



## مادر عزیز، قدم نورسیده مبارک

تعدادی از سوالات رایج شما عزیزان در زیر آورده شده است، امید است که مورد استفاده شما خویان قرار گیرد. در صورتی که سوالی دارید به بانک شیر مراجعه و یا تماس بگیرید.

### ۱. نوزادم بستری است و شیر نمیخورد، آیا لازم است شیرم را بدوشم؟

بله حتما شیرتان را از زمانی که زایمان میکنید، مرتب بدوشید و ذخیره کنید تا هر زمان که نوزادتان نیاز داشت شیر داشته باشید.

### ۲. من شیرم کم است. به همین خاطر شبها شیر نمیدوشم تا صبح ها شیر بیشتری داشته باشم و بدوشم. آیا این کار صحیح است؟

این باور غلط است. شیر هرچه بیشتر دوشیده شود حجمش بیشتر میشود. اگر چندین ساعت شیر ندوشید، شیرتان کم میشود.

### ۳. من شیرم زیاد است. فقط روزی دوبار میدوشم. پرستارم گفته است این حجم از شیر برای نوزادت کافی است. چون هر بار ۴ ظرف شیر میدوشم. کارم صحیح است؟

خیر. این کار باعث میشود که بین شیردوشی های شما فاصله بیفتد و شیرتان به سرعت کم شود. اگر شیرتان زیاد است، میتوانید برای نوزادتان در فریزر ذخیره کنید و یا به بانک شیر اهدا کنید.

### ۴. چه روشی را برای دوشیدن شیر پیشنهاد میکنید که موثر باشد؟

دوشیدن شیر با دست یکی از بهترین، تمیزترین، راحت ترین، ارزان ترین، و در دسترس ترین روش برای دوشیدن شیر است. حتی بعد از استفاده از شیر دوش دستی و برقی، سینه کامل خالی نمیشود و بعد از آن باید با دست دوشیده و تخلیه شود.

### ۵. حجم شیر من کم است چه کار کنم؟

راهکارهای افزایش شیر:

نوشتن مکرر و ده بار در طول شبانه روز

ساعت ۲ نیمه شب تا ۶ صبح حتما نوشیده شود

سینه را ماساژ دهید (محکم این کار را انجام ندهید ممکن است به غدد شیری آسیب برسد)

کیسه آب گرم روی هر دو سینه بگذارید (ماساژ و کیسه آب گرم را قبل از شروع نوشی حداقل به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید)

قبل از نوشتن شیر نوشنی های گرم مثل سوپ، آش، فرنی، حریره و... میل نمایید

اضطراب خود را کم کنید. چون شیرتان کمتر میشود

خواب و استراحت و غذای کافی داشته باشید

و مهمترین مساله اینست که یاد بگیرید چگونه شیر بنوشید (نحوه دوشیدن شیر را آموزش ببینید)

مادر مهربان، نوزادان نارس به شیر مادر نیازمندند. اگر شیرتان از نیاز فرزندتان بیشتر است میتوانید آن را به نوزادان محروم از شیر مادر اهدا کنید تا در این امر خیر مشارکت کنید.

بیمارستان حضرت زینب (س)

دفتر بانک شیر بیمارستان

طبقه اول

۰۷۱۳۷۲۶۶۸۱۱-۱۸

داخلی ۲۶۱

تماس مستقیم: ۰۷۱۳۷۲۵۹۶۴۰

ما آماده پاسخگویی به سوالاتی نظیر

مشکلات مادران شاغل، زخم سر پستان،

سفتی و احتقان سینه، نحوه صحیح در

آغوش گرفتن، شیردهی به نوزاد نارس

و... هستیم