



# اطلاعات مورد نیاز خانواده‌هایی که برای پیدا کردن شیرخشک با مشکل مواجه هستند

نوزادان برای سالم ماندن به ترکیب مانسی‌د از مواد مغذی‌ی‌باز دارند و این مواد مغذی در شیر مادر و شیر خشک‌ها هم مورد تأیید «سازمان غذا و داروی ایالات متحده (United States Food and Drug Administration، FDA)» (ه) یتفا می‌شود. در حالی که پدر و مادر هاو مراقبان در سرتاسر کشور تلاش می‌کنند تا اران‌ی‌وزادشان شیر خشک پیدا کنند، سلامت‌وزاد شمد به استفاده از محصولات‌ی‌ستگی دارد که مطبا ابق استنادارذ‌ی‌اهدردال و دستورالعمل‌ها ل درج شده روذ یرچسب محصول تولید می‌شوند.

## نحوه پیدا کردن شیرخشک

- در ساعت‌های مختلفی از روز خرید کنید. فروشگاه‌ها در زمان‌های مختلف روز محموله‌ها را دریافت می‌کنند، بنابراین ممکن است صبح‌ها قفسه‌ها خالی و عصرها دوباره پر شوند.
- از خانواده و دوستانتان بخواهید که به شما کمک کنند تا ذخیره شیرخشک موردنیازتان را پیدا کنید تا مجبور نباشید به‌طور مکرر به فروشگاه‌ها، بانک‌های مواد غذایی یا دیگر منابع اجتماعی ارائه‌دهنده شیرخشک رفت و آمد کنید.
- اگر نوزاد شما به شیرخشک مخصوص نوزادان نارس یا شیرخشک درمانی نیاز دارد، با ارائه‌دهنده مراقبت از سلامت خود مشورت کنید. ارائه‌دهندگان ممکن است ذخیره موردنیازتان را داشته باشند یا شما را در این زمینه راهنمایی کنند.
- برای دریافت کمک و راهنمایی، با دفتر محلی «برنامه تغذیه مکمل برای زنان، نوزادان و کودکان» (WIC) در منطقه‌تان تماس بگیرید. اگر واجد شرایط WIC هستید، دفتر محلی WIC به شما کمک می‌کند تا ثبت‌نام کنید و تسهیلات موجود برای تهیه شیرخشک را در اختیارتان قرار می‌دهد.
- برای ارتباط با منابع محلی با شماره 1-2-1 تماس بگیرید یا به [www.211.org](http://www.211.org) رجوع کنید.
- همچنین، می‌توانید شیر مادر را از یکی از بانک‌های تأییدشده پیدک‌دهاتفسو امهدر تاشیر م [www.hmbana.org](http://www.hmbana.org) یا [www.wakemed.org/care-and-services/womens/support-for-baby/mothers-milk-bank/](http://www.wakemed.org/care-and-services/womens/support-for-baby/mothers-milk-bank/) پیدا کنید.

## نوزادانی که از شیر خشک درمانی یا تخصصی استفاده نمی‌کنند، معمولاً

### می‌توانند تغییر برند شیرخشک را تحمل کنند.

- از شیرخشک متفاوتی استفاده کنید. بعضی از شیرخشک‌های موجود در بازار در خارج از ایالات‌متحده تولید می‌شوند، اما مورد تأیید FDA هستند.
- به یاد داشته باشید که شیرخشک را به‌طور ایمن و با استفاده از دستورالعمل‌های درج‌شده روی برچسب محصول ترکیب کنید. همیشه دقت کنید که آب را به میزان درست اضافه کنید. اگر مقدار خیلی زیادی آب یا مقدار خیلی کمی شیرخشک اضافه کنید، می‌تواند خطرآفرین باشد. شیرخشک رقیق‌شده باعث ایجاد عدم تعادل در موادمعدنی مانند سدیم می‌شود که می‌تواند به عملکرد مغز و اعصاب آسیب برساند.
- قبل از آماده کردن شیرخشک باید دست‌ها و تجهیزات را بشویید و سطح‌هایی که وسایل را روی آن می‌گذارید تمیز کنید. اگر دست‌ها و نواحی مخصوص آماده‌سازی شیرخشک را تمیز نکنید، باکتری‌های مضر می‌توانند نوزاد را بیمار کنند.
- پس از سپری شدن تاریخ انقضای درج‌شده در قسمت «تاریخ مصرف»، از شیرخشک استفاده نکنید. این تاریخ تضمین‌کننده ایمنی، مواد مغذی و کیفیت شیرخشک است.

