

## شیر مصنوعی: آنچه باید بدانید

سازمان بهداشت جهانی، بهداشت کانادا، سازمان متخصصین تغذیه کانادا و جامعه متخصصان کودک کانادا توصیه می‌کنند که نوزادان در شش ماه اول زندگی به طور انحصاری و تا دو سالگی یا بیشتر همراه با غذاهای مناسب تکمیلی، با شیر مادر تغذیه شوند. خانواده‌ها ممکن است به دلایل مختلفی به نوزاد خود شیر مصنوعی بدهند. اگر به تغذیه نوزاد خود با شیر مصنوعی فکر می‌کنید، با مراقبتگر بهداشتی خود یا پرستار بهداشت عمومی صحبت کنید. اینجا نکاتی برای توجه شما آمده است.

### خطرات احتمالی تغذیه با شیر مصنوعی

نوزادانی که از شیر مادر تغذیه نمی‌کنند در معرض خطر بیشتری برای موارد زیراند:	مادرانی که به نوزادشان شیر خود را نداده‌اند، در معرض خطرات بیشتری برای موارد زیراند:	نوزادانی که شیر مادر دریافت نمی‌کنند، ممکن است در نتیجه موارد زیر مبتلا به بیماری شوند:
<ul style="list-style-type: none"><li>عفونت گوش</li><li>مشکلات ریوی و تنفسی</li><li>اسهال عفونی</li><li>سندروم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS)</li><li>اضافه وزن و چاقی</li><li>دیابت نوع دوم</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>خونریزی غیرعادی پس از زایمان</li><li>دیابت نوع دوم</li><li>سرطان پستان و سرطان تخمدان</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>آب آلوده</li><li>اشتباهات در مرحله تولید شیر مصنوعی در کارخانه</li><li>اشتباهات در زمان آماده کردن شیر مصنوعی</li><li>نگهداری نامناسب شیر مصنوعی</li><li>استفاده از مواد دیگر بجز شیر مصنوعی (برای مثال شیر تبخیر شده)</li></ul>

اگر به تغذیه نوزادتان با شیر مصنوعی فکر می‌کنید، موارد زیر را مورد توجه قرار دهید:

- حالا که خطرات دادن شیر مصنوعی به نوزاد را می‌دانید، چه احساسی نسبت به این امر دارید؟
- آیا می‌توانید شیر مصنوعی را به طور ایمن آماده کنید و به نوزاد بدهید؟
- آیا هزینه‌های شیر مصنوعی را می‌دانید؟
- آیا می‌دانید که ۹ تا ۱۲ ماه به شیر مصنوعی نیاز خواهید داشت؟

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره شیر مصنوعی، با واحد بهداشت عمومی محل زندگی خود یا مراقبتگر بهداشتی خود تماس بگیرید. اگر به استفاده از شیر مصنوعی فکر می‌کنید، نکات راهنمای بیشتر و یک ویدئو نیز برای کمک به شما در دسترس است.

## ویدئو: آنچه باید درباره شیر مصنوعی بدانید

### نکات راهنما

- ۱- تصمیم‌گیری آگاهانه
- ۲- آمادگی برای درست کردن شیر مصنوعی
- ۳- نحوه آماده کردن شیر مصنوعی، مایع آماده برای نوزادان سالم
- ۴- نحوه آماده کردن عصاره شیر مصنوعی برای نوزادان سالم
- ۵- نحوه آماده کردن شیر خشک برای نوزادان سالم
- ۶- چگونه یا شیشه شیر به نوزاد شیر بدهیم و شیر مصنوعی را جابه‌جا کنیم

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره چگونگی و زمان غذا دادن به نوزاد این منبع را ببینید:

- شیر مصنوعی: آنچه باید بدانید



برای کسب اطلاعات به منظور تصمیم گیری آگاهانه درباره چگونگی تغذیه نوزاد با مراقبتگر بهداشتی خود یا پرستار بهداشت عمومی صحبت کنید. نکات راهنمای شماره ۱ را برای اطلاعات مهم ببینید.



