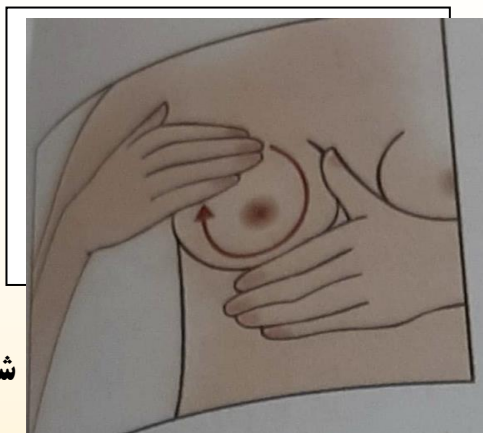


صورت نوازش و ضربه ملایم به پستان و در برخی از مادران تماس نوک انگشتان مفید است.



مالش ملایم پستان با نوک انگشتان مفید است. باید پستان را با نوک انگشتان ملایم بزنید. انگشتان خود به صورت بسته، چندین بار محکم از طرف ستون فقرات گردن به طرف پایین برای 1-2 دقیقه مالش دهید.

مادران گرامی: جهت رفع مشکلات شیردهی به مراکز تخصصی مشاوره شیرمادر می توانید مراجعه کنید:

1) مرکز تخصصی مشاوره شیرمادر در آستانه اشرفیه، پایگاه بهداشتی شهید رضی-آدرس: مرکز بهداشت آستانه / روبه روی پاساژ شاهوی

2) مرکز مشاوره تخصصی شیرمادر در بیمارستان کوثر-

آدرس: خیابان نواب- بیمارستان کوثر آستانه-01342122146

منابع: دستورالعمل کشوری دوشیدن و ذخیره شیرمادر و

استفاده از شیردوش در بیمارستانها

### • تعداد دفعات دوشیدن شیر در شبانه روز:

✓ در نوزادانی که مایل به مکیدن نیستند هر 1-2 ساعت

یکبار

✓ در نوزادان کم وزن هر 2-3 ساعت

✓ حداقل 6 بار در روز و یکبار در شب شیر دوشیده شود.

بهترین زمان، صبح ها می باشد.

✓ در مواقع احتقان پستان هر چند بار و هر مقدار شیر که

سبب تسکین مادر شود.

### • آمادگی جهت دوشیدن شیر:

1) شستن دست ها با آب و صابون

2) نشستن در محیط آرام، و روی یک صندلی راحت

3) نوشیدن یک نوشیدنی گرم به غیر از قهوه و چای پررنگ

4) گرم کردن پستان یا کمپرس گرم به مدت 10-15 دقیقه یا

5-3 دقیقه ماساژ داده شود.

ماساژ پستان به روش دو دستی، با غلتاندن مشت بسته به روی

پستان، استفاده از انگشتان دست ها به

مادر عزیز لطفا جهت بررسی اقدامات زیر در روز 3-5 پس

از تولد به مرکز بهداشت مراجعه فرمائید .

1- شروع قطره A+D

2 - مشاهده وضعیت شیر دهی و پاسخ به سوالات شما

3 - انجام آزمایش تیروئید

مادران گرامی چه مواقعی لازم است که شیر خود را

بدوشید:

1) به منظور تداوم شیردهی در مواقع جدایی مادر و شیرخوار

به هر دلیل ( مادران شاغل/بیماری مادر یا شیرخوار / استفاده

مادر از برخی داروها)

2) برای تغذیه نوزاد نارس یا کم وزن که از طریق سرنگ \_

فنجان \_ لوله معده تغذیه می شود.

3) برای نرم کردن هاله پستان در مواقع پری پستان

4) هنگام عدم توانایی شیرخوار برای گرفتن پستان

5) به منظور افزایش تولید شیرمادر در مواقع کمبود شیر مادر

6) برای تشویق شیرخوار به گرفتن پستان (با دوشیدن کمی شیر

در دهان)

7) به منظور اهداء شیر به سایر مادران ( که حتماً باید

پاستوریزه باشد)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی استان گیلان  
بیمارستان کوثر آستانه اشرفیه

## نحوه دوشیدن شیر



### **روش بیانویی: انگشت شست و اشاره همانند روش**

معمول و سایر انگشتان زیر پستان به نحوی که انگشت پنجم به قفسه سینه مادر تکیه داشته و عمل دوشیدن به شکل موجی شکل از انگشت پنجم شروع و سپس به انگشت چهارم، سوم و دوم به همراه انگشت شست که از بالای پستان فشرده می شود، انجام می شود.



### **روش مورتون: انگشت شست و سبابه شکل C و 2/5cm**

بالای هاله پستان به طوری که انگشت شست و سبابه در یک خط مستقیم از وسط نوک پستان قرار گرفته باشد. انگشت شست و سبابه را به طرف قفیه سینه فشار دهید. عمل فشردن را انجام داده و نهایتاً انگشتان را از روی پستان آزاد کرده ولی برنذارید.



طول زمان دوشیدن شیر در روزهای اول هر بار 10-15 دقیقه می باشد

### **روش های دوشیدن شیر:**

← دوشیدن با دست

← دوشیدن با پمپ (شیردوش)

### **• کاربرد روش های دوشیدن شیر با دست:**

✓ در روزهای اول جهت جمع آوری آغوز

✓ برای نوزادان نارس

✓ جدایی کوتاه مدت مادر و شیرخوار

✓ احتقان پستان

✓ زخم نوک پستان

### **• راهنمای دوشیدن شیر با دست:**

**روش معمول (مارمت):** انگشت شست و انگشت اشاره به

روی پستان به شکل U در دو جهت مخالف هم و مستقیم در

مقابل یکدیگر قرار گیرند و بدون تماس با هاله و نوک

پستان، سپس مستقیم به طرف قفسه سینه بوده در حال

فشردن پستان به طرف جلو رو لینگ هم می شود.

