

## Breastfeeding and your new baby

The midwives caring for you will provide you with education and support to help you establish and maintain breastfeeding. Please do not hesitate to ask your midwife for advice, at any time.

## The risks of not breastfeeding

How you feed your baby is one of the most important decisions you will make. Mater Mothers' Hospital staff will provide you with support and guidance with feeding your baby, whatever your decision.

According to the World Health Organization (WHO) and current research, there are risks associated with not breastfeeding your baby and it is important that you are aware of this information.

- For babies, not being breastfed is associated with an increased incidence of infections, such as ear infections, gastroenteritis, and pneumonia. There is also an elevated risk of childhood obesity, type 1 and type 2 diabetes, leukaemia, and sudden infant death syndrome (SIDS).
- For premature babies, not receiving breast milk is associated with an increased risk of necrotising enterocolitis (NEC), a condition where the intestines become infected and can begin to die. This usually requires surgery.
- For mothers, not breastfeeding is associated with an increased incidence of pre-menopausal breast cancer, ovarian cancer, type 2 diabetes and retained pregnancy weight gain.

These differences in health outcomes can be explained by the specific and innate immune factors present in human milk. In other words, every mother makes milk specifically for her own baby's needs with immune protection designed just for them. Therefore, the National Health and Medical Research Council (NHMRC) and the Australian National Breastfeeding Strategy 2010–15 recommend that all babies be exclusively breastfed for six months and continue at least until the baby's first birthday. Mother and baby can then continue to breastfeed for as long as they both wish to do so. The World Health Organization recommends at least two years of breastfeeding for all babies.

## How breastfeeding works

Breastfeeding works on supply and demand. Every time your baby feeds, your body starts to make the next feed. The more your baby feeds, the more milk you make. You do not have to wait a specific amount of time for your breasts to fill up before feeding your baby again.

## شیر دادن و فرزند جدید

ماماهایی که از شما مراقبت می کنند، نحوه شیردهی را به شما آموزش داده و از شما حمایت می کنند تا شیردهی بدون مشکلی داشته باشید. در هر زمان، در صورتیکه از مامای خود سوالی دارید، بپرسید.

## مضرات شیر ندادن

چگونگی شیر دادن یکی از مهم ترین تصمیماتی است که می گیرید. کارکنان بیمارستان زنان Mater صرف نظر از اینکه شما چه تصمیمی برای شیر دادن می گیرید، شما را راهنمایی و حمایت می کنند.

بنا به اعلام سازمان بهداشت جهانی (WHO) و تحقیقات جدید، شیر ندادن به نوزادان، مخاطراتی دارد و مهم است که شما از این امر اطلاع داشته باشید.

- شیر ندادن به نوزاد، افزایش عفونت ها، نظیر عفونت گوش، آماس شکم، و ذات الریه را در پی دارد. همچنین، این امر خطر ابتلاء به چاقی، دیابت نوع اول و دوم، بیماریهای خونی، و مرگ زود هنگام نوزاد (SIDS) را بیشتر می کند.
- در مورد نوزادان زودرس، ندادن شیر احتمال بروز necrotizing enterocolitis (NEC) را بیشتر می کند که در آن روده ها عفونی شده و احتمال از بین رفتن آنها وجود دارد. این عارضه معمولاً به جراحی نیاز دارد.
- در خصوص مادران، ندادن شیر با افزایش احتمال بروز سرطان سینه قبل از یائسگی، سرطان تخمدان، دیابت نوع دوم، و چاقی که بعد از حاملگی همچنان ادامه دارد، همراه است.

این تفاوت ها در میزان سلامتی را می توان به عوامل ایمن ساز بدن و ویژگی های خاص شیر انسان نسبت داد. بعبارت دیگر، شیر هر مادر مختص به نیازهای خاص نوزاد خود است و عوامل ایمن ساز بدن موجود در شیر، فقط برای نوزاد وی کارایی کامل دارد. بنابراین، شورای ملی تحقیقات پزشکی و بهداشتی استرالیا (NHMRC) و استراتژی ملی شیردهی استرالیا ۲۰۱۰-۱۵ توصیه می کند که تمامی نوزادان در شش ماه اول تولد فقط از شیر مادر تغذیه کنند و این شیر دادن حداقل تا سال اول تولد ادامه یابد. بعد مادر می تواند تا زمانیکه می خواهد و نوزاد نیز تمایل دارد به شیر دادن به او ادامه دهد. سازمان جهانی بهداشت توصیه می کند که شیر دادن به نوزادان تا حداقل دوسالگی ادامه یابد.

## چگونگی عملکرد شیر دادن

شیر دادن بر اساس عرضه و تقاضا صورت می گیرد. هر زمان که نوزاد شما شیر می خورد، بدنش شروع به تولید شیر جدید می کند. هر چه نوزاد بیشتر شیر بخورد، بدن شما شیر بیشتری تولید می کند. نیازی نیست که شما مدت زمان خاصی را صبر کنید تا سینه شما دوباره از شیر پر شود و بخواهید دوباره به نوزاد خود شیر بدهید.

## Rooming-in

Mater Mothers' Hospitals practise rooming-in, allowing you and your baby to remain together 24-hours a day. This means you are able to respond to your baby when feeding cues are displayed, helping you establish a good milk flow by promoting milk let-down. Rooming-in also helps you to bond with your baby and gain confidence caring for them. Current research indicates that mothers and babies who room-in together actually sleep more effectively.

## Feeding cues—how to know when your baby is ready to feed

Look for, and respond to, early feeding cues that your baby displays to indicate they are ready to feed. These feeding cues include:

- rapid eye movement
- clicking or tongue sucking
- rooting—opening their mouth and searching to suck on contact
- hand movements to their mouth and sucking on hands
- moving other extremities
- general increased alertness or activity.

**Crying is a late sign of hunger. Avoid waiting for this sign as a crying baby can be more difficult to attach.**

## The first breastfeed

The first step towards successful breastfeeding is early skin-to-skin contact—if possible, allow uninterrupted skin-to-skin contact with your baby following their birth (although skin-to-skin contact is beneficial at any time). This encourages licking, nuzzling, touching, sniffing and eventual feeding when your baby is ready, which is normally within the first hour after birth. Bathing and weighing should wait until after the first breastfeed.

Correct attachment and positioning of your baby to your breast is also important. Please ask your midwife to provide guidance when attaching your baby, until you feel confident managing this independently.

