





## ۲. سینه به سینه فرزندتان

### باشید

سینه فرزندتان باید رو به سینه شما باشد تا مجبور نباشد برای شیر خوردن سرش را بچرخاند.

## ۳. کودک به طور کامل سینه

### شما را گرفته است

بینی و چانه فرزندتان سینه شما را لمس می‌کند و زبان او در پایین سینه جمع شده است.

## ۴. همه یا بخش زیادی از هاله

### اطراف سینه‌تان پوشانده

### شده است

اگر کودکتان به خوبی با دهانش سینه شما را گرفته باشد، شما هاله اطراف سینه را نخواهید دید یا تنها قسمت کمی از آن را می‌بینید (بر اساس اندازه آن). اگر کمی از هاله اطراف سینه را می‌بینید، باید مقدار بیشتری را در بالای لب کودکتان و مقدار کمتری را در قسمت پایین لب او مشاهده کنید.

## ۵. لب فرزندتان مانند "لب

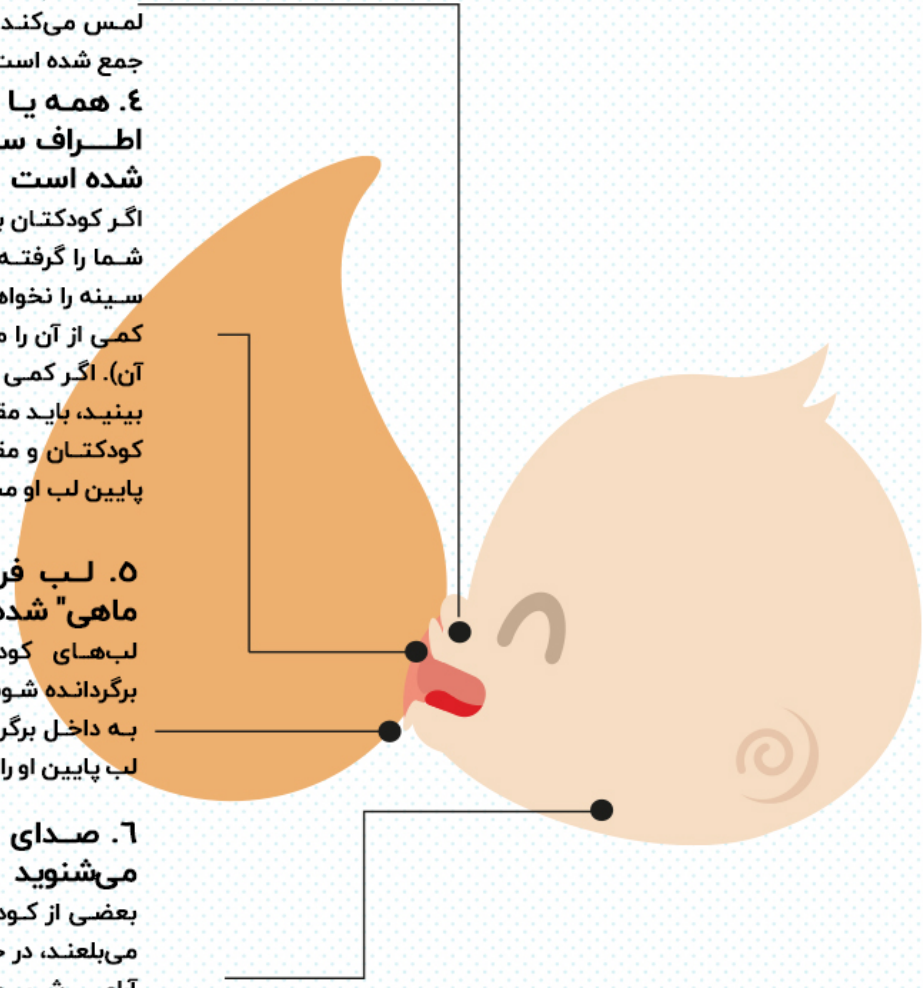
### ماهی" شده است

لب‌های کودکتان باید به بیرون برگردانده شوند (مانند ماهی!)، نه اینکه به داخل برگردانده شوند. احتمالاً اصلاً لب پایین او را نمی‌توانید ببینید.

