



## چرا نوزاد من گریه می کند؟

پستان شما در ابتدا مقدار کمی آغوز یا کلوستروم تولید می کند، ولی نوزاد شما با مکیدن پستان شما و در بغل بودن شما پوست به پوست و یا با شنیدن صدای آشنای شما احساس آرامش می کند. تغذیه مکرر نوزاد و تخلیه مرتب سینه ها باعث تحریک بیشتر غدد شیری می شود و در نتیجه شیر بیشتری ترشح می گردد

به احتمال زیاد برنامه شیر خوردن او مرتب و منظم نخواهد بود ممکن است که او مکرر شیر بخورد و بعد برای مدت طولانی تری بخوابد و یا ممکن است ساعات شیر خوردنش خیلی نا منظم باشد. بعضی از نوزادان ۸ تا ۹ بار در روز تغذیه می کنند در حالیکه بعضی ها ۱۲ بار در روز، همه این موارد طبیعی است.

### مشکلات گریه کردن نوزاد و تغذیه شیر مادر:

وقتی شما سعی می کنید به نوزاد خود شیر بدهید ولی او فقط گریه می کند و قادر به پیدا کردن نوک پستان و یا مکیدن صحیح آن نیست، این خود باعث پریشانی و خستگی شما می شود. برای رفع این مشکل می توانید نوزاد خود را در بغل گرفته اجازه بدهید که با پوست شما تماس پیدا کند در این صورت آرامش می یابد. و یا می توانید دراز بکشید و بگذارید که پوست شما را لمس کند و در نتیجه خود به خود به طرف سینه شما کشیده می شود.

تمام نوزادان گریه می کنند، ولی بعضی ها بیشتر گریه می کنند.

ولی وقتی نوزاد شما خیلی گریه می کند، این باعث کلافه شدن و پریشانی شما می شود. با وجود اینکه هر چه شما سعی می کنید که آروغ او را بگیرید و یا او را تکان و حرکت بدهید ولی هنوز گریه و زاری می کند. مشکل چیست؟

نگرانیهایی از قبیل اینکه ممکن است شیر شما کافی نباشد و یا بی کیفیت باشد و یا اینکه غذایی که شما می خورید از طریق شیرتان باعث دل درد نوزاد شما شود، به شما دست می دهد.

شما در این مورد تنها نیستید بلکه مادران بسیاری در این مورد نگرانند. ولی اکثر اوقات گریه کردن و بی قراری نوزاد شما هیچ ارتباطی به کیفیت و کمیت شیر شما ندارد.

در حقیقت دلایل بسیاری برای گریه کردن نوزادان وجود دارد. یکی از این دلایل اینکه او می خواهد با شما صحبت کند و این خود در ابتدا برای شما چالش بزرگی است که خواسته او را درک کنید.

### در چند روز اول:

نوزاد شما در روزهای اول پس از تولد به زمان نیاز دارد تا با دنیای جدیدش آشنایی پیدا کند، چونکه تغییرات زیادی برای او بوجود آمده. وقتی او گریه می کند و بی قرار است پستان خود را در دهانش بگذارد که این خود باعث آرامش نوزاد شما می شود.

## راههایی برای آرام کردن نوزاد خود:

♥ اگر چه مدت کوتاهی پیش، از شیر شما تغذیه کرده، ولی باز سعی کنید پستان خود را در دهانش بگذارید، ممکن است که او احتیاج به دسر دارد! حتی اگر گرسنه نیست شیر شما ممکن است به او آرامش بدهد.

♥ او را در آغوش بگیرید و اجازه بدهید پوستش با پوست شما تماس بگیرد این ارتباط اغلب باعث آرامش او می شود.

♥ با او در حالی که در آغوشتان است راه بروید چون حرکات نوسانی شما را دوست دارد. یا در حالی که در آشپزخانه خود راه می روید و یا در محله خود قدم می زنید او را در کیف مخصوص حمل نوزاد گذاشته حرکت کنید. همچنین می توانید از صندلی متحرک استفاده کنید.

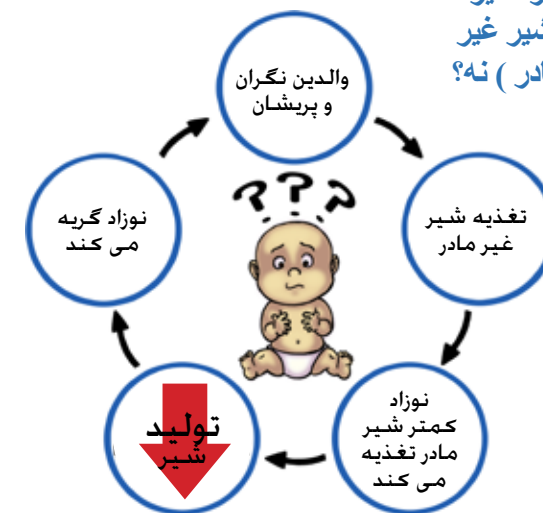
♥ برای او آواز بخوانید و یا با او حرف بزنید. با صدای شما قبل از اینکه به این دنیا بیاید آشنایی دارد و صدای شما را دوست دارد.

♥ هنگامی که او خیلی بی قراری می کند باهم در وان حمام کنید. اول خود وارد وان حمام بشوید سپس از کسی کمک بگیرید که نوزاد را در آغوش شما قرار بدهد.

♥ اگر هیچ راهی کمک نمی کند دوباره سعی کنید به او شیر بدهید ممکن است که حال او آماده شیر خوردن باشد.

**خبر خوش** اینکه حتی نوزادانی که خیلی گریه می کنند به مرور زمان وقتی به سن دو تا سه ماهگی می رسند بتدریج از گریه آنها کاسته می شود. عشق و حمایت شما به او می آموزد که دنیا جای با محبتی است و او می تواند به شما اعتماد کند که در کنار او باشید.