## کنار هم بودن

در بیمارستان زنان Mater، نوزاد کنار مادر قرار می‌گیرد و آنها ۲۴ ساعته با هم هستند. این بدان معناست که شما قادر خواهید بود به علائم شیر خواستن نوزاد خود واکنش بموقع نشان دهید و اینکار به جریان بهتر شیر در پستان با دادن شیر بیشتر کمک می‌کند. بودن نوزاد کنار مادر همچنین باعث تقویت رابطه آنها شده و اعتماد به نفس مادر برای نگهداری از نوزاد خود را بیشتر می‌کند. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که کنار هم بودن مادر و نوزاد باعث بهتر خوابیدن هر دوی آنها می‌شود.

## علائم شیر خواستن - چگونه می‌توان فهمید که نوزاد به شیر نیاز دارد

به علائم اولیه شیر خواستن که نوزادتان از خود نشان می‌دهد توجه کرده و به آن پاسخ بموقع نشان دهید. این علائم شامل موارد زیر است:

- حرکت سریع چشمها
- صدا از خود درآوردن یا مکیدن زبان
- منبع یابی- باز کردن دهان و جستجو برای مکیدن هر شی قابل دسترس
- حرکت دست بسمت دهان و مکیدن دست‌ها
- تکان دادن اعضای دیگر بدن
- هوشیاری یا فعالیت بیشتر بطور کلی

**گریه کردن، نشانه دیرهنگام گرسنگی است. سعی کنید منتظر این نشانه نمانید چون ارتباط برقرار کردن با نوزاد گریان مشکل‌تر است.**

## اولین شیر دهی

اولین قدم برای شیر دهی موفق، تماس پوستی زودهنگام مادر و نوزاد است - در صورت امکان، اجازه دهید نوزاد بعد از تولد، تماس پوستی مداومی با شما داشته باشد (اگر چه این تماس بدنی در هر زمانی مفید است). این امر، نوزاد را به لیس زدن، با بینی کاویدن، لمس کردن، بو کشیدن، و در نهایت شیر خوردن، هنگامیکه آمادگی آنرا دارد، تشویق می‌کند. این امر معمولاً در ساعت اول بعد از تولد روی می‌دهد. شستن و وزن کردن نوزاد باید بعد از اولین شیر خوردن او انجام شود.

نحوه نگهداشتن درست نوزاد در بغل برای شیر خوردن از پستان نیز مهم است. لطفاً از مامای خود بخواهید تا زمانیکه شما در مورد نحوه درست نگه داشتن نوزاد اعتماد به نفس پیدا کرده و بتوانید اینکار را بصورت مستقل انجام دهید، شما را کمک کند.

## Baby led attachment

Babies have natural instincts which enable them to find their mother's breast, from birth, with little, or no, help from anyone. These behaviours are seen as early as one to two hours after birth and continue for at least three months.

They include:

- poking their tongue out
- turning their head from side to side (rooting)
- wriggling
- finding and grasping the nipple
- attaching onto the breast
- sucking.

The following information will guide you to help your baby to attach to your breast:

- Get to know your baby's hunger cues
- A calm baby—your baby will be able to follow through with their instincts if they are calm rather than upset
- Begin with skin-to-skin contact
- Position your baby in any way that feels right, such as upright on your chest between your breasts. You may also like to semi-recline as this position makes it easier for your baby to make their own way to your breast
- When your baby is ready to feed they will lift and 'bob' their head or glide towards the nipple, using their cheek and chin to manoeuvre them in that direction
- As your baby moves closer to your breast they will nuzzle at your nipple. Do not hurry your baby; they will do this in their own time
- When your baby finds the breast, they will bring their tongue forward and may lick at the nipple. They may press on your breast with their fist or rub your tummy with their feet. This helps to stimulate the secretion of oxytocin, which is the hormone required to release your breast milk
- When your baby finds the nipple, they will dig their chin into the breast, reach up with an open mouth, attach to your breast and start sucking
- Tuck your baby's bottom in firmly against you and provide support to their neck and shoulders while avoiding putting any pressure on their head. Babies need to have their head free in order to position themselves correctly to attach to your breast

Some small, preterm or very sleepy babies may need some hands-on assistance to attach to the breast.

## برقراری ارتباط با نوزاد

نوزادان این حس غریزی طبیعی را دارند که آنها را قادر می کند بتوانند بدون نیاز به کمک دیگران، پستان مادر را بعد از تولد شناسایی کنند. این نوع رفتار در نوزاد از یکی دو ساعت بعد از تولد قابل مشاهده است و حداقل برای سه ماه ادامه دارد.

این رفتار شامل موارد زیر است:

- بیرون آوردن زبان
- چرخاندن سر از یک طرف به طرف دیگر (منبع بایی)
- لول خوردن
- پیدا کردن و گرفتن نوک پستان
- چسباندن خود به پستان
- مکیدن

اطلاعات ذیل به شما برای برقراری ارتباط بهتر نوزاد با سینه شما کمک می کند:

- علائم مربوط به گرسنگی نوزادان را بشناسید
- نوزاد آرام- اگر نوزاد، آرام، و نه آشفته، باشد، بهتر گرایش خود را بروز می دهد.
- کار را با تماس پوستی شروع کنید.
- نوزاد را طوری بغل کنید که احساس ناراحتی نکند، مثلاً او را بصورت قائم بین سینه های خود قرار دهید. شاید بهتر باشد که خود را کمی خم کنید چون این کار باعث می شود نوزاد بهتر بتواند سینه شما را پیدا کند.
- وقتی نوزاد آماده شیر خوردن است سر خود را بلند می کند یا سعی می کند نوک سینه را با استفاده از لب و چانه خود پیدا کند.
- وقتی نوزاد به سینه شما نزدیک می شود با بینی نوک پستان را بو می کند. در این کار عجله نکنید، مدت زمان این کار از یک نوزاد به نوزاد دیگر تفاوت می کند.
- وقتی نوزاد سینه را می یابد، زبان خود را خارج کرده و شاید نوک سینه را لیس بزند. شاید نوزاد با دست سینه شما را فشار دهد یا شکم تان را با پایش مالش دهد. این به تحریک ترشح "اکسی توسین" (oxytocin) کمک می کند که هورمون لازم برای ترشح شیر در پستان است.
- وقتی نوزاد نوک پستان را پیدا می کند جانه خود را در پستان فرو می برد، دهان خود را باز کرده و به سینه شما می چسباند و شروع به مکیدن می کند.
- با یک دست، باسن نوزاد را در مقابل بدن خود محکم نگه داشته و با دست دیگر گردن و شانه او را نگه دارید و در این حال سعی کنید به سر نوزاد فشاری وارد نیاید. باید سر نوزاد آزاد باشد تا بتواند خود را بدرستی به سینه شما چسباند.
- شاید کمک به نوزاد برای برقراری ارتباط با سینه در خصوص بعضی از نوزادان نارس یا خواب آلود لازم باشد.