## ۶. صدای بلعیدن کودکتان را

### می‌شنوید

بعضی از کودکان با صدای بلند شیر را می‌بلعند، در حالی که برخی از آن‌ها به آرامی شیر می‌خورند. اگر صدای او را نمی‌شنوید، به گوش‌هایش نگاه کنید. اگر گوش‌هایش به آرامی تکان می‌خورند یعنی شیر می‌خورد!



Ø³Ù·Ø§Ù,,: Ø-Ø± Ø³ÙCEÙ†Ù‡â€CEØ§Ù... Ø§Ø-Ø³Ø§Ø³ Ø-Ø±Ø Ù...ÙCEa€CEÚ©Ù†Ù...! Ø¢ÙCEØ§ Ø§ÙCEÙ† Ù...Ù·Ø¶Ù·Ø¹ Ø·Ø·ÙCEØ¹ÙCE Ø§Ø³ØªØŸÙ³⁄⁴Ø§Ø³Ø®: Ø-Ø³Ø§Ø³ÙCEØª Ø-Ø± Ø§Ø·ØªØ-Ø§ÙCE Ø·ÙCEØ±Ø-Ù‡ÙCE Ø°ÙCEØ±Ù...Ø¹Ù...Ù·Ù,, Ù†ÙCEØ³ØªØCE Ø§Ù...Ø§ Ø·Ù...Ø§ Ù†Ø·Ø§ÙCEØ- Ø§Ø-Ø³Ø§Ø³ Ø-Ø±Ø ú©Ù†ÙCEØ. ØÙ,Øª ú©Ù†ÙCEØ ú©Ù‡ ú©Ù·Ø-ú© Ø·Ù...Ø§

