

ماساژهای موثر در شیردوشی کدامند؟

۱



۲

۲



۳



۳

چگونه مادر، قبل از شیردوشی، آرامش پیدا کرده و شیر از نوک پستانهای او، قطره، قطره جاری می شود؟

۱. قبل از شیردوشی کمی استراحت کنید، دوش بگیرید، مایعات گرم یا آبمیوه های نشاط آور محتوی ویتامین ث بنوشید.

۲. لبخند بزنید، به کودکتان فکر کنید و به او نگاه کنید

۳. پستان ها را به صورت عمیق و ملایم بمدت ۱۰-۵ دقیقه ماساژ بدهید، کیسه آب گرم به مدت ۱۰ دقیقه روی آنها بگذارید.

دفعات شیردوشی برای حفظ شیرمادر چگونه است؟

۱. هنگامی که شیرخوار کوچک یا بیمار، نمی تواند مستقیما از پستان شیر بخورد. پستان ها را، ۸ بار یا بیشتر (هر ۲-۳ ساعت) در شبانه روز بدوشید.

۲. هنگامی که پستان ها سنگین شده و شیر از آنها نشت می کند، پستان ها را بطور کامل، تخلیه کنید.

۱



یاسن اسمہ دواؤ و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

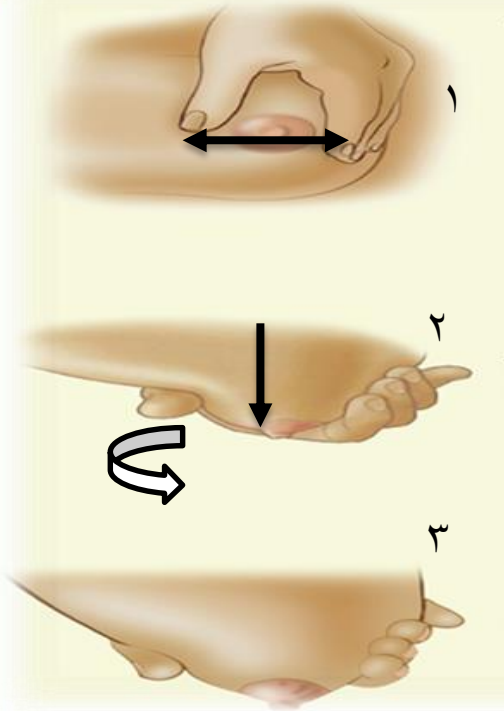
روش شیردوشی موفق

کد محتوا: ۶۷۵

<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

چگونه با دست، شیرم را بدوشم؟

انگشتان شست و اشاره دست خود را، روی یک خط صافی فرضی، که از نوک پستان عبور می کند، در فاصله ۴ سانتی از نوک پستان قرار دهید و پستان به طرف قفسه سینه فشرده شود.

بافت پستان را، با کمک چرخش انگشت شست، به سمت جلو بفشارید.

پستان رها کرده تا مجاری اطراف هاله، مجددا پر شود.



من آلوده ام و
نوک پستان
مادر را زخم
می کنم.
داخل سر
لاستیکی من،
تمیز نمی شود.