



واحد آموزش به بیمار و خانواده

من در بیمارستان بستری‌ام،

آیا می‌توانم به نوزادم شیر بدهم؟



گروه هدف: مادران شیرده

تاریخ ویرایش: خرداد ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: خرداد ۱۴۰۶

کد بازنگری: ۰۲



مادر گرامی بعد از ترخیص در صورت هرگونه مشکل در زمینه شیردهی، به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت (مرکز بهداشت) به محل زندگی مراجعه و مشاوره لازم را دریافت فرمایید و یا با شماره تلفن ۰۵۱۳۸۰۱۲۴۸۰ بخش زنان و مامایی تماس بگیرید.

بیمارستان قائم (عج)

بیمارستان دوستدار کودک است

و همه‌ی ما حامی شیرمادر می‌باشیم...



منبع:

مجموعه آموزشی تغذیه با شیر مادر وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی



Neonatal

آیا می‌توان شیر دوشیده شده را به شیر خوار داد؟

شیردوشیده شده را می‌توانید ذخیره کنید تا در زمان دور بودن از او، مراقب کودک شما شیر را با فنجان یا قاشق به او بدهد.

نحوه ذخیره و نگهداری شیر دوشیده شده:

برای ذخیره کردن شیر مادر ظروف شیشه‌ای و یا ظروف پلاستیکی سخت شفاف که دارای درب محکم می‌باشند، مناسب هستند.

ظرف حاوی شیر را در فضای اتاق ۴-۶ ساعت، در یخچال ۳-۵ روز، در جایی یخچال ۲ هفته، در فریزر ۳ ماه می‌توانید نگهداری کنید.

شیرمنجمد شده پس از ذوب نمودن تا ۲۴ ساعت در یخچال قابل نگهداری و استفاده می‌باشد و نباید مجدد منجمد گردد.



نحوه دوشیدن شیر مادر:

بهترین روش دوشیدن، دوشیدن با دست است.

۱. قبل از شروع، دستهای خود را بشویید.

۲. پستان‌ها تا ناحیه زیر بغل را کمی ماساژ بدهید یا یک

حوله گرم روی سینه، قبل از شروع بگذارید.

۳. بنشینید و به جلو خم شوید.

۴. انگشت شست و سبابه را در دو طرف سینه، با حدود دو یا سه سانتی‌متر فاصله و یا در لبه‌ی هاله‌ی رنگی اطراف نوک سینه قرار دهید.

۵. انگشتان دستتان را به سمت قفسه سینه خود فشار دهید و سپس آرام به هم نزدیک کنید.

۶. نوک سینه را فشار ندهید، لبه‌ی ناحیه‌ی دایره‌ای و رنگی اطراف آن را فشار دهید.

۷. همچنان که هر سینه را می‌دوشید، انگشتان خود را در اطراف این ناحیه بچرخانید. از بالا به پایین شروع کنید و بعد به چپ و راست حرکت کنید.

۸. برای جمع‌آوری شیر از لیوان یا ظرفی با دهانه گشاد و تمیز استفاده کنید.

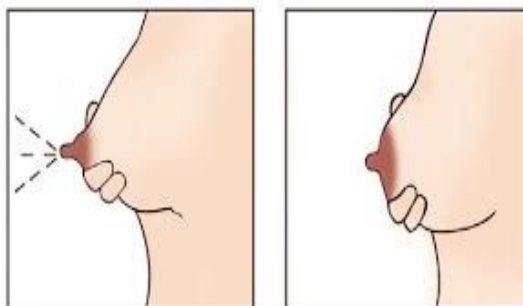
۹. بعد از آن، شیر را در ظروف مخصوص نگهداری شیر مادر و در یخچال ذخیره کنید.

عوارض عدم شیردهی در هنگام بستری:

- محرومیت شیرخوار از شیر مادر در مدت جدایی و احتمال کم شدن شیرمادر و نیز امتناع شیرخوار از خوردن شیر مادر پس از برگشت مادر از بیمارستان
- احتقان و به دنبال آن ماستیت (عفونت پستانها)

***نکته:** دوشیدن شیر مادر برای ذخیره‌ی آن در زمانی که در کنار کودک حضور ندارد، بهترین راهکار است. با این کار هم نوزاد شیر می‌خورد و هم سطح تولید شیر در بدن مادر حفظ می‌شود که دوشیدن شیر یک راه ممکن و چاره‌ساز برای این منظور است و می‌توانید هر دو تا سه ساعت شیر خود را بدوشید.

دوشیدن شیر مادر به طور منظم به منظور تداوم تولید شیر کافی و جلوگیری از احتقان پستان در طول مدت جدایی مادر و شیرخوار موثر است.



مادر گرامی این برگه آموزشی، حاوی نکاتی جهت افزایش آگاهی شما در ارتباط با شیردهی در زمان بستری می‌باشد. امیدواریم نکات ذکر شده، پاسخگوی سوالات شما باشد.



شیر مادر، بی شک بهترین غذای کودک در ماه‌های نخستین تولد اوست و تغذیه نوزاد با این شیر در دو سال اول زندگی، یکی از نعمت‌ها و موهبت‌هایی است که خداوند به انسانها ارزانی داشته است. شرایطی مانند **بستری شدن مادر** در بیمارستان سبب جدایی مادر و نوزاد شده و باعث قطع شیردهی می‌شود، شما می‌توانید با راهکارهای ارائه شده در این پمفلت به شیردهی نوزاد خود ادامه دهید.

مزایای تداوم شیردهی در مادران بستری:

در بیماریهای حاد و جزئی مادر از جمله تب، تغذیه با شیرمادر نباید قطع گردد. پس قبل از این که علائم بیماری در مادر ظاهر شود شیرخوار در معرض عامل عفونی قرار گرفته است و ادامه شیردهی نقش محافظت کننده دارد.

بسیاری از داروها تاثیر چندانی بر شیرمادر و سلامت نوزاد ندارند حتی اگر عمل جراحی داشته یا در بخش مراقبت‌های ویژه بستری هستید، ادامه شیردهی در زمان بستری توصیه می‌شود و در صورت اجازه پزشک، نوزاد جهت شیردهی به نزد شما آورده می‌شود.