



شیر مادر

مرکز پزشکی آموزشی درمانی امام حسین (ع)

۲



تهران - خیابان شهید مدنی تلفن: ۷۳۴۳۰

روابط عمومی: ۷۷۵۸۵۸۵۰

WWW.EHMC.IR



دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است و به استفاده از پمپ‌های دستی ترجیح دارد. شستن دست‌ها با صابون و شستن سینه با آب ساده توصیه می‌شود.

بهتر است مادران در موقع دوشیدن شیر در محیطی آرام و ساکت و به دور از اضطراب فشارهای عصبی و در یک وضعیت راحت بنشینند.

فکر کردن به نوزاد، نگاه کردن به او و یا نشستن در کنار او و یا شنیدن صدای کودک به ترشح شدن شیر کمک می‌کند.

استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی پستان و نوک آن و یا حمام کردن یا ماساژ دادن به جاری شدن شیر کمک می‌کند.



است و در این دوره به جز آب در مواقع نیاز یا استفاده از قطره هایی که پزشک توصیه می کنند ، هیچ چیز دیگر به کودک ندهید.

از شیردهی در حالت خوابیده خودداری کنید و حتما نوزاد را در آغوش گرفته و به او شیر دهید.

نکاتی در مورد دوشیدن شیر:

بهتر است دوشیدن شیر زمانی صورت گیرد که پستانها پر از شیر است ، معمولا بهترین زمان صبح هاست.

استراحت مادر به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه قبل از دوشیدن شیر ، خوردن مایعات نظیر یک لیوان شیر ، آب میوه ، چای کم رنگ و ... می تواند کمک موثری باشد ، البته مایعات گرم بیشتر از مایعات سرد به تولید شیر کمک می کند.

هنگام شیر دادن نوزاد را بغل کرده ، سر او را بالاتر نگه دارید، توجه کنید که سینه شما روی بینی نوزاد را نپوشاند و مانع تنفس نوزاد نشود برای جلوگیری از اینکار چهار انگشت خود را زیر سینه و انگشت شست را روی سینه قرار دهید . برخی از مادران از دو انگشت خود بصورت قیچی استفاده می کنند که اینکار سبب کاهش شیر می شود.

در اوایل تولد به نوزاد از هر دو پستان خود شیر دهید.



پس از اینکه از یک سینه شیرخورد ، پشت او را ماساژ دهید تا آروغ بزند ، سپس سینه دیگر را به او بدهید و عمل ماساژ را تکرار کنید.

برای جلوگیری از پریدن شیر در گلوئی نوزاد، او را پس از خوردن شیر یا به پهلوئی راست یا چپ بخوابانید . توجه کنید که هیچوقت نوزاد را بر روی شکم نخوابانید.

شیرمادر تا شش ماهگی برای رفع نیازهای شیرخوار کافی



خوردن مایعات زیاد توسط مادر و مک زدن پستان مادر بوسیله نوزاد شیر را زیاد می کند، و شما پدر عزیز ، به منظور تغذیه فرزندان با شیرمادر برای تشویق و حمایت از همسر خود با همه توان تلاش کنید.

توجه کنید که همسر شما در دوران شیردهی حساستر از دیگر مواقع بوده و نیازهای عاطفی ، روانی و تغذیه ای خاص دارد.

توصیه های هنگام شیر دادن به کودک:

قبل از شیر دادن دستهایتان را بشوید و پستان خود را آب ولرم تمیز کنید. پستان را با استفاده از صابون یا مواد ضد عفونی تحریک نکنید.