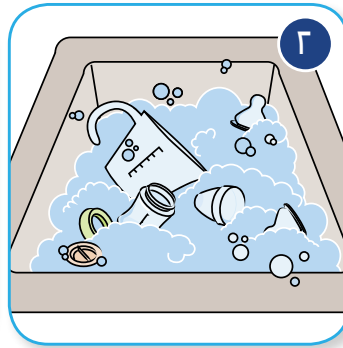
وسایل را با آب مطمئن خوب آبکشی کنید. آبهای زیر در صورتی که ضد عفونی شده باشند، ایمن هستند:

- آب لوله کشی شهری
- بطری های آب تجاری (به جز آبهای گازدار، مقطر یا آب معدنی)
- آب چاه که به طور مرتب آزمایش شده است.

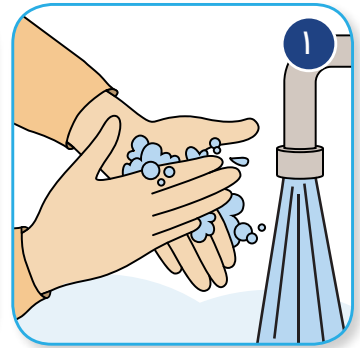
همیشه برای آماده کردن شیر مصنوعی باید از آب مطمئن استفاده کرد و وسایل شیردهی را ضد عفونی نمود. بگذارید شیشه های شیر و وسایل شیردهی روی یک حوله تمیز خشک شود.



از یک فرچه مخصوص شیشه کمک بگیرید و درون و بیرون شیشه ها و سر شیشه ها را فرچه بکشید.



همه شیشه های شیر، سر شیشه ها، در شیشه ها، دیسک ها، پیمانه اندازه گیری، دریاژکن، وسایل هم زدن و انبرها را در محلول آب گرم و صابون در سینک تمیز بشویید.



دستهای خود و سنگ آشپزخانه را با آب و صابون بشویید.



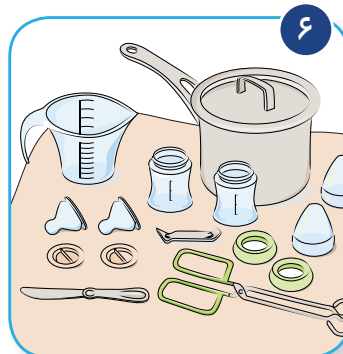
## نگهداری آب ضد عفونی شده

آب ضد عفونی شده اضافی را می توان در یک ظرف شیشه ای که در آن به خوبی بسته شده است ۲۴ ساعت در دمای محیط و ۳ تا ۳ روز در یخچال نگهداری کرد.



## ضد عفونی کردن آب

آبی که می خواهید با آن شیر آماده کنید را در یک قابلمه بریزید. آب را بجوشانید و بگذارید دو دقیقه بجوشد.



از انبر ضد عفونی شده برای بیرون آوردن شیشه شیر و سایر وسایل از آب استفاده کنید. وسایل را روی یک حوله تمیز بگذارید که خشک شود. وسایل حالا آماده استفاده است.



برای ضد عفونی کردن وسایل شیردهی یک قابلمه بزرگ را با آب پر کنید و همه وسایل شیردهی را درون آن قرار دهید طوری که سطح آنها را آب بپوشاند.

آب درون قابلمه را به حالت جوش برسانید و بگذارید دو دقیقه بجوشد.

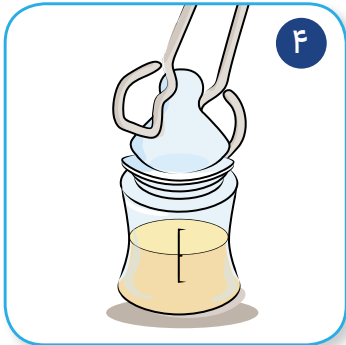
برای کسب اطلاعات بیشتر صفحات ۶ تا ۹ کتابچه شیر مصنوعی: آنچه باید بدانید را ببینید:

- چگونه وسایل شیردهی را تمیز و ضد عفونی کنیم.
- چگونه آب را ضد عفونی کنیم.
- چگونه مطمئن شویم آب مورد استفاده ایمن است.