Ù†Ø§Ù,,Ù† Ù¼Ø³Ø³Ø§Ù† Ø±Ø§ Ø-Ø± Ø-Ù†Ø§Ù† Ø@Ù-Ø Ù,Ø±Ø§Ø± Ø-Ù†Ø-ØÆ Ù...Ù©ÙÆØ-Ù†  
Ù†Ù-Ù© Ø³ÙÆÙ†Ù† Ø-Ù† Ø³Ù†Ù†Ø§ÙÆÙÆ Ù...ÙÆâÆÆØ³Ù-Ø§Ù†Ø- Ù...Ù-Ø-Ø- Ø§Ø-Ø³Ø§Ø³  
Ù†Ø§Ø±Ø§Ø-Ø³ÙÆ Ø-Ù-Ø. Ø§Ù-Ø± Ù†Ù†ÙÆÙ† Ù†ÙÆØ²ÙÆ Ø±Ø@ Ø-Ø§Ø-ØÆ Ù...Ù©ÙÆØ-Ù†  
Ù•Ø±Ø²Ù†Ø-Ø³Ø§Ù† Ø±Ø§ Ø-Ø§ Ù,Ø±Ø§Ø± Ø-Ø§Ø-Ù† ØÆØ±Ø§Ù... ÙÆÙ©ÙÆ Ø§Ø²  
Ø§Ù†Ù-Ø-Ø³Ø§Ù† Ø³Ù...ÙÆØ²Ø³Ø§Ù† Ø-Ø± Ù-Ù-Ø-Ù†âÆÆÙÆ Ø-Ù†Ø§Ù†Ø- Ù...Ø³Ù-Ù,Ù•  
Ù©Ù†ÙÆØ- Ø³Ù¼Ø³ Ø§Ø² Ù...Ø±Ø-Ù,,Ù† 1 (Ù,Ù,,Ù,Ù,,Ù© Ø-Ø§Ø-Ù†) Ø-Ø±Ù-Ø¹ Ù©Ù†ÙÆØ- Ù-  
Ø§Ù- Ø±Ø§ Ø³Ù-Ù-ÙÆÙ, Ù©Ù†ÙÆØ- Ø³Ø§ Ø-Ù† Ø-Ø±Ø³Ø³ÙÆ Ø-ÙÆØ± Ø-Ø@Ù-Ø±Ø- Ø³Ù-Ø§Ù,,:  
Ù...Ù† Ù...Ø-Ù...Ø!Ù† Ù†ÙÆØ³Ø³Ù... Ø-Ø± Ù†Ù†Ù-Ø§Ù... Ø-ÙÆØ±Ø-Ù†ÙÆØÆ Ù•Ø±Ø²Ù†Ø-Ù...  
Ø³ÙÆÙ†Ù†âÆÆØ§Ù... Ø±Ø§ Ø-Ù† Ø-Ø±Ø³Ø³ÙÆ Ù-Ø±Ù•Ø³Ù† Ø§Ø³Ø³. ØÆÙÆØ§ Ù...Ù...Ù©Ù†  
Ø§Ø³Ø³ Ù,Ø-Ø±Ø Ù...Ù©ÙÆØ-Ù† Ø§Ù-Ø Ø¶Ø¹ÙÆÙ• Ø-Ø§Ø-Ø-ØÛÙ¼Ø§Ø³Ø@: Ø§Ù-Ø±  
Ø-ÙÆØ±Ø@Ù-Ø§Ø± Ø-Ù...Ø§ Ù†Ø³Ù-Ø§Ù†Ø- Ø-Ù† Ø@Ù-Ø-ÙÆ Ø³ÙÆÙ†Ù†âÆÆÙÆ Ø-Ù...Ø§  
Ø±Ø§ Ø-Ù-ÙÆØ±Ø-ØÆ Ù...Ù...Ù©Ù† Ø§Ø³Ø³ Ø-Ø± Ø²Ù...Ø§Ù† Ø-ÙÆØ±Ø-Ù†ÙÆ Ù†Ø³Ù-Ø§Ù†Ø-  
Ø-Ù† Ø@Ù-Ø-ÙÆ Ø-ÙÆØ± Ø-Ø@Ù-Ø±Ø- Ø§Ù-Ø± Ù•Ù©Ø± Ù...ÙÆâÆÆÙ©Ù†ÙÆØ-  
