



بیمارستان فاطمه الزهرا (س) شهرستان حاجی آباد

<http://fzhh.hums.ac.ir>

07635421578-07635422168

شناسنامه پفلت آموزشی کد: FZH.MNG.P-PH=46

عنوان	شیردهی و نحوه صحیح دوشیدن شیر
تهیه کننده	سوپر وایزر آموزش
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	تابستان 1402
ناظر کیفی	سوپر وایزر آموزش سلامت
تایید کننده علمی	متخصص اطفال



در دوشیدن شیر حجم شیر مهم نیست در هر صورت 20-30 دقیقه در هر بار ادامه می یابد.
دفعات دوشیدن شیر بهتر است هر 4 ساعت از صبح تا شب صورت گیرد.

ذخیره شیر دوشیده شده:

در هوای اتاق 25 درجه	6-8 ساعت
در یخچال 2 روز	ظرف شیر را 5 دقیقه در ظرف آب گرم قرار می دهیم
در فریزر خانگی 18- درجه (سه ماه)	ظرف شیر را 15-20 دقیقه در ظرف آب گرم قرار می دهیم.

ظروف انتخابی :

- 1-حجم کوچک حدود 100cc و جنس آن شیشه ای یا پلاستیکی محکم باشد.
- 2-روی ظروف ساعت و تاریخ قید شود.
- 3-شیر دوشیده شده را با سرنگ یا قطره چکان می توان به نوزاد داد و نباید از شیشه و سر شیشه استفاده گردد.

شیر دهی و نحوه ی صحیح دوشیدن شیر

• حجم شیر مادر در روزهای اول، اندک ولی برابر با نیازهای غذایی نوزاد می باشد و به تدریج با مکیدن مکرر پستان، حجم شیر اضافه خواهد شد.

• دفعات شیردهی باید بسته به میل و تقاضای شیرخوار باشد نه برحسب عادت و زمان مشخص، فاصله طولانی بین دفعات شیردهی موجب کاهش تولید شیر می شود.



• شیر مادر به تنهایی از لحظه تولد تا پایان 6 ماهگی، تمام نیازهای شیرخوار را تامین می کند و احتیاج به آب و غذای دیگر برای تغذیه کودک نیست.

نحوه صحیح شیردهی:

1- قبل از شیر دهی دست ها باید با آب و صابون بشوئید (جهت بهداشت پستان، استحمام و یا شستن پستان با آب ولرم روزی یکبار کافی است).

2- مادر باید در وضعیت راحتی جهت شیردهی قرار گیرد (خوابیده یا نشسته و یا ...) اگر مادر در وضعیت نشسته است حتما باید تکیه گاه داشته باشد و قائم بنشیند.



3- هنگام شیردهی سر کودک روی بازو و فرورفتگی داخل آنچ قرار گیرد نوزاد روبروی مادر کاملا چسبیده به او باشد و باسن کودک به وسیله کف دست مادر حمایت شود.

• با نحوه صحیح شیردهی یعنی گذاشتن نوک سینه به همراه هاله قهوه ای در دهان نوزاد و مالیدن چند قطره به نوک سینه پس از هر بار شیردهی می توان از زخم، ترک یا شقاق سینه جلوگیری کرد.

• هیچ وجه از پستانک و شیشه جهت آرام کردن کودک استفاده نکنید.

• مکیدن صحیح شیرخوار موجب تولید بیشتر شیر می شود.

دوشیدن شیر با دست:

دوشیدن شیر در موارد زیر ضروری است:

1- جلوگیری از احتقاق سینه (احساس پری سینه)

2- افزایش تولید شیر

3- تداوم تولید شیر در مواقع جدایی مادر و سیر خوار (مثل زمانی که نوزادان در بخش NICU بستری می شوند).

4- تغذیه نوزادان کم وزن همراه با تغذیه مستقیم از سینه مادر

مراحل دوشیدن شیر:

1- شستن دست ها با آب و صابون

2- گرم کردن سینه (کیسه آب گرم یا دوش گرفتن)

3- نوشیدن مایعات گرم (به جز قهوه)

4- ماساژ پستان به صورت دورانی و ضربه ملایم به پستان، تحریک نوک پستان به صورت شکل زیر:



نحوه صحیح دوشیدن شیر با دست:

1- شست در بالای خط هاله و انگشت اول پائین خط هاله در زیرپستان به طوری که از بالا و پائین انگشتان مقابل هم قرار گیرد.

2- پستان باید به طور مستقیم به طرف سینه فشار داده شود (پستان های بزرگ را می توان قدری بالا آورد و سپس فشار داد).

3- فشار به قسمت هاله سینه و خارج شدن شیر و سپس تکرار این مراحل

4- پس از چند دقیقه محل شست و انگشتان در دور هاله سینه به صورت افقی، مایل تغییر می کند.

5- ظرف دهانه گشادی زیر سینه قرار دهید و شیر جمع آوری شود.