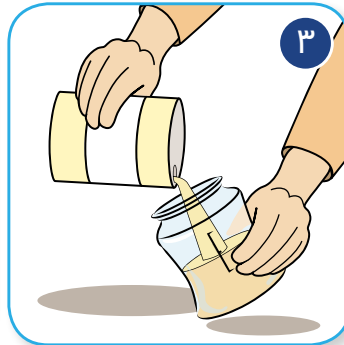


## نحوه آماده کردن شیر مصنوعی مایع آماده برای نوزادان سالم

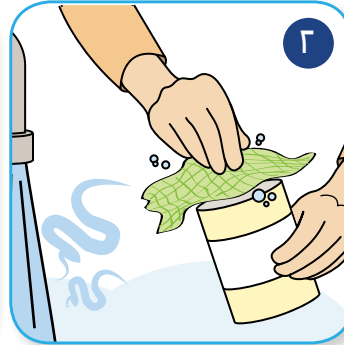
شیر مصنوعی مایع آماده، ضدعفونی شده است و بی خطرترین نوع شیر برای نوزادان است. برای کسب اطلاعات به منظور تصمیم گیری آگاهانه درباره چگونگی تغذیه نوزاد با مراقبتگر بهداشتی خود یا پرستار بهداشت عمومی صحبت کنید. نکات راهنمای شماره ۱ را برای اطلاعات مهم ببینید.



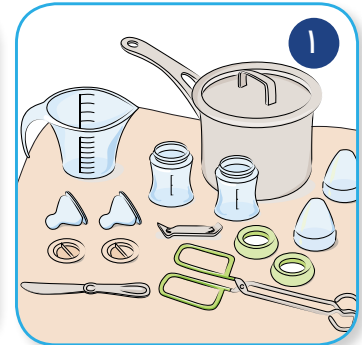
از انبر ضدعفونی شده برای برداشتن سر شیشه، در و سربچ استفاده کنید و آن ها را روی شیشه شیر قرار دهید.



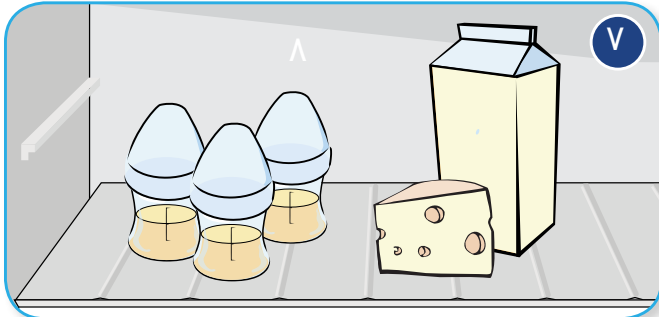
شیر را مستقیماً در شیشه تمیز و ضدعفونی بریزید. به شیر مصنوعی آماده آب اضافه نکنید.



روی قوطی شیر یا ظرف پلاستیکی حاوی شیر را با آب گرم و صابون بشویید. تاریخ انقضای شیر را روی قوطی آن چک کنید. قوطی یا شیشه را خوب تکان دهید و آن را با یک درازکن ضدعفونی شده باز کنید.



دستهای خود و سنگ آشپزخانه را با آب و صابون بشویید. همه وسایل ضدعفونی را آماده کنید (نکات راهنمای شماره ۲ را ببینید).



بهتر است هر بار که می خواهید به نوزاد شیر بدهید، شیر تازه آماده کنید و آن را بلافاصله به نوزاد بدهید. اگر بیشتر از یک شیشه شیر آماده کرده اید، آنها را در یخچال قرار دهید و صرف ۲۴ ساعت مصرف کنید.

در قوطی های باز شده شیر مصنوعی مایع را باید پوشاند و بلافاصله در یخچال قرار داد. می توان قوطی باز شده را حداکثر به مدت ۴۸ ساعت در یخچال نگهداری کرد.



بعد از دو ساعت

وقتی نوزاد علائم گرسنگی را نشان می دهد به او شیر بدهید (نکات راهنمای شماره ۶ را ببینید)

شیر مصنوعی که نوزادان نخورده است را بعد از دو ساعت دور بریزید.



سربچ را با دست محکم ببندید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره چگونگی و زمان غذا دادن به نوزاد این منبع را ببینید:

• صفحات ۱۶ تا ۲۰ کتابچه شیر مصنوعی: آنچه باید بدانید

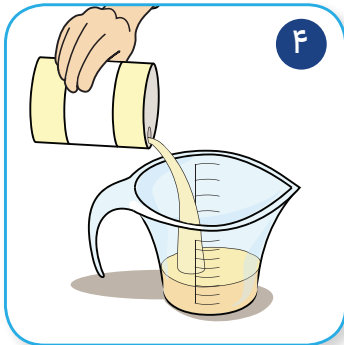
• نکات راهنمای شماره ۶

• ممکن است شیر مصنوعی از سوی شرکت سازنده (به علت نقص یا مشکل در تولید) فراخوانده شود. اطلاعات مربوط به فراخوانی محصولات را می توانید در سایت اداره بهداشت کانادا ببینید: [www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php)



