

Farsi

دادن شیر سینه
و تغذیه
کودکان
کمسن
برای مادرانی
که در سفرند

STRENGTHENING REFUGEE AND MIGRANT CHILDREN'S HEALTH STATUS

IN SOUTHERN AND SOUTH-EASTERN EUROPE

unicef 
for every child



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union



دادن شیر سینه در مواقع اضطراری، زندگی‌ها را نجات می‌دهد.

شیر مادر دارای آنتی‌بادی‌ها و سایر عناصری است که از بچه‌های شما در برابر عفونت‌های مرگبار محافظت می‌کند - فرقی نمی‌کند کجا زندگی می‌کنید. آن همچنین پیوند ویژه‌ای را میان مادر و کودک ایجاد می‌کند.

دادن شیر مادر باعث می‌شود بچه‌ها به خوبی زندگی را آغاز کنند.

شیر مادر رشد شناختی را تقویت می‌کند و به عنوان نخستین واکسن یک نوزاد عمل می‌کند.

دادن شیر مادر همچنین مشکلات کودکی و بیماری‌های دوره بارداری مادر را کاهش می‌دهد. در موارد اضطراری، دادن شیر سینه بی‌خطرترین، مغذی‌ترین و قابل اعتمادترین منبع برای نوزاد شما به عنوان غذایی منحصربه‌فرد تا سن ۶ ماهگی و در ادامه تا ۲ سالگی و پس از آن باقی می‌ماند.

شیر مادر همیشه دارای دمای مناسب است، هیچ‌گونه آماده‌سازی نیاز ندارد و فوراً قابل استفاده است، حتی در شرایطی با دسترسی محدود به آب تمیز و بهداشت کافی.

دادن شیر سینه همچنان به ارائه این فواید ادامه می‌دهد، حتی هنگامی که کودکان خوردن نخستین غذای جامد خود را آغاز می‌کنند.

دادن شیر سینه در راه

نوزاد شما در طول شش ماه نخست زندگی، به هیچ غذا یا مایع به جز شیر مادر نیاز ندارد.

شیر مادر دارای مقدار کافی آب است که نوزاد نیاز دارد.

نیازی به دادن آب، چای، آب‌میوه، یا هرگونه مایعات یا غذای جامد در این مدت وجود ندارد. تقریباً هر مادر می‌تواند شیر سینه را با موفقیت بدهد.

دادن شیر سینه به نوزاد به صورت مرتب، باعث تولید بیشتر شیر می‌شود.

نوزاد شما باید حداقل هشت بار در روز، روز و شب، و با خواست نوزاد، با شیر سینه تغذیه شود.

پس از ۶ ماهگی، اگر نوزادان خوردن غذای جامد را آغاز کنند، دادن شیر سینه

باید تا دو سالگی و پس از آن ادامه یابد چون شیر سینه منبع مهمی برای تغذیه،

انرژی و محافظت در برابر بیماری است.

دادن شیر سینه در مکان‌های عمومی در سراسر اروپا مجاز است.

اگر به دنبال حریم خصوصی باشید، مکان‌های زیادی وجود دارند که در آنها مادران مهاجر می‌توانند برای دادن شیر سینه حریم خصوصی داشته باشند.

اگر دادن شیر سینه را اخیراً متوقف کرده‌اید، با کمک مناسب، در بسیاری از موارد، می‌توانید دادن شیر سینه را دوباره آغاز کنید.

با این حال، با وجود همه کمک‌ها، درصد بسیار کوچکی از مادران ممکن است

مشکلاتی با دادن شیر سینه به نوزادان خود داشته باشند و سایر اشکال تغذیه باید ارائه شوند.

پودر شیر خشک نوزاد



تغذیه نوزاد با پودر شیر خشک نوزاد می‌تواند برای یک نوزاد خطرناک باشد چون آمادسازی و استفاده بی‌خطر از آن در طول سفر و در سفر می‌تواند سخت باشد. پودر شیر خشک نوزاد استریل نیست، ممکن است آلوده شود و باید با احتیاط آماده شود. نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می‌شوند استعداد بیشتری برای مبتلا شدن به بیماری‌های جدی مانند اسهال و عفونت‌های دستگاه‌های تنفسی دارند.

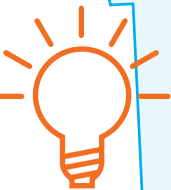
از شیر خشک نوزاد فقط در صورتی که دادن شیر سینه ممکن نباشد استفاده کنید.