## چرا شیر خشک (شیر غیر مادر) نه؟



برای اطلاعات بیشتر با شماره زیر تماس بگیرید:

این مقاله با کمک مالی دولت انتاریو و حمایت از مرکز منبع بهترین شروع (Best Start) در بهداشت نکسوس تهیه شده است. این اطلاعات نظریات نویسندگان را منعکس می کند و رسماً به تأیید دولت انتاریو و یا مرکز منبع بهترین شروع (Best Start) نرسیده است.



La Leche League Canada

www.LLCC.ca

©2015 La Leche League Canada  
La Leche League Canada is a charitable organization - Registration Number 11900 3812 RR0002

No. 420-LP



La Leche League Canada

www.LLCC.ca

P.O. Box 700 • Winchester, Ontario • K0C 2K0  
Tel. 613-774-4900 • E-mail adc@LLCC.ca • website www.LLCC.ca  
Breastfeeding Referral Service 1-800-665-4324

به خاطر داشته باشید که مکیدن سینه مادر برای نوزاد شما کاری کاملاً جدید است و ممکن است بیشتر از چند دقیقه طول بکشد که او با نحوه مکیدن آشنایی پیدا کند. با نوزاد خود صبور باشید، و اگر نگران هستید از فرد ماهر و آموزش دیده

مانند: La Leche League

Leader و یا مشاور

شیر دهی، ماما و یا

پرستار طلب

کمک کنید.

منزل، من در امن و امانم! ♥



وزنش را مرتب چک می کنید در ضمن مطمئن باشید که او دست کم ۶ تا پوشک کاملاً خیس و ۳ تا ۴ پوشک مدفوع در عرض ۲۴ ساعت دارد. (بعد از یک ماه دفعات مدفوعش در روز کمتر می شود.)

اگر نوزادتان بعد از روز چهارم افزایش وزن نداشت با پزشک و یا مامای خود مشورت کنید. راههای زیادی برای کمک کردن به ازدیاد با تغذیه شیر مادر وجود دارد.



### بعد از روز سوم یا چهارم:

در این مرحله، مقدار شیر در پستان شما به طور قابل توجهی از دیدار یافته و بزرگ شدن سینه های شما کار مکیدن را برای نوزاد شما دشوار می سازد و در نتیجه گریه کردن نوزادتان افزایش می یابد. سعی کنید کمی شیرتان را بدوشید تا سینه های شما برای مکیدن کمی تخلیه شده و نرم تر شود. اگر موفق نشدید حتما طلب کمک کنید.

نوزاد شما در چند روز اول وزنش کاهش پیدا می کند. (این به علت دفع مدفوع تیره رنگی به نام مکنونیوم که در معده اش می باشد) ولی حالا شروع به افزایش وزن خواهد کرد. بین ۸ - ۵ اونس یا ۲۵۰ - ۱۴۰ گرم در هفته طبیعی است. این رقم ها نشانه آن است که او به اندازه کافی شیر می خورد بنا بر این یکی از نگرانی های شما از لیست شما حذف می شود! در حالی که

### در دو ماه اول:

نوزادان در بعضی روزها گرسنه تر از حد معمول به نظر می آیند این زمان را جهش رشد می نامند. بسیاری از نوزادان که در حال رشد هستند جهش رشد و یا تغذیه مکرر دارند. این حالت در دوران سه یا شش هفتگی رخ می دهد. شما متوجه می شوید که ناگهان نوزاد شما که معمولاً راضی و خوشحال است شروع به گریه کردن می کند و مایل به شیر خوردن بیشتری است، بعضی وقتها تمام روز! این امر بسیار طبیعی است.

معمولاً بعد از دو یاسه روز نوزاد شما به روال قبلی شیر خوردن بر می گردد و به نظر راضی می آید. آن روزهای مکرر شیر دادن باعث افزایش شیر شما شده که احتیاجات او را بر آورده می کند.



### چه دلایل دیگری باعث گریه کردن نوزاد شماست؟

اغلب اوقات گریه نوزاد و یا ناراحتی او هیچ ارتباطی به شیر دادن شما ندارد.

نوزادان همه متفاوتند، بعضی ها حساس تر از دیگر نوزادان هستند. یک نوزاد ممکن است از صدای پارس کردن سگی بیدار نشود، در حالی که نوزاد دیگر با همان صدا بیدار می شود و شروع به گریه کردن می کند.

گریه کردن نوزاد یکی از معمول ترین راهها برای ارتباط با شماست، او نمی خواهد شما را عصبانی کند و یا بازی در بیاورد، بلکه او در حقیقت به شما اطلاع می دهد که مشکلی در کار است!

آیا چطور به مشکل او پی می برید؟ بعضی وقتها علت گریه کردن او نشانه این است که می خواهد به شما نزدیک باشد و یاصدای شما را بشنود و گرمی شما را حس کند، درست مثل موقعی که در رحم شما قرار داشت. به مرور زمان شما به نوزاد خود و گریه منحصر به فردش آشنا خواهید شد.

### کمک به نوزاد:

بعضی وقتها تنها کمکی که شما می توانید به نوزاد گریان خود بکنید این است که در کنار او باشید. وجود شما و نزدیکی شما به او باعث آرامش و دلگرمی او می شود، اگر چه هنوز گریه می کند.

اگر نوزاد شما خیلی گریه می کند و باعث خستگی و پریشانی شما می شود از همسر، دوست، و یا یکی از منسوبین خود کمک بگیرید. آنها می توانند نوزاد شما را بغل کرده و او را حمل کنند و به شما فرصتی برای استراحت بدهند.

