

## تغذیه نوزاد با شیر مادر

## چرا شیر مادر؟

## تغذیه با شیر مادر برای فرزند شما با مزیت‌های مهمی همراه است.

شیر انسان:

- بهترین مواد مغذی را در اختیار او می‌گذارد
- تمام غذایی است که کودک برای 6 ماه اول به آن نیاز و تا 2 سالگی و پس از آن اهمیت دارد
- با رشد فرزندتان تغییر می‌کند تا همیشه مواد مغذی مناسب را در اختیار او قرار بدهد
- به آسانی هضم می‌شود
- به بالغ شدن سیستم ایمنی و هاضمه فرزندتان کمک می‌کند
- به فرزندتان کمک می‌کند از نظر روانی و عاطفی رشد پیدا کند
- از رشد سالم فرزندتان حمایت می‌کند
- احتمال بروز مشکلات زیر برای تمام بچه‌هایی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند، کمتر است:
- سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) (به قسمت **خواب** کنید)
- سرفه، سرماخوردگی و تنگی نفس
- عفونت گوش و سایر عفونت‌ها
- استفراغ، اسهال، یبوست و سایر مشکلات هاضمه
- بیماری‌های جدی مانند دیابت و سرطان خون کودکان

## شیر دادن به کودک برای شما خوب است.

تغذیه کودک از شیر مادر به شما کمک می‌کند یک رابطه عاطفی قوی با فرزندتان ایجاد کنید و پس از زایمان، زودتر بهبود بیابید. برای شما و فرزندتان می‌تواند نقش آرام‌بخش را ایفا کند. با سوختن کالری به شما در رسیدن به وزن سالم و حفظ آن کمک می‌کند. و با تغذیه کودک از شیر مادر، خطر ابتلای شما به بیماری‌هایی مانند سرطان پستان و سرطان تخمدان کاهش پیدا می‌کند.

## تغذیه با شیر مادر بسیار آسان است.

وقتی به این کار مسلط شوید، تغذیه با شیر مادر معمولاً کار آسانی است. شیر شما همیشه آماده است، در دمای مناسب قرار دارد و رایگان عرضه می‌شود.

## شیردهی یک مهارت است که می‌توانید آن را بیاموزید. و همیشه می‌توانید کمک بگیرید.

تغذیه با شیر مادر امکان‌پذیر است. اگر نگرانی یا سؤال دارید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید. و برای مشاهده فهرست پشتیبانی‌هایی که به تصمیمات شما درباره تغذیه نوزاد احترام می‌گذارند و کمک می‌کنند به اهداف خود برسید، به بخش **منابع** مراجعه کنید.

## آیا می‌دانستید



عبارت‌های تغذیه از شیر مادر یا تغذیه شده از شیر مادر در این قسمت برای توصیف نوزادی استفاده می‌شوند که از شیر انسانی تولید شده توسط مادر و از پستان مادر تغذیه می‌کند. ممکن است عبارت‌های دیگری مثل شیردهی یا شیر سینه را ترجیح بدهید. از هر عبارتی که با آن راحت‌تر هستید استفاده کنید و از دوستان، خانواده و ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی هم بخواهید از همان عبارت استفاده کنند.

## آماده شدن برای تغذیه با شیر مادر

روزهای ابتدایی، زمان یادگیری هستند - هم برای شما و هم برای نوزاد.

**وقتی باردار هستید**، تا جایی که می‌توانید درباره اینکه چرا تغذیه با شیر مادر مهم است و چطور می‌توان این کار را به بهترین شکل انجام داد، اطلاعات کسب کنید. ممکن است این موارد را در نظر بگیرید:

