

۳- در وضعیت راحتی بنشینید و اگر ممکن است، پاها را کمی بالا بگذارید. محیط نیز باید ساکت و آرام باشد.

۴- اگر هنگام دوشیدن شیر به کودکتان فکر کنید و با تصور شیر دادن داشته باشید به ترشح و جاری شدن شیر کمک می شود.

برای جریان یافتن بهتر شیر، یک حوله گرم و مرطوب را به مدت ۵-۱۰ min روی پستان و نوک آن قرار دهید. یا حمام کنید. و یا پستان ها را ماساژ دهید. یک دست زیر پستان و دست دیگر بالا آن قرار گیرد.

### چگونه باید شیر را بدوشم؟

دوشیدن شیر با دست آسان است و با تمرین می توانید در این کار موفق شوید وسایلی که برای دوشیدن شیر بکار می برید ← باید تمیز باشند. شیرتان را می توانید با دست یا شیر دوش های نوع دست یو یا برقی بدوشید.

دست ها را با آب و صابون بشوید ولی پستان را فقط با آب ساده بشوید و از به کار بردن هر گونه کرم و

### در چه مواردی باید شیرخوار با شیر دوشیده تغذیه کند؟

\* بهترین جایگزین تغذیه مستقیم از پستان، با شیر دوشیده شده مادر است.

گاه لازم است شیرتان را بدوشید و با فنجان به کودک بخورانید.

مثل: نقایص جسمی لب و دهان - اشتغال مادر و ... دفعات دوشیدن بستگی به هدف دوشیدن و نیاز شیرخوار دارد. در زمان بستری مادر در بیمارستان و اینکه هنوز شیردهی انجام نشده ← با (۸-۱۲ بار در ۲۴ ساعت) بدوشد تا جریان شیر برقرار شود.

### چه کنم تا در دوشیدن شیر موفق باشم؟

۱- زمانی را انتخاب کنید که پستان پر از شیر باشید. معمولاً صبح ها پستان ها پرتر است.

۲- بهتر است ۲۰-۱۰ دقیقه قبل از شروع دوشیدن کمی استراحت کنید. یک لیوان شیر، آب میوه، چای کم رنگ یا سوپ بخورید. مایعات گرم بیشتر از مایعات سرد به ترشح شیر کمک می کند.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

## روشهای دوشیدن و نگهداری

### شیر مادر



روش های  
دوشیدن  
شیر مادر

نویسنده مدرک	لیلا دهقانی / کارشناس مامایی
تایید کننده علمی	دکتر بدیعی / متخصص زنان و زایمان
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۳
منبع	کتاب راهنمای مادران برای تغذیه با شیر مادر
کد سند	Pa-B ۴-۱۰۷/۰۱

شیر منجمد و ذوب شده در یخچال تا ۲۴ ساعت قابل استفاده است.

ظرف باید تا  $\frac{3}{4}$  از شیر پر شود.

تاریخ دوشیدن را روی ظرف ثبت کنید.

**شیر دوشیده شده منجمد را چگونه باید استفاده کرد؟**

آن را در یخچال بگذارید تا به آرامی ذوب شود. و طی ۲۴ ساعت مصرف شود.

ظرف شیر را در ظرف آب ولرم گذاشته و تکان دهید تا کم کم یخ آن باز شود.

و یا در قابلمه آب داغ (آب روی اجاق) بگذارید.

و طی یک ساعت همچنان گرم استفاده کنید.

شیر منجمد که گرم شد ← هرگز مجدداً استفاده نکنید.

**چگونه و تا چه مدت می توان شیر دوشیده مادر را ذخیره کند؟**

ظروف شیشه ای اولین انتخاب و ظروف پلاستیکی سخت شفاف دومین لنتخاب برای ذخیره کردن شیر است. لیوان و یا بطری باید همیشه با آب داغ و مواد شوینده شسته شود.

شیر دوشیده شده را باید بلافاصله داخل یخچال و یا فریزر قرار داد. شیر دوشیده شده ← در دمای اتاق ۴ ساعت (۲۵-۳۷) در یخچال (۱۵-۲۵) درجه سانتی گراد) ← ۸ ساعت و در دمای ۳۷ ذخیره شود.

شیری که در دمای اتاق نگهداری شده دیگر قابل فریز کردن نیست.

شیر دوشیده شده تازه را می توان برای شیرخوار تا ۹۶ ساعت در یخچال (۴ درجه سانتی گراد) نگهداری شود.

و یا ظرف ۳۰ دقیقه اول یخچال گذاشت و سپس فریز کرد.

ظرف شیر را در قسمت یخچال یا فریزر قرار دهید.

لوسیون پرهیز کنید. برای دوشیدن با دست: دو انگشت زیر پستان و درست در لبه تحتانی هاله پستان و شست در بالای روی لبه فوقانی هاله واقع شود.

(برای خروج شیر باید روی این قسمت فشار وارد شود. هاله نوک پستان) آنگاه باید دست را به قفسه سینه تکیه داده و اول پستان را به طرف قفسه سینه و سپس به جلو آورد تا شیر به آسانی خارج شود.

از یک لیوان تمیزی هم زیر پستان دیگر قرار دهید. تا قطره های شیری که هم زمان با دوشیدن از پستان دوم ترشح می شود جمع آوری شود.

**چگونه یک شیردوش مناسب انتخاب کنم؟**

شیردوش دستی برای مادرانی که می خواهند گهگاه شیرشان را بدوشند مفیدند. قابل حمل و استفاده از آنها آسان است زمانیکه دوشیدن شیر محدود است و مقدار حجم بیشتری شیر مورد نیاز است. برخی زنان به شیردوش اتوماتیک الکتریکی نیاز دارند.