



معلومات برای فامیل های شیرده

نشانه های تغذیه خوب

یک چفت خوب کلید یک تغذیه خوب است.
صرف نظر از موقعیتی که طفل خود را نگه می دارید، قفل ثابت باقی میماند.

نشانه های یک چفت خوب

- طفل دارای یک چفت عمیق با زاویه برخورد لب ها با سینه حداقل ۱۴۰ درجه است
- هر دو لب بالا و پایین لبه دار هستند (رول شده)
- دهان طفل باید پر از نوک پستان و تا جایی که میتواند آرنول باشد. بیشتر از پایین هاله تا بالا (چفت نامتقارن)
- دهان طفل باید پر از نوک پستان و تا آنجایی که میتواند جای آن باشد. بیشتر از پایین هاله تا بالا (چفت نامتقارن)
- شما از طریق تغذیه راحت هستید. ممکن مقداری درد "ضفت" وجود داشته باشد که به سرعت فروکش کند
- حرکتی در شقیقه های نوزاد با مکیدن وجود دارد و فک یک اینچ یا بیشتر بالا و پایین میرود.
- سینه شما در نزدیکی لب نوزاد حرکت جزئی دارد.



نشانه های تغذیه خوب

- شنیدن بلعیدن حداقل هر سوم مکیدن پس از وارد شدن شیر. دیدن شیر در دهان نوزاد
- مکیدن مداوم تنها با مکث های کوتاه
- سینه ها بعد از شیر خوردن نرم تر میشوند
- خروجی مناسب برای سن (۱ پوشک مرطوب در روز ۱، ۲ پوشک مرطوب در روز ۲، ۳ پوشک مرطوب در روز ۳، ۴ پوشک مرطوب در روز چهارم و بعد، و چندین مدفوع در روز)
- احساس قوی، عمیق، "کشش"، مکیدن، بدون درد شدید
- نشت از سینه دیگر یا احساس رفلکس «بی‌حالی» یا مشاهده تغییر در ریتم مکیدن نوزاد از سریع تر به آهسته تر.
- مکیدن پرشور بر روی سینه
- طفل شما ۸ بار یا بیشتر در روز (۲۴ ساعت در روز) شیر میدهد.
- طفل شما با کمترین تلاش به راحتی چفت میشود و در قفل میماند
- حداقل کاهش وزن در چند روز اول (>۱۰٪ وزن زمانی تولد) و بازگشت به وزن زمانی تولد تا ۲ هفته

معلومات ارائه شده صرفاً برای مقاصد آموزشی و معلومات عمومی در نظر گرفته شده است. نه در نظر گرفته شده و نه به طور ضمنی جایگزینی برای توصیه های طبی حرفه ای است. برای هر گونه سوالی که ممکن است در مورد وضعیت طبی خود یا نوزادتان داشته باشید، همیشه از ارائه دهنده مراقبت طبی خود مشاوره بگیرید. هرگز توصیه های پزشکی حرفه ای را نادیده نگیرید یا در جستجوی آن به دلیل چیزی که در این معلومات دریافت کرده اید تأخیر نکنید. با خیال راحت به ازای مجوز Creative Commons CC BY-ND کاپی کنید. منابع آموزش شیردهی ۲۰۲۱