- با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی، ماما یا پرستار بهداشت عمومی صحبت کنید
- موقعیت‌های مختلف را تمرین کنید و یاد بگیرید
- گرفتن خوب پستان را بیاموزید
- ویدیوی آموزشی تماشا کنید
- با اعضای خانواده و دوستانی که شیر دادند صحبت کنید
- در گروه‌ها یا کافه‌های تغذیه با شیر مادر، مانند La Leche League (Illc.ca)، شرکت کنید
- از طریق اتحادیه مشاوران شیردهی بریتیش کلمبیا (British Columbia Lactation Consultants Association) (به آدرس [bclca.ca](http://bclca.ca)) یک مربی شیردهی پیدا کنید
- از تمام حمایت‌های موجود برای والدین شیرده، اطلاع پیدا کنید (به قسمت **منابع** مراجعه کنید)

## بلافاصله پس از تولد نوزاد، او را با تماس پوست

به پوست در آغوش بگیرید تا اولین تغذیه خود را تمام کند و سپس تا هر اندازه که مایل هستید این کار را ادامه بدهید. این تماس پوست به پوست بدون وقفه - به صورت ایده‌آل در یک ساعت اول پس از تولد - اولین مرحله مهم در فرایند تغذیه نوزاد با شیر مادر است. احتمالاً فرزندتان برای غذا خوردن به دنبال پستان شما می‌گردد. اگر این اتفاق نیفتاد، سعی کنید چند قطره از آغوز را بدوشید و دوباره امتحان کنید (به قسمت **دوشیدن شیر** مراجعه کنید). میزان کمی شیر بسیار غنی که در پستان شما تولید می‌شود، تمام چیزی

## مراقبت از خودتان

در هنگام شیردهی، سعی کنید روی این مسائل تمرکز کنید:

- **استراحت و خواب کافی.** وقتی نوزاد شما خواب است، شما هم چرت بزنید و سعی کنید هیچ مسئولیت اضافه‌ای، به جز مراقبت از فرزندتان، نپذیرید.
- **نوشیدن مایعات** هر زمان که تشنه هستید
- **تغذیه مناسب** (به قسمت تغذیه سالم در دوران شیردهی مراجعه کنید)
- **ادامه مصرف روزانه مولتی‌ویتامین و مواد معدنی مکمل پری‌ناتال**
- **دریافت حمایت** از همسر، خانواده و دوستان
- **صحبت درباره نگرانی‌ها** با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی

### آیا می‌دانستید



اگر سرما خوردید یا به آنفولانزا مبتلا شدید، شیردهی متوقف نمی‌شود. تغذیه نوزاد با شیر مادر می‌تواند از مریض شدن فرزندتان جلوگیری کند.

### «همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید

- اهمیت تغذیه با شیر مادر را درک کنید.
- از همسران بپرسید به چه چیزی نیاز دارد و چطور می‌توانید به او کمک کنید.
- به نگرانی‌های همسران گوش بدهید و وقتی درباره شیردهی تصمیمی اتخاذ می‌کند، از او حمایت کنید.
- موقع پیاده‌روی فرزندتان را با خودتان ببرید و اجازه بدهید همسران کمی بخوابد.
- کارهای منزل را بیشتر انجام بدهید.
- از فرزندان بزرگ‌تر مراقبت کنید.

### آغوز چیست؟

اولین شیر شما، غنی شده با پادتن و مواد مغذی. آغوز به عنوان پوششی برای مسیر هاضمه نوزاد شما عمل می‌کند، از او در برابر عفونت‌ها حفاظت می‌کند و کمک می‌کند اولین مدفوع («مکونیوم») را دفع کند.

## پیدا کردن حمایت

با پشتیبانی مناسب، شیردهی بسیار آسان‌تر می‌شود. این پشتیبانی می‌تواند از همسر، خانواده و دوستان دریافت شود.

همچنین می‌توانید از این طریق پشتیبانی اجتماعی و حرفه‌ای دریافت کنید:

- ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی
- ماما
- پرستار بهداشت عمومی
- همراه زائو
- اتحادیه مشاوران شیردهی بریتیش کلمبیا (bclca.ca)
- HealthLink BC (با شماره 1-8-1-1 تماس بگیرید)
- کلینیک‌های تغذیه با شیر مادر در بیمارستان
- گروه‌های حمایت والد از والد، مانند کافه‌های تغذیه با شیر مادر که از سوی La Leche League (lllc.ca) سازماندهی می‌شوند

### ویتامین D

Health Canada توصیه می‌کند به تمام نوزادان کامل و سالمی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند از بدو تولد، هر روز یک قطره مکمل ویتامین D با دوز 400 IU داده شود. برای مشاهده دستورالعمل، روی برچسب را مطالعه کنید.