## نحوه آماده کردن عصاره شیر مصنوعی برای نوزادان سالم

عصاره شیر مصنوعی که به طور صحیح تهیه شده است برای نوزادان ایمن است. برای کسب اطلاعات بیشتر به منظور تصمیم گیری آگاهانه درباره چگونگی تغذیه نوزاد با مراقبتگر بهداشتی خود یا پرستار بهداشت عمومی صحبت کنید. نکات راهنمای شماره ۱ را برای اطلاعات مهم ببینید.



شیر خشک را به میزان یک وعده اندازه بگیرید.



نکات راهنمای شماره ۲ را درباره چگونگی ضدعفونی کردن آب برای تهیه شیر مصنوعی ببینید.

برچسب روی قوطی را ببینید تا بدانید که برای هر بار تغذیه نوزاد چه میزان شیر مصنوعی را باید با آب ترکیب کرد.

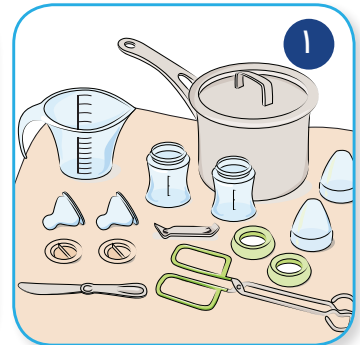
آب ضدعفونی شده را که سرد شده و به دمای محیط رسیده است اندازه بگیرید و در شیشه ضدعفونی شده بریزید.



روی قوطی شیر یا ظرف پلاستیکی حاوی شیر را با آب گرم و صابون بشویید.

تاریخ انقضای شیر را روی قوطی آن چک کنید.

قوطی یا شیشه را خوب تکان دهید و آن را با یک دربازکن ضدعفونی شده باز کنید.



دستهای خود و سنگ آتشپزخانه را با آب و صابون بشویید.

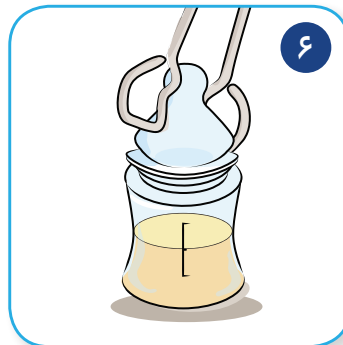
همه وسایل ضدعفونی را آماده کنید (نکات راهنمای شماره ۲ را ببینید).



محتویات را با تکان دادن آرام شیشه ترکیب کنید.



سریچ را با دست محکم ببندید. مراقب باشید که دستتان به سر شیشه نخورد.



از انبر ضدعفونی شده برای برداشتن سر شیشه، در و سریچ استفاده کنید.



شیر خشک کافی برای یک وعده را به شیشه ضدعفونی شده اضافه کنید.

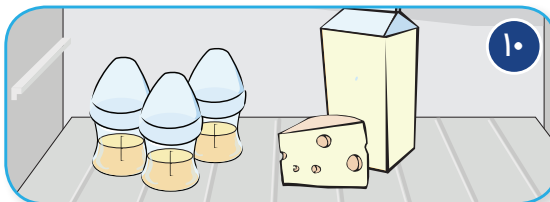


برای کسب اطلاعات بیشتر درباره چگونگی و زمان غذا دادن به نوزاد این منبع را ببینید:

• صفحات ۱۶ تا ۲۰ کتابچه شیر مصنوعی: آنچه باید بدانید

• نکات راهنمای شماره ۶

ممکن است شیر مصنوعی از سوی شرکت سازنده (به علت نقص یا مشکل در تولید) فراخوانده شود. اطلاعات مربوط به فراخوانی محصولات را می توانید در سایت اداره بهداشت کانادا ببینید: [www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php)



ایمن ترین کار آن است که هر بار که می خواهید به نوزاد شیر بدهید، شیر تازه آماده کنید. اگر شیر را با آب گرم یا داغ تهیه می کنید، شیشه را بلافاصله زیر آب سرد بگیرید یا در یک ظرف حاوی آب سرد قرار دهید تا خنک شود. پس از سرد شدن، شیشه ها را در یخچال قرار دهید و صرف ۲۴ ساعت مصرف کنید.

