



بیمارستان شهید هاشمی نژاد

آموزش به بیمار

راهنمای مادران شیرده



بیمارستان آموزشی، پژوهشی،
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

شیر دوشیده شده ۴ تا ۸ ساعت در دمای اتاق و تا ۳-۵ روز در یخچال و ۲ هفته در جا یخی و ۳ ماه در فریزر قابل نگهداری است.
مادر عزیز لطفاً توجه فرمائید:

□ مشاوره شیردهی روزهای غیر تعطیل ۸ تا ۱۳ توسط کارشناس مامائی در بخش زنان و مامائی و روزهای پنجشنبه در واحد آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی انجام میگیرد.
□ ضمناً مراکز بهداشتی زیر نیز در مشکل شیردهی پاسخگوی شما خواهند بود:

۱- مرکز بهداشت وحدت، پنجره جنب پارک وحدت مرکز بهداشت شماره ۲ از ساعت ۸ تا ۱۳
تلفن ۳۳۶۵۳۰۰ و ۳۳۶۵۳۰۱

۲- مرکز چهارده معصوم، طبهرسی شمالی ۱۷ انتهای خیابان ۱۴ معصوم جنب دبستان حجاب تلفن ۳۲۱۱۴۱۱ و ۳۲۱۹۲۷۳۳ داخلی ۲۲۰



منبع: مجموعه آموزشی ترویج تغذیه با شیر مادر ۱۴۰۱
مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی نژاد
تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ یا شماره ۳۱۰۹ و داخلی بخش زنان
و مامائی ۲۲۵۰ می باشد

سایت بیمارستان:

hasheminejad.mums.ac.ir

جهت دریافت پمفلت ها و فیلم های آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



فیلم آموزشی



پمفلت آموزشی

دوشیدن شیر با دست:

مادر عزیز، اگر شاغل هستید و یا ساعتی مجبورید دور از کودک خود باشید:

□ شیر خود را بدوشید زیرا تخلیه مرتب پستانها به افزایش شیر کمک می کند.

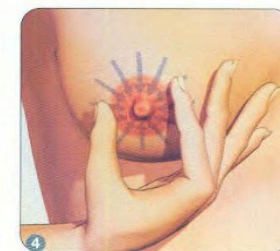
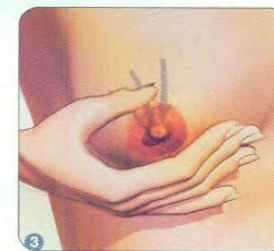
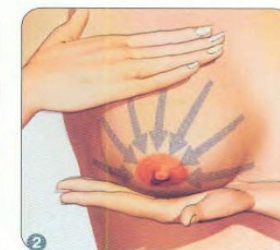
□ شیر دوشیده را در لیوان شیشه ای تمیز ذخیره کنید تا در زمان دور بودن از کودک، او را با شیر شما تغذیه نمایند.

□ دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن شیر است، بنابراین برای دوشیدن شیر، دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر هاله قهوه ای پستان و شست در بالا و روی هاله قرار گیرد.

۱- ابتدا پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید.

۲- سپس پستان را به طرف جلو بیاورید.

۳- بعد به قسمت لبه هاله پستان فشار بیاورید تا شیر خارج شود. برای دوشیدن شیر نباید نوک پستان را فشار دهید.



روشهای مختلف شیردهی:



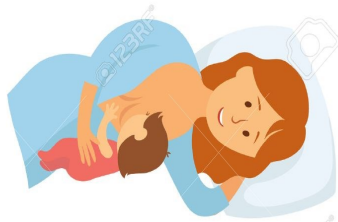
نحوه صحیح
پستان گرفتن



یک روش گرفتن باد گلو در کودک(به
خصوص در مواقع ناآرامی و بیقراری)

روش سنتی

روش گهواره ای متقابل



روش خوابیده

شیر مادر غذائی کامل و بدون جانشین برای شیرخوار است، بنابراین:

□ تغذیه با شیر مادر را بلافاصله بعد از زایمان شروع کنید.
□ تا شش ماهگی به کودک فقط شیر مادر و قطره مولتی ویتامین بدهید و از دادن آب، آب قند، شیرخشک به شیرخوار پرهیزید.

□ مهمترین عامل افزایش شیر مادر مکیدن مکرر پستان توسط شیرخوار برحسب میل و تقاضای او در شب و روز می باشد.
□ از پستانک و شیشه به هیچ عنوان استفاده نکنید.

نحوه شیردهی:

۱- قبل از هر شیردهی دستها را با آب و صابون بشوئید ولی شستن پستانها یکبار در روز با آب ولرم کافی است.

۲- در هر وضعیت که راحت هستید به کودک شیر دهید. (نشسته، خوابیده و....)

۳- در هنگام شیردادن دست و بازوی خود را زیر سروشانه شیرخوار قرار دهید و دست دیگر را طوری زیر پستان بگذارید که شست روی پستان و انگشتان دیگر زیر پستان قرار بگیرد.

۴- گونه او را با نوک پستان لمس کنید تا دهانش را باز کند سپس پستان را در دهانش بگذارید. مطمئن شوید علاوه بر نوک پستان قسمت بیشتری از هاله پستان (به خصوص قسمت زیر آن) نیز در دهان کودک قرار گیرد، در این حالت چانه به پستان چسبیده و لبهای او به طرف بیرون برگشته است.

مددجوی عزیز:

با سلام و آرزوی سلامتی برای شما ، امیدواریم از لحظاتی که در کنار شما بودیم رضایت کافی داشته باشید و هرچه سریعتر در جهت پیشبرد اهداف مثبت خود به آغوش خانواده و جامعه باز گردید.



پدر و مادر گرامی قدم نورسیده مبارک

مادر عزیز، در این جزوه سعی شده که به طور خلاصه راهکارهایی جهت شیردهی بهتر و به دنبال آن رشد و سلامت فرزند دلبندتان در اختیارتان قرار گیرد.

۱) پدر گرامی، اگرچه نمیتوانید به کودک خود شیر دهید ولی میتوانید او را در آغوش گرفته، با او صحبت کنید، او را بخوابانید و با او بازی کنید و با کمک به همسران در انجام کارهای منزل، او را در انجام شیردهی بهتر یاری نمائید. شیر مادر بهترین غذا برای شیرخوار است، زیرا تمام مواد لازم برای رشد مناسب شیرخوار را دارد.

