



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت

واحد آموزش سلامت

## آموزش به بیمار

### نحوه دوشیدن شیر با دست



تهیه کننده: سحر کشاورز رابط آموزش  
بخش NICU- شبنم شیخ (دانشجوی بهداشت محیط)

تائید کننده مطالب: دکتر یوسفی  
متخصص اطفال

شماره سند: EL-09-76

تاریخ صدور: 1404/11/13

تاریخ بازنگری: 1405/11/13

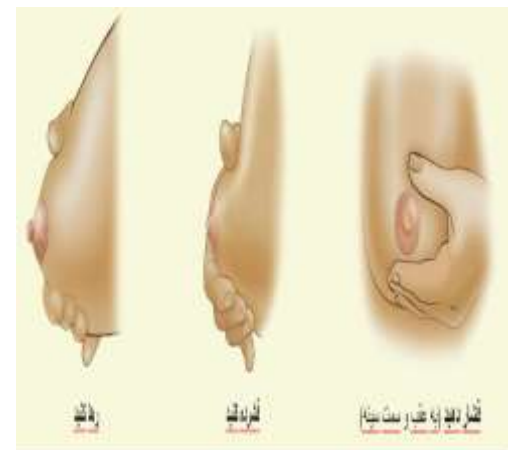
## چگونگی تغذیه شیرخوار با شیر دوشیده شده به کمک فنجان:

شیرخوار در حال عادی یا نیمه عمودی در بغل نشاندن شود.

فنجان کوچک شیر روی لب شیرخوار نگه داشته 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 دهان شیرخوار ریخته نشود و نوزاد رسیده و یا شیرخوار بزرگتر شیر را می مکد و یا جرعه جرعه می نوشد و در این حالت مقداری از شیر از اطراف دهانش می ریزد.



### مدت ذخیره کردن شیر دوشیده شده:

شیر دوشیده شده در حرارت اتاق تا 8-6 ساعت قابل نگهداری است.

در یخچال تا 48 ساعت قابل استفاده است.

در جای یخی یخچال تا دوهفته و در فریزر تا 3 ماه قابل 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 و یا در یخچال قرار گیرد تا ذوب شود.

شیر ذوب شده باید در یخچال نگهداری شود و ظرف 24 ساعت مصرف شود و نباید آن را مجدد منجمد نمود.

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 شیرخوار:

چانه شیرخوار در تماس با سینه مادر باشد.

دهان شیرخوار باید کاملاً باز باشد.

لب پایین شیرخوار به طرف خارج برگشته باشد.

نوک و بیشتر هاله پستان باید در دهان شیرخوار قرار گیرد.

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

صدای قورت دادن شیرخوار باید شنیده شود.

گونه های نوزاد باید برآمده شود نه فرورفته.

دوشیدن شیر با دست ساده و در هر محل قابل اجرا می باشد و مادر به مرور مهارت های 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 آول و انگشت اشاره را زیر پستان عقب تر از آریول قرار دهد که حدود 3/5 سانتیمتر از نوک پستان فاصله داشته باشد و با بقیه انگشتان نوک پستان را بگیرد.

دست را کمی بطرف داخل (قفسه 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 نماید.

در مرحله اول شیر خارج نمی شود ولی بعد از چندبار تکرار کردن شیر قطره قطره شروع به بیرون آمدن می کند باید این عمل در جهات مختلف هاله تکرار شود تا تمام قسمتهای پستان دوشیده شود و می تواند از هر دو قسمت برای دوشیدن هر دو پستان استفاده کند.