در قوطی های باز شده شیر مصنوعی مایع را باید پوشاند و بلافاصله در یخچال قرار داد. می توان قوطی باز شده را حداکثر به مدت ۴۸ ساعت در یخچال نگهداری کرد.

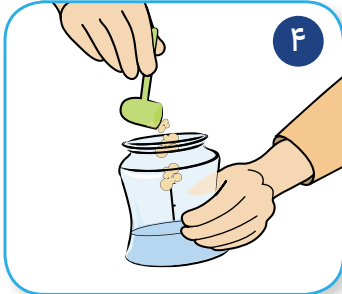


بعد از دو ساعت

وقتی نوزاد علائم گرسنگی را نشان می دهد، به او شیر بدهید (نکات راهنمای شماره ۶ را ببینید).

شیر مصنوعی که نوزادان نخورده است را بعد از دو ساعت دور بریزید.

شیر خشک ضد عفونی شده نیست. اگر شیر خشک به شیوه صحیح آماده نشده باشد، خطر بیشتری برای رشد باکتری خواهد داشت. برای کسب اطلاعات به منظور تصمیم گیری آگاهانه درباره چگونگی تغذیه نوزاد با مراقبتگر بهداشتی خود یا پرستار بهداشت عمومی صحبت کنید. نکات راهنمای شماره ۱ را برای اطلاعات مهم ببینید.



۴

تعداد پیمانه متناسب شیر را براساس دستور روی قوطی استفاده کنید.

پیمانه داخل قوطی را از شیر خشک پر کنید. شیر داخل پیمانه را فشار ندهید که میزان بیشتری جا بگیرد. با یک کارد ضد عفونی شده سطح روی پیمانه را صاف کنید و مقدار اضافی را به قوطی برگردانید.

شیر خشک را به آب داغ ضد عفونی شده اضافه کنید.



۳

دمای ۷۰ درجه سانتی گراد یا بیشتر

تاریخ انقضای شیر را روی قوطی آن چک کنید.

میزان مورد نیاز از آب ضد عفونی شده را در یک شیشه شیر ضد عفونی شده بریزید.



۲

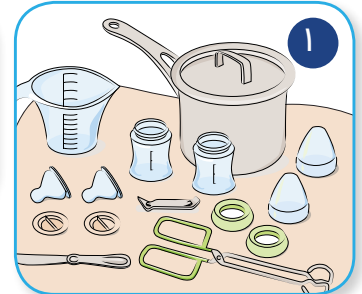
دو دقیقه

### ضد عفونی کردن آب

آب را دو دقیقه بجوشانید. نکات راهنمای شماره ۲ را درباره آبی که برای استفاده ایمن است ببینید.

شیر را با آبی که دمای آن ۷۰ درجه سانتی گراد یا بیشتر است آماده کنید. یک لیتر آب جوشیده پس از ۳۰ دقیقه به دمای ۷۰ درجه می رسد.

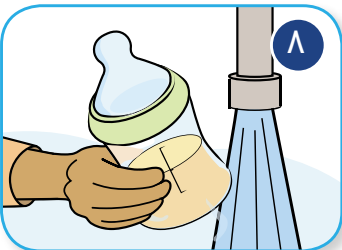
برای نوزادان سالم، آب ضد عفونی شده که به دمای اتاق رسیده است را می توان مادامی که شیر خشک بلافاصله به نوزاد داده می شود، استفاده کرد.



۱

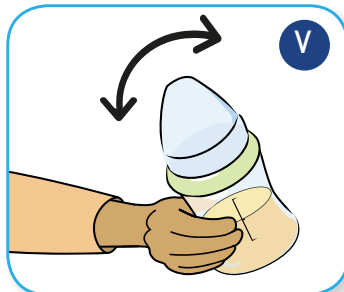
دستهای خود و سنگ آشپزخانه را با آب و صابون بشویید.

همه وسایل ضد عفونی را آماده کنید (نکات راهنمای شماره ۲ را ببینید).



۸

بلافاصله شیشه شیر را زیر شیر آب سرد یا در یک ظرف آب سرد خنک کنید. وقتی شیر به دمای بدن یا اتاق رسید آن را به نوزاد بدهید.



۷

شیشه را تکان دهید تا جایی که پودر به خوبی حل شود.



۶

سریج را با دست محکم ببندید.