است که نوزاد در چند روز ابتدایی پس از تولد به آن نیاز دارد. اگر به هر دلیلی، نوزاد شما نمی‌تواند بلافاصله پس از تولد کنار شما باشد، می‌توانید برای کمک به شروع تولید شیر در بدنتان، شیری که باید به نوزاد بدهید، از قبل بدوشید (به قسمت مشکلات ویژه تولد نوزاد مراجعه کنید).

### تماس پوست به پوست چیست؟

نگه داشتن نوزاد روی سینه برهنه شما. تمام نوزادان از داشتن تماس پوست به پوست به نفع می‌برند.

### چرا اینقدر اهمیت دارد؟

تماس پوست به پوست می‌تواند:

- باعث شود نوزادتان احساس ایمنی و امنیت داشته باشد
- او را آرام و گریه‌هایش را کم کند
- او را گرم نگه دارد
- ضربان قلب، تنفس و قند خون او را پس از تولد ثابت نگه دارد
- به شما کمک کند بفهمید چه زمانی گرسنه است
- به رشد اجتماعی و مغزی او کمک کند
- احتمال ابتلا به افسردگی پس از زایمان را کاهش بدهد

### تماس پوست به پوست چه زمانی

#### باید اتفاق بیفتد؟

- درست پس از تولد
- در ماه اول، هر روز
- مثلاً زمانی که ناراحت است یا به او واکسن تزریق می‌شود

### چه کسی می‌تواند با نوزاد شما تماس پوست به پوست داشته باشد؟

- شما
- همسران
- هر فرد مراقب مورد اعتماد دیگری
- به یاد داشته باشید - فقط زمانی تماس پوست به پوست داشته باشید که کاملاً بیدار هستید و همیشه رویه‌های خواب ایمن را دنبال کنید (به قسمت خواب مراجعه کنید).

## نحوه تغذیه با شیر مادر

### کدام پستان؟

کار را با پستانی آغاز کنید که برای تغذیه قبلی از آن استفاده نکردید، یا پستانی که با آن شروع نکردید.

### هر چند وقت یک بار؟

تا روز دوم، فرزند شما بیشتر بیدار خواهد بود و احتمال دارد بیشتر غذا بخورد - حداقل 8 بار در هر 24 ساعت. از شروع یک تغذیه تا شروع تغذیه بعدی ممکن است کمتر از یک ساعت فاصله بیافتد. با گذشت زمان، تعداد دفعات تغذیه کاهش پیدا می‌کند و بین آن‌ها فاصله بیشتری ایجاد می‌شود.

### نشانه‌های گرسنگی چه هستند؟

علائمی که نشان می‌دهند نوزاد شما گرسنه است. نوزاد شما وقتی غذا بخواد ممکن است:

- دستش را به سمت دهانش ببرد
- «بچرخد» (سرش را به شکلی جابجا کند که انگار به دنبال نوک پستان است)
- دهانش را باز کند، لب‌هایش را لیس بزند یا بمکد
- دستش را به صورت مشت شده روی سینه یا شکمش بگیرد، بازوها و پاهایش را خم و بهانه‌گیری کند

گریه کردن آخرین علامت گرسنگی است. آرام کردن نوزاد پیش از شروع تغذیه می‌تواند در گرفتن سینه به او کمک کند.

### تغذیه خوشه‌ای چیست؟

تغذیه چند باره با شیر مادر در فواصل کوتاه. ممکن است نوزاد شما در چند روز ابتدایی، زمانی که در حال رشد سریع است، تغذیه خوشه‌ای داشته باشد.

