



## راهنمای دوشیدن شیر



واحد آموزش سلامت بیمارستان مادر  
گروه هدف: مادران

از طریق اسکن QR-Code می توانید به محتوای این  
پمفلت دسترسی داشته باشید



کد سند: MH\AM\PT\034

تاریخ تنظیم: ۱۳۹۸/۰۹/۰۵

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۳/۱۰/۱۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۶/۳۰

کد بازنگری: ۰۰۶

## والدین گرامی:

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



**منبع:** نوزادان نلسون - وونگ

**ارتباط با ما:**

**تلفن:** ۳۷۰۴۸۱۰۰

**آدرس:** مشهد، بلوار سجاد، خیابان بزرگمهر شمالی یک

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 الصَّبِيُّ أَعْظَمُ 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) ۴ الی 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 در دمای اتاق نباید ذوب کرد.

\* شیر ذوب شده نباید مجدد فریز شود .