

### مددجوی عزیز:

باسلام و آرزوی سلامتی برای شما، امیدواریم از لحظاتی که در کنار شما بودیم رضایت کافی داشته باشید و هرچه سریعتر در جهت پیشبری اهداف مثبت خود به آغوش خانواده و جامعه بازگردید.

### پدر و مادر گرامی قدم نورسیده مبارک

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

پدر گرامی: اگر چه 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 موارد لازم برای رشد مناسب شیر خوار را دارد.



۱- مادر عزیز، شیر شما هدیه ای الهی بهترین غذا برای فرزند شماست.

● شیر مادر غذائی کامل و بدون جانشین برای شیرخوار است، بنا بر این:

● 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، شیر خشک به شیر خوار بپرهیزید.

● مهمترین عامل افزایش شیر مادر مکیدن مکرر پستان توسط شیر خوار بر حسب میل و تقاضای او در شبانه روز می باشد.

● از پستانک و شیشه به هیچ عنوان استفاده نکنید

### نحوه شیر دهی:

۱- قبل از هر شیر دهی دستها را با آب و صابون بشوئید ولی شستن پستانها یکبار در روز با آب ولرم کافی است. در هر وضعیت که راحت هستید به کودک شیر دهید. (نشسته، خوابیده و...)



۲- در هنگام شیر دادن 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 گیرد

۳- 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.

۵) مکیدن و لعیدن، منظم و با مکث

### روشهای مختلف شیر دهی:

نحوه گرفتن صحیح پستان



|                                            |                                                 |                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان سند:<br>پمفلت آموزشی<br>ویژه بیماران | شماره سند:<br>97/EQ/127<br>تاریخ تدوین: ۹۷/۴/۱۹ | <br>دفتر بهبود کیفیت و آموزش<br>بیمارستان ۲۲ بهمن |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## راهنمای مادران شیرده

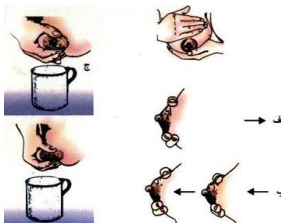


کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۳۲۵۹۵۵۱۶ - داخلی ۳۰۹

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



شیر دوشیده شده ۶ تا ۸ ساعت در دما اتاق (محل خنک) و تا ۴۸ ساعت در یخچال و ۲ تا ۳ ماه در فریزر قابل نگهداری است.

**داخلی بخش پس از زایمان: ۲۵۴**

منبع: مجموعه آموزشی ترویج تغذیه با شیر مادر، جزوات بهداشتی

<https://22bahman-hospital.com/amouzeshebimar/>

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن



روش سنتی



روش خوابیده



روش گهواره ای متقابل

**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 میکند. شیر دوشیده را در لیوانی تمیز ذخیره کنید تا در زمان دور بودن از کودک، او را با شیر شما تغذیه نمایند. دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن شصیر است، بنا بر این 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. ابتدا پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید. سپس پستان را به طرف جلو بیاورید