Ù©Ù-Ø-Ù©Ø³Ø§Ù† Ø-Ù† Ø-Ø±Ø³Ø³ÙÆ Ø³ÙÆÙ†Ù† Ø-Ù...Ø§ Ø±Ø§ Ù-Ø±Ù•Ø³Ù† Ø§Ø³Ø³ Ø§Ù...Ø§  
Ù†Ù...Ù†Ù†Ø§Ù† Ø-Ø³ Ù...ÙÆâÆÆÙ©Ù†ÙÆØ- Ù...Ù©ÙÆØ-Ù† Ø§Ù-Ø Ø¶Ø¹ÙÆÙ• Ø§Ø³Ø³ ÙÆØ§  
Ø-Ù© Ø-Ø§Ø±ÙÆØ- Ù©Ù† Ø-Ù† Ù...ÙÆØ²Ø§Ù† Ù©Ø§Ù•ÙÆ Ø-ÙÆØ± Ø-Ø±ÙÆØ§Ù•Ø³ Ù...  
ÙÆâÆÆÙ©Ù†Ø-ØÆ Ø-Ø§ Ù...Ø-Ø§Ù-Ø± Ø-ÙÆØ±Ø-Ù†ÙÆ ÙÆØ§ Ù¼Ø² Ù©Ø³Ø§Ù† Ø-Ø±  
Ø§ÙÆÙ† Ø-Ø§Ø±Ù† ØµØ-Ø-Ø³ Ù©Ù†ÙÆØ- Ø³Ù-Ø§Ù,, Ù...Ù† Ù- Ù•Ø±Ø²Ù†Ø-Ù... Ø-Ø± Ù†Ø±  
Ù†Ù-Ø-Ø³ Ø-ÙÆØ±Ø-Ù†ÙÆ Ø@Ø³Ø³Ù† Ù...ÙÆâÆÆØ-Ù-ÙÆÙ...! Ù†Ù† Ù©Ø§Ø±ÙÆ Ù...  
ÙÆâÆÆØ³Ù-Ø§Ù†ÙÆÙ... Ø§Ù†Ø-Ø§Ù... Ø-Ù†ÙÆÙ...ØÛÙ¼Ø§Ø³Ø@: ØÆØ±Ø§Ù...Ø- Ø@Ù-Ø-  
Ø±Ø§ Ø-Ù•Ø, Ù©Ù†ÙÆØ- ÙÆÙ© Ù†Ù•Ø³ Ø¹Ù...ÙÆÙ, Ø-Ù©Ø-ÙÆØ-ØÆ Ù©Ù...ÙÆ  
Ø§Ø³Ø³Ø±Ø§Ø-Ø³ Ù©Ù†ÙÆØ- Ù- Ø-Ù-Ø-Ø§Ø±Ù† Ø³Ù,,Ø§Ø- Ù©Ù†ÙÆØ- Ù...Ù...Ù©Ù† Ø§Ø³Ø³  
Ø-Ø@Ù-Ø§Ù†ÙÆØ- Ø-Ø± Ø-Ø§Ù,,Ø³ Ø-ÙÆÙ-Ø±ÙÆ Ø-Ù† Ø§Ù-Ø Ù-ÙÆØ± Ø-Ù†ÙÆØ- (Ù...Ø-Ù,,Ø-  
Ø-Ø§Ù,,Ø³âÆÆÙ†Ø§ÙÆ Ø-ÙÆØ±Ø-Ù†ÙÆ Ø±Ø§ Ø-Ø@Ù-Ø§Ù†ÙÆØ) ÙÆØ§ Ø-Ø@Ù-Ø§Ù†ÙÆØ-  
Ø§Ù-Ø±Ø§ Ø±Ù-ÙÆ Ø³ÙÆÙ†Ù†âÆÆØ³Ø§Ù† Ù,Ø±Ø§Ø± Ø-Ù†ÙÆØ- Ù- Ø§Ø² Ø§ÙÆÙ† Ø-Ø±ÙÆÙ,  
Ø§Ù-Ø±Ø§ ØÆØ±Ø§Ù... Ù©Ù†ÙÆØ- Ù...ÙÆØ³Ù-Ø§Ù†ÙÆØ- Ø-Ø§ ØµØ-Ø-Ø³ Ù©Ø±Ø-Ù† ÙÆØ§  