## برای چه مدت؟

**به نوزادان توجه کنید، نه به ساعت، و به دنبال علائمی بگردید که نشان می‌دهند وقت شیر خوردن است.** در صورت مشاهده نشانه‌های گرسنگی،

حتی اگر شیردهی تازه تمام شده است، نوزادان را به سمت پستانان ببرید.

احتمالاً نوزادان چند دقیقه به صورت فعال شیر می‌خورد و بعد پستان شما را رها می‌کند. اما عجله نکنید - ممکن است فقط در حال استراحت باشد. برای اینکه ببینید آیا برای گرفتن پستان دیگر بیدار است یا نه، آروغ او را بگیرید یا وضعیتش را عوض کنید. اگر باز هم گرسنه باشد، بیشتر شیر می‌خورد.

## موجودی شیر شما

به احتمال فراوان می‌توانید تمام شیر مورد نیاز فرزندتان را تولید کنید. در حقیقت، در طول هفته‌های ابتدایی، ممکن است بیش از نیاز نوزاد، شیر داشته باشید. اگر نوزاد شما به خوبی شیر نمی‌خورد، برای کمک به حفظ میزان شیری که تولید می‌کنید، شیرتان را بدوشید (به قسمت **دوشیدن شیر** مراجعه کنید).

می‌توانید از طریق این روش‌ها به تولید شیر خود کمک کنید:

- پاسخ دادن به نشانه‌های تغذیه‌ای که در نوزاد مشاهده می‌شود
- شیردهی مکرر، حداقل 8 بار در هر 24 ساعت
- دوشیدن شیر پس از شیردهی، سپس ذخیره شیر اضافه برای تغذیه بعدی نوزاد (به قسمت **دوشیدن شیر** مراجعه کنید).
- در هر نوبت شیردهی، هر دو پستان را در اختیار نوزاد قرار دهید، وقتی نوزاد خواب‌آلود شد، پستان را عوض کنید
- با تماس پوست به پوست شیر بدهید
- مطمئن شوید نوک پستان به خوبی وارد دهان نوزاد شده است
- بدانید چه زمانی نوزادان به شکل فعال تغذیه می‌کند و شیر را قورت می‌دهد
- برای مراقبت از خودتان وقت بگذارید
- از مکمل شیر خشک استفاده نکنید (به قسمت **مکمل‌ها** مراجعه کنید)

شیردهی از هر دو طرف به شما کمک می‌کند در زمان شروع شیردهی، میزان شیر تولیدی خود را افزایش دهید. با این حال، وقتی فرزندتان به خوبی شیر می‌خورد و وزن اضافه می‌کند، مجبور نیستید از یک پستان به پستان دیگر جابجا شوید.

## آیا فرزند من به اندازه کافی شیر می‌خورد؟

وقتی به بچه‌های سالم در پاسخ به نشانه‌های گرسنگی شیر داده شود، به اندازه‌ای که نیاز دارند شیر می‌خورند. اجازه بدهید نوزادان شما را راهنمایی کند.

به یاد داشته باشید که معده نوزاد شما خیلی کوچک است - در هنگام تولد به اندازه یک تیله است و پس از 10 روز به اندازه یک تخم مرغ می‌رسد.

بهترین راه برای اطلاع از اینکه آیا نوزاد شما به اندازه کافی شیر دریافت می‌کند یا نه، این است که صدای مکیدن و قورت دادن او به خوبی شنیده شود. همچنین می‌توانید با توجه به افزایش وزن کودک و میزان مدفوع و ادراری که دارد، متوجه این مسئله شوید (به قسمت **مدفوع، ادرار و پوشک کردن** مراجعه کنید).

اگر نگران این هستید که نوزاد شما به اندازه کافی شیر نمی‌خورد، نگرانی‌های خود را با ارائه‌دهنده مراقبت از سلامت بهداشتی یا پرستار بهداشت عمومی در میان بگذارید یا از طریق شماره 1-1-8-HealthLink BC تماس بگیرید.

