

## اطلاعات برای بیمار برای شما که باردار هستید و دیابت دارید

### تحریک شیر مادر در دوران بارداری

به تمام زنان باردار مبتلا به دیابت توصیه می شود که شیر مادر را از هفته 0 + 36 بارداری تحریک کنند. تغذیه با شیر مادر اثرات مثبتی هم برای مادر و هم برای کودک دارد. آغوز (اولین شیر مادر) در مقایسه با شیر جایگزین، تأثیر مثبتی بر سیستم ایمنی و باکتری های موجود در روده کودک دارد. تغذیه با شیر مادر خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را در مادر و کودک و خطر ابتلا به دیابت نوع 1 را در کودک کاهش می دهد.

شیر دادن با آغوز مفید است. اگر هنگام تحریک شیر مادر آغوز بیرون آمد، می توانید آن را منجمد کنید، به زایشگاه ببرید و به جای شیر خشک از آن استفاده کنید.

اگر دیابت دارید که نیاز به درمان با انسولین و/یا متفورمین دارد، شیردهی و تغذیه تکمیلی برای 12 تا 48 ساعت اول پس از تولد توصیه می شود زیرا خطر کاهش قند خون در نوزاد افزایش می یابد. اگر دیابت بارداری تحت درمان با رژیم غذایی دارید، شیردهی معمولاً کافی است، اما گاهی ممکن است کودک نیاز به تغذیه تکمیلی داشته باشد.

### این گونه عمل کنید

1. دستان خود را با آب و صابون بشویید
2. سینه های خود را به آرامی ماساژ دهید، می تواند به آرامش شما کمک کند. به آرامی روی قفسه سینه از قفسه سینه به سمت نوک پستان ضربه بزنید.
3. انگشتان را درست در خارج از لبه بیرونی هاله پستان، مانند "C" شکل دهید. دستگیره "C" را به سمت قفسه سینه برگردانید، سپس انگشتان را به هم فشار دهید و آنها را به سمت نوک پستان به سمت جلو بیاورید. انگشتان خود را در اطراف هاله پستان حرکت دهید تا کل سینه را تحریک کنید، به یکی از پیوندهای زیر نگاه کنید.
4. خشن نباشید، فشار دادن برای تحریک پستان نباید دردآور باشد.
5. دو بار در روز و هر بار 6 تا 10 دقیقه هریک از دو پستان را برای گرفتن شیر تحریک کنید.

این کار درباره تولید شیر یا میزان تولید شیر شما در آینده چیزی نمی گوید. تحریک شیر مادر همیشه مفید است.

### استفاده و نگهداری از آغوز

- آغوز در یک ظرف تمیز با درب (مثلاً فنجان دارو یا سرنگ) که منجمد شده است جمع آوری می شود.
- به روی ظرف برچسب زده و شماره شناسایی و تاریخ جمع آوری آغوز را به روی آن بنویسید
- هر بار که شیر می دهید یک ظرف جدید بردارید.
- وقتی زمان رفتن به زایشگاه فرا رسید، آغوز منجمد را در یک یخدان با بسته های یخ خشک مایع kylklampar قرار دهید تا به مدت 24 ساعت در آنجا نگهداری شود.
- هنگام زایمان به ماما اطلاع دهید که آغوز همراه خود دارید.
- در زمان انتظار برای تولد نوزاد، بپرسید که آغوز را می توان در کجای بخش نگهداری کرد.

## تغذیه با آغوز

- هنگام تولد نوزاد، توصیه می شود که نوزاد در دو ساعت اول پوست به پوست در کنار مادر بخوابد. اطمینان حاصل کنید که کودک راه تنفس آزاد دارد.
- در طول این دو ساعت به کودک اجازه دهید تا قبل از هر شیردهی، پستان را بجوید و به او قبل از تغذیه مکمل از پستان شیر دهید.
- در درجه اول با آغوز تازه از پستان و در درجه دوم آغوز ذوب شده تغذیه کنید.
- آغوز را با قاشق چایخوری یا فنجان دارو به کودک می دهند.

اطلاعات بیشتر در مورد تحریک شیر مادر

**1177.se**

<https://www.1177.se/barn--gravid/att-skota-ett-nyfott-barn/amning-och-flaskmatning/handmjolka-och-pumpa-ur-brostmjolk/>

**Babybaby.se**

<http://www.babybaby.se/2018/03/handmjolka-ramjolk/>

**La Leche League (UK)**

[www.laleche.org.uk/antenatal-expression-of-colostrum/](http://www.laleche.org.uk/antenatal-expression-of-colostrum/)

## اگر پرستشی دارید

با مامای خود در کلینیک مامایی Barnmorskemottagningen یا مرکز ویژه مراقبت های بارداری Specialistmödravården در منطقه بهداری استکهلم تماس بگیرید

ناشر Amningsvårdkedjan در منطقه استکهلم، اوت 2022