**مراقبت از نوک پستان بعداز زایمان ،تغذیه نوزادبا شیر مادر در 6 ماهه اول زندگی بسیار حائز اهمیت می باشد .لذا جهت موفقیت در امر شیر دهی از پستان لازم است .مراقبت مناسب از پستان مادر به عمل آید .**

**مادر مهربان با رعایت نکات زیر همواره تغذیه نوزاد را با شیر خود تضمین می کنی.**

**1-تمیز نگه داشتن نوک پستان فقط کافی است پستانها را یکبار در روز با آب ساده شستشو دهید ودر معرض هوا خشک کنید .**

**2- جلوگیری از زخم شدن نوک پستان : جهت این کار تمام هاله پستان را در دهان نوزاد قرار دهید نه فقط نوک پستان را .**

**3-جهت بهبودی زخم یا ترک نوک پستان بعد از تغذیه نوزاد یک قطره از شیر خود را روی نوک پستان قرار دهید .**

**4-استفاده از صابون ،کرم ها ،داروهاوشستشوی زیاد به پستان آسیب می رساند .**

**5-مهمترین کار به منظور مراقبت از پستانها ، شیر دهی صحیح ومناسب وکامل در هرنوبت می باشد .**

**یاد آور می شویم که :**

**درد وحساسیت نوک پستان در روزهای اولیه شیر دهی**

**امری کاملا طبیعی است .**

**گاهی مادر مجبور می شود شیر را دوشیده وبا قطره چکان وشیشه ،سرنگ یا لوله معده به نوزاد بخوراند .**

**از جمله در :**

1. **نوزاد نارس که در بیمارستان بستری می باشد .**
2. **نوزادی که نقص لب ودهان دارد وقادر به مکیدن نیست .**
3. **مادران شیر دهی که شاغل می باشند .**
4. **بعضی از بیماریهای مادران**

**دوشیدن شیر وزمان مناسب :**

**هرزمان که مادر احساس کرد پستان ها پر از شیر است می تواند آن ها را بدوشد .**

**بهتر است : 10تا 20 دقیقه قبل از دوشیدن شیر ،مادر کمی استراحت کند یا یک لیوان شیر ،آب میوه ،چای کمرنگ یا سوپ بخورد .یک حوله گرم ومرطوب به مدت 5-10 دقیقه روی پستان ونوک پستان قرار دهد .**

**شیر را می توان با دست یا شیر دوش های دستی یا برقی دوشید .**



**مراقبت از نوک پستان**

**نحوه دوشیدن شیر**

**مراقبت از شیر دوشیده شده**

**تاریخ تدوین :1/7/1402**

**تاریخ بازنگری:1/7/1403**

**واحداموزش به بیمار**

**کد: BNW9**



**نکات مهم قبل از دوشیدن شیر**

1. **شستن دستها با آب وصابون**
2. **شستن پستانها با آب ساده**
3. **قرار گرفتن مادر در وضعیت راحت (بهتر است بنشیند وپاها را کمی بالاتر بگذارد )**
4. **هنگام دوشیدن شیر فقط به نوزاد خود فکر کنید .**

**مراقبت از شیر دوشیده شده**

1. **جهت جمع آوری وذخیره شیر دوشیده شده از ظروف پلاستیکی که قبلا جوشیده وسرد شده است استفاده کنیم . (ظروف پلاستیکی بهتر از ظروف شیشه ای است )**
2. **زمان نگهداری شیر دوشیده شده در :**

* **دمای معمولی اتاق 6تا 8 ساعت**
* **یخچال 48 ساعت**
* **جا یخی یخچال 2 هفته**
* **فریزر خانگی 3 ماه وفریزر صنعتی 6 ماه می باشد .**

**شیر فریز شده را چگونه ذوب کنیم ؟**

1. **ظرف محتوی شیر فریز شده را در ظروف آب ولرم گذاشته وتکان داده تا کم کم یخ آن باز شود .**
2. **ظرف محتوی شیر را درون قابلمه ای که مقداری آب دارد گذاشته وقابلمه را روی اجاق قرار دهید .**

**هرگز ظرف محتوی شیر منجمد را مستقیم روی اجاق یا فریزر یامایکروفر قرار ندهید .**

**شیر منجمد شده ای که گرم شده باید ظرف یکساعت مصرف شود وهرگز نباید دوباره منجمد گردد .**

**نحوه دوشیدن شیر :**

1. **دوشیدن با دست :برای این کار کافی است دو انگشت زیر پستان درست در لبه تحتانی هاله پستان وانگشت شصت روی لبه فوقانی هاله قرار گیرد ابتدا پستان را بطرف قفسه سینه وسپس به جلو آورد تا شیر به آسانی خارج شود با قرار دادن انگشتان در جهات مختلف هاله ،مجاری دیگر شیر هم تخلیه می شود .**
2. **شیر دوش برقی که به صورت تکی یا دو تایی می توان استفاده کرد (نوع دوتایی جهت دوشیدن همزمان پستانها است )شیر دوشهای دستی خیلی مناسب نیستند .**

**شیر دوش برقی :**

**الف ) قابل استریل شدن در آب جوش می باشند .**

**ب )با برق یا باطری کار می کند .**

**ج) بدون درد وناراحتی مقدار بیشتری شیر در زمان کمتری دوشیده می شود .**

**د) چون با دست تماس ندارد میزان آلودگی شیر کمتر است .**