## Signs of correct attachment

- Comfortable for mother, i.e. no pain or stinging.
- Deep slow rhythmic sucking pattern. The slower the suck, the more milk that is drawn into your baby's mouth.
- Your baby appears relaxed.
- Your breasts soften with the feed.

## Sore or damaged nipples

A certain amount of nipple sensitivity in the early days of breastfeeding is normal. However, damaged or grazed nipples are not normal and usually mean your baby has not attached properly. If you have grazed or cracked nipples, ask your midwife to guide you when you are attaching your baby to the breast.

The nipple area produces its own natural oils, and nipple creams can block openings from the ducts on your nipples, increasing the possibility of mastitis. Breast milk contains special skin healing properties so expressed breast milk is the ideal treatment for sore nipples. Gently rub expressed breast milk onto the nipple after feeds and allow the milk to dry before replacing your bra. To prevent infection always wash your hands before you handle your breasts.

## Demand feeding

Breastfed babies feed according to hunger. Allow your baby to continue feeding until they have had enough, fall asleep or come off your breast. You may notice that your baby wishes to suck more often in the early days until your milk comes in, which is usually on the second or third day following birth. This is normal infant behaviour and should be encouraged.

Feed your baby whenever they exhibit hunger cues. Sucking time may vary from feed to feed. Allow your baby to feed on the first breast until their rhythmic, or nutritive, sucking stops. They may then flutter suck at the end of the feed. This is normal and helps your baby to have the fat-rich milk which is available towards the end of the feed. Babies settle for longer periods and gain more weight when allowed to flutter suck at the end of a feed.

Babies will generally feed between eight to 12 times each day. If they have a longer break between feeds they will often have several feeds close together (cluster feeding). Some babies may not display hunger cues so if you are having difficulty waking and feeding your baby please speak to your midwife.

## نشانه های ارتباط درست نوزاد با سینه

- شیر دادن برای مادر ناراحت کننده نیست، یعنی درد یا گزشتی ندارد.
- شیر خوردن با مکیدن آرام، عمیق و منظم همراه است. هر چه شیر خوردن آرام تر باشد، شیر بیشتری وارد دهان نوزاد شما می شود.
- نوزاد آرام بنظر می رسد.
- سینه ها با شیر خوردن، نرم می شوند.

## نوک سینه دردناک یا آسیب دیده

حساسیت نوک سینه ها در روزهای اول شیر دهی تا حدی طبیعی است. با این حال، نوک سینه آسیب دیده یا خراش دار طبیعی نیست و این می تواند بدلیل عدم نگهداری درست نوزاد مقابل سینه هنگام شیر دادن باشد. اگر نوک سینه شما خراش یا ترک خورده است، از مامای خود بخواهید شما را در خصوص نحوه صحیح بغل کردن نوزاد هنگام شیر دادن راهنمایی کند.

ناحیه نوک پستان، روغن طبیعی خود را تولید می کند و ممکن است این روغن راه منافذ شیر در پستان شما را ببندد و احتمال ابتلاء به ورم پستان بیشتر شود. شیر پستان دارای ویژگی های درمانی پوستی است و بنابراین دوشیدن شیر از پستان برای درمان نوک آسیب دیده آن ایده آل است. بعد از شیر دادن، چند قطره شیر را روی نوک سینه خود بمالید و قبل از عوض کردن سینه بند، اجازه دهید که شیر روی نوک پستان خشک شود. برای اینکه از عفونت جلوگیری شود همواره دستهای خود را قبل از لمس کردن سینه ها بشویید.

## شیر خواستن

نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، اینکار را وقتی که گرسنه می شوند انجام می دهند. به نوزاد خود اجازه دهید تا زمانیکه به اندازه کافی شیر نخورده و یا حین شیر خوردن خوابش نبرده یا خود را از سینه جدا نکرده است، به شیر خوردن ادامه دهد. شاید به این نکته توجه کرده باشید که نوزاد در روزهای اول تولد، که معمولاً روز دوم یا سوم است، تمایل دارد برای اینکه شیر در سینه مادر جاری شود سینه او را بیشتر بمکد. این رفتار در نوزادان طبیعی است و باید ترغیب شود.

هر زمان که نشانه های گرسنگی را در نوزاد خود مشاهده کردید به او شیر بدهید. در هر نوبت شیردهی، ممکن است زمان مکیدن با دفعه قبل فرق کند. بگذارید نوزاد، تا زمانیکه مکیدن منظم از پستان اول ادامه دارد، از آن شیر بخورد. بعد ممکن است نوزاد در پایان شیر خوردن از پستان اول، عمل مکیدن را تندتر انجام دهد. این امر طبیعی است و به نوزاد کمک می کند تا شیرپرچری که در اواخر شیر خوردن از پستان ترشح می شود را بخورد. اگر به نوزاد اجازه دهید تا در پایان شیر خوردن، سینه شما را سریعتر بمکد، زمان بیشتری را آرام خواهد بود و وزن بیشتری پیدا می کند.

نوزادان معمولاً بین هشت تا دوازده بار در روز شیر می خورند. اگر فاصله زمانی بین دو شیر دهی بیشتر شود زمان شیر دهی های بعدی اغلب کوتاه تر خواهد بود (شیرخوردن چندمرحله ای). برخی نوزادان ممکن است نشانه های گرسنگی را از خود نشان ندهند. اگر شما برای بیدار کردن و شیر دادن به نوزاد خود مشکل دارید، با مامای خود در این مورد مشورت کنید.

## How do I know if my baby is getting enough breast milk?

Breast milk contains all the nutrients and fluid that your baby needs in the first six months of life. **No other fluids are needed.** You can be confident in knowing that your baby is receiving enough breast milk if your baby:

- has five to six wet disposable nappies per day (or six to eight wet cloth nappies) and their urine is pale in colour
- has two to three loose bowel movements per day that are yellow, or mustard, in colour. After six weeks of age your baby's bowel motions may decrease in frequency, but this is not a concern if weight gain and the number of wet nappies are adequate. Breastfed babies are rarely constipated
- settles following most feeds
- looks alert when awake
- has a moist mouth.

## Complementary feeds

Mater does not routinely give infant formula or boiled water to breastfed babies, (unless medically indicated) for the following reasons:

- any infant formula given to your baby in the newborn period will interfere with the protection against infection that breast milk is creating in your baby's gut
- both soy and cows' milk formula can cause allergies
- your breasts make less milk if breastfeeds are missed or replaced by a formula feed
- your breasts may become overfull and painful (engorged) if the milk in your breasts is not removed regularly
- a baby has a completely different sucking action for breastfeeding compared to sucking on a teat. A breastfed baby can become confused between the two and may then have difficulty attaching correctly to the breast.

