



آموزش به بیمار

راهنمای دوشیدن شیر



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
بیمارستان دکتر شیخ
واحد آموزش به بیمار

کد سند: DSKH-PAM041

تاریخ تدوین: بهمن ۹۳ بازنگری هشتم: آذر ۱۴۰۱

بازنگری بعدی: آذر ۱۴۰۳

روشهای دسترسی به آموزش مجازی بیمارستان دکتر شیخ

مراجعه به وب سایت بیمارستان لینک آموزش به بیمار به آدرس

<https://sheikh.mums.ac.ir/education/patient-education>

https://www.aparat.com/Dr.Sheikh_Hospital/videos

(فیلمهای آموزشی)

اسکن کد با نرم افزار بار کد خوان و ورود مستقیم به

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان



در صورت بروز هرگونه مشکل در مراقبت از کودک خود، می توانید همه روزه با پرستاران مجرب حاضر در کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در درمانگاه بیمارستان دکتر شیخ به صورت حضوری یا از طریق تلفن زیر مشاوری دریافت فرمایید:

تلفن تماس: ۳۷۲۶۹۰۲۱ داخلی ۲۰۲

صبح ها: ساعت ۸ الی ۱۲

منبع:

<http://www.nursingconsult.com>

ذخیره کردن شیر

- روی ظرف تاریخ دوشیدن شیر ثبت شود.
- شیر دوشیده شده در دمای اتاق (دور از نور آفتاب، چراغ و یا شوفاژ) ۶ الی ۸ ساعت قابل نگهداری است.
- در یخچال به مدت ۴۸ ساعت می توان شیر را نگهداری کرد.
- در صورت نگهداری شیر مادر در جایی یخچال تا ۲ هفته و در فریزرهای معمولی تا ۳ ماه قابل استفاده می باشد.
- جهت ذوب کردن شیر فریز شده ظرف محتوی شیر را زیر آب ولرم به آرامی حرکت داده تا یخ آن باز شود و حداکثر تا ۳۰ دقیقه بعد ذوب شدن استفاده شود.
- شیر یخ زده را روی حرارت و یا ماکروویو و یا درجه حرارت اتاق نباید ذوب کرد.
- شیر ذوب شده نباید مجدد فریز شود.
- ظرف شیشه ای پلاستیکی استفاده شود و بعد از هر بار مصرف باید با آب داغ و صابون شسته و خشک شود

این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد مراقبت و درمان از کودک شما است. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن شاهد بهبودی کودکتان باشیم.



چه زمانی باید شیر دوشیده شود؟

گاهی لازم است مادر شیر خود را دوشیده، ذخیره کند و یا توسط فرد دیگری به وسیله فنجان به کودک خورانده شود، این موارد شامل:

- مادر عزیزی که خارج از منزل کار می کند.
- تولد نوزاد نارس که نیاز به بستری شدن در بیمارستان را دارد.
- نقص جسمی لب و دهان کودک به طوری که قادر به مکیدن نباشد.
- احتقان پستان

نکات مورد توجه در دوشیدن شیر

- زمانی را انتخاب کنید که پستان پر از شیر باشد که معمولاً صبح‌ها می باشد.
- مکان دوشیدن شیر باید مناسب و راحت باشد و دوشیدن شیر باید در آرامش و وقت کافی انجام شود.
- موقع دوشیدن شیر، مادر باید در وضعیت راحت باشد، بهتر است بنشیند و پاها را کمی بالاتر بگذارد.
- ۱۰ تا ۲۰ دقیقه قبل از دوشیدن شیر، مادر کمی استراحت کرده و یک لیوان شیر، آب میوه و یا چای کم رنگ بنوشد زیرا مایعات گرم به ترشح شیر کمک می کند.
- دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است بدین منظور حتماً قبل از دوشیدن شیر دست ها را با آب و صابون بشویید ولی شستن پستان ها با آب یک بار در شبانه روز کافی می باشد.
- دقت شود که وسیله دوشیدن شیر و ظرفی که شیر داخل آن ریخته می شود تمیز باشد.
- معمولاً ظرف پلاستیکی جهت دوشیدن شیر مناسب تر است.

روش های به جریان انداختن شیر

- استراحت قبل از دوشیدن شیر
- مصرف مایعات گرم
- دوش گرفتن
- قرار دادن یک حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بر روی پستان و نوک آن
- فکر کردن به کودک
- ماساژ دادن پستان به روش صحیح (شکل زیر) و سعی شود به هاله پستان فشار وارد شود نه به نوک آن.

