

مدت زمان نگهداری شیر مادر

۴ ساعت	دمای اتاق
۳-۵ روز	یخچال منزل
۲۴ ساعت	شیر ذوب شده در یخچال
۳-۹ ماه	فریزر

ظروف مناسب

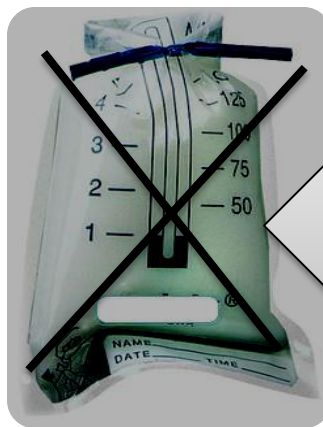


چگونه می توان شیر مادر را در یخچال جمع آوری و ذخیره کرد؟

می توانید شیرهای دوشیده شده در یک شبانه روز را، روی هم بریزد. هم دما کردن شیرهای دوشیده، مهم است.

□ یک ظرف اصلی در یخچال گذاشته و شیر دوشیده شده نوبت اول در آن ریخته شود.

□ شیر دوشیده شده نوبت دوم در ظرف دیگری ریخته و در یخچال گذاشته تا به دمای شیر ظرف اصلی برسد. سپس در ظرف اصلی ریخته می شود و این کار ادامه می یابد.



مناسب انجامد شیر نیست



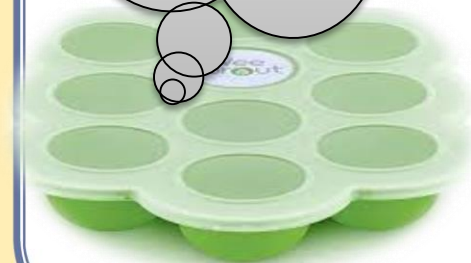
چگونه مادر متوجه می شود شیر وی برای شیر خوار کافی است؟

□ شیر خواری که به اندازه کافی شیر می خورد، در ۶ ماه اول تولد، به میزان ۶۰۰ گرم هر ماه وزنش افزایش می یابد.

□ از روز چهارم تولد تا ۱ ماهگی، تعداد ۶ پوشک خیس و سنگین یا بیشتر و تعداد ۸-۳ بار مدفوع نرم، حجیم، زرد، دانه دانه طی یک شبانه روز دارد.

ممکن است بعد از یک ماهگی، دفعات مدفوع کاهش یابد.

شیر دوشیده شده را می توان در ظروف چند قسمتی منجمد کرد و شیرهای منجمد را خارج کرده و هر ۳-۴ قطعه در یک پاکت در فریزر نگهداری کرد





یاسن اسمہ دواؤ و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

اصول تغذیه با شیر مادر و پیگیری های بعد از ترخیص

کد محتوا: ۶۷۲

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir



تهیه کننده: ترانه توانا، مربی و مشاور
ارشد شیردهی کشوری
منبع: تسهیل چالش های تغذیه با شیر
مادر برای نوزادان اواخر نارسایی، دکتر
محمود راوری، اداره سلامت نوزادان،
۱۳۹۶

راهنمای مادران برای تغذیه با شیر
مادر، اداره سلامت کودکان و ترویج
تغذیه با شیر مادر، ۱۳۹۵
راهنمای تغذیه با شیر مادر برای
پزشکان، ویرایش دوم، اداره سلامت
کودکان و ترویج تغذیه با شیر
مادر، ۱۳۹۷

مشاور علمی: دکتر محمود راوری؛
متخصص کودکان، عضو انجمن شیردهی
کشور، اداره سلامت نوزادان، اسفند
۱۴۰۰



پیگیری های بعد از ترخیص، چگونه انجام می شود؟

❑ مادر بزرگوار؛ ۳-۵ روز بعد از
ترخیص، از طرف کلینیک
شیردهی با شما در مورد وضعیت
سلامتی خودتان و شیرخوارتان،
تماس گرفته می شود.

❑ شما با مراجعه حضوری یا تماس
تلفنی به کلینیک شیردهی مرکز
الزهرا و یا مرکز بهداشت نزدیک
محل زندگی تان در مورد تغذیه
شیرخوار و مشکلات آن تا پایان
دو سالگی مشاوره و کمک
می توانید دریافت نمایید.

❑ تلفن تماس کلینیک شیردهی
الزهرا: ۰۳۱-۳۸۲۲۴۳۱۷

❑ آدرس: بیمارستان الزهرا، ورودی
۳، طبقه ۲، روی روی درب
آسانسور

