

مادر عزیز

۱- زمانی از روز را می توانید برای دوشیدن شیر

انتخاب کنید که سینه ها پر از شیر باشند و در اکثر

موارد این زمان صبح ها است. ولی عملاً در هر موقعی

می توانید این کار را انجام دهید.

۲- بهتر است ۲۰ - ۱۰ دقیقه قبل از شروع دوشیدن شیر

کمی استراحت کنید یک لیوان شیر یا مایعات دیگر

بنوشید. (مایعات گرم بیشتر از مایعات سرد به ترشح شیر

کمک می کنند).

۳- موقع دوشیدن شیر شما باید در وضعیت راحتی قرار

گیرید و محیط نیز باید ساکت و آرام باشد.

۴- موقع دوشیدن شیر، اگر شما به کودکان فکر

کنید و یا فکرتان را متوجه شیر دادن و در آغوش

گرفتن او کنید به جاری شدن شیر کمک می شود.

۵- برای بهتر جریان یافتن شیر، توصیه می شود یک

حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان

و نوک آن قرار دهید حمام کردن یا ماساژ دادن نیز به

این کار کمک می کند.

۶- وسیله دوشیدن شیر باید تمیز باشد و پس از هر بار

استفاده فوراً شسته شود. بهتر است شیر در ظرف

پلاستیکی درب دار که به خوبی جوشیده و خنک شده

است نگهداری شود. ظرف های پلاستیکی برای جمع

آوری و ذخیره شیر بهتر از ظرفهای شیشه ای هستند.

۷- دستها یتان را باید با آب و صابون بشوید ولی

پستانها نیازی به شستشو ندارند فقط استحمام روزانه

کافی است.

۸- با ماساژ مناسب با دو دست از سمت قفسه سینه به

طرف نوک پستان شیر را خارج نموده در ظرف مناسب

بریزید بایستی فقط $\frac{3}{4}$ ظرف را از شیر پر نموده تا

جای یخ زدن داشته باشد.

۹- دوشیدن شیر را به دو صورت دستی و به کمک

پمپ یا شیر دوش های برقی و سرنگی می توانید انجام

دهید.

۱۰- شیر دوشیده شده در یخچال تا ۴۸ ساعت قابل

نگهداری است و در فریزر بالای یخچال تا ۲ هفته قابل

استفاده می باشد.



۱۱- شیر دوشیده شده در فریزرهای معمولی

(۱۸ درجه سانتیگراد) و در فریزرهای صنعتی

(۳۲ درجه سانتیگراد) تا ۶ ماه قابل استفاده است.



انستگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
بیمارستان کودکان بهرامی

چگونه می توان شیر دوشید؟



کد: (۵-۱۰)



۱۲- بهتر است روی ظرف، تاریخ دوشیدن شیر را ثبت

کنید و همیشه اول ظروف شیرهای قدیمی تر باید

مصرف شوند.



۱۳- جهت استفاده از شیرفریز شده باید شیر را در زیر

آب ولرم به آرامی حرکت داده تا بهتر ذوب شود

هرگز ظرف شیر یخ زده را در حرارت اتاق و یاروی

حرارت اجاق نایستی ذوب نمایید.

۱۴- شیر ذوب شده حداکثر تا نیم ساعت بعد قابل

استفاده است و در صورت عدم مصرف نایستی آن را

مجددا فریز نماید.