Ø-Ø¹Ø± Ø@Ù-Ø§Ù†Ø-Ù† Ù†ÙÆØ²Ø§Ù-Ø±Ø§ ØÆØ±Ø§Ù... Ù©Ù†ÙÆØ- Ø²Ù...Ø§Ù†ÙÆ Ù©Ù†  
Ø-ÙÆØ±Ø@Ù-Ø§Ø± Ù-Ø±Ø³Ù†Ù† Ø§Ø³Ø³ØÆ Ø-Ù†Ø§Ù†Ø- Ø±Ø§ Ø-Ø§Ø² Ø@Ù-Ø§Ù†Ø- Ù©Ø±Ø-  
Ù- Ø-Ù† Ø-Ù†Ø-Ø§Ù,, Ù†Ù-Ù© Ø³ÙÆÙ†Ù† Ù...ÙÆâÆÆÙ-Ø±Ø-Ø-ØÆ Ø-Ø± Ø§ÙÆÙ† Ø²Ù...Ø§Ù†  
Ø³Ø¹ÙÆ Ù©Ù†ÙÆØ- ØÆØ±Ø§Ù... Ù- Ù†Ù-Ø-ÙÆØ§Ø± Ø-Ø§Ø-ÙÆØ- Ø§Ù-Ø± Ø-Ø±Ù-Ø¹ Ø-Ù†  
Ù-Ø±ÙÆÙ† Ù©Ø±Ø- ÙÆØ§ Ù...Ø¶Ø-Ø±Ø- Ø-Ø-ØÆ Ù...Ù...Ù©Ù† Ø§Ø³Ø³ Ø§ÙÆÙ† Ù...Ù-Ø¶Ù-Ø¹  
Ø-Ù† Ø-Ù,,ÙÆÙ,, Ø@Ø³Ø³Ù-ÙÆ Ù- Ù-Ø±Ø³Ù†Ù-ÙÆ Ù†Ù...Ø²Ù...Ø§Ù† Ù©Ù-Ø-Ù© Ø-Ø§Ø-Ø-  
Ø²Ù...Ø§Ù†ÙÆ Ù©Ù† Ù†Ø± Ø-Ù-ÙÆ Ø-Ù...Ø§ Ø±Ø§Ø-Ø³ØÆ ØÆØ±Ø§Ù... Ù- ØÆØ³Ù-Ø-Ù†  
Ù†Ø³Ø³ÙÆØ-ØÆ Ø-Ù-Ø-Ø§Ø±Ù† Ø-ÙÆØ±Ø-Ù†ÙÆ Ø±Ø§ Ø-Ø±Ù-Ø¹ Ù©Ù†ÙÆØ- Ø-Ù† ÙÆØ§Ø-  
Ø-Ø§Ø-Ø³Ù† Ø-Ø§Ø-ÙÆØ Ù©Ù† Ø-Ø§ Ø³Ù...Ø±ÙÆÙ†ØÆ Ù†Ø³ÙÆØ-Ù† Ø-ÙÆ Ù†Ø, ÙÆØ±ÙÆ  
Ø@Ù-Ø§Ù†ÙÆØ- Ù-Ø±Ù•Ø³. ØµØ-Ù-Ø± Ø-Ø§Ø ÙÆØ- Ø-Ù...Ø§ Ù©Ø§Ø± Ù-Ù-Ù, Ø§Ù,,Ø¹Ø§Ø-Ù†  
Ø§ÙÆ Ø§Ù†Ø-Ø§Ù... Ù...ÙÆØ-Ù†ÙÆØ-Ø³Ù-Ø§Ù,,: Ø³ÙÆÙ†Ù†âÆÆÙ†Ø§ÙÆ Ù...Ù† Ù¼Ø± Ø§Ø²  
Ø-ÙÆØ± Ù†Ø³Ø³Ù†Ø- Ù- Ù•Ø±Ø²Ù†Ø-Ù... Ù†Ù...ÙÆØ³Ù-Ø§Ù†Ø- Ø-Ù† Ø@Ù-Ø-ÙÆ  
Ø³ÙÆÙ†Ù†âÆÆØ§Ù... Ø±Ø§ Ø-Ù-ÙÆØ±Ø-ØÆ Ù†Ù† Ù©Ø§Ø±ÙÆ Ù...ÙÆâÆÆØ³Ù-Ø§Ù†Ù...  
