

راهنمایی مادران شاغل:

اگر امکان دارد کودکان را با خود به محیط نگهداری کودک محل کار خود ببرید و یا اگر محل کار شما نزدیک است می‌توانید در طی ساعاتی 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 می‌توانید کودکان 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 می‌گردد و شیر شما نیز تداوم می‌یابد. برای تغذیه انحصاری با شیر مادر دو ماه اول مهمترین زمان است.
- هیچگاه استفاده از بطری، گول زنک و شیر مصنوعی لازم نیست. حتی کودکان خیلی کوچک هم می‌توانند 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 ۲-۳ بار بدوشید (هر ۳-۴ ساعت)
- همچنین دوشیدن شیر، شما را راحت می‌کند و نشت شیر را کاهش می‌دهد و پستان‌های شما شیر بیشتری تولید می‌کند.
- مادران که نوزادشان بیمار و قادر به شیر خوردن نمی‌باشد و یا به علتی مجبور به جدایی از نوزاد هستند می‌توانند از شیر دوشی و ذخیره شیر استفاده کنند. اگر شیر خود را ندوشید تولید شیرتان به احتمال زیاد کاهش پیدا می‌کند.

روش صحیح دوشیدن شیر مادر:

- دوشیدن با دست بهترین روش دوشیدن است.
- فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او، استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۲۰ دقیقه روی پستان و حمام کردن یا ماساژ دادن به جاری شدن شیر کمک می‌کند.

مادران گرامی:

- دست‌هایش 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 ۳،۵ سانتی‌متر از نوک پستان فاصله داشته باشد و با بقیه انگشتان لبه خط سینه قرار بگیرد.
- دست را کمی به طرف داخل قفسه سینه برده و سپس به کمک شصت و انگشتان بطرف جلو بیاورد روی حفره‌های 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 نمی‌شود ولی بعد از چند بار

تکرار شیر قطره قطره شروع به بیرون آمدن می‌کند این عمل در جهات مختلف باید تکرار شود تا تمام قسمت‌های پستان دوشیده شود.

- دوشیدن شیر نباید دردناک 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 ۳۷-۲۵ به مدت ۴ ساعت

درجه حرارت ۲۵-۱۵ به مدت ۸ ساعت

یخچال (۴-۲درجه) به مدت ۸ روز

جایخی یخچال به مدت ۲ هفته

فریزر به مدت ۶ ماه

نحوه ذخیره 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 ولرم نگه داشت تا کم کم یخ آن باز شود یا در یخچال قرار داد تا ذوب شود.
- شیر منجمد ذوب شده در یخچال تا ۲۴ ساعت قابل استفاده است و نباید آن را مجدداً منجمد نمود.

دانشکده علوم پزشکی ساوه



بیمارستان تخصصی زنان و زایمان هفده شهریور



آموزش شیردهی و

برای مادران نیازمند

شیردوشی

گروه آموزشی سلامت به مددجو

آدرس: خیابان مطهری-میدان مدرس-مجتمع
بیمارستانی ۱۷ شهریور و مدرس

مادران نیازمند شیردوشی:

۱. تغذیه نوزاد کم وزن که خوب از پستان شیر نمیخورد.
۲. مادری که میخواهد از منزل خارج شود یا سرکار برود.
۳. پیشگیری از نشت شیر از پستان وقتی از نوزاد دور است.
۴. ذخیره و نگهداری شیر در هنگام بیماری مادر یا شیرخوار
۵. تغذیه نوزاد بیمار که نتواند خوب بمکد.



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. میبایست فنجان به آرامی روی لب تحتانی او قرار گیرد و لبه‌های فنجان با قسمت خارجی لب فوقانی تماس یابد.
- شیر درون دهان شیرخوار ریخته نشود و فقط فنجان روی لبش نگه داشته شود، تا شیر را بنوشد.
- نوزاد نارس شیر را با زبانش به داخل دهان می‌برند 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 می‌ریزد.
- راههای دیگر استفاده از شیر دوشیده شده برای نوزاد استفاده از سرنگ-قاشق-قطره چکان میباشد.