## بعضی از کودکان می‌توانند شیر خالص پاستوریزه‌شده گاو را به‌عنوان

### جایگزین شیر مادر استفاده کنند

- مصرف شیر گاو برای نوزادان زیر 6 ماه و نوزادانی که از شیرخشک‌های تخصصی استفاده می‌کنند توصیه نمی‌شود.
- اگر نوزاد شما 6 ماهه یا بزرگتر است، می‌توانید تا چند روز از شیر گاو استفاده کنید تا بتوانید شیرخشک پیدا کنید یا با ارائه‌دهنده خدمات مراقبت از سلامت خود تماس بگیرید. اگر بیشتر از یک هفته از شیر گاو استفاده کنید، ممکن است برای سلامت نوزادتان مضر و خطرآفرین باشد.
- در بیشتر موارد نمی‌توان نوزاد را تا قبل از تولد یک‌سالگی با شیر گاو تغذیه کرد، اما بعضی از نوزادان می‌توانند زودتر در 10 یا 11 ماهگی شیر گاو بخورند. با ارائه‌دهنده خدمات مراقبت از سلامت خود در مورد این گزینه مشورت کنید.



کودک شما ممکن است برای مصرف غذای جامد آماده باشد و این باعث می‌شود که کمتر به شیر خشک نیاز داشته باشد

### معرفی غذاهای جامد برای نوزادان بزرگتر:

- باینکه شیرخشک و شیر مادر از مهم‌ترین منابع تغذیه کودکان تا یک سالگی به‌شمار می‌روند، پدر و مادرها می‌توانند در حدود 4 تا 6 ماهگی بعضی از غذاهای جامد را نیز امتحان کنند.
- زمانی نوزاد آماده شروع تغذیه با غذاهای جامد است که نشانه‌هایی از آمادگی در او مشاهده شود، مثلاً توانایی نشستن و کنترل سر و گردن را داشته باشد و به‌جای اینکه غذا را با زبانش از دهان بیرون بریزد، آن را قورت دهد.
- از ارائه‌دهنده خدمات مراقبت از سلامت بپرسید که آیا نوزاد شما آماده است تغذیه با غذای جامد را شروع کند.

### برای نوزادان سالم 10 ماهه و بزرگتر:

- در این سن، اشتهای نوزاد در هر روز متفاوت است، بنابراین نوزاد ممکن است در بعضی از روزها به مقدار بیشتری غذاهای جامد و در روزهای دیگر به مقدار بیشتری شیر مادر یا شیرخشک نیاز داشته باشد.
- اگر کودک غذاهای متنوعی مانند غذاهای پوره‌شده و غذای مخصوص بزرگترها را بخورد و بتواند از فنجان استفاده کند، ممکن است آمادگی خوردن غذاهای جامد بیشتری را داشته باشد. در این شرایط، شیرخشک می‌تواند به‌صورت میان‌وعده یا مکمل غذای جامد مصرف شود.
- اگر نمی‌توانید شیرخشک پیدا کنید، با پزشک اطفال صحبت کنید زیرا ممکن است نوزاد شما بتواند برای مدت کوتاهی شیر گاو مصرف کند و همزمان به امتحان کردن غذاهای جامد، به‌ویژه غذاهای غنی‌شده با آهن، ادامه دهد.
- از ارائه‌دهنده خدمات مراقبت از سلامت بپرسید که آیا نوزادتان به ویتامین‌های حاوی آهن نیاز دارد یا خیر.

