

آمادگی اولیه برای دوشیدن شیر:

- زمانی از روز را می توان برای دوشیدن شیر انتخاب کرد که پستان پر از شیر باشد. معمولاً صبح ها بهتر است.
- بهتر است 10 تا 20 دقیقه قبل از شروع به دویدن شیر، مادر کمی استراحت کند و یک لیوان شیر، آب میوه، چای کمرنگ یا سوپ بخورد. مایعات گرم بیشتر از مایعات سرد به ترشح شیر کمک می کنند.
- وسایلی که برای دوشیدن شیر به کار می روند بایستی تمیز باشند. این وسایل بعد از هر بار استفاده باید فوراً شسته و تمیز شوند.
- در زمان دوشیدن شیر بهتر است مادر بنشیند و پاها را کمی بالا بگذارد. در محیطی آرام و ساکت شروع به دوشیدن شیر کند.
- هنگام دوشیدن شیر اگر مادر به کودکش فکر کند یا تصویر شیر دادن و در آغوش گرفتن او را داشته باشد به ترشح و جاری شدن شیر کمک می

کند. نشستن در کنار نوزاد و نگاه کردن به او نیز همین اثر را دارد.

روش دوشیدن شیر به صورت دستی:

- دوشیدن شیر با دست مفید ترین روش دوشیدن است. ابتدا توصیه می شود یک حوله گرم و مرطوب را به مدت 5 الی 10 ثانیه روی پستان قرار داده و سپس یک دست زیر پستان و دست دیگر را بالای آن قرار دهید. با حرکت یک یا هر دو دست همزمان با هم از طرف قفسه سینه به طرف نوک پستان مجاری شیر لمس شده و شیر به طرف مخازن آن که در زیر هاله پستان قرار دارد جاری می شود.
- غلتاندن مشتش بسته روی پستان، استفاده از انگشتان دست به صورت مارپیچی، ضربه ملایم به پستان و در برخی موارد تحریک نوک پستان توسط مادر و استفاده از شانه سر می تواند مفید باشد.

نحوه گرفتن پستان و فشار بر مجاری شیر:

شست در بالا و دو انگشت اول یا سایر انگشتان در زیر پستان و روی لبه هاله قهوه ای پستان قرار گیرد. به طوری که 3 تا 4 سانتی متر از نوک پستان فاصله داشته باشد. پستان ها را به کمک شست و انگشتان به طرف جلو آورده و بعد به قسمت هاله قهوه ای فشار وارد کرده تا شیر به آسانی خارج شود.

تعداد دفعات دوشیدن شیر:

- بستگی به دلایل دوشیدن شیر دارد:
- تغذیه با آغوز: با توجه به گنجایش کم معده نوزاد عمل دوشیدن شیر و تغذیه نوزاد هر یک تا دو ساعت ادامه می یابد.
- تغذیه نوزادان کم وزن در هنگام تولد یا شیرخواران بیمار: معمولاً نیاز نوزاد هر سه ساعت یک بار است.
- دوشیدن شیر به منظور افزایش تولید شیر: در این حالت دوشیدن شیر به مدت 20 دقیقه حداقل 6 بار در روز و یک بار در شب کافیست.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی کرمانشاه
مرکز آموزشی، درمانی معتضدی

دوشیدن و نگهداری شیر



تهیه کننده: الهام عزیزی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تایید کننده: دکتر بتوله ابرش پور (متخصص زنان و زایمان)

تلفن 7246351-7246693

داخلی واحد آموزش به بیمار 185

خط مستقیم آموزش به بیمار: 7264790

www.motazedi.kums.ac.ir

فروردین 1404

ذخیره کردن شیر مادر برای شیرخوار بیمار در بیمارستان:

- شیر تازه: دمای اتاق (25 درجه) به مدت چهار ساعت
- در یخچال (2 تا 4 درجه) به مدت 48 ساعت
- منجمد شده در جایی یخچال به مدت دو هفته
- شیر ذوب شده در یخچال به مدت 12 ساعت در فریزر با انجماد عمیق به مدت سه ماه



منبع

کتاب مراقبت آغوشی

- تسکین احتقان پستان: بعضی از مادران ممکن است قبل از هر بار تغذیه شیرخوار نیاز به دوشیدن شیر داشته باشند و برخی دیگر دوشیدن یک تا دوبار در روز کافیهست.
- روش نشت شیر از پستان: دوشیدن مقدار زیاد شیر لازم نیست فقط مقداری که فشار داخل پستان ها کاهش یابد کافیهست.

تغذیه شیرخوار هنگام اشتغال به کار مادر در خارج از منزل:

مادر می تواند قبل از خروج از منزل شیر مورد نیاز شیرخوار را بدوشد که بستگی به ساعت دوری، وزن و سن شیرخوار دارد.

طرز ذخیره و مصرف شیر:

1. شستن دست ها با آب و صابون و ظرف جمع آوری شیر با آب و مایع ظرف شویی و جوشاندن به مدت 20 الی 25 دقیقه
2. استفاده از ظروف پلاستیکی برای ذخیره بلند مدت شیر دوشیده شده
3. سه چهارم ظرف پر باشد.

