

راهنمایی مادران شاغل:

اگر امکان دارد کودکتان را با خود به محیط نگهداری کودک محل کار خود ببرید و یا اگر محل کار شما نزدیک است می توانید در طی ساعتی که آزاد هستید برای تغذیه او به خانه بروید یا از کسی بخواهید که کودک را به محل کار شما بیاورد.



اگر محل کار شما دور از منزل است به طرق زیر می توانید کودکتان را از فواید شیر مادر بهرهمند سازید:

- تغذیه انحصاری و مکرر شیر مادر در تمام مدت مرخصی زایمانی و بعد از آن، به این ترتیب کودک از فواید شیر مادر بهرهمند می گردد و شیر شما نیز تداوم میابد. برای تغذیه انحصاری با شیر مادر دو ماه اول مهمترین زمان است.
- هیچگاه استفاده از بطربندی، گول زنک و شیر مصنوعی لازم نیست. حتی کودکان خیلی کوچک هم می توانند با فنجان از شیر مادر تغذیه شوند.
- شیر خود را قبل از رفتن به سرکار خود بدوشید و آنرا برای

تغذیه کودک به مراقب بدهید.

- در محل کار خود شیر خود را 2-3 بار بدوشید (هر 4-3 ساعت)
- همچنین دوشیدن شیر، شما را راحت می کند و نشت شیر را کاهش می دهد و پستان های شما شیر بیشتری تولید می کند.
- مادران که نوزادشان بیمار و قادر به شیر خوردن نمی باشد و یا به علتی مجبور به جدایی از نوزاد هستند می توانند از شیر دوشی و ذخیره شیر استفاده کنن. اگر شیر خود را ندوشید تولید شیرتان به احتمال زیاد کاهش پیدا می کند.

روش صحیح دوشیدن شیر مادر:

- دوشیدن با دست بهترین روش دوشیدن است.
- فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او، استفاده از حolle گرم و مرطوب به مدت 20 دقیقه روی پستان و حمام کردن یا ماساژ دادن به جاری شدن شیر کمک می کند.

مادران گرامی:

- دست هایش را تمیز با آب و صابون بشوید.
- راحت بنشینید و یا بایستد و ظرف را نزدیک پستانها قرار دهد.
- انگشت دست را لبه آرئول و انگشت اشاره را زیر پستان لبه از آرئول قرار دهد که حدود 3.5 سانتی متر از نوک پستان فاصله داشته باشد و با بقیه انگشتان لبه خط سینه قرار بگیرد.
- دست را کمی به طرف داخل قفسه سینه ببرده و سپس به کمک شست و انگشتان بطرف جلو بیاورد روی حفره های شیری فشار وارد کند تا شیر خارج شود.
- پستان را فشار داده رها کند و این عمل را تکرار کند.

- در ابتدا ممکن است اول شیر خارج نمی شود ولی بعد از چندبار تکرار شیر قدره قدره شروع به بیرون آمدن می کند این عمل در جهات مختلف باید تکرار شود تا تمام قسمت های پستان دوشیده شود.
- دوشیدن شیر نباید در دنارک باشد و اگر مادر احساس درد کند روش غلط است.
- به شیرخوار سالم در شش ماه اول عمر بجز شیر مادر هیچ گونه غذا یا مایعات داده نشود.

مدت زمان مناسب نگهداری شیر دوشیده شده مادر

درجه حرارت 25-37 به مدت 4 ساعت

درجه حرارت 15-25 به مدت 8 ساعت

یخچال (2-4 درجه) به مدت 8 روز

جایخی یخچال به مدت 2 هفته

فریزر به مدت 6 ماه

نحوه نخیره کردن شیر دوشیده شده:

- برای نگهداری شیر در فریزر سه چهارم ظرف از شیر پر شود و در آن بسته شود و پس از نوشتن تاریخ دوشیدن شیر، در فریزر گذاشته شود.
- برای استفاده از شیر دوشیده شده منجمد شده ظرف را باید زیر آب و لرم نگه داشت تا کم کم بخانه شود یا در یخچال قرار داد تا ذوب شود.
- شیر منجمد ذوب شده در یخچال تا 24 ساعت قابل استفاده

دانشکده علوم پزشکی ساوه



بیمارستان تخصصی زنان و زایمان مهدفه شهربیور



آموزش شیردوشی برای مادران نیازمند کروه آموزشی سلامت به مددجو

آدرس: خیابان مطهری-میدان مدرس-مجتمع
بیمارستانی 17 شهربیور و مدرس

تلفن: 086-42222042

پست الکترونیک: h17shahrivar@yahoo.com

استفاده از سرنگ-فاسق- قطره چکان میباشد.

مادران نیازمند شیردوشی:

1. تغذیه نوزاد کم وزن که خوب از پستان شیر نمیخورد.
2. مادری که میخواهد از منزل خارج شود یا سرکار برود.
3. پیشگیری از نشت شیر از پستان وقتی از نوزاد دور است.
4. ذخیره و نگهداری شیر در هنگام بیماری مادر یا شیرخوار
5. تغذیه نوزاد بیمار که نتواند خوب



تغذیه با شیر مادر را تا
پایان دو سالگی و بیشتر
ادامه دمید

است و باید آن را مجدداً منجمد نمود.



چگونگی تغذیه نوزاد با شیر دوشیده شده:

- شیرخوار در حالت عمودی یا نیمه عمودی در بغل نشانده شود.(شیرخوار باید حالت نشسته یا نیمه نشسته نشانده شود)
- فنجان کوچک شیر روی لب تحتانی بین شکاف لب و لثه شیرخوار نگه داشته شود.
- فنجان را کمی کج نموده تا با لب شیرخوار تماس پیدا کند. می بایست فنجان به آرامی روی لب تحتانی او قرار گیرد و لبهای فنجان با قسمت خارجی لب فوکانی تماس یابد.
- شیر درون دهان شیرخوار ریخته نشود و فقط فنجان روی لب نگه داشته شود، تا شیر را بنوشد.
- نوزاد نارس شیر را با زیانش به داخل دهان می برد و نوزاد رسیده و یا شیرخوار بزرگتر ممکن است شیر را بمکد و یا جرعه جرعه قورت بدهد. در این حالت مقداری از شیر از اطراف دهانش می ریزد.
- راههای دیگر استفاده از شیر دوشیده شده برای نوزاد