## Dummies/pacifiers

The early use of pacifiers can interfere with the natural process of breastfeeding. Pacifiers can contribute to slow weight gain, early weaning and thrush infections of your baby's mouth and your nipples. The routine use of pacifiers for breastfed babies is not recommended. If you choose to use a pacifier they must be washed regularly with hot soapy water, rinsed thoroughly and allowed to air dry. Clean pacifiers should be stored in an airtight container.

## چگونه می توان فهمید که نوزاد شیر کافی (از پستان) می خورد؟

شیر پستان دارای تمامی مواد مغذی و مایعاتی است که نوزاد در شش ماه اول تولد به آن نیاز دارد. **به هیچ نوع مایعات دیگری نیاز نیست.** شما می توانید مطمئن باشید که نوزادتان شیر کافی می خورد اگر نوزاد:

- در روز پنج تا شش بار پوشک یکبار مصرف خود را خیس می کند (یا شش تا هشت بار پوشک پارچه ای را) و ادرارش کم رنگ است.
- یا دو تا سه بار در روز مدفوع شل دارد که زرد یا خردلی رنگ است. بعد از شش هفتگی، ممکن است میزان مدفوع نوزاد کمتر شود، این امر عادی است اگر وزن نوزاد در حال افزایش باشد و تعداد دفعاتی که نوزاد خود را خیس می کند کم نشده باشد نوزادانی که شیر مادر را می خورند بندرت دچار یبوست می شوند.
- در بیشتر مواقع بعد از شیر خوردن، آرام می شود.
- هنگام بیداری، هوشیار است
- دهانش خشک نمی باشد.

## مکمل های غذایی

ماردان نباید بجای شیر خود بطور مرتب شیر خشک یا آب گرم به نوزاد بدهند (مگر اینکه پزشک آنها توصیه کرده باشد) زیرا:

- شیر خشک دادن به نوزاد در اوایل تولد، کار محافظت نوزاد را برابر عفونت ها را، که شیر مادر انجام می دهد، مختل می کند .
- شیر سویا و شیر گاو هر دو ممکن است باعث بروز حساسیت در نوزاد شوند.
- در سینه شما، در صورتیکه شیر دادن بطور منظم انجام نگیرد یا شیرخشک جایگزین شیر مادر شود، شیر کمتری تولید می شود.
- اگر عمل شیر دادن بطور منظم انجام نشود ممکن است پستان بیش از حد از شیر پر شده و درد بگیرد (engorged).
- نحوه مکیدن شیر از پستان توسط نوزاد با مکیدن شیر از پستانک کاملاً فرق می کند. نوزادی که هم از شیر مادر و هم شیر خشک تغذیه می کند ممکن است سردرگم شود و نتواند بدرستی با سینه مادر ارتباط برقرار کند.

## پستانک

استفاده زودهنگام از پستانک می تواند روند طبیعی شیردهی را مختل کند. پستانک می تواند باعث کندی در اضافه شدن وزن نوزاد، زود از شیر گرفته شدن او، و بروز عفونت برفکی در دهان نوزاد و نوک پستان شما شود. استفاده مداوم از پستانک برای نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند توصیه نمی شود. اگر می خواهید از پستانک استفاده کنید باید آنرا بطور مرتب زیر آب گرم و با مایعات بشویید، خوب آب بکشید، و بگذارید خشک شود. پستانک تمیز باید در ظرف بسته نگهداری شود.

## Nipple shields

Nipple shields are made of soft silicone and may be used to help mothers with flat or inverted nipples to continue breastfeeding. However, it is imperative that a nipple shield not be used until your milk comes in (usually around day three), and then with assistance from a midwife.

Follow up with a lactation consultant or child health nurse is recommended if you are discharged home using a nipple shield. You will be able to stop using the nipple shield when it feels right for both of you.

To clean your nipple shield rinse in cold water, wash in hot soapy water to remove any milky residue, rinse thoroughly and allow to air dry (or pat dry with clean paper towel). Store in a clean, dry airtight container, which should also be washed daily using the same technique.

## Continuing breastfeeding following discharge from hospital

During the early stages of breastfeeding, your baby's feeding pattern will vary significantly. Remember, the amount of breast milk you produce depends on the amount of sucking stimulation your breasts receive so continue to feed as often as your baby wishes.

It is normal for your baby to have some unsettled periods throughout the day. The most common time is in the late afternoon and early evening when your baby's feeds may be close together, which is called cluster feeding. This is normal infant behaviour and should be encouraged.

## Growth spurts

As your baby grows there may be times where they will want to feed more often. Growth spurts, or periods of increased breastfeeds, commonly occur at around three and six weeks and three months of age. More frequent feeding is your baby's way of increasing your milk supply to meet their growing needs. Continue to feed on demand and your baby's feeding patterns should return to normal after two to three days. This is also normal infant behaviour.

## پوشش نوک پستان

پوشش نوک پستان از سیلیکن نرم تهیه شده است و مادرانی که نوک پستان صاف یا فرو رفته دارند می توانند از آن برای تداوم شیر دادن خود استفاده کنند. با این حال، نباید از پوشش نوک پستان تا زمانیکه شیر در پستان جاری نشده است استفاده شود (معمولاً در روز سوم) و اینکار باید با کمک ماما صورت گیرد.

توصیه می شود از مشاور شیر دهی یا پرستار بچه، در صورتیکه از بیمارستان مرخص شده اید و در خانه از پوشش نوک پستان استفاده می کنید، در این خصوص مشاوره بگیرید. شما می توانید استفاده از پوشش نوک پستان را هر گاه که هر دوی شما (مادر و نوزاد) با اینکار مشکلی ندارید متوقف کنید.

برای تمیز کردن پوشش، آنرا ابتدا با آب سرد و بعد با آب گرم و مایعات بشویید تا بازمانده های شیر روی آن پاک شود، و در ادامه آنرا خوب آب بکشید و بگذارید خشک شود (یا با یک دستمال کاغذی تمیز آنرا پاک کنید). آنرا در ظرفی خشک و تمیز و در بسته قرار دهید. این ظرف را باید هر روز به همان صورتیکه پوشش را می شویید بشویید.

## بعد از مرخص شدن از بیمارستان، به شیر دادن ادامه دهید

در اوایل دوران شیر دهی، زمان هایی که نوزاد شیر می خواهد بسیار متغیر است. بیاد داشته باشید میزانی که پستان شیر تولید می کند بستگی به میزان مکیدن آن از سوی نوزاد دارد بنابراین هر زمان که نوزاد شیر خواست به او شیر بدهید.

