

شیردهی

اطلاعات مهم ، برای مادران و نوزادان در حال سفر



Shutterstock

این بروشور بخشی از پروژه تقویت وضعیت سلامتی کودکان پناهنده و مهاجر در جنوب و جنوب شرقی اروپا است که توسط برنامه بهداشتی اتحادیه اروپا با بودجه مشترک تهیه شده است. محتوای این نشریه صرفاً شامل نظرات نویسندگان میباشد، و تنها نویسنده مسئولیت آن را متقبل میگردد. محتویات این نشریه نمی تواند منعکس کننده نظرات کمیسیون اروپا و یا آژانس اجرایی مصرف کنندگان، بهداشت، کشاورزی و غذا و یا هر ارگان دیگر اتحادیه اروپا باشد. کمیسیون اروپا و آژانس نمی توانند در هیچ صورتی مسئولیت استفاده از اطلاعات موجود در این بروشور را بر عهده بگیرند.

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

اطلاعات مهم در مورد مادران شیرده و مادران باردار:

- ✓ شیر مادر بهترین غذا برای کودک شماس است - سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و خطرات بیماری های عفونی را کاهش می دهد. شیردهی همچنین باعث ایجاد افزایش محبت و دلبستگی با کودک میشود.
- ✓ شیر مادر همیشه در دسترس و بهداشتی است و حاوی تمام مواد لازم برای کودک شماس است.
- ✓ شیردهی مکرر باعث افزایش سطح تولید شیر می شود - موارد زیر را در شرایط استرس ، هنگام حمل و نقل یا در شرایط اضطراری به خاطر داشته باشید.
- ✓ کودک خود را نزدیک بدن یا روی پستان نگه دارید - این امر باعث تحریک تولید شیر می شود.
- ✓ اگر به دلایلی (به عنوان مثال اظطرار ، بیماری ، مسافرت) شیردهی قطع شود ، باید در اسرع وقت دوباره شیردهی را آغاز کنید.
- ✓ کودک شما در ۶ ماه اول زندگی خود به هیچ ماده غذایی یا مایع دیگری احتیاج ندارد. شیر مادر در تمام طول فصل مقدار کافی آب برای کودک دارد.
- ✓ در صورت امکان شیردهی را تا زمان دو سالگی کودک یا حتی بیشتر ادامه دهید. بعد از ماه ششم میتوان کودک را ، علاوه با شیر مادر با غذاهای دیگر نیز تغذیه کرد.
- ✓ اگر مشکلی در شیردهی دارید ، به دنبال کمک کارمندان بهداشتی در مراکز پناهندگان ، جامعه محلی و / یا سایر سازمانهای مستقر در کشور باشید.

تغذیه با شیر مادر در حین حرکت:

✓ شیردهی باعث صرفه جویی در وقت میشود - نوزادان را می توان در همه جا و هر زمان با شیر مادر تغذیه کرد! استفاده از شیرخشک کودک زمان بیشتری می برد و نیاز به بهداشت دقیق دارد که حفظ بهداشت آن در هنگام مسافرت آسان نیست.

✓ در مواقع اضطراری و ترانزیتی ، ممکن است شیرخشک نوزاد به عنوان جایگزین برای شیرمادر به شما پیشنهاد شود. مادران شیرده نیازی به تهیه شیرخشک به موازات شیردهی ندارند زیرا این امر باعث کاهش تولید شیر مادر می شود.

✓ شیردهی در معابر عمومی در سرتاسر اروپا مجاز است ، بنابراین نیازی نیست نگران تغذیه کودک خود در هر اماکن عمومی باشید!

✓ مادران حتی اگر باردار یا بیمار باشند می توانند از شیر مادر برای تغذیه کودک استفاده کنند. اگر بیمار هستید مانع برای شیردهی نیست، شیر شما از کودک شما در برابر بیماری محافظت می کند!

✓ استفاده از شیر خشک در مواقع اضطراری خطرات بالاتری برای عفونت ، بیماری و سوءتغذیه به همراه دارد و باید با مشاوره با یک متخصص بهداشت و ارزیابی وضعیت کودک ، از شیر خشک استفاده کنید.



تغذیه با شیر مادر
گرانبهاست و بهترین
غذای کودک شماست
در هر زمان و در همه
شرایط!



اگر به کمک احتیاج دارید می توانید به شریک یونیسف مراجعه کنید:

شورای زنان پناهنده در بلغارستان

<http://crw-bg.org>

ایمیل: office@crw-bg.org

تلفن: +359 878 607 550 ، +359 878 952 691