

# تغذیه طفل با شیر

چطوري بفهميد كه طفل شما به قدر كافي شير تغذيه كرده است

ايا طفل به مقدار كافي تغذيه كرده است. شكّم طفل. تبديل كردن دايپر، مقدار دايپر

## ايا طفل به مقدار كافي تغذيه كرده است؟

- بزاريد طفل شما هر قدر خودش خواست تغذيه كند. وقتي طفل شما از يك پستان به مقدار كافي شير نوشيد . طفل را بلند كنيد تا اروغ بزند و پستان ديگر را بدهيد ببينيد كه آيا هنوز هم گرسنه است
- شما وقتي طفل تان شير مينوشد به قرت دادنش نگاه و گوش بدهيد
- طفل شما بايد 8-12 مرتبه در 24 ساعت تغذيه كند

## تبديل دايپر كثيف

مواد فاضله طفل تغير ميكند



- روز 1-3 سياه رنگ، ضخيم و چسبناك ميباشد اين به نام مكونيوم ياد ميشود
- روز 3-4 سبز زرد رنگ و كمتر ضخيم ميباشد
- تا روز پنجم به زرد رنگ و دانه دار تبديل ميشود



## شكّم طفل

شكّم طفل شما بسيار كوچك است و نيمتد

زياد شير بنوشد

در هر تغذيه، در طرف چپ اندازه

شكّم طفل شما است

## مقدار دايپر

شما ميتوانيد با شمارش كردن تهداد دايپر ها بفهميد كه آيا طفل شما به مقدار كافي شير تغذيه كرده يا نه. طفل شما بايد به مقدار زياد دايپر تر و كثيف كند

سن طفل	دايپر تر	دايپر كثيف
يك روزه	1	1
دو روزه	2	2
سه روزه	3	3
چهار روزه	4	4
پنج روزه	5	5
شش و يا زيادتر روزه	6	6

بعداز 4-6 هفته شايد مواد فاضله طفل شما كمتر گردد. اين براي اطفال بزرگتر از يك ماه كه از شير مادر تغذيه ميكنند بسيار معمولي است. اين اطفال هر 2-4 روز رفع حاجت ميكنند

## وقتي از پمپ هاي شيركش استفاده كرديد

در اوپل شايد زياد شير كشيده نتوانيد اين معمولي است و به اين معنا نيست كه شما مقدار كافي شير نداريد

از داکتر و يا مشاور شيردهي خود کمک بخواهيد اگر طفل شما

- دهنش خشك است
- ادرار سرخ رنگ دارد
- (جلدش ذرد رنگ است (زردي
- مواد فافله اش به رنگ زرد تبديل نشد تا روز پنجم
- اگر دايپر تر و يا كثيف به مقدار ذكر شده در جدول پشت سر اين ورق ندارد
- اگر حداقل 8 بار براي تغذيه در 24 ساعت بيدار ميشود
- اگر وزن مييازد بعداز روز پنجم و يا وزن اش كمتر از وزن اول اش است بعداز دو هفته. و يا
- در نوك پستان تان درد داريد

## تغذيه بسيار زياد

اگر طفل شما هر ساعت تغذيه كرد اين به نام كولستر فيدنگ ياد ميشود و كاملا نورمال ميباشد. اين اطفال 3 تا 5 ساعت پشت سرهم تغذيه ميكنند بعد 3-4 ساعت خواب ميشوند

## یاد داشت دایپر اطفال که از شیر مادر تغذیه میکنند

هدایت: هر روز نزدیکترین ساعت که شما طفل خود را شیر میدهید حلقه کنید. دبلو را حلقه کنید وقتی طفل شما دایپر خود را تر کرد و را حلقه کنید وقتی دایپر خود را کثیف کرد

روز 1 DAY 1																							
نیمه شب Midnight												ظهر Noon											
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Wet Diaper دایپر تر												چند بار در 24 ساعت تغذیه کرد											
D												Total number of feedings in 24 hours											



روز 2 DAY 2																							
نیمه شب Midnight												ظهر Noon											
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Wet Diaper دایپر تر												چند بار در 24 ساعت تغذیه کرد											
D D												Total number of feedings in 24 hours											



روز 3 DAY 3																							
نیمه شب Midnight												ظهر Noon											
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Wet Diaper دایپر تر												چند بار در 24 ساعت تغذیه کرد											
D D												Total number of feedings in 24 hours											



روز 4 DAY 4																							
نیمه شب Midnight												ظهر Noon											
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Wet Diaper دایپر تر												چند بار در 24 ساعت تغذیه کرد											
D D D												Total number of feedings in 24 hours											



روز 5 DAY 5																							
نیمه شب Midnight												ظهر Noon											
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Wet Diaper دایپر تر												چند بار در 24 ساعت تغذیه کرد											
D D D												Total number of feedings in 24 hours											



روز 6 DAY 6																							
نیمه شب Midnight												ظهر Noon											
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Wet Diaper गीला डायपर गी												چند بار در 24 ساعت تغذیه کرد											
D D D D												Total number of feedings in 24 hours											



روز 7 DAY 7																							
نیمه شب Midnight												ظهر Noon											
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Wet Diaper دایپر تر												چند بار در 24 ساعت تغذیه کرد											
D D D D												Total number of feedings in 24 hours											



اگر سوال و یا نگرانی دارید راجع به شیردادن به تماس شوید

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES • WIC AND NUTRITION SERVICES 573-751-6204

فرصت مساوی و کارفرما اقدامات مثبت، خدمات بطور غیر تبعیضی اجرا میگردد