویت در انجمن شیردهی استرالیا (ABA) می‌تواند به شما در زمینه شیردهی و نگهداری از کودک اعتماد به نفس ببخشد. مادرانی که به طور کامل یا جزئی به کودکان شیر می‌دهند یا آنهایی که شیر خود را می‌دوشند، می‌توانند از منابع و خدمات متنوع ABA بهره‌مند شوند.

عضویت، علاوه بر بهره‌مند شدن از خدمات بیشتر ABA، مزایای دیگری نیز دارد:

کتاب. اعضای جدید نسخه مکمل کتاب ما تغذیه با شیر مادر ... به‌طور طبیعی را که موضوعات مختلفی از جمله کسب آمادگی برای شیردهی، حل مشکلات و مدیریت نیازهای متغیر کودک در حال رشد را پوشش می‌دهد، دریافت می‌کنند (قیمت آن معمولاً 95/34 دلار است).

دوره‌های آموزش شیردهی. برای والدین آینده در نظر گرفته شده است. این دوره‌های ویژه اعضا با حضور مشاوران یا مربیان ورزیده شیردهی برگزار می‌شود. با کسب اطلاعات روزآمد و کاربردی می‌توانید خود را کاملاً آماده کنید.

مجله. با تجربیات سایر مادران آشنا شوید و اطلاعات روزآمد در حوزه‌های مختلف شیردهی و مادر شدن زود هنگام را کسب کنید. نسخه مجله Essence هر 2 ماه یک بار از طریق پست برای شما فرستاده می‌شود.

مشاوره از طریق ایمیل. با سرویس مشاوره از طریق ایمیل که فقط به اعضا ارائه می‌شود، پاسخ پرسش‌های خود را از مشاوران ورزیده شیردهی دریافت کنید.

گروه‌های پشتیبانی محلی. در این مسیر تنها نیستید! در جلسات محلی تغذیه با شیر مادر که با حضور مشاوران یا مربیان ورزیده و داوطلب برگزار می‌شود، دوستان جدید بیابید و پاسخ پرسش‌های خود را دریافت کنید. اعضا در سراسر استرالیا به گروه‌ها دسترسی نامحدود دارند.

Join us today!

Please send this form in an envelope with payment to:
Australian Breastfeeding Association

PO Box 4000, Glen Iris VIC 3146 or

join online at www.breastfeeding.asn.au or

phone 03 9885 0855 9 am-5 pm Monday to Friday.

Name: _____
(Title, First, Last)

Address: _____

Suburb: _____

Postcode: _____ State: _____

Daytime phone: _____

Email address*: _____

One-year membership..... \$65.00^

Concession (one year)..... \$50.00^

(Health care card no. _____)

Two-year membership..... \$100.00^

Please find enclosed my cheque/money order for \$_____ made payable to the 'Australian Breastfeeding Association'.

or charge my MasterCard Visa

Card number: _____

Expiry date: ____ / ____ CVN: _____

Usually the last 3-4 digits in the signature area on the back of the card

Cardholder's name: _____

Signature: _____

* By providing your email address you give permission for us to email you relevant news and information.

^ Prices are for a parent membership within Australia only. International and Professional membership prices are available on our website.

Prices valid to 30/06/2014.



درباره انجمن شیردهی استرالیا (ABA)

ABA یکی از بزرگترین سازمان‌های غیرانتفاعی زنان استرالیا است. تقریباً 230 گروه ABA و 800 مشاور ورزیده شیردهی در سطح کشور فعال هستند. تاکنون بیش از 200,000 نفر از مردم استرالیا برای مدتی عضو این انجمن بوده‌اند.

هدف ما، پشتیبانی از زنان علاقه‌مند به تغذیه کودک با شیر مادر و ارتقای سطح آگاهی جامعه درباره اهمیت شیردهی و نقش تغذیه با شیر مادر در حفظ سلامت جسمی و روانی کودک است.

درباره تغذیه با شیر مادر در استرالیا

انجمن شیردهی استرالیا از سال 1964 تاکنون در زمینه افزایش میزان تغذیه با شیر مادر فعالیت کرده است. هنوز کارهای زیادی باید انجام بگیرد!

در استرالیا، دوره شیردهی هنوز هم کوتاه‌تر از مدت زمان پیشنهادی سازمان بهداشت جهانی است. سازمان بهداشت جهانی دوره شیردهی اختصاصی (یعنی ممنوعیت مصرف مواد غذایی یا نوشیدنی غیر از شیر مادر) را 6 ماه تعیین کرده است و پس از آن تداوم شیردهی به مدت حداقل 2 سال را در کنار مصرف مواد غذایی جامد مکمل مجاز دانسته است.

در حدود 96% کودکان استرالیا تغذیه را با شیر مادر آغاز می‌کنند ولی فقط کمی بیش از نصف آنها مصرف شیر مادر را پس از 6 ماهگی ادامه می‌دهند. بیشتر مادران مایل به شیردهی هستند ولی بسیاری از آنها این کار را به دلیل نبود پشتیبانی و راهنمایی مناسب متوقف می‌کنند. هدف ABA ارائه این راهنمایی به مادران برای تداوم شیردهی تا زمان مناسب است.



Australian Breastfeeding Association

Translation of this document funded by an ACT Government Grant
Translation provided by Polaron Language Services

تماس با ما:

دفتر مرکزی ملی

1818-1822 Malvern Road, East Malvern VIC 3145

PO Box 4000, Glen Iris VIC 3146

تلفن: 1800 686 268 (خط راهنمای شیردهی)

تلفن: 03 9885 0855 (پرسش‌های عمومی/مدیریت)

نمبر: 03 9885 0866

پست الکترونیک: info@breastfeeding.asn.au

وبسایت: www.breastfeeding.asn.au

حریم شخصی شما برای ما مهم است
انجمن شیردهی استرالیا، نام‌ها، نشانی‌ها و اطلاعات پرداخت را برای ارائه خدمات انجمن جمع‌آوری می‌کند.
مشخصات فردی شما بدون مجوز قانونی در اختیار سایر مراجع قرار نمی‌گیرد. می‌توانید سیاست حفظ حریم
خصوصی ما را در نشانی زیر ببینید: www.breastfeeding.asn.au یا برای کسب اطلاعات درباره آن در ساعات
اداری با شماره 03 9885 0855 تماس بگیرید. مشخصات فردی شما ممکن است برای اهداف داخلی جمع‌آوری کمک
مورد استفاده قرار بگیرد. اگر می‌خواهید چنین درخواست‌هایی را دریافت نکنید، با ما تماس بگیرید.