## آیا می‌دانستید؟

در چند روز ابتدایی، کاهش کمی از وزن نوزاد کاملاً عادی است - معمولاً 7 تا 10% وزن تولد، یا کمی بیشتر اگر با عمل سزارین زایمان کردید یا در زمان تولد مایعات IV داشتید. کودک شما معمولاً این وزن را در 2 هفته اول مجدداً به دست می‌آورد، سپس هر هفته 120-240 گرم (1/4-1/2 پوند) وزن اضافه می‌کند، این اتفاق تا 4 تا 6 ماهگی ادامه دارد و به دو برابر وزن زمان تولدش می‌رسد. اگر کودک شما بیش از 10% وزنش را در چند روز اول از دست داد، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 1-1-8-HealthLink BC تماس بگیرید.

## موقعیت‌های شیردهی با شیر مادر

یک موقعیت خوب به نوزاد شما کمک می‌کند پستان را بهتر بگیرد. از هر موقعیتی که برای شما و نوزادتان بهتر است، استفاده کنید. به این شکل احساس راحتی کنید:

- نوزادتان را با تماس پوست به پوست بغل کنید
- برای حمایت از بازوها، کمر و پاها از بالش استفاده کنید
- اگر نشسته هستید، یک زیرپایی بگذارید و یک بالش روی پای خود قرار دهید
- نگذارید انگشتان شما جلوی گرفتن پستان را بگیرند (اگر دستی که آزاد است را زیر پستان گرفتید)
- یک لیوان آب در دسترس داشته باشید
- از همسران کمک بگیرید
- اصول مربوط به خواب امن را به خاطر داشته باشید (به قسمت خواب مراجعه کنید). اگر فکر می‌کنید ممکن است خوابتان ببرد، مطمئن شوید محیط تا حد امکان برای شما و فرزندتان ایمن است.