### دیگر گزینه‌های تغذیه با شیر مادر را در نظر بگیرید

- شاید بتوانید برای مدت بیشتری نوزاد را با شیر مادر تغذیه کنید. اگر در مورد از شیر گرفتن نوزادتان فکر کرده‌اید، شاید بهتر باشد کمی بیشتر صبر کنید.
- می‌توانید شیرخشک کمتری بدهید و نوزاد را بیشتر با شیر مادر تغذیه کنید. اگر نوزاد هم با شیر مادر و هم با شیرخشک تغذیه شود، این کار ممکن است به افزایش میزان شیر مادر کمک کند. با ارائه‌دهنده خدمات مراقبت از سلامت یا مشاور شیردهی خود صحبت کنید.



از امتحان کردن درمان‌های خودسرانه اجتناب کنید، زیرا نوزادان خردسال بسیار آسیب‌پذیر هستند

### از شیرخشک خانگی استفاده نکنید

- شیرخشک‌ها باید توسط FDA بررسی و تأیید شوند، زیرا ترکیب کردن همه عناصر موجود در شیرخشک به‌طور ایمن کار دشواری است و باید به‌درستی انجام شود.
- حتی یک اشتباه کوچک باعث می‌شود که نوزاد به‌خاطر باکتری‌های مضر بیمار شود. مصرف بیش از حد برخی از عناصر تشکیل‌دهنده شیرخشک می‌تواند به کلیه‌های نوزاد فشار بیاورد. ممکن است میزان برخی از مواد مغذی در شیرخشک خانگی بسیار کم باشد و نوزاد مواد مغذی موردنیاز برای رشد و تکامل را جذب نکند.
- باینکه در گذشته از شیرخشک خانگی استفاده می‌شد، اما خطرهای زیادی برای نوزادان داشت. دستورالعمل‌های آنلاینی که برای تهیه شیرخشک خانگی وجود دارد، به‌دلیل احتمال آلودگی و غلظت نامناسب مواد مغذی باعث بروز مشکلات ایمنی چشمگیری می‌شوند. طبق موارد گزارش‌شده، بعضی از نوزادان به‌خاطر مصرف شیرخشک‌های خانگی در بیمارستان بستری شده‌اند.
- مصرف شیرهای جایگزین که برای بزرگسالان مناسب است، ممکن است برای نوزادان خطرناک باشد**
- شیر بز سرشار از پروتئین و موادمعدنی است که می‌تواند باعث کم‌آبی بدن شود و برای کلیه‌های نوزاد مضر باشد.
- شیرهای مورد استفاده برای کودکان نوپا «شیر خشک» نیستند. بلکه نوشیدنی‌های مغذی هستند که از پودر شیر و شکر تهیه می‌شوند و مواد مغذی مورد نیاز نوزاد را تأمین نمی‌کنند. اگر هیچ انتخاب دیگری ندارید، این محصولات یا شیر گاو می‌تواند به‌مدت چند روز برای نوزادانی که نزدیک به یک سال سن دارند بی‌خطر باشد.
- شیرهای گیاهی مانند سویا، برنج، جو دوسر و شیر گیاهی شادانه جایگزین مطمئنی برای شیرخشک نیستند. آنها فاقد بسیاری از عناصر تشکیل‌دهنده و همچنین چربی مناسب برای رشد مغز کودک هستند.

اگر نمی‌توانید شیرخشک پیدا کنید و هیچ‌یک از توصیه‌های بالا برای نوزاد شما مؤثر نیست، با ارائه‌دهنده خدمات مراقبت از سلامت خود تماس بگیرید تا وضعیت را ارزیابی کند، جایگزین‌های بیشتری را معرفی کند و برخی از ارائه‌دهندگان ممکن است چند نمونه شیرخشک داشته باشد و بتوانند در اختیارتان قرار دهند. اگر نگران نوزادتان هستید و نمی‌توانید با ارائه‌دهنده خدمات مراقبت از سلامت تماس بگیرید، به بخش اورژانس بیمارستان محلی‌تان مراجعه کنید.