

		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- مکیدن پستان مادر توسط نوزاد و خوردن مایعات زیاد و افزایش مصرف آبمیوه‌های تازه، مصرف میوه و سبزی‌های تازه به افزایش تولید شیر کمک زیادی می‌کند.
 - هنگام شیر دادن نوزاد را بغل کرده، سر او را بالاتر نگه دارید، توجه کنید که سینه شما روی بینی نوزاد را نپوشاند.
 - دفعات تغذیه از پستان بایستی بر مبنای خواست نوزاد و حدود ۸ تا ۱۲ بار در طول بیست و چهار ساعت باشد.
 - مدفوع شیر خوارانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند شل‌تر و دفعات آن بیشتر از کودکانی است که شیری غیر از شیر مادر می‌خورند و این نوع دفع مدفوع را نباید با اسهال اشتباه کرد.
 - گریه زیاد شیر خوار می‌تواند بعلت خیس بودن کهنه، سرد یا گرم بودن محیط، بیماری کودک، قولنج و ... باشد.
 - مادر نباید خودش سینه را از دهان نوزاد بگیرد، بلکه باید به نوزاد فرصت دهد تا خودش شیر خوردن را رها کند. گرفتن سینه از دهان نوزاد، روی محرک‌های طبیعی تولید شیر تاثیر منفی می‌گذارد.
 - در ابتدای هر بار شیردهی، شیر مادر آبکی‌تر است و به تدریج به مقدار چربی آن افزوده می‌شود، طوری که در پایان هر مرحله شیردهی، مقدار چربی که برای رشد نوزاد ضروری است، بیشتر می‌شود.
 - برای رفع احتقان پستان (جمع شدن شیر در پستان) استفاده از کیسه آب گرم برای دوشیدن شیر مفید است.
 - خودداری از شستشوی مکرر پستان با آب و صابون و یا استