

شیرگوهر الهی

مادر گرامی شیر انسان تمام اجرای ضروری برای رشد و تکامل کودک را فراهم می کند شامل چربی ها، کربوهیدرات ها و پروتئین ها، ویتامین ها و مواد معدنی و فاکتورهای رشد و همچنین با داشتن ایمنوگلوبولین ها و پروتئین های ضد عفونت تاثیرات محافظتی بر زندگی نوزادان را فراهم میکند بنابراین توصیه می شود تا پایان شش ماه اول به جز شیرمادر حتی آب به شیرخوار داده نشود مگر با (تجویز پزشک). در چند روز اول پس از زایمان معمولاً ترشح مقدار شیر کم می باشد، بنابراین ممکن است نیازمند روش های کمکی دوشیدن شیر مادر باشید. یکی از این روش ها دوشیدن شیر با دست و روش دیگر استفاده از شیر دوش برقی می باشد.

روش دوشیدن شیر با دست:

- ۱- دست ها را به دقت بشوئید
- ۲- به آرامی پستان را در تمام نواحی از قاعده به سمت هاله پستان ماساژ دهید. (از مالش یا فشار شدید بپرهیزید)
- ۳- قبل از دوشیدن میتوانید حوله گرم به مدت ۵ دقیقه روی پستان قرار دهید.
- ۴- چهار انگشت دست زیر پستان و انگشت شست را بالای آن و در فاصله سه سانتی متری از قاعده نوک پستان قرار دهید ابتدا پستان را کمی به سمت قفسه سینه بفشارید، سپس انگشتان را

به سمت نوک پستان بفشارید. دست را در تمام اطراف هاله پستان به گونه ای حرکت دهید که مجاری شیر را در برگیرد.

۵- دوشیدن کامل دو پستان را با روش دستی حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ادامه دهید ..

روش دوشیدن شیر با شیردوش:

- ۱- دستان خود را بشوئید.
- ۲- در یک وضعیت راحت قرار بگیرید.
- ۳- از تمیز بودن اجزای شیردوش برقی مطمئن شوید.
- ۴- ظرف نگهداری شیر را از قبل آماده کنید. (بهترین جنس ظروف شیشه ای یا پلاستیک های شفاف).
- ۵- کاپ شیردوش را کاملاً به هاله قهوه ای سینه بچسبانید.
- ۶- دستگاه را روشن کنید دقت داشته باشید که دوشیدن شیر با درجه کم شروع شود و به تدریج قدرت دستگاه اضافه شود.
- ۷- تخلیه شیر هرگز نباید دردناک باشد شیردوشیده شده نباید با بطری به نوزاد داده شود.

بلکه میتوان از وسایلی مانند قاشق، فنجان، سرنگ یا قطره چکان استفاده کرد.

۸- کیف شیردوش را خیلی سفت به پستان فشار ندهید به اندازه ای به پستان بچسبید که مکش پمپ را احساس کنید نه آنقدر محکم که پستان را تورفته کند زیرا اینکار موجب انسداد شیر از ناحیه تورفته می شود.

۹- شیر آغوزی که در دوتا سه روز اول پس از تولد تولید میشود و زرد رنگ می باشد بهترین واکسن جهت جلوگیری از بیمارشدن نوزاد دارد که توصیه میشود فقط با سرنگ دوشیده شود.

مادر گرامی در بیمارستان امام هادی (ع) فراشبند و شبکه بهداشت و درمان شهرستان مشاور شیر خانم زهرا نوشادی

(بیمارستان) و سمیرا عالیشوندی (شبكة بهداشت) حضور دارند در صورت داشتن هرگونه مشکل اعم از نحوه شیردهی، طریقه دوشیدن و نگهداری شیر، مشکلات پستانی، استفاده از شیردوش برقی و دستی، مراقبت از پستان، تغذیه در شیردهی و غیره به صورت تلفنی و حضوری در خدمت شما میباشند.

محل خدمت بیمارستان امام هادی (ع) شهرستان فراشبند

شماره تماس: ۰۹۱۷۸۹۸۹۰۳۰

آدرس مرکز مشاوره شیردهی در سطح شهرستان فراشبند:

خیابان سپاه شبکه بهداشت و درمان: شماره تماس

:۰۷۱۳۸۷۵۸۱۲۳-۰۲۲۸۳۰۵۲۲۸۳



بیمارستان امام هادی (ع) فرشبند
واحد آموزش سلامت

نحوه دوشیدن و ذخیره شیر مادر

تهیه و تنظیم: زهرا دهقانی

تایید کننده: دکتر فاطمه دشتی

تاریخ تهیه: اسفند ۱۴۰۲

تاریخ بازنگری: اسفند ۱۴۰۵

کد: FH-OB-PM-601-02

منبع: دستورالعمل کشوری دوشیدن و ذخیره

شیر مادر

دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس وزارت

بهداشت

نظافت ظروف نگهداری شیر:

ابتدا آن را با آب شسته سپس با آب داغ و مایع صابونی شسته و در معرض هوا خشک شود. (شست و شو با ماشین ظرف شویی هم قابل قبول می باشد).

روش کند زایی اجزا شیردوش:

۱- پس از استفاده از شیردوش هر بخش از آن را که در معرض شیرمادر بوده باید شسته شود به این صورت که قطعات شیر دوش جدا شده، سپس برای ۵ دقیقه درون آب سرد خیسانده شود. استفاده از آب سرد جهت شست و شو مانع از باقی ماندن میکروب و چربی های اضافی شیر میشود سپس آن را به وسیله مواد گند زدا با پایه الکل و به طریق غوطه ور سازی شست هر بخش از آن حداقل برای ۱۵ ثانیه در محلول مناسب غوطه ور شود. سپس آبکشی با آب ساده برای زدودن مواد ضد عفونی انجام شود و بعد روی یک قفسه یا حوله قرار داد تا خشک شود.

راهنمای نگهداری شیر مادر:

۱- نگهداری شیرمادر در دمای اتاق (۲۵ درجه سانتی گراد یا ۷۷ درجه فارنهایت) تا ۴ ساعت قابل نگهداری می باشد.
۲- نگهداری در یخچال خانگی (۴ درجه سانتی گراد یا ۳۹ درجه فارنهایت) به مدت ۴۸ تا ۹۶ ساعت.
۳- فریز کردن شیرمادر (-۲۰ درجه سانتی گراد یا صفر درجه فارنهایت) این روش زمانی استفاده میشود که قرار نیست طی ۴۸ ساعت شیر مصرف شود.. شیر حاصل از هر بار دوشیدن باید در ظرف جداگانه ای فریز شود که تا سه ماه قابل نگهداری می باشد.
۳- برای استفاده از شیر فریز شده باید ظرف حاوی شیر را در دمای اتاق گذاشت یا زیر آب ولرم (نه داغ) گرم ذوب شود.