

نحوه دوشیدن شیر با دست:

دوشیدن شیر با دست ساده و در هر محل قابل اجرا می باشد و مادر به مرور مهارت لازم را کسب می نماید .

مادران گرامی:

* دستهایش را تمیز بشوید .

* راحت بنشینید یا بایستد و ظرف را نزدیک پستانش قرار دهد .

* انگشت دست را بالاتر از آرنول و انگشت اشاره را زیر پستان عقب تر از آرنول قرار دهد که حدود ۳/۵ سانتیمتر از نوک پستان فاصله داشته باشد و با بقیه انگشتان نوک پستان را بگیرد .

* دست را کمی بطرف داخل (ففسه سینه) برده و سپس به کمک شست و انگشتان بطرف جلو بیاورد و روی حفره های شیری که زیر هاله قرار دارند فشار وارد کند تا شیر خارج شود .

پستان را فشار داده رها کند و این عمل را تکرار کند .

در مرحله اول شیر خارج نمی شود ولی بعد از چند بار تکرار کردن شیرقطره قطره شروع به بیرون آمدن می کند باید این عمل در جهات مختلف هاله تکرار شود تا تمام قسمت های پستان دوشیده شود و می تواند از هر دو قسمت برای دوشیدن هر دو پستان استفاده کند . دوشیدن شیر نباید دردناک باشد و اگر مادر احساس درد کند روش غلط است توجه شود که نباید نوک پستان فشار داده شود چون با فشار دادن نوک پستان یا کشیدن آن شیر خارج نمی شود و مانند این است که کودک نوک پستان را بمکد .

نحوه پستان گرفتن شیر خوار:

* چانه شیر خوار در تماس با سینه مادر باشد .

* دهان شیر خوار باید کاملاً باز باشد .

* لب پائین شیر خوار به طرف خارج برگشته باشد .

* نوک و بیشتر هاله پستان باید در دهان شیر خوار قرار گیرد .

* نوزاد وقتی احساس سیری کند سینه را رها کرده و نوک سینه بلند تر و کشیده تر از حالت عادی می شود .

* صدای قورت دادن شیرخوار باید شنیده شود .

* گونه های نوزاد باید بر آمده باشد نه فرو رفته .



مدت ذخیره کردن شیر دوشیده شده :

❖ شیر دوشیده شده در حرارت اتاق (۲۵ درجه که در معرض منبع نور نباشد) تا ۸-۶ ساعت قابل نگهداری است .

❖ در یخچال (دمای ۲ تا ۴ درجه) تا ۴۸ ساعت قابل استفاده است .

❖ در جای یخی یخچال تا دو هفته و در فریزر خانگی تا ۳ ماه نگهداری می باشد .

نحوه ذخیره کردن شیر دوشیده شده

❖ برای نگهداری شیر در فریزر سه چهارم ظرف از شیر پر شود و در آن بسته شود و پس از نوشتن تاریخ دوشیدن شیر ؛ در فریزر گذاشته شود ...

❖ برای استفاده از شیر دوشیده منجمد شده ظرف را باید زیر آب ولرم نگه داشت تا کم کم یخ آن باز شود یا در یخچال قرار گیرد تا ذوب شود .

❖ شیر ذوب شده باید در یخچال نگهداری شود و ظرف ۲۴ ساعت مصرف شود و نباید آن را مجدداً منجمد نمود .

چگونگی تغذیه شیرخوار با شیر دوشیده شده به کمک فنجان

❖ شیرخوار در حال عادی یا نیمه عمودی در بغل نشانده شود .

❖ فنجان کوچک شیر روی لب شیرخوار نگاهداشته شود .

❖ فنجان را کمی کج نموده تا لب شیرخوار تماس پیدا کند (بایستی فنجان به آرامی روی لب تحتانی او قرار گیرد و لبه های فنجان با قسمت خارجی لب فوقانی تماس یابد)

❖ شیر درون شیرخوار ریخته نشود و فقط فنجان روی لبش نگه داشته شود تا شیر را بنوشد .

❖ نوزاد نارس شیر را بازبانش می نوشد و نوزاد رسیده ویا شیرخوار بزرگتر شیر را می مکد و یا جرعه جرعه می نوشد و در این حالت مقداری از شیر از اطراف دهانش می ریزد .



تهیه کننده: بخش nicu

بازنگری شده: تابستان ۱۴۰۱

کد سند: VAL-ASC-PAM/56/1 ب

منبع : حمایت از شیر مادر جزوه وزارت بهداشت