



بانک شیر بیمارستان حضرت زینب

سوالات رایج شیردهی نوزادان نارس

تهیه کننده: سوده عابدی (کارشناس مامایی)

طراح: سارا فرهادی (کارشناس کاردرمانی)



شماره سند MB-BR-02-00

- روش صحیح در آغوش گرفتن و پستان گرفتن شیرخوار
- علاوه بر نوک پستان، تا آنجا که ممکن است قسمت بیشتری از هاله قهوه ای سینه که مخازن شیری زیر آن قرار دارد را در دهان بگیرد.
 - بدن شیرخوار، روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن مادر باشد.
 - سر و بدن شیرخوار در یک امتداد قرار بگیرد.
 - صورت شیرخوار روبروی پستان مادر و چانه اش به پستان چسبیده باشد.
 - مکیدن شیرخوار باید کند و عمیق، و گونه ها برآمده باشد. (صورت شیرخوار گود و فرو رفته نباشد)
 - مادر هنگام شیردهی احساس درد و ناراحتی نمیکند.
 - شیرخوار پس از احساس رضایت و سیر شدن، خودش پستان را رها میکند.



حجم شیر من کم است چه کنم؟

از راهکارهای افزایش شیر کمک بگیرید:

- ✓ دوشیدن مکرر و ده بار در طول شبانه روز.
- ✓ ساعت ۲ نیمه شب تا ۶ صبح حتما دوشیده 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 دوشیدن شیر حداقل به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید.)
- ✓ قبل از دوشیدن شیر نوشیدنی های گرم مثل سوپ، آش، فرنی، حریره و... میل نمایید.
- ✓ اضطراب خود را کم کنید. اضطراب دشمن شیر مادر است و باعث کاهش تولید شیر میشود.
- ✓ خواب و استراحت و غذای کافی داشته باشید.
- ✓ و مهمترین مساله اینست که یاد بگیرید چگونه شیر بدوشید. (نحوه دوشیدن شیر را آموزش ببینید.)

اهدای شیر ، اهدای زندگی

اهدای شیر ، اهدای زندگی



مادر مهربان :

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



بیمارستان حضرت زینب (س)

طبقه اول

دفتر بانک شیر بیمارستان



18-07137266811 داخلی 261

تماس مستقیم: 07137259640

ما همواره 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

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

بدوشم؟

بله حتما شیرتان را از زمان زایمانتان 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 نوزاد 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 هنگامی که که نوزاد به شیر بیشتری نیاز داشته باشد شیرتان کم شده باشد. 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، موثرترین، ارزان ترین، و در دسترس ترین روش برای دوشیدن شیر است. حتی بعد از استفاده از شیردوش دستی و برقی، سینه کامل خالی نمیشود و بعد از آن نیاز است با دست دوشیده و تخلیه شود.

بیمارستان حضرت زینب (س)

"مادر عزیز، قدم نورسیده مبارک"

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



با ما تماس بگیرید

بانک شیر بیمارستان حضرت زینب (س)