

معلومات برای فامیل‌هایی که در پیدا نمودن شیر خشک با مشکل مواجه هستند

نوزادان برای صحت‌مند ماندن به ترکیب مواد مغذی مناسبی ضرورت دارند، و این مواد مغذی در شیر مادر و شیر خشک مورد تایید سازمان غذا و ادویه ایالات متحده (FDA) یافت می‌شوند. از آنجایی که والدین و مراقبین سراسر کشور با مشکل پیدا نمودن شیر خشک مواجه هستند، صحت نوزاد شما به استفاده از محصولات و ایسته است که از استانداردهای فدرال برخوردار هستند و طبق طرز العمل‌های روی لیبل آماده می‌شوند. در این دوران استرس‌زا، اداره صحت عامه و اکادمی طبی اطفال امریکا برای حفظ امنیت نوزاد شما رهنمایی‌هایی را ارائه نمودند.

طریقه پیدا نمودن شیر خشک

نوزادانی که از شیر خشک‌های صحتی یا مخصوص استفاده نمی‌کنند معمولاً می‌توانند تغییر از یک برند به برند دیگر را تحمل کنند

- از شیر خشک متفاوتی استفاده نمایید. فعلاً در فروشگاه‌ها شیرخشک‌هایی که خارج از ایالات متحده ساخته شدند ولی مورد تایید FDA هستند در دسترس می‌باشند.
- به یاد داشته باشید که با استفاده از طرز العمل روی لیبل شیرخشک را بطور امن ترکیب کنید. همیشه مقدار آب را بصورت صحیح اضافه کنید. اضافه نمودن مقدار بسیار زیاد یا کم آب خطرناک است. شیرخشک رقیق باعث بر هم زدن تعادل مواد معدنی مثل سودیم می‌شود که می‌تواند به کارکرد دستگاه عصبی و مغز صدمه برساند.
- قبل از آماده ساختن شیرخشک دست‌ها، لوازم و سطوح را بشویید. اگر دست‌ها و سطوح آماده سازی پاک نباشند، باکتری‌های مضر می‌توانند نوزاد را مریض کنند.
- از شیر خشک بعد از تاریخ انقضای «مصرف» استفاده نکنید. این تاریخ مسئولیت، میزان مواد مغذی و کیفیت شیرخشک را تضمین می‌کند.

برای بعضی از اطفال شیر کامل پاستوریزه گاو می‌تواند یک جایگزین باشد

- برای نوزادان زیر 6 ماهه مصرف شیر گاو توصیه نمی‌شود و برای نوزادانی که شیر خشک مخصوص استفاده می‌کنند مصرف شیر گاو توصیه نمی‌شود.
- اگر نوزاد شما بالاتر از 6 ماهه است، تا زمانی که بتوانید شیر خشک پیدا کنید یا به ارائه‌دهنده مراقبت صحتی خود مراجعه نمایید، می‌توانید چند روز از شیر گاو استفاده نمایید. استفاده از شیر گاه بیشتر از یک هفته ممکن است برای صحت نوزاد شما خطراتی را داشته باشد.
- بیشتر نوزادان قبل از تولد یک سالگی خود به شیر گاو روی می‌آورند، اما بعضی می‌توانند زودتر در 10 یا 11 ماهگی روی بیاورند. در مورد این گزینه با ارائه‌دهنده مراقبت صحتی خود گفتگو نمایید.

- در ساعات متفاوتی از روز خریداری کنید به فروشگاه‌ها در ساعات مختلفی از روز بار جدید می‌رسد، به همین خاطر از طرف صبح ممکن است قفسه خالی و عصر پر شوند.
- از دوستان و فامیل خود بخواهید در پیدا نمودن محصولات به شما کمک کنند تا از مراجعه چند باره به فروشگاه‌ها، بانک مواد غذایی، یا دیگر منابع شیر خشک جامعه محور جلوگیری شود.
- اگر نوزاد شما به شیر خشک مخصوص نوزادان نارس یا صحتی ضرورت دارد آن را با ارائه‌دهنده مراقبت صحتی خود مطرح کنید. ممکن است آنها محصولاتی را در دسترس داشته باشند یا پیشنهادات دیگری برای کمک داشته باشند.
- برای دریافت کمک با دفتر WIC محلی خود به تماس شوید. اگر واجد شرایط WIC هستید، دفتر WIC محلی می‌تواند برای ثبت‌نام کردن شما کمک کند و هر نوع کمکی که می‌توانند در مورد تهیه شیرخشک انجام دهند را برای شما فراهم می‌نمایند.
- برای برقراری تماس با منابع محلی به نمبر 1-800-233-2111 تلفون کنید یا به www.211.org مراجعه نمایید.
- به استفاده از شیر انسان از یکی از بانک‌های شیر انسان مجاز ذیل: mothersmilk.org یا uchealth.service-now.com/csp فکر کنید.

برای دریافت لینک‌های معلومات و منابع اسکن کنید



ممکن است طفل شما آماده خوردن غذاهای جامد باشد و همین ضرورت شما به تهیه شیرخشک را کاهش می‌دهد

آشنایی با غذاهای جامد برای نوزادان کلان تر:

□ گرچه شیرخشک و شیر مادر تا تولد یک سالگی مهمترین غذا در رژیم غذایی نوزاد به شمار می‌رود، اما والدین می‌توانند در حدود 6 - 4 ماهگی به غذاهای جامد روی آورند.

