

این پمفلت نحوه شیردوشی را به شما مادر عزیز آموزش می دهد.

بهترین روش تغذیه شیرخوار، تغذیه مستقیم شیرخوار از پستان مادر است. اما در شرایطی ممکن است امکان تغذیه مستقیم از پستان مادر فراهم نباشد مثل نوزاد بستری در بیمارستان یا بستری شدن مادر در بیمارستان، که در این شرایط بهترین روش تغذیه شیرخوار، استفاده از شیردوشیده شده مادر است.

چگونه شیردوشی با دست را انجام دهیم؟

۱. دستهایتان را حداقل ۴۰ ثانیه با آب و صابون بشوئید.



شکل ۱. شستن دست

۲. محل راحت و مناسبی را برای دوشیدن شیر انتخاب کنید.

۳. برای تخلیه راحت پستان از روشهای زیر استفاده کنید: استراحت کردن قبل از دوشیدن، دوش گرفتن، صرف نوشیدنی گرم به جز قهوه، فکر کردن به شیرخوار، شنیدن صدای او و یا نگاه کردن به تصویر شیرخوار و عدم اضطراب، گرم کردن پستان

با گذاشتن حوله گرم روی پستان به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه یا استفاده از گرمای سشوار به مدت ۵ دقیقه، ماساژ پستان، در صورت امکان برقراری تماس پوست با پوست شیرخوار. همچنین ماساژ دان پشت مادر به تخلیه راحت پستان کمک می کند.

۴. برای جمع آوری شیر، ظرفی تمیز با دهانه گشاد از جنس شیشه یا پلاستیک سخت که بتوانید درب آن را بپوشانید انتخاب کنید.



شکل ۲. استفاده از ظرف درب دار دهان گشاد برای شیردوشی

۵. پستان را به آرامی ماساژ دهید. ماساژ پستان تولید شیر را افزایش داده و به خروج شیر و تخلیه پستان کمک می کند.



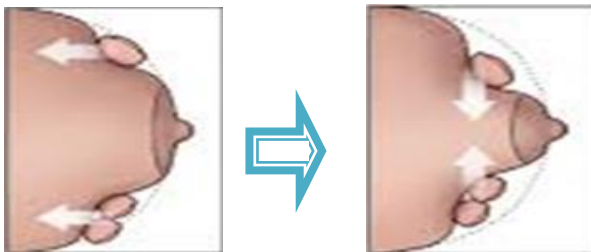
شکل ۳. نحوه ماساژ پستان قبل از شیردوشی

۶. پستان را به نحوی در دست بگیرید که انگشت شست در یک طرف و سایر انگشتان در طرف دیگر پستان مقابل هم و در دو طرف لبه هاله قرار بگیرند. نباید انگشتان با نوک یا هاله رنگی پستان تماس داشته باشند.



شکل ۴. محل انگشتان دست روی پستان

۷. پستان را به طور مستقیم به سمت عقب به طرف قفسه سینه فشار دهید و سپس پستان را به کمک شست و انگشتان به طرف جلو فشرده و انگشتان دست را به آرامی به هم نزدیک کنید.



شکل ۵. نحوه دوشیدن پستان.

۸. به انگشتان دست استراحت بدهید تا پستان دوباره پر شود.

۹. سپس مراحل ۶، ۷ و ۸ را دوباره تکرار کنید.

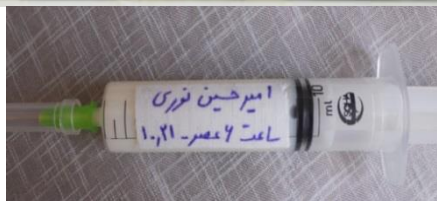


دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان زهرا مردانی آذری

نحوه دوشیدن شیرمادر



آموزش سلامت

تهیه و ترجمه: ناهید دهخدا

تاریخ تهیه: ۹۸/۰۸

آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱

آدرس سایت بیمارستان کودکان زهرا مردانی آذری:

<https://mardaniazari.tbzmed.ac.ir>

• بهترین نوع شیردوش دستی، شیردوش نوع پیستونی مکشی است که قدرت مکش آن مناسب است و باعث زخم نوک پستان نمی شود.

• استفاده از پمپ شیردوش نباید دردناک باشد.

• برای استفاده از پمپ دستی یا برقی، نوک پستان را در وسط قیف شیردوش قرار دهید نوک پستان نباید به تنوره قیف ساییده شود.

• بعد از هر ۱۰ مکش، قیف را بردارید تا فشار از نوک پستان برداشته شود سپس به دوشیدن ادامه دهید.

• همه قسمتهای شیردوش که با شیر مادر در تماس قرار می گیرند را بعد از هر بار استفاده با آب و صابون بشویید.

چه مدت شیر دوشیده شده را می توانیم نگه داریم؟

در بیمارستان

• در دمای اتاق (تا ۲۵ درجه): ۴ ساعت

• در یخچال (۲ تا ۴ درجه): ۲ روز

• در فریزر: ۳ ماه

• شیر ذوب شده در یخچال: ۱۲ ساعت

در منزل:

در دمای معمولی اتاق (تا ۲۵ درجه): ۶ ساعت

• در یخچال در دمای ۴ درجه: به مدت ۶ روز

• در جایخی یخچال: ۲ هفته

• در فریزر: ۳ تا ۶ ماه

• شیر ذوب شده در یخچال: ۲۴ ساعت

منبع: کوریکولوم مشاور شیردهی ۲۰۲۰

اگر شما توصیه ها یا اطلاعات بیشتری نیاز دارید لطفاً با شماره تلفن

۳۱۵۹۶۲۶۳ تماس بگیرید.

۱۰. زمانی که جریان شیر کمتر می شود شست و انگشتان خود را دور تا دور لبه هاله رنگی در جهات مختلف قرار دهید تا همه قسمتهای پستان تخلیه شوند.



شکل ۶. تغییر محل انگشتان دست برای تخلیه کامل پستان

روزانه چند بار باید پستان را بدوشم؟

• اگر شیرخوار از پستان تغذیه نمی شود دوشیدن شیر را باید ۶-۸ بار در شبانه روز و یک بار در طول شب انجام دهید.

• دوشیدن دو پستان ۲۰-۳۰ دقیقه وقت میگیرد هر پستان را ۱۰-۱۵ دقیقه بدوشید.

چه وقت میتوانم از شیردوش دستی استفاده کنم؟

• اگر برای مدت طولانی تغذیه از پستان ممکن نیست برای حفظ جریان شیر و شیردوشی بهتر از یک شیردوش دستی یا برقی استفاده کنید.

• شیردوش دستی را می توانید از بوفه یا داروخانه شبانه روزی بیمارستان تهیه کنید.



شکل ۷. پمپ شیردوش دستی