طبیعی است که نوزاد زمان هایی را در طول روز بی قرار باشد. معمول ترین زمان، اواخر بعد از ظهر و اوایل شب است که در آن مواقع، دفعات شیر خوردن نوزاد بیشتر می شود. این نوع شیر خوردن، شیر خوردن چندمرحله ای نامیده می شود. این رفتار در نوزادان طبیعی است و باید ترغیب شود.

## جهش رشدی

زمانهایی در مراحل رشد نوزاد وجود دارد که او می خواهد شیر بیشتری بخورد. جهش رشدی، یا دوره هایی که در آن زمان، نوزاد شیر بیشتری می خورد، معمولاً در حدود سه تا شش هفتگی و سه ماهگی نوزاد است. نوزاد با خوردن شیر در دفعات بیشتر، باعث می شود تولید شیر در پستان مادر افزایش یابد تا بدین ترتیب نیاز رشدی نوزاد برآورده گردد. به شیر دادن بر اساس نیاز نوزاد خود ادامه دهید. الگوی شیر خوردن نوزاد باید بعد از دو تا سه روز به حالت طبیعی خود بازگردد. این رفتار در نوزاد نیز طبیعی می باشد.

## Breastfeeding and nutrition

Breastfeeding helps you lose weight after your baby is born but now is not the time to diet. You may become hungrier when you are breastfeeding and it is best to satisfy your hunger with nutritious foods. Eat a generous amount of fruits and vegetables, wholegrain breads and cereals, calcium and protein rich foods – do not skip meals. No one food has been proven to upset babies or cause wind. The best advice is to eat all foods in moderation, unless there is a family history of food allergies or intolerance. The natural variation in your diet will change the flavour of your breastmilk for your baby, which may better prepare your baby for the introduction of solid foods after six months of age. Breastfeeding mothers need enough fluids to stay hydrated. Drink to satisfy your thirst only. Increasing the amount of fluid you drink does little to increase your milk supply.

## Alcohol

**The current Australian guidelines recommend that, for women who are breastfeeding, not drinking alcohol is the safest option.** For further information, see Mater's *Alcohol during pregnancy and breastfeeding* brochure accessible via <http://brochures.mater.org.au>

## Caffeine

The younger your baby is, the longer it will take any caffeine to be metabolised in their body. Excessive caffeine intake may make your baby wakeful and fussy. Remember caffeine can be found in tea, coffee, soft drinks, energy drinks, some medications, herbal preparations, as well as foods containing coffee or chocolate.

## Engorgement

Full, painful, hard or shiny breasts, commonly referred to as engorgement, will rarely occur if your baby is able to breastfeed at any time of the day or night. Correct positioning and attachment will also help to prevent engorgement.

If your breasts do become overfull and uncomfortable:

- continue to feed your baby when they are hungry
- remove your bra when your baby is feeding
- hand express a little milk before a feed. This softens the areola to assist your baby to attach
- continue allowing your baby to soften one breast first before offering the second breast. Express the second breast for comfort, only
- wear a supportive bra between feeds but make sure that it is not too tight
- apply covered cold packs for 10 to 15 minutes after feeds for comfort (only while your breasts are engorged).

## شیر دهی و تغذیه

شیردهی به شما در کاهش وزن بعد از زایمان کمک می کند اما نباید در این زمان رژیم غذایی بگیرید. شاید شما وقتی شیر می دهید احساس گرسنگی بیشتری کنید و باید این گرسنگی را با خوردن غذاهای مغذی برطرف کنید. به اندازه کافی میوه و سبزیجات، نان سبوس دار، حبوبات، و غذاهایی که سرشار از کلسیم و پروتئین می باشد را مصرف کنید-هیچ وعده غذایی را حذف نکنید. هنوز ثابت نشده است که یک غذای خاص ممکن است موجب ناراحتی در نوزاد شود یا در او نفخ معده ایجاد کند. بهتر است از همه غذاها به اندازه کافی بخورید مگر آنکه در خانواده تان، کسی به غذایی، آلرژی داشته باشد. تنوع در رژیم غذایی، مزه شیر مادر را تغییر می دهد و شاید اینکار نوزاد شما را برای خوردن غذاهای سفت بعد از شش ماهگی آماده تر کند. مادرانی که به نوزاد خود شیر می دهند باید مایعات به اندازه کافی مصرف کنند تا بدنشان آب زیادی از دست ندهد. فقط برای رفع تشنگی، مایعات مصرف کنید. مصرف بیشتر مایعات تاثیر چندانی روی افزایش شیر مادر ندارد.

## الکل

در حال حاضر در استرالیا به زنانی که از شیر خود به نوزادانشان می دهند توصیه می شود که الکل مصرف نکنند. برای کسب اطلاعات بیشتر، به بروشور الکل در زمان حاملگی و شیردهی مردان مراجعه کنید که در وبسایت <http://brochures.mater.org.au> نیز قابل دسترسی است.

## کافئین

هر چه سن کودک شما کمتر باشد، جذب کافئین در بدن او زمان بیشتری خواهد گرفت. مصرف بیش از حد کافئین ممکن است جلوی خواب کودک شما را بگیرد و او را ابرازگیر کند. بیاد داشته باشید که کافئین در چای، قهوه، نوشیدنی های بدون الکل، نوشیدنی های انرژی زا، برخی از داروها، داروهای گیاهی، و نیز غذاهایی که حاوی قهوه یا شکلات هستند، وجود دارد.

## سینه متراکم

اگر نوزاد هر زمان از روز یا شب که می خواهد بتواند از شیر مادر تغذیه کند پستان های پرشیر، دردناک، سفت، یا براق، که به سینه های متراکم معروف است نبدرت در مادر اتفاق خواهد افتاد. بغل کردن و برقراری ارتباط درست با نوزاد در جلوگیری از بروز سینه های سفت در مادر موثر است.

اگر سینه های شما بیش از حد از شیر پر شود و در شما احساس ناراحتی ایجاد کند:

- وقتی نوزادتان گرسنه است به شیر دادن به او ادامه دهید
- در زمان شیردهی، سینه بند خود را باز کنید.
- قبل از شیر دادن، سینه خود را کمی بدوشید. اینکار باعث می شود تا هاله قهوه ای دور نوک پستان نرم شود و این به برقراری ارتباط بهتر نوزاد با سینه مادر کمک می کند.
- به نوزاد خود اجازه دهید تا زمانیکه یک سینه شما شل نشده است از شیر آن مصرف کند بعد با سینه دیگر به او شیر بدهید. سینه دوم را فقط برای راحتی بیشتر خود بدوشید.
- از سینه بند در فواصل شیردهی استفاده کنید اما سعی کنید که سینه بندتان خیلی تنگ نباشد.
- برای راحتی از کمپرس آب سرد بعد از هر شیردهی بمدت ۱۵-۱۰ دقیقه استفاده کنید(فقط زمانیکه سینه های تان متراکم شده است).