□ اگر نوزاد علائم آمادگی را از خود نشان دهد مثل توانایی ایستادن، کنترل نمودن سر و گردن خود، و بلعیدن غذا به جای اینکه غذا را با زبان از دهن خود بیرون کنند، او در مقطع زمانی روی آوردن به غذاهای جامد قرار دارد.

□ از ارائه‌دهنده مراقبت صحتی خود بپرسید آیا طفل تان آماده خوردن غذاهای جامد است.

برای نوزادان صحتمند 10 ماهه و کلان تر:

□ در این سن، اشتها هر روز فرق می‌کند ازین رو ممکن است بعضی روزها به غذای بیشتر و در روزهای دیگر شیرخشک یا شیر انسان بیشتر ضرورت باشد.

□ اگر نوزاد بتواند غذاهای نوزاد متنوعی را بخورد، از جمله غذاهای پوره شده و غذاهای سفره و استفاده از پیاله را شروع نموده باشد، ممکن است آماده خوردن غذاهای جامد باشد. شیرخشک می‌تواند یک میان وعده یا مکمل غذای جامد باشد.

□ اگر نمی‌توانید شیرخشک پیدا نمایید، با متخصص اطفال خود صحبت کنید که در حالی که به دادن غذاهای جامد مخصوصا غذاهای سرشار از آهن ادامه می‌دهید، از چی وقت می‌توانید دادن شیر گاو به نوزاد خود را به مدت زمان کوتاهی شروع نمایید.

□ از ارائه‌دهنده مراقبت صحتی خود بپرسید آیا نوزاد شما به ویتامین‌ها همراه آهن ضرورت دارد.

به گزینه‌های شیردهی بیشتر فکر کنید

□ شاید بتوانید کمی طولانی تر شیر بدهید. اگر به فکر از شیر جدا کردن بوده‌اید، شاید بخواهید صبر کنید.

□ شاید بتوانید کمتر شیرخشک و بیشتر شیر مادر بدهید. اگر هم شیر مادر و هم شیرخشک می‌دهید، امکان افزایش تولید شیر شما وجود دارد. با ارائه دهنده مراقبت صحتی خود یا مشاور شیردهی صحبت کنید.

به جستجوی راهکارهای سر به خود نباشید چون نوزادان شکننده هستند

از شیرخشک دستساز استفاده نکنید

□ شیرخشک باید از طرف FDA بررسی و مورد تایید قرار گیرد، چون ترکیب امن تمام ترکیبات در شیرخشک سخت است و باید به درستی صورت گیرد.

□ حتی اشتباه کوچک می‌تواند باعث شود نوزاد در اثر باکتری‌های مضر مریض شود. مقادیر زیاد بعضی از ترکیبات می‌تواند کلیه‌های نوزاد را تحت فشار قرار دهد. مقادیر بسیار کم بعضی مواد مغذی و نوزاد شما ممکن است مواد مغذی مورد ضرورت رشد و نمو خود را دریافت نکند.

□ گرچه در گذشته از شیرخشک دستساز استفاده می‌شد، اما خطرات بسیاری برای نوزادان دارد. دستور آنلاین تهیه شیرخشک نوزاد به دلیل احتمال آلودگی و غلظت نامناسب ماده مغذی با مسائل مصئونیتی قابل توجهی همراه است. نوزادان به دلیل استفاده راپور شده از شیرخشک‌های دستساز بستر شده‌اند.

جایگزین‌های شیر که برای کلانسالان مناسب است می‌توانند برای نوزادان خطرناک باشند

□ شیر بز سرشار از پروتئین و مواد معدنی است که می‌تواند باعث کم آبی بدن شود و برای کلیه‌های نوزاد شما مضر است.

□ شیرهای اطفال نوپا «شیرخشک» نیستند. آنها نوشیدنی‌های مغذی تهیه شده از پودر شیر و شکر هستند و میزان مواد مغذی آنها ضرورت نوزادان را تامین نمی‌کنند. اگر به هیچ وجه گزینه دیگری ندارید، برای نوزادانی که نزدیک به یک سالگی قرار دارند این محصولات یا شیر گاو می‌توانند به مدت چند روز مصئون باشند.

□ شیرهای گیاهی مثل شیر سویا، برنج، جو دو کله و چرس جایگزین مصئونی برای شیرخشک نیستند.

□ آنها بیشتر ترکیبات را ندارند و فاقد نوع چربی مناسب برای مغز در حال رشد نوزاد هستند.

اگر نمی‌توانید شیرخشک پیدا نمایید و هیچ یک از پیشنهادات فوق برای نوزاد شما موثر نخواهد بود، با ارائه‌دهنده مراقبت صحتی خود به تماس شوید چون آنها می‌توانند وضعیت را ارزیابی کنند، راهکارهای بیشتری برای کمک ارائه دهند و بعضی ممکن است نمونه‌هایی از شیرخشکی که می‌توانند تامین کنند را در اختیار داشته باشند. اگر به تشویش نوزاد خود هستید و نمی‌توانید به ارائه‌دهنده مراقبت صحتی خود دسترسی داشته باشید، می‌توانید از بخش ایمرجنسی شفاخانه محلی خود کمک بگیرید.