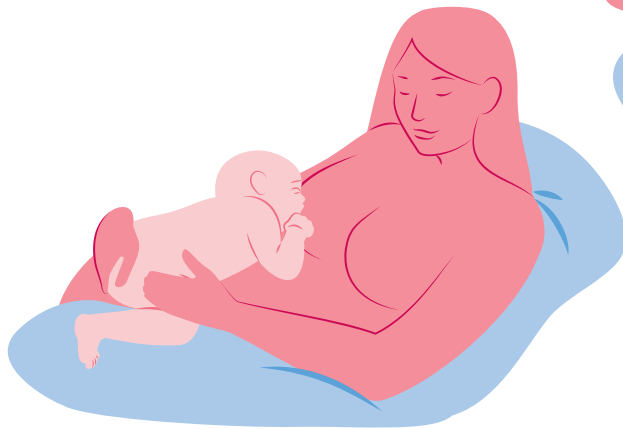
گهواره‌ای اصلاح شده



گهواره‌ای



بغل کردن توپ فوتبال



لم داده

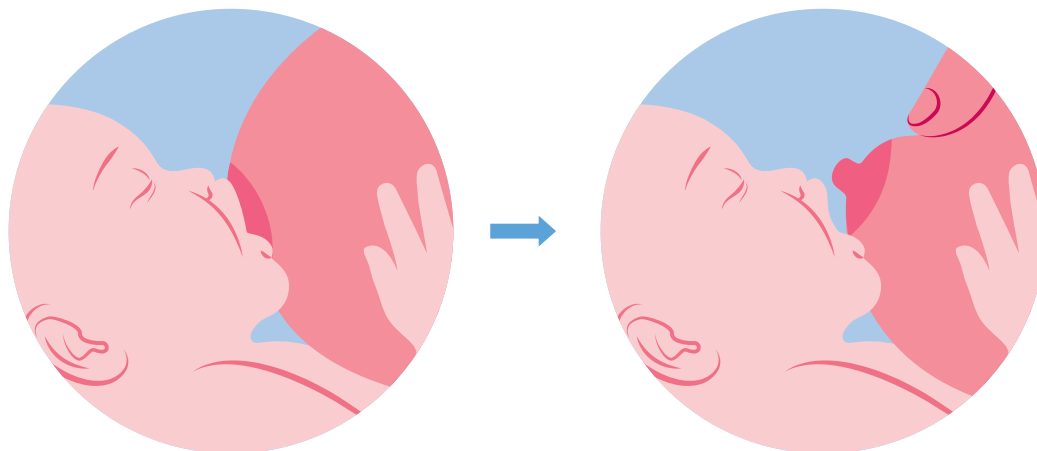


دراز کشیدن به پهلو

## گرفتن پستان چیست؟

اتصال که در زمان تغذیه نوزاد بین دهان نوزاد شما و پستان شما ایجاد می‌شود. یک پستان‌گیری مؤثر به کودک اجازه می‌دهد خوب شیر را بمکد و برای شما هم راحت است.

یکی از بهترین روش‌ها برای اطمینان از اینکه فرزند شما به اندازه کافی شیر دریافت می‌کند، این است که یک پستان‌گیری مناسب بین دهان نوزاد و سینه شما ایجاد شود.



مرحله 2

مرحله 1

### یک پستان‌گیری غیرمؤثر:

- ✗ در گونه‌های کودک جمع می‌شود
- ✗ وقتی کودک پستان را رها می‌کند، نوک پستان صاف یا بد شکل است
- ✗ نوک پستان ترک می‌خورد، تاول می‌زند، خونریزی دارد، دردناک است
- ✗ ممکن است یک صدای کلیک کردن یا ضربه زدن بشنوید
- ✗ کودک برای حفظ اتصال به پستان، مشکل دارد

### یک پستان‌گیری مؤثر:

- ✓ برای شما راحت است
- ✓ چانه پستان را لمس می‌کند؛ بینی کمی فاصله دارد
- ✓ لب پایین به سمت بیرون است (اگرچه ممکن است نتوانید آن را مشاهده کنید)
- ✓ گونه‌ها پر و گرد هستند
- ✓ مکش‌های ناگهانی با مکش‌هایی کوتاه در بین
- ✓ کودک به آسانی از پستان جدا نمی‌شود
- ✓ وقتی کودک از پستان جدا می‌شود، نوک پستان به رنگ طبیعی و کمی گرد است یا اندکی بزرگ شده است
- ✓ نوزاد در زمان قورت دادن، وقتی شیر داخل دهانش قرار دارد، یک صدای «کا» مانند می‌دهد
- ✓ کودک به صورت فعال تا چند دقیقه غذا می‌خورد
- ✓ کودک پس از تغذیه آرام می‌شود
- ✓ پستان پس از تغذیه نرم‌تر می‌شود، مخصوصاً در هفته‌های اول

### امتحان کنید



اگر لازم است شیردهی را متوقف کنید یا اگر در زمان پستان‌گیری نوزاد احساس درد می‌کنید، با قرار دادن یک انگشت تمیز در گوشه دهان نوزاد، او را از پستان جدا کنید. به آرامی چانه او را به پایین بکشید تا مکش متوقف شود. اگر نوزاد گریه می‌کند، او را آرام کنید، بعد دوباره شروع کنید. و به خاطر داشته باشید - اگرچه احساس کمی درد در زمان یادگیری تغذیه با شیر مادر امری غیرعادی نیست، اما باید با گذشت زمان و ادامه تغذیه با شیر مادر، به طور کلی برطرف شود. اگر این درد ادامه پیدا کرد با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی یا پرستار بهداشت عمومی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 1-1-8 با HealthLink BC تماس بگیرید.

