

شیر مادر بهترین شروع برای نوزادان

نوزاد شما با خوردن شیر مادر به بهترین نحو
رشد کرده و در مقابل بیماریهای مختلف
حمایت می‌شود. به این ترتیب احتیاجی به
مراجعه مکرر به پزشک نخواهد بود. دادن شیر
به نوزاد برای سلامتی خود شما نیز بهتر است.
این کاری جالب و آسان است. بعلاوه شیر مادر
هزینه‌ای نداشته و نوزاد شما بهترین و
خوشمزه‌ترین شیر را خواهد نوشید.

Breastfeeding the best start for your baby

Your baby grows best if he is breastfed.
Breastmilk protects against illness. So your
baby will have fewer visits to the doctor.
Breastfeeding is better for your own health
too. It is nice and easy. Besides, breastmilk
is free. And your baby will enjoy the best
milk there is.

اگر سئوالی دارید، و یا اینکه در مورد صحیح
بودن روش شیر دادن خود شک دارید، در این
بارد با خانم دیگری که به نوزاد خود شیر مادر
می‌دهد گفتگو کنید. یا اینکه با پرستار و یا
پرستار زایمان مشورت کنید، و یا اینکه به مرکز
مراقبت از بهداشت کودکان مراجعه کنید.

Do you have any questions?
Are you worried if all is going well?
Talk to someone else, such as a woman who
enjoys breastfeeding.
Ask the midwife and the maternity
assistant for advice.
Go visit the infant health clinic.

Borstvoeding de beste start

WHO/UNICEF Baby Friendly Hospital Initiative
Stichting Zorg voor Borstvoeding
Postbus 2047
2930 AA Krimpen aan de Lek

Deze uitgave werd mogelijk gemaakt door ondersteuning van



VSF FONDS



1998 Farsi-Engels uitgave.
Ook beschikbaar in Engels-Frans,
Turks-Nederlands en
Arabisch-Nederlands.

نوزاد در ماههای اول تولد نیمه شبها نیز
تقاضای شیر می‌کند. به او شیر بدهید. او به آن
احتیاج دارد.
Your new baby wants breastfeeding at night
too. Offer the breast. He needs it.

دادن مکرر شیر مادر به نوزاد، تولید شیر مادر
را بیشتر خواهد کرد. بگذارید که نوزاد از هر دو
سینه شما شیر بنوشد.
You will make more breastmilk for your
baby by feeding him more often.
Offer both breasts at every feed.

نوزاد در شش ماهه اول تولد فقط به شیر مادر
احتیاج دارد. این بهترین نوع غذا برای سلامتی
او است. بعد از آن نوزاد غذای دیگری نیز در
کنار شیر مادر خواهد گرفت.

In the first six months your baby needs
nothing but breastmilk. For his health, that
is the best there is. After six months he can
eat other foods too.
He is still breastfeeding.

به دقت از خود مواظبت کنید، به اندازه کافی
بنوشید و تغذیه سالم داشته باشید.
Take good care of yourself: drink well and
eat healthy food.

اگر دوباره بکار مشغول شدید، این امکان وجود
دارد که نحوه دوشیدن شیر را بیاموزید.
If you go back to work, you can learn how
to express or pump your breastmilk.

شیر دادن برای مادر و نوزاد لذت بخش است.
Breastfeeding is a pleasure for mother and child.

چگونه باید به نوزاد شیر بدهید؟

How do you breastfeed?

۴. نوزاد زیر سینه شما دراز می‌کشد. دادن شیر به نوزاد راحت‌تر و با لذت همراه خواهد بود. در صورت داشتن درد، دوباره شروع کنید.

4 Baby's chin touches the breast. Breastfeeding feels good. If it hurts, begin again.

روش درست
This way



روش غلط
Not this way



۱. نوزاد را به طرف شکم او به خود نزدیک کنید و محکم در آغوش بگیرید.

1 Put your baby near, facing you, tummy to tummy. Support him well.



۳. مراقب باشید که خودتان نیز راحت نشسته و یا دراز کشیده باشید. برای اینکار روشهای مختلفی است.

۳ می‌توانید از بالش استفاده کنید. Make yourself comfortable, sitting up or lying down. There are different ways. Use pillows.



۲. لبهای او را قلقلک داده و منتظر شوید تا دهانش را کاملاً باز کند. وی را به خود نزدیکتر بگیرید. تا به این ترتیب او به راحتی سینه را بتواند بگیرد.

۲ سینه را با دست ثابت نگه دارید. Tickle his lips and wait until he opens his mouth wide. Then pull him closer. This way he can get a good mouthful of the breast. Support the breast



۵. به دفعات و هر زمانی که فکر کردید که نوزاد شما گرسنه است به او شیر بدهید، چنانچه نوزاد به اندازه کافی شیر خورده باشد، خودش نوشیدن را متوقف خواهد کرد.

۵ Breastfeed your baby often: anytime he seems hungry. When he has had enough breastmilk, he will stop drinking.

