



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

شناسنامه آموزشی:

عنوان: ذخیره کردن شیر برای شیرخوار سالم در خانه

تهیه کننده: الهه رحمانیان

تایید کننده: کمیته آموزش به بیمار

ناظر کیفی: دکتر معظمی

گودرزی

سال تهیه: بهار 1400

کد:

00/SH/PA/EP/96

مراحل دوشیدن شیر:

- ◆ ابتدا مادر دوش گرفته سپس شروع به دوشیدن شیر کند.
- ◆ در حین دوشیدن به نوزاد خود فکر کنید چون باعث افزایش شیر می شود.
- ◆ هر سینه به مدت 5-7 دقیقه دوشیده شود.
- ◆ تقریباً ۱۰۰ سی سی جهت یک وعده نوزاد کافی است.
- ◆ شست در بالا و دو انگشت اول زیر پستان روی لبه ی آریول (هاله قهوه ای اطراف نوک سینه) طوری قرار گیرد که 1/5 سانتی متر از نوک پستان فاصله داشته باشد.
- ◆ پستان بطور مستقیم بطرف قفسه سینه فشار داده شود.
- ◆ این مراحل را متناوباً تکرار کنید.
- ◆ باید محل قرار گرفتن انگشتان دور آریول را تغییر دهید تا تمام ذخایر شیر تخلیه شود.



نگهداری شیر دوشیده

شده:

- ◆ یخچال: ۲-۵ روز
- ◆ جا یخی یخچال: ۲ هفته
- ◆ فریزر یخچال فریزر: ۳ ماه
- ◆ فریزر صنعتی (دمای منفی ۲۰ درجه): ۶ ماه



نکات لازم درباره ذوب شیر:

♦ شیر فریز شده را نباید در حرارت اتاق ذوب کرد و یا پس از ذوب شدن مجدد فریز کرد.

♦ شیر دوشیده شده را با قاشق یا فنجان به نوزاد خود دهید.

روش گرم کردن شیر دوشیده شده:

♦ برای مصرف شیر منجمد شده نباید ظرف محتوی شیر را در حرارت اتاق یا روی اجاق ذوب کرد (نباید در ماکروویو قرار داد) بلکه باید ظرف را زیر آب ولرم تکان داد تا یخ آن باز شود و یا ظرف محتوی شیر را در قابلمه ای که مقداری آب دارد قرار داد و قابلمه را روی اجاق گذاشت.



نشانه کفایت شیر:

♦ خواب راحت برای 4-2 ساعت بعد از شیر خوردن

♦ افزایش وزن مطلوب شیرخوار براساس منحنی رشد

♦ دفع ادرار 6-8 بار در ۲۴ ساعت (کهنه کاملاً خیس شده باشد)

♦ دفع مدفوع 5-2 بار در ۲۴ ساعت

♦ اگر نوزاد هر دو پستان را تخلیه کند و به خواب نرود یا خوابش سبک باشد و بعد از چند دقیقه بیدار شود و کمتر از حد طبیعی وزن بگیرد نشانه کمبود شیر است .

موارد منع شیردهی مادر:

بیماری های مزمن و صعب العلاج مادر:

■ سل فعال

■ هرپس روی پستان

■ سرطان مادر

■ ایدز

■ هیپاتیت A.B

■ آبله مرغان (۵ روز قبل و ۲ روز بعد زایمان)

■ داروها و مواد رادیواکتیو