## Mastitis

It is a good idea to check your breasts regularly, and note any lumps and flushed or tender areas as quick treatment of a blocked duct can actually prevent mastitis.

Mastitis is a hot, red, painful inflammation of the breast tissue, accompanied by flu-like symptoms such as fever, tiredness, aching joints, back pain and nausea and vomiting.

Factors which can lead to mastitis include:

- sudden, strict timing of breastfeeds
- sudden changes in feeding patterns
- nipple damage including cracks or grazes
- poor attachment resulting in the breast not draining well
- untreated engorgement
- being overtired, skipping meals and not looking after yourself.

To treat both blocked ducts and mastitis it is extremely important to empty the sore, tender breast as often as possible and feeding your baby is the best way to do this—**this is not the time to wean**. Apply moist heat, such as a warm face washer, to the affected area before you feed. When attaching your baby to the breast, point their chin towards the flushed area for better drainage.

Start feeding on the affected side for two feeds and do not limit the sucking time on this breast. Gently massage the affected area with the pads of your fingers while feeding or expressing. You may need to express the other breast for comfort. If you cannot feed your baby, express your breast milk.

You also need to get plenty of rest and maintain a healthy diet.

You should seek medical advice if symptoms continue for 12 to 24 hours; you have a temperature above 37.5 degrees Celsius or feel unwell. Your doctor will prescribe antibiotics, which treat mastitis and does not harm your baby. Ensure you take the entire course of the antibiotic tablets (you may need two courses of antibiotics) to effectively treat mastitis and prevent it recurring.

## ورم سینه

بهتر است سینه های خود را بطور مرتب چک کنید و به نواحی برجسته یا حساس آن توجه کنید چرا که درمان سریع مجراهای سد شده سینه می تواند از بروز ورم سینه پیشگیری نماید.

ورم سینه، باعث داغ شدن، قرمزی، و تورم همراه با درد بافت سینه می شود و علائم شبیه به آنفولانزا نظیر تب، خستگی، مفاصل دردناک، کمر درد، حالت تهوع و استفراغ را به همراه دارد.

عواملی که باعث بروز ورم سینه می شوند عبارت اند از:

- زمان بندی بدون داشتن انعطاف پذیری در شیردهی
- تغییرات ناگهانی در الگوی شیردهی
- آسیب نوک پستان شامل ترک یا خراش آن
- عدم نگهداری درست نوزاد در زمان شیردهی که باعث شود شیر بدرستی از سینه تخلیه نشود
- عدم درمان سینه متراکم
- خستگی زیاد، نخوردن بعضی از وعده های غذایی، و توجه نکردن به سلامتی خود

برای درمان منافذ بسته شده سینه و ورم سینه، بسیار مهم است که سینه دردناک و حساس تا حد امکان از شیر خالی شود و بهترین راه انجام اینکار، شیر دادن به نوزاد خود است- **این زمان، زمان مناسبی برای از شیر گرفتن نوزاد نمی باشد**. قبل از شیردهی، روی محل آسیب دیده در سینه، وسیله ای گرم و مرطوب مثل حوله صورت، قرار دهید. وقتیکه نوزاد را برای شیر دادن بغل می کنید، چانه نوزاد را بسمت ناحیه ای که شیر در آنجا جمع شده است هدایت کنید تا شیر، بهتر از سینه خارج شود.

از سینه ای که متراکم است برای دو نوبت شیر دهی استفاده کنید و زمان شیردهی این سینه را محدود نکنید. زمان شیر دهی یا دوشیدن سینه، ناحیه متراکم را با کف دست خود به آرامی ماساژ بدهید. شاید لازم باشد برای راحتی بیشتر، سینه دیگر خود را بدوشید. اگر قادر به شیر دادن به نوزاد خود نمیباشید شیر خود را بدوشید

همچنین شما نیاز به استراحت کافی و رژیم غذایی سالم دارید.

در صورت تداوم علائم بیماری بمدت ۱۲ تا ۲۴ ساعت، تب بالاتر از ۳۷٫۵ درجه یا احساس بیماری، باید به پزشک مراجعه کنید. پزشک آنتی بیوتیک برای تان تجویز خواهد کرد که ورم پستان را درمان کرده و به نوزاد شما آسیب نمی رساند. سعی کنید دوره درمانی با آنتی بیوتیک را تا پایان ادامه دهید(ممکن است شما به دو دوره درمانی نیاز داشته باشید) تا ورم پستان تان بطور موثر درمان شده و از بازگشت مجدد بیماری جلوگیری بعمل آید.



## Expressing breast milk

When will I need to express milk for my baby?

There may be times when you need to express breast milk for your baby, e.g. if you are going out or returning to work. If your baby is preterm or unwell and is unable to suck at the breast it is important to commence expressing as soon as possible after the birth to provide colostrum for your baby.

Midwives are able to assist you to hand express or use an electric breast pump to express your colostrum. Do not expect a large quantity of colostrum as it is very concentrated, and has a small volume initially. Regular expressing acts as breast stimulation to assist the breasts as they build milk volume over the next few days.

You should express each breast for 10 minutes, at least eight times per day, with no longer than a five hour break at any one time (usually overnight). Prolactin levels (the hormone responsible for milk production) are higher overnight so expressing at least once during the night is encouraged.

How do I express?

You can express by hand, or use a breast pump.

- Always wash your hands before handling your breasts.
- A warm face washer on the breasts may help the milk to let-down. Gentle massage of the breast towards the nipple is also helpful.
- Use a clean container to collect the breast milk. In the first few days colostrum may be hand expressed and the droplets drawn into a syringe. This may require some assistance from your midwife.
- If possible, it is best to feed your baby before expressing. This way you can express at the end of a feed taking advantage of the flow of milk your baby has started. Remember not to aim to express large amounts at once (unless your baby is not going to the breast at all). Express small amounts at one sitting several times over the day.
- Your midwife can assist you to work out how much breast milk you will need to express for your baby.

