

روش‌های صحیح شیردهی

۱) روش گهواره‌ای معمولی یا سنتی:



۲) روش گهواره‌ای متقابل: بهترین روشی که در حال حاضر

استفاده میشود.



۳) روش زیربغلی:



۴) وضعیت فوابیره به پهلو:



۵) وضعیت فوابیره به پشت:



نحوه دوشیدن شیر مادر:

بهترین روش؛ دوشیدن شیر با دست است. در این روش پس از شست‌وشوی دست‌ها مادر ابتدا باید از قاعده‌ی پستان به سمت هاله ماساژ دهد و سپس ۴ انگشت زیر پستان و انگشت شست را بالای آن قبل از هاله قرار دهد. ابتدا پستان را کمی به سمت قفسه‌ی سینه فشرده و سپس انگشت شست و بقیه انگشتان را با یکدیگر به سمت جلو فشار دهد تا شیر خارج شود و ممل فشار دادن دست را در تمام اطراف هاله پستان تغییر دهد به گونه‌ای که تمامی مجاری شیر تخلیه گردند.

هفت اقدامی که سبب می‌شود مقدار شیر دوشیده شده بیش‌تر و مدت زمان شیردوشیدن کاهش یابد:

۱) ممیطی که در آن مادر شیر می‌دوشد باید آرام و فلووت باشد یا در کنار دیگر مادران که شیر می‌دوشند، باشد.

۲) صبح، زمان بسیار مناسبی برای دوشیدن شیر می‌باشد.

۳) بهتر است قبل از دوشیدن شیر از مایعات گرم و سوپ گرم استفاده شود.



برنام خالق هستی بخش
دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی حافظ عنوان: روشهای تغذیه با شیر مادر

واحد آموزش شیر مادر

تهیه کننده: ندا اسدی (گفتار، درمان) - کیمیا هبیبی

(کارشناس پرستاری)

منبع: کتاب ترویج تغذیه با شیر

تاریخ تدوین: تابستان ۱۴۰۱

تاریخ بازنگری:



مرکز آموزشی درمانی

- ✓ در دمای اتاق و به دور از نور آفتاب و در دمای (۳۷-۲۵ °C) به مدت ۸-۶ ساعت.
- ✓ در دمای یخچال به مدت دو روز
- ✓ در جایی یخچال دو هفته
- ✓ در دمای فریزر شانگی تا سه ماه
- ✓ در فریزر صنعتی تا ۶ ماه می توان نگهداری کرد.
- ✓ شیر اهدایی:

بانک شیر:

واحدی برای جمع آوری شیر مادران داوطلب، ارزیابی، آماده سازی، ذخیره و پاستوریزه کردن شیر ها و در آخر توزیع شیر بین نوزادان نارس و مبروم از شیر مادر

مادران اهداکننده با انگیزه‌ی انسانی و الهی جهت اهدا شیر اضافی خود به بانک شیر دعوت می شوند.

- جهت اهداء شیر اگر در بخش بستری هستید می توانید به مسئولین بخش مراقبت ویژه‌ی نوزادان (NICU) اطلاع دهید تا مراحل اهدای شیر انجام شود

مادران عزیز که بستری نیستند و نوزاد زیر یک سال دارند جهت اهداء شیر فقط لازم است یک بار به بانک شیر در بیمارستان زینیه شیراز مراجعه کنند. (جمع آوری بقیه شیرهای اهدایی توسط بانک شیر از درب منزل مادران می باشد)

۴-۱۵-۱۰ دقیقه استراحت کردن مادر؛ قبل از شیر دوشیدن باعث افزایش شیر می شود.

۵- قبل از شیر دوشیدن حمام کردن با آب گرم، گذاشتن ۱۵-۱۰ دقیقه موله گرم یا کیسه آب گرم روی سینه ها یا ۳ تا ۵ دقیقه ماساژ دادن پستان ها

۶- مالش دادن کمر مادر، پندیدن بار مملک از طرف ستون فقرات کردن به طرف پایین ستون فقرات به مدت ۲-۱ دقیقه .

۷- دوشیدن شیر با پمپ الکتریکی دابل که هر دو پستان را با هم تقلیه می کند- شیر بیشتری را در زمان کمتری نسبت به پمپ یک طرفه یا پمپ دستی یا دوشیدن با دست می دوشد.

ذخیره و نگهداری شیر دوشیده شده:

شیر دوشیده شده را باید در ظرف مخصوص جمع آوری شیر (از داروفانه تهیه شود) و یادر ظرف شیشه‌ای ویای پلاستیکی سفت ریخته شود و عتما تاریخ و ساعت دوشیدن شیر به همراه نام مادر روی ظرف نوشته شود.

شیر دوشیده شده را می توان: