



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی ایلام

مراقبت از نوک پستان

نحوه دوشیدن شیر

از شیر دوشیده شده
مراقبت



منبع: راهنمای جامع بیماریهای پستان

تهیه و تنظیم: مریم اعتقادی

بیمارستان امام حسین (ع) - زایشگاه

مراقبت از شیر دوشیده شده

- ۱- جهت جمع آوری و ذخیره شیر دوشیده شده از ظروف پلاستیکی که قبلاً جوشیده و سرد شده است استفاده کنیم (ظروف پلاستیکی بهتر از ظروف شیشه ای است)
- ۲- زمان نگهداری شیر دوشیده شده در:
 - * دمای معمولی اتاق ۶ تا ۸ ساعت
 - * یخچال ۴۸ ساعت
 - * جا یخی یخچال ۲ هفته
 - * فریزر خانگی ۳ ماه و فریز صنعتی ۶ ماه می باشد

شیر فریز شده را چگونه ذوب کنیم؟

- ۱- ظرف محتوی شیر فریز شده را در ظروف آب ولرم گذاشته و تکان داده تا کم کم یخ آن باز شود.
 - ۲- ظرف محتوی شیر را درون قابلمهای که مقداری آب دارد گذاشته و قابلمه را روی اجاق قرار دهید.
- هرگز ظرف محتوی شیر منجمد شده را مستقیم روی اجاق یا فر یا مایکروویو قرار ندهید.
- شیر منجمد شده ای که گرم شده باید ظرف یکساعت مصرف شود و هرگز نباید دوباره منجمد گردد

شیر دوش برقی:

- الف. قابل استریل شدن در آب جوش می باشد
- ب. با برق یا باطری کار می کرد
- ج. بدون درد و ناراحتی مقدار بیشتری شیر در زمان کمتری دوشیده می شود.
- د. چون با دست تماس ندارد میزان آلودگی شیر کمتر است

نکات مهم قبل از دوشیدن شیر

- ۱- شستن دستها با آب و صابون
- ۲- شستن پستانها با آب ساده
- ۳- قرار گرفتن مادر در وضعیت راحت (بهتر است بنشیند و پاها را کمی بالا بگذارد)
- ۴- هنگام دوشیدن شیر فقط به نوزاد خود فکر کنید



Edited with the demo version of
Infix Pro PDF Editor

To remove this notice, visit:
www.iceni.com/unlock.htm



مراقبت از نوک پستان بعد از زایمان تغذیه

نوزاد با شیر مادر در ۶ ماهه اول زندگی بسیار حائز اهمیت می باشد. لذا جهت موفقیت در امر شیر دهی از پستان لازمست مراقبت مناسب از پستان مادر به عمل آید

مادر مهربان با رعایت نکات زیر همواره تغذیه

نوزاد را با شیر خود تضمین می کنی

- ۱- تمیز نگهداشتن نوک پستان فقط کافی است پستانها را یکبار در روز با آب ساده شستشو دهید و در معرض هوا خشک کنید
- ۲- جلوگیری از زخم شدن نوک پستان جهت این کار تمام هاله پستان را در دهان نوزاد قرار دهید نه فقط نوک پستان را.
- ۳- جهت بهبود زخم یا ترک نوک پستان بعد از تغذیه نوزاد یک قطره از شیر خود را روی نوک پستان قرار دهید.
- ۴- استفاده از صابون، کرم ها، د، اروها و شستشوی زیاد به پستان آسیب می رساند
- ۵- مهمترین کار به منظور مراقبت از پستانها شیردهی صحیح و مناسب و کامل در هر نوبت می باشد

یاد آور می شویم که :

درد و حساسیت نوک پستان در روزهای اولیه شیر دهی امری کاملاً طبیعی است .

در چه مواقعی و چگونه باید شیر مادر را دوشید ؟

گاهی مادر مجبور می شود شیر را دوشیده و باقطره چکان و شیشه، سرنگ یا لول ه معده به نوزاد بخوراند .

از جمله در :

- ۱- نوزاد نارس که در بیمارستان بستری می باشد .
- ۲- نوزادی که نقص لب و دهان دارد و قادر به مکیدن نیست .
- ۳- مادران شیردهی که شاغل می باشند
- ۴- بعضی از بیماریهای مادران



دوشیدن شیرو زمان مناسب:

هر زمان که مادر احساس کرد پستانها پر از شیر است می تواند آنها را بدوشد

بهتر است : ۱۰ تا ۲۰ دقیقه قبل از دوشیدن شیر، مادر کمی استراحت کند یک لیوان شیر، آب میوه، چای کم رنگ یا سوپ بخورد. یک حوله گرم و مرطوب بمدت ۵-۱۰ دقیقه روی پستان و نوک پستان قرار دهد شیر را می توان با دست یا شیر دوشهای دستی و یا برقی دوشید .

نحوه دوشیدن شیر

۱- دوشیدن با دست : برای اینکار کافی است دو انگشت زیر پستان درست در لبه تحتانی هاله پستان و انگشت شصت روی لبه فوقانی هاله قرار گیرد ابتدا پستان را بطرف قفسه سینه و سپس به جلو آورد تا شیر به آسانی خارج شود با قرار دادن انگشتان در جهات مختلف هاله، مجاری دیگر شیر هم تخلیه می شود

۲- شیر دوش برقی که بصورت تکی یا دو تایی می توان استفاده کرد (نوع دونایی جهت دوشیدن همزمان پستانها ست) شیر دوشهای دستی خیلی مناسب نیستند