## دوشیدن شیر پستان

چه زمانی باید شیر خود را برای نوزاد دوشید؟

در مواقعی لازم است که شما برای نوزاد خود شیرتان را بدوشید، بطور مثال زمانی که می خواهید از خانه خارج شوید یا به سر کار خود بازگردید. اگر نوزاد نارس یا مریض باشد و نتواند سینه مادر را بمکد باید مادر بلافاصله بعد از تولد نوزاد اقدام به دوشیدن شیر پستان خود نماید تا کلاستروم کافی برای نوزاد فراهم شود.

ماماها می توانند به شما در دوشیدن شیر با دست یا دستگاه پمپ الکتریکی برای تهیه کلاستروم کمک کنند. انتظار نداشته باشید که مقدار کلاستروم دوشیده شده زیاد باشد چون این ماده بسیار متراکم است و در ابتدا مقدار آن کم می باشد. دوشیدن منظم، پستان را تحریک می کند تا در روزهای بعد مقدار شیر بیشتری تولید کند.

دوشیدن شیر باید ۱۰ دقیقه، حداقل ۸ بار در روز و در فواصل زمانی کمتر از ۵ ساعت برای هر سینه انجام شود (اینکار معمولاً در طول شب انجام می گیرد). سطح پرولاکتین (که هورمون تولید کننده شیر است) در شب بالاتر است بنابراین دوشیدن شیر حداقل یکبار در طی سب توصیه می شود.

دوشیدن شیر چگونه باید انجام گیرد؟

می توان شیر را با دست دوشید یا اینکار را با پمپ پستان انجام داد.

- همواره قبل از دست زدن به پستان، دست های خود را بشوئید.
- استفاده از حوله گرم روی پستان می تواند به خروج شیر از آن کمک کند. ماساژ نرم سینه بسمت نوک پستان نیز مفید می باشد.
- از ظرف تمیز برای جمع آوری شیر دوشیده شده استفاده کنید. در چند روز اول ممکن است کلاستروم با دست دوشیده شده و قطرات آن با استفاده از سرنگ جمع آوری شود. این کار شاید مستلزم کمک یک ماما باشد.
- در صورت امکان بهتر است شیر دهی به نوزاد قبل از دوشیدن شیر انجام شود. با اینکار می توانید از جریان شیری که نوزاد نوشیده است هنگام دوشیدن شیر استفاده کنید تا دوشیدن بهتر انجام شود. بیاد داشته باشید که مقدار زیادی از شیر را یکبار نندوشید (مگر اینکه نوزاد از سینه مادر اصلاً شیر نخورد). دوشیدن شیر باید به مقدار کم و در تعداد دفعات زیاد در طول روز انجام شود.
- ماما می تواند به شما کمک کند تا مقدار شیری که باید برای نوزاد خود بدوشید را تعیین کنید.

### How do I hand express?

- Position your thumb and first two fingers about 2.5–4 cm behind the nipple. Place your thumb pad above the nipple and the finger pads below the nipple forming the letter "C" with the hand as shown below.
- Push straight into chest wall.
- Press thumb and fingers together gently (to meet) and then release. Repeat step two and three to establish milk flow.
- Repeat rhythmically to drain the breast. Position, push, roll, position, push, roll...
- Rotate your thumb and finger position to milk the other ducts.
- Any handling of your breast should be gentle and non-painful. If discomfort occurs, move your fingers further behind the areola which should increase comfort as well as milk flow. Ask your midwife to assist you if difficulties occur.

### چگونه دوشیدن شیر با دست؟

- انگشت شصت و دو انگشت کنار آن را حدود ۲.۵-۴ سانتی متر پشت نوک پستان قرار دهید. انگشت شصت را بالای نوک پستان و دو انگشت دیگر را پایین آن قرار دهید تا همانطور که در ذیل نشان داده شده است با دست خود شکل C را ایجاد کنید.
- با دست خود به قفسه سینه تان فشار دهید.
- انگشت شصت و دو انگشت دیگر را به آرامی فشار دهید (تا به هم برسند) و بعد آنها را رها کنید. مراحل دو و سه را تکرار کنید تا شیر جاری شود.
- این کار را بطور مرتب تکرار کنید تا سینه از شیر خالی شود. انگشتان را روی سینه قرار دهید، فشار دهید، رها کنید و اینکار را تکرار کنید...
- انگشت شصت و دو انگشت دیگر را روی سینه جابجا کنید تا شیر از منافذ دیگر نیز جاری شود.
- هرگونه لمس کردن سینه باید به آرامی و بدون ایجاد درد در آن انجام شود. اگر اینکار باعث ناراحتی شما می شود، انگشتان خود را روی سینه عقب تر ببرید. اینکار باعث راحتی بیشتر شما هنگام دوشیدن شیر شده و شیر بهتر جریان می یابد. اگر در انجام اینکار مشکلی دارید آنرا با مامای خود در میان بگذارید.



### Avoid:

- squeezing the breast—this may cause bruising
- pulling out the nipple—this can cause tissue damage
- sliding on the breast—this can cause skin burns.

### از انجام موارد زیر پرهیز کنید:

- سینه خود را فشار ندهید-اینکار می تواند باعث کبودی سینه شود
- نوک سینه را نکشید-اینکار می تواند باعث آسیب بافت نوک سینه شود
- دست خود را روی سینه نمالید-اینکار می تواند باعث سوزش پوست سینه شود.

## Storing expressed breast milk safely

Breast milk	Room temperature	Refrigerator	Freezer
Freshly expressed into closed container	Six to eight hours at less than 26 degrees Celcius.  If refrigeration is available, store milk in back of the refrigerator where it is coldest.	Three days at four degrees Celsius.  Store in back of refrigerator where it is coldest.	Two weeks in freezer compartment inside a refrigerator.  Three months in freezer section of refrigerator with separate door.  Six to twelve months in deep freeze.
Previously frozen and thawed in refrigerator but <b>not</b> warmed	Four hours or less i.e. next feed.	Store in refrigerator 24 hours— if milk has not been warmed	Do not re-freeze.
Thawed outside refrigerator in warm water	For completion of feed.	Hold for four hours or until next feed.	Do not re-freeze.
Infant has began feeding	Only for completion of feed, then discard.	Discard.	Do not re-freeze.

Never use a microwave to warm breast milk— it heats unevenly (the resulting hot spots can burn your baby's mouth) and destroys some of the important properties present in breast milk.