- ◀ فنجان‌ها (توصیه‌شده) یا بطری‌ها، پیش از استریل شدن باید با آب صابون‌دار داغ شسته شوند.
- ◀ شیر خشک در حالت ایده‌آل باید با آب دارای دمای بالاتر از ۷۰ درجه سانتی‌گراد آماده شود تا باکتری‌هایی را که ممکن است در آب یا در شیر خشک باشند بکشد.
- ◀ شیر خشک برای تغذیه، نباید قبلاً آماده شده باشد.
- ◀ شیر خشک استفاده نشده را دور بریزید؛ آن را برای استفاده بعدی نگه‌داری نکنید. هنگامی که هم‌زده می‌شود، باکتری‌ها به سرعت در شیر خشک رشد می‌کنند و این می‌تواند باعث بیماری نوزاد شود.
- ◀ برای آمادسازی شیر خشک، لطفاً به راهنمایی‌های موجود در ظرف شیر خشک توجه کنید.

پس از ۶ ماه، به منظور کاستن از خطر مربوط به استفاده از شیر خشک، نوزاد شما می‌تواند به جای آن از انواع دیگری از شیرها استفاده کند که به سرعت قابل استفاده هستند (شیر حیوانی). تهیه این شیر احتمالاً آسان‌تر است و استفاده از آن، نسبت به شیر خشک نوزاد بی‌خطرتر است.

استفاده از فنجان‌ها به جای بطری‌های نوزاد

تمیز کردن فنجان‌های سرباز، نسبت به پستانک‌ها، بطری‌ها یا لوله‌ها بسیار آسان است. از یک فنجان کوچک استفاده کنید، آن را با آب صابون‌دار گرم تمیز کنید یا اگر آب وجود ندارد، با کاغذ آن را خشک کنید. نوزاد باید به حالت ایستاده یا تقریباً ایستاده روی پای شما قرار گیرد. فنجان دارای شیر را نزدیک دهان نوزاد بگیرید. فنجان را کج کنید، طوری که فقط شیر به لب‌های نوزاد برسد. فنجان را آرام روی لب پایینی نوزاد تکیه دهید. شیر را در داخل دهان نوزاد نریزید. اجازه دهید نوزاد شیر را از فنجان به دهانش بگیرد. همه نوزادان می‌توانند از فنجان تغذیه شوند ولی ممکن است به این کار عادت نداشته باشند و لازم باشد شما در روزهای نخست آغاز تغذیه با فنجان کمی بردبار باشید.



تغذیه تکمیلی

- از آغاز ۶ ماهگی، نوزاد شما علاوه بر شیر مادر به غذاهای دیگر نیز برای رشد سالم نیاز دارد.
- ادامه تغذیه نوزاد با شیر مادر، به درخواست نوزاد، هم در طول روز و هم شب، همچنان مهم است.
- شیر مادر همچنان مهم‌ترین بخش رژیم غذایی نوزاد شما باقی می‌ماند. نیازی به دادن شیر خشک یا شیر خشک تکمیلی (که شیر خشک ویژه‌ای برای نوزادان بالای ۶ ماه است) نیست، چون شیر مادر با یک رژیم غذایی متنوع، همه مواد مغذی لازم برای نوزاد شما را فراهم می‌کند. به خاطر داشته باشید که پیش از دادن غذاهای دیگر، شیر سینه بدهید.

هنگام دادن غذاهای تکمیلی، باید به چند اصل توجه کرد: دفعات، مقدار، سفتی، گوناگونی، تغذیه فعال/واکنشی، و بهداشت:

بهداشت

- بهداشت مناسب (تمیزی)، برای پرهیز از اسهال و سایر بیماری‌ها مهم است.
- از یک قاشق تمیز برای دادن غذاها یا مایعات به نوزاد خود استفاده کنید.
- غذاهایی را که می‌خواهید به نوزادتان بدهید، در یک جای بهداشتی امن نگه دارید.
- پیش از آماده‌سازی و تغذیه نوزاد، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
- پیش از غذا خوردن، دست‌های خود و دست‌های نوزادتان را بشویید.
- پس از استفاده از توالت و شستن یا تمیز کردن زیر نوزاد، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.

تغذیه تکمیلی هنگامی که نوزادتان به ۶ ماهگی می‌رسد

- دفعات: نوزادتان را ۲ بار در روز با غذاهای تکمیلی تغذیه کنید.
- مقدار: در هر بار تغذیه، ۲ تا ۳ قاشق پر سوپ‌خوری را به او بدهید.
- سفتی: آنقدر باید سفت باشد که با دست قابل تغذیه باشد.
- گوناگونی: با غذاهای اصلی مانند فرنی آغاز کنید (ذرت، گندم، برنج، ارزن، سیب‌زمینی، ذرت خوشه‌ای)، پوره موز یا پوره سیب‌زمینی.