### چطور باید



گرفتن پستان به شکل مناسب انجام شود

- هر پتویی که پیچیده شده است، باز کنید و با فرزندتان تماس پوست به پوست داشته باشید.
- نوزادان را نزدیک به بدنتان نگه دارید. تمام بدن او را بچرخانید تا رو به سمت شما شود و تماس شکم به شکم داشته باشید. لگن او باید به دنده‌های شما برخورد کند.
- اگر دستتان را زیر پستان قرار دادید، انگشتانتان را تا حد امکان از هاله پستان (قسمت رنگی دور نوک پستان) دور کنید.
- چانه نوزاد را طوری قرار دهید که پستان شما را لمس کند و بینی او به سمت نوک پستان شما باشد، سپس منتظر شوید تا دهانش را کاملاً باز کند، حالتی مانند خمیازه کشیدن.
- شانه او را بغل و به خودتان نزدیک کنید و هاله پستان خود را روی زبانش قرار دهید تا نوک پستان بیشتر داخل دهان فرو برود.
- مطمئن شوید دهانش با پستان شما پر شده است و فک پایین در مقایسه با فک بالا، قسمت بیشتری از هاله پستان شما را پوشانده است.



## رگ کردن پستان

### رگ کردن پستان چیست؟

آزاد شدن شیر در داخل مجاری شیر شما، ممکن است آن را احساس نکنید، یا ممکن است کمی احساس قلقلک یا ناراحتی داشته باشید. رگ کردن پستان در هنگام مکیدن شیر توسط نوزاد اتفاق می‌افتد. همچنین ممکن است با شنیدن صدای گریه نوزاد یا بدون هیچ دلیل خاصی رخ بدهد.

اگر رگ کردن پستان زمانی اتفاق بیافتد که به نوزادتان شیر نمی‌دهید، سعی کنید پدهای پستان بپوشید یا دستتان را روی نوک پستان فشار دهید تا شیر عقب برگردد.

اگر رگ کردن پستان شما به آرامی اتفاق می‌افتد، پیش از شیردهی یا دوشیدن شیر به این شکل استراحت کنید:

- نوزادتان را با تماس پوست به پوست بغل کنید
- در یک مکان خصوصی و آرام بنشینید یا دراز بکشید
- پستان‌های خود را به آرامی ماساژ بدهید یا یک پارچه گرم روی آن قرار بدهید
- به فرزندتان فکر کنید یا به عکس او نگاه کنید

## آروغ گرفتن

### چرا باید آروغ نوزادتان را بگیرید؟

اگر کودکان پس از خوردن یک پستان به خواب برود، آروغ زدن می‌تواند باعث شود او برای اتمام تغذیه بیدار شود. به بیرون دادن حباب‌های هوا و جلوگیری از بالا آوردن نوزاد هم کمک می‌کند.

### آیا مجبور هستید آروغ نوزادتان را بگیرید؟

اگرچه ممکن است آروغ گرفتن برای بعضی از نوزادان مفید باشد، اما همیشه به آن نیاز نیست. غالباً آروغ‌ها به صورت طبیعی و با تغییر وضعیت بدن نوزاد، اتفاق می‌افتند. و اگر به نظر می‌رسد نوزاد شما خوشحال است، ممکن است اصلاً به آن نیازی نباشد.

## چطور باید آروغ یک نوزاد را گرفت



1. منتظر شوید تغذیه او از یک پستان به اتمام برسد.
  2. یک موقعیت راحت پیدا کنید:
    - او را روی شکم روی پای خود بگذارید یا
    - او را بلند کنید و سرش را طوری قرار بدهید که از روی شانه شما به اطراف نگاه کند و همزمان با دستتان سر و پشتش را نگه دارید، یا
    - او را به پهلو روی پای خود بنشانید و شست و اولین انگشت خود را زیر چانه‌اش قرار دهید تا از سرش حمایت شود از بقیه دستتان برای حمایت از سینه‌اش استفاده کنید. با دست دیگر، از پشتش حمایت کنید.
  3. پشتش را به آرامی بمالید و ضربه بزنید. (محکم ضربه زدن باعث می‌شود تمام شیری که به تازگی نوشیده است، بالا بیاورد).
- اگر پس از یک یا دو دقیقه هیچ اتفاقی نیفتاد و به نظر رسید نوزادتان خوشحال است، احتمالاً نیازی به آروغ زدن ندارد.