Ø§Ù†Ø-Ø§Ù... Ø-Ù†Ù...ØÛÙ¼Ø§Ø³Ø@: Ø-Ù...Ø§ Ù...ÙÆâÆÆØ³Ù-Ø§Ù†ÙÆØ- Ù¼ÙÆØ- Ø§Ø²  
Ø-ÙÆØ±Ø-Ù†ÙÆ Ù...Ù,Ø-Ø§Ø± Ù©Ù...ÙÆ Ø§Ø² Ø-ÙÆØ±Ø³Ø§Ù† Ø±Ø§ Ø-Ù† ØµÙ-Ø±Ø³  
Ø-Ø³Ø³ÙÆ ÙÆØ§ Ø§Ø² Ø-Ø±ÙÆÙ, Ù¼Ù...Ù¼ Ø@Ø§Ø±Ø- Ù©Ù†ÙÆØ- Ø§ÙÆÙ† Ù©Ø§Ø±  
Ù•Ø-Ø§Ø± Ø³ÙÆÙ†Ù† Ù†Ø§ÙÆ Ø-Ù...Ø§ Ø±Ø§ Ù©Ø§Ù†Ø- Ù...ÙÆâÆÆØ-Ù†Ø- Ù- Ø³ÙÆÙ†Ù†âÆÆ  
Ù†Ø§ÙÆ Ø-Ù...Ø§ Ù†Ø±Ù... Ù...ÙÆâÆÆØ-Ù-Ù†Ø-ØÆ Ø-Ù†Ø§Ø-Ø±Ø§ÙÆÙ† Ù©Ù-Ø-Ù© Ø-Ù...  
Ø§ Ù...ÙÆâÆÆØ³Ù-Ø§Ù†Ø- Ø-Ù† Ø@Ù-Ø-ÙÆ Ø³ÙÆÙ†Ù†âÆÆØ³Ø§Ù† Ø±Ø§ Ø-Ù-ÙÆØ±Ø-  
Ø³ÙÆÙ†Ù†âÆÆÙ†Ø§ÙÆ Ù©Ù† Ø-ÙÆØ- Ø§Ø² Ø-Ø- Ù¼Ø± Ù†Ø³Ø³Ù†Ø-  
"Ø³ÙÆÙ†Ù†âÆÆÙ†Ø§ÙÆ Ù...Ø³Ø±Ø§Ù©Ù... Ø-Ø-Ù†" Ù†Ø§Ù...ÙÆØ-Ù† Ù...ÙÆâÆÆØ-Ù-Ù†Ø-  
Ø§Ù-Ø± Ù•Ù©Ø± Ù...ÙÆâÆÆÙ©Ù†ÙÆØ- Ø³ÙÆÙ†Ù†âÆÆÙ†Ø§ÙÆ Ø-Ù...Ø§ Ø-Ø± Ù-Ù-Ø§ØµÙ,,  
Ø-ÙÆØ±Ø-Ù†ÙÆ Ù†ÙÆØ² Ù...Ø³Ø±Ø§Ù©Ù... Ø-Ø-Ù†âÆÆØ§Ù†Ø-ØÆ Ù†Ø± Ø-Ù- Ø³Ø§Ø³Ø³  
ÙÆÙ©Ø-Ø§Ø± Ø-Ù† Ù•Ø±Ø²Ù†Ø-Ø³Ø§Ù† Ø-ÙÆØ± Ø-Ø-Ù†ÙÆØ- ÙÆØ§ Ø§Ø² Ø-Ø±ÙÆÙ, Ù¼Ù...  
Ù¼ Ø-ÙÆØ±Ø³Ø§Ù† Ø±Ø§ Ø@Ø§Ø±Ø- Ù©Ù†ÙÆØ- Ø-Ù† ÙÆØ§Ø-Ø-Ø§Ø-Ø³Ù† Ø-Ø§Ø-ÙÆØ-  
Ù©Ù† Ù©Ù-Ø-Ù© Ø³Ø§Ø²Ù† Ù...Ø³Ù-Ù,,Ø- Ø-Ø-Ù† Ø-Ù...Ø§ Ø-Ù...Ø§ Ø-Ø§ÙÆØ- Ø-Ø-Ø§Ù,Ù,, 8  
Ø³Ø§ 12 Ø-Ø§Ø± Ø-Ø± Ø-Ù-Ù,, 24 Ø³Ø§Ø¹Ø³ Ø-ÙÆØ± Ø-Ø@Ù-Ø±Ø-