تغذیه فعال/واکنشی

- نوزاد ممکن است برای عادت کردن به خوردن غذاهایی غیر از شیر مادر به زمان نیاز داشته باشد.
- بردبار باشید و فعالانه نوزاد خود را به غذا خوردن تشویق کنید.
- نوزاد خود را به غذا خوردن مجبور نکنید.

تغذیه تکمیلی از ۶ تا ۹ ماهگی

- ◀ دفعات: نوزادان را ۳ بار در روز با غذاهای تکمیلی تغذیه کنید.
- ◀ مقدار: به تدریج مقدار غذا را به نصف فنجان ۲۵۰ میلی‌لیتری افزایش دهید.
- ◀ سفتی: غذاهای خانواده را به صورت له‌شده به نوزاد بدهید. در ۸ ماهگی نوزاد شما می‌تواند خوردن غذاهای انگشتی را آغاز کند.

تغذیه تکمیلی از ۹ تا ۱۲ ماهگی

- ◀ دفعات: نوزادان را ۴ بار در روز با غذاهای تکمیلی تغذیه کنید.
- ◀ مقدار: مقدار غذا را به نصف فنجان ۲۵۰ میلی‌لیتری افزایش دهید.
- ◀ سفتی: سرانجام غذاهای خانواده را به صورت خرد شده، غذاهای انگشتی و غذاهای تکه‌تکه شده به نوزاد بدهید.

تغذیه تکمیلی از ۱۲ تا ۲۴ ماهگی

- ◀ دفعات: فرزند کوچک‌تان را ۵ بار در روز با غذاهای تکمیلی تغذیه کنید.
- ◀ مقدار: مقدار غذا را به سه‌چهارم فنجان ۲۵۰ میلی‌لیتری افزایش دهید.
- ◀ سفتی: غذاهای خانواده را به صورت قطعات کوچک، غذاهای انگشتی و غذاهای تکه‌تکه شده به کودک بدهید.

تنوع غذاها بسیار مهم است.

تلاش کنید در هر وعده غذایی غذاهای متنوع به کودک بدهید. در طول سفرتان، غذای تکمیلی حاضری (ظروف غذای شور و شیرین ویژه نوزادان) در بیشتر مراکز پذیرش پناهندگان و مهاجران موجود است. لطفاً به راهنمایی‌های استفاده روی بسته‌بندی ظروف غذای نوزادان توجه کنید. یک کودک کمسن به سرعت رشد می‌کند و به وزنش اضافه می‌شود. از ۲ سالگی، وزن کودکان باید به صورت مرتب اندازه‌گیری شود تا میزان رشد آنها ارزیابی شود. اگر وزن کردن مرتب نشان دهد که وزن کودک افزایش نمی‌یابد، با والدین یا سایر سرپرستان ببینند که کودک رشد نمی‌کند، مشکلی وجود دارد. کودک باید از سوی یک کارشناس آموزش‌دیده سلامت معاینه شود. زمان‌های تغذیه زمان‌های یادگیری، محبت و تعامل هستند که رشد فیزیکی، اجتماعی و احساسی را تقویت می‌کنند. در هنگام غذا دادن، با فرزندتان صحبت کنید و با دختران و پسران به صورت برابر رفتار و آنها را تغذیه کنید.



اگر

مشکلاتی با دادن شیر

سینه داشتید

یا نمی‌توانید شیر سینه

بدهید، لطفاً از کارشناسان سلامت

در مراکز پذیرش، ناحیه محل زندگی

یا سازمان‌های غیردولتی

که خدماتی را برای

مادران دارای نوزادان

و کودکان کمسن ارائه می‌کنند

کمک بگیرید.

مطالب این بروشور، تنها دیدگاه‌های نویسنده(ها) را بازتاب می‌دهند و مسئولیت آنها فقط با او/آنها است؛ این بروشور نمی‌تواند به عنوان بازتاب‌دهنده دیدگاه‌های کمیسیون اروپا و یا آژانس اجرایی مصرف‌کنندگان، سلامت، کشاورزی و غذا و یا هر نهاد دیگر اتحادیه اروپا در نظر گرفته شود.

کمیسیون اروپا و آژانس مزبور هیچ مسئولیتی را درباره استفاده احتمالی از اطلاعات موجود در آن نمی‌پذیرند.

دادن شیر سینه
و تغذیه
کودکان
کهن
برای مادرانی
که در سفرند