## نحوه نگهداری از شیر تازه دوشیده شده مادر

شیر مادر	دمای اتاق	یخچال	فریزر
شیر تازه دوشیده شده در ظرف در بسته	شش تا هشت ساعت در دمای کمتر از ۲۶ درجه سلسیوس	سه تا پنج روز در دمای چهار درجه سلسیوس	دو هفته در محفظه فریزر داخل یخچال
	در صورت وجود یخچال، شیر را در قسمت عقبی آن که سردتر است قرار دهید.	شیر را در قسمت عقبی یخچال که سردتر است قرار دهید	سه ماه در یخچالی که فریزر آن درب جداگانه دارد. ۶ تا ۱۲ ماه در حالت یخ زده
قبلاً در یخچال یخ زده و بعد ذوب شده اما گرم نشده است.	چهار ساعت یا کمتر، یعنی در شیردهی بعدی.	۲۴ ساعته در یخچال نگهداری کنید- اگر شیر قبلاً گرم نشده است	دوباره در فریزر قرار ندهید.
خارج از یخچال در آب گرم ذوب شده است.	برای تکمیل شیردهی.	بمدت چهار ساعت یا تا شیردهی بعدی نگهداری کنید.	دوباره در فریزر قرار ندهید.
نوزاد شروع به شیر خوردن کرده است.	فقط برای تکمیل شیردهی، بعد دور بیاندازید.	دور بیاندازید.	دوباره در فریزر قرار ندهید.

هرگز از میکروویو برای گرم کردن شیر خود استفاده نکنید- میکروویو شیر را یکنواخت گرم نمی کند(نقاط داغ شیر ممکن است دهان نوزاد را بسوزاند) و برخی از خواص مهم شیر را از بین می برد.

## Cleaning expressing equipment

It is important to wash your hands before handling clean expressing or feeding equipment.

### General cleaning

- Rinse all equipment in cold water immediately after use.
- Wash all equipment in hot water and detergent.
- Rinse all equipment with clean hot water so that no soap remains.
- Drain any water from the equipment and air dry on a clean paper towel.
- Seal bottles and storage containers.
- Store in a clean container in the fridge for 24 hours.
- If not used in 24 hours repeat cleaning.

**Note: It is important that equipment is dry before sealing bottles and storing in the container.**

**If someone who lives in your home is unwell general cleaning as well as boiling or steam sterilising is recommended.**

### Boiling

- Put all equipment into a large saucepan and cover with water making sure that all air bubbles are removed from the equipment.
- Place a lid on the saucepan and bring to the boil.
- Boil for five minutes.
- Allow the equipment to cool in the saucepan, with the lid on, until it is just hand-hot before removing it.
- Drain any water from the equipment and air dry on a clean paper towel.
- Seal bottles and storage containers.
- Store in a clean container in the fridge for 24 hours.
- If not used within 24 hours repeat cleaning.

### Steam

When using a steam steriliser at home, always follow the manufacturer's instructions, carefully, and then follow the steps for drying and storing, as above.

## نحوه تمیز کردن وسایل دوشیدن شیر

مهم است که قبل از کار با وسایل شیر دوشی یا شیر دهی تمیز، دست های خود را بشوئید.

### تمیزکاری کلی

- بلافاصله بعد از استفاده وسایل، تمامی آنها را با آب سرد بشوئید.
- تمام وسایل را با آب داغ و مواد شوینده بشوئید.
- تمام وسایل را با آب گرم تمیز آب بکشید تا اثری از مواد شوینده روی آنها نماند.
- وسایل را در آبکش قرار دهید تا آب آنها کشیده شود و بعد آنها را روی پارچه کاغذی تمیز قرار دهید تا خشک شوند.
- بطری شیر و وسایل نگهداری (شیرخشک) را در ظرفی دربسته قرار دهید.
- آنها را در یک ظرف تمیز بمدت ۲۴ ساعت در یخچال قرار دهید.
- اگر در ۲۴ ساعت آینده از آنها استفاده نکردید، مراحل تمیز کاری را دوباره تکرار کنید.

**توجه: مهم است که وسایل قبل از بستن درب بطری شیر ها و قرار دادن آنها در ظرف نگهداری، خوب خشک شده باشند.**

**اگر کسی که در خانه شما زندگی میکند ناخوش باشد، تمیز کاری کلی و نیز جوشاندن یا ضد عفونی کردن با بخار توصیه می شود.**

### جوشاندن

- تمامی وسایل را در یک ظرف بزرگ قرار دهید و آنها را با آب بپوشانید و مطمئن شوید که حباب هوایی روی آنها باقی نمی ماند.
- درب ظرف را بگذارید و آنها را بجوشانید.
- بمدت پنج دقیقه بجوشانید.
- بگذارید در حالیکه درب ظرف را روی آن قرار داده اید آب درون ظرف تا زمانیکه دست را نسوزاند سرد شود بعد وسایل شیردهی را از آن خارج کنید.
- بگذارید آب وسایل کشیده شود و بعد آنها را روی یک پارچه کاغذی قرار دهید تا خشک شوند.
- بطری شیر و وسایل نگهداری (شیرخشک) را در ظرفی دربسته قرار دهید.
- آنها را بعد از قرار دادن در ظرفی تمیز در یخچال بمدت ۲۴ ساعت قرار دهید.
- اگر تا ۲۴ ساعت از آنها استفاده نکردید مراحل تمیزکاری را دوباره تکرار کنید.

### بخار آب

وقتی که از یک ماشین استریل با بخار آب در خانه استفاده می کنید همواره سعی کنید دستورالعمل سازنده آنها خوب پیگیری کنید و بعد مراحل بالا را برای خشک و نگهداری کردن وسایل پیگیری کنید.

## Returning to work and breastfeeding

Breastfeed when you are not at work. Express after breastfeeds when you are at home if you require more expressed milk for when you are at work. While you are at work express milk for each feed you will miss. If extra milk is required express when your supply is greatest; this is usually first thing in the morning, so express after feeding your baby and prior to leaving for work. When you are on days off breastfeed your baby and express only if you require a stock of breast milk for work days.

## بازگشت به خانه و شیر دهی

وقتی سر کار نیستید، به نوزاد خود شیر بدهید. اگر برای مواقعی که سرکار هستید به دوشیدن شیر بیشتری نیاز دارید، اینکار را وقتی که در خانه هستید بعد از هر نوبت شیر دهی به نوزاد خود انجام دهید. وقتی که سر کار هستید، برای هر نوبت شیردهی که از دست می دهید، شیر خود را بدوشید. اگر به شیر بیشتری نیاز دارید، شیر خود را زمانیکه بیشتر است بدوشید. این امر بیشتر در صبح زور اتفاق می افتد بنابراین بعد از شیر دادن به نوزاد و قبل از ترک منزل، شیر خود را بدوشید. وقتی که در تعطیلات کاری هستید، به فرزند خود شیر بدهید و شیردوشی را فقط زمانی انجام دهید که به ذخیره شیر بیشتری برای روزهایی که سر کار می روید نیاز دارید.