



راهنمای دوشیدن شیر



واحد آموزشی بیمارستان مادر
گروه هدف: مادران

کدسند: MH\AM\PT\034

تاریخ تنظیم: ۱۳۹۸/۰۹/۰۵

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۰۴/۲۸

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۲۸

کد بازنگری: ۰۰۴

آدرس: بلوار سجاد، بزرگمهر شمالی ۱

شماره تماس: ۰۵۱-۳۷۰۴۸۴۰۱

والدین گرامی:

با سلام و آرزوی سلامتی برای شما
ونوزاد دل‌بندتان این پمفلت جهت افزایش
اطلاعات شما در مورد نکات نحوه دوشیدن
ونگهداری شیر می باشد.

منبع: نوزادان نلسون- ونگ



پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله:

لَيْسَ لِلصَّبِيِّ لَبَنٌ خَيْرٌ مِنْ لَبَنِ أُمِّهِ

هیچ شیری برای نوزاد بهتر از شیر مادر
نیست.

امام صادق علیه السلام از امیرمؤمنان نقل
می کند:

مَا مِنْ لَبَنِ رُضِعَ بِهِ الصَّبِيِّ أَعْظَمَ بَرَكَهَةً عَلَيْهِ
مِنْ لَبَنِ أُمِّهِ

هیچ شیری برای تغذیه نوزاد، با برکت تر از
شیر مادرش نیست.

والدین گرامی

این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد مراقبت و درمان از کودک شما است. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن شاهد بهبودی کودکتان باشیم.

نکات قابل توجه در دوشیدن شیر

- * گاهی لازم است مادر شیر خود را دوشیده ، ذخیره کند و یا توسط فرد دیگری به وسیله فنجان به کودک خورانده شود، مانند مادرانی که خارج از منزل مشغول به کار هستند
- * قبل از دوشیدن شیر ، ۱۰ تا ۲۰ دقیقه مادر استراحت کرده و یک لیوان شیر، آب میوه و یا چای کم رنگ بنوشد زیرا مایعات گرم به ترشح شیر کمک می کند.
- * دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است بدین منظور حتما قبل از دوشیدن شیر دست هارا با آب و صابون بشوید ولی شستن پستان ها با آب یک بار در شبانه روز کافی می باشد.
- * معمولا ظرف پلاستیکی جهت دوشیدن شیر مناسب تر است و حتما دقت شود که وسیله دوشیدن شیر و ظرفی که شیر داخل آن ریخته می شود تمیز باشد.

روش های به جریان انداختن شیر:

- * استراحت قبل از دوشیدن شیر
- * مصرف مایعات گرم
- * دوش گرفتن
- * ماساژ دادن پستان به روش صحیح و سعی شود به حاله پستان فشار وارد شود نه به نوک آن
- * قرار دادن یک حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بر روی پستان و نوک آن
- * فکر کردن به نوزاد

نحوه ذخیره کردن شیر:

- * روی ظرف تاریخ دوشیدن شیر ثبت شود.
- * شیر دوشیده شده در دمای اتاق (دور از نور آفتاب، چراغ و یا شوفاژ) ۴الی ۶ ساعت قابل نگهداری است.
- * در یخچال به مدت ۴۸ ساعت می توان شیر را نگهداری کرد.(دمای ۴ درجه سانتی گراد)
- * در صورت نگهداری شیر مادر در جایخی یخچال تا ۲ هفته و در فریزرهای معمولی تا ۳ ماه قابل استفاده می باشد.
- * جهت ذوب کردن شیر فریز شده ظرف محتوی شیر را زیر آب ولرم به آرامی حرکت داده تا یخ آن باز شود و حداکثر تا ۳۰ دقیقه بعد ذوب شدن استفاده شود.
- * شیر یخ زده را روی حرارت اتاق و یا درجه حرارت اتاق نباید ذوب کرد
- * شیر ذوب شده نباید مجدد فریز شود