



Prioritise Breastfeeding

Create sustainable support systems

۱۱-۱۶ مرداد؛

هفته جهانی تغذیه با شیر مادر

شیردهی راحت‌تر می‌شود

وقتی همگی قدم پیش می‌گذارند

تا از مادران حمایت کنند

آزمایشگاه تشخیص طبی، آسیب شناسی و ژنتیک رازی رشت



World Health
Organization

چرا نوزادان
گریه می‌کنند؟

تنهایی

ترس

سرما

گرما

گرسنگی

ناراحتی

خستگی

دل‌درد

وضعیت بدنی نامناسب



World Health
Organization

دلایل بسیاری برای گریه نوزادان وجود دارد.
شیردهی به همه این موارد کمک می‌کند و علاوه بر تغذیه،
آرامش و محبت را به نوزاد شما هدیه می‌دهد.

چند بار در روز
باید به نوزادم
شیر بدهم؟

هر زمان که نیاز دارد.
به نوزاد دقت کنید نه به
ساعت!



World Health
Organization

در سال اول، نوزادان باید حداقل ۸ بار در ۲۴ ساعت شیر مادر
بخورند. بیشتر نوزادان با دفعات بیشتری شیر می‌خورند.

چه زمانی و تا
چه مدت باید به
نوزاد شیر دهم؟

شیردهی انحصاری (بدون غذای
جامد یا مایعات دیگر) در شش
ماه اول

آغاز شیردهی در ساعت اول
پس از تولد

تداوم شیردهی تا
حداقل ۲ سالگی نوزاد



World Health
Organization

شیر مادر غذای ایده‌آل آغازین برای نوزادان است: ایمن، پاکیزه
و حاوی پادتن‌هایی که از بیماری‌ها محافظت می‌کند.



آیا نوزادم به اندازه کافی
شیر دریافت می‌کند؟

آیا نوزاد شما در روز حداقل ۵
تا ۶ پوشک خیس و مدفوع
نرم زردرنگ دارد؟

آیا نوزاد شما حداقل ۸
بار در روز شیر مادر
می‌خورد؟



World Health
Organization

اگر نوزاد پس از شیر خوردن سیر و آرام به نظر می‌رسد و رشد خوبی
دارد، می‌توانید مطمئن باشید که شیر کافی دریافت می‌کند.

نوزادتان گرسنگی خود را با این علائم نشان می‌دهد:



تکان دادن سر
یا چرخاندن و باز کردن
دهان



پیچ و تاب خوردن،
مشت کردن دست‌ها



گذاشتن دست‌ها
نزدیک صورت یا جویدن
انگشتان



لیس زدن لب‌ها، باز و
بسته کردن دهان یا
صداهای مکیدن



وای! دیر شد.



World Health
Organization

گریه اغلب علامت دیرهنگام گرسنگی است. علائم اولیه گرسنگی را شناسایی کنید تا نوزاد را هنگام آرامش و آمادگی برای شیرخوردن، به سینه بگذارید.