۵

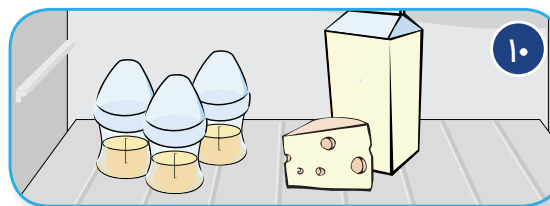
از انبر ضد عفونی شده برای برداشتن سر شیشه، در و سریج استفاده کنید.



برای کسب اطلاعات بیشتر درباره چگونگی و زمان غذا دادن به نوزاد این منبع را ببینید:

- صفحات ۱۶ تا ۲۰ کتابچه شیر مصنوعی: آنچه باید بدانید
- نکات راهنمای شماره ۶

ممکن است شیر مصنوعی از سوی شرکت سازنده (به علت نقص یا مشکل در تولید) فراخوانده شود. اطلاعات مربوط به فراخوانی محصولات را می توانید در سایت اداره بهداشت کانادا ببینید: [www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php)



۱۰

ایمن ترین کار آن است که هر بار که می خواهید به نوزاد شیر بدهید، شیر تازه آماده کنید. اگر شیر را با آب گرم یا داغ تهیه می کنید، شیشه را بلافاصله زیر آب سرد بگیرید یا در یک ظرف حاوی آب سرد قرار دهید تا خنک شود. پس از سرد شدن، شیشه ها را در یخچال قرار دهید و صرف ۲۴ ساعت مصرف کنید.



۹

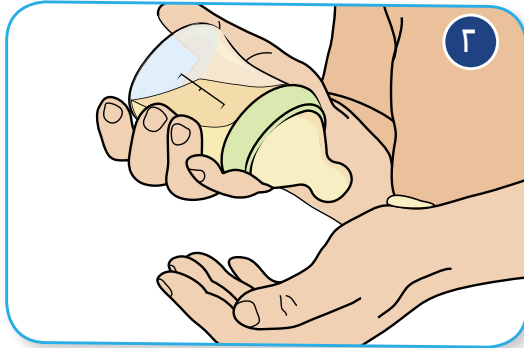
بعد از دو ساعت

وقتی نوزاد علائم گرسنگی را نشان می دهد، به او شیر بدهید (نکات راهنمای شماره ۶ را ببینید).

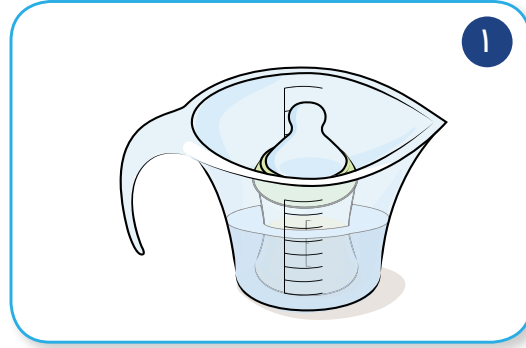
شیر مصنوعی که نوزادان نخورده است را بعد از دو ساعت دور بریزید.

برای کسب اطلاعات بیشتر به منظور تصمیم گیری آگاهانه درباره چگونگی تغذیه نوزاد با مراقبتگر بهداشتی خود یا پرستار بهداشت عمومی صحبت کنید. نکات راهنمای شماره ۱ را برای اطلاعات مهم ببینید.

## گرم کردن شیر مصنوعی



پس از آنکه شیر گرم شد، شیشه را تکان دهید. چند قطره از شیر را روی قسمت داخلی میج خود بریزید که مطمئن شوید شیر خیلی داغ نباشد. شیر باید کمی گرم و نه داغ باشد.



نوزادان می توانند شیر را گرم یا سرد بخورند. شیشه شیر مصنوعی را به شیوه زیر گرم کنید:

- شیشه را در یک ظرف حاوی آب گرم یا دستگاه گرم کننده شیر قرار دهید.
- شیر را بیشتر از ۱۵ دقیقه گرم نکنید.
- شیشه را حین گرم شدن چندبار تکان دهید.
- شیر مصنوعی را در مایکروویو گرم نکنید.

## چگونه با شیشه به نوزاد شیر بدهید



وقتی به نوزاد شیر می دهید او را در حالت عمودی قرار دهید. سر شیشه شیر را پایین لب پایینی نوزاد نگاه دارید و منتظر باز شدن کامل دهان نوزاد برای گذاشتن شیشه در دهانش بمانید.

شیشه شیر را در آن حال رها نکنید یا نوزاد را با شیشه شیر به رختخواب نفرستید.



علائمی که نشان می دهد نوزاد به شدت گرسنه است عبارتند از:

- سر و صدا کردن و گریه کردن
- آشفتگی
- خستگی یا به خواب رفتن

ممکن است نیاز باشد که پیش از شیردادن به نوزاد، اگر ناراحت است او را آرام کنید.



وقتی علائم زیر را می بینید نوزاد شما بسیار گرسنه است:

- گذاشتن دستها در دهان.
- مکیدن یا لیس زدن.
- بی قراری.
- سر و صدا کردن



نوزادتان علائم اولیه گرسنگی را به شیوه زیر نشان می دهد:

- تکان خوردن و حرکت دادن بازوها
- بازکردن دهان و ملچ و ملوچ لبها
- چرخاندن سر به سمت شما

حالا زمان خوبی است که به نوزاد غذا بدهید. بیشتر نوزادان ۸ بار یا بیشتر در ۲۴ ساعت شیر می خورند.



- وقتی نوزاد از خود علائم سیری را بروز می دهد، شیر دادن را متوقف کنید. این علائم شامل موارد زیر است:
- یواش کردن یا توقف مکیدن شیر.
  - بستن دهان.
  - کنار کشیدن سر.
  - فاصله گرفتن از شیشه یا کسی که به او شیر می دهد.
  - به خواب رفتن.

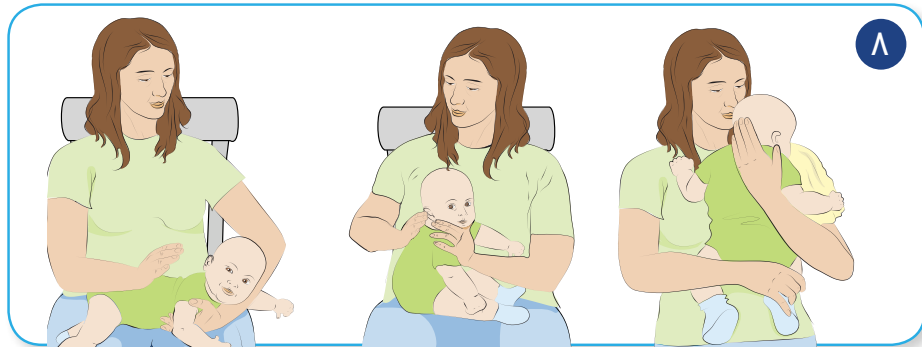


- علائم نیاز نوزاد به گرفتن آروغ عبارتند از:
- قوس دادن کمر.
  - بی قراری یا نق نق کردن.
  - فاصله گرفتن از شیشه شیر.
  - یواش کردن مکیدن شیر یا توقف آن.

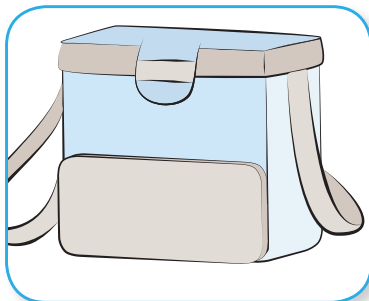


- اگر نوزادان نشانه های استرس زیر را از خود بروز می دهد، شیر دادن را برای چند دقیقه متوقف کنید:
- چکیدن شیر از دهان نوزاد.
  - حالت خفگی یا بیرون دادن شیر.
  - قورت دادن سریع شیر.
  - لولیدن یا سختی کشیدن حین شیرخوردن.
  - دور کردن سر.

آروغ نوزاد خود را با زدن آرام به پشت او بگیرید. این حالت ها را برای گرفتن آروغ امتحان کنید.



## جا به جا کردن شیر مصنوعی



اگر می خواهید سفر کنید، پیش از سفر شیر مصنوعی را آماده کنید. شیشه شیر را وقتی با خود ببرید که در یخچال سرد شده است و در صورت تماس با آن سرد است.

شیر مصنوعی را در یک کیف کولر همراه با یک فریزر قرار دهید تا زمان دادن آن به نوزاد فرا برسد.

شیر مصرف نشده را پس از ۲۴ ساعت دور بریزید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره چگونگی و زمان غذا دادن به نوزاد صفحات ۱۶ تا ۲۰ کتابچه **شیر مصنوعی: آنچه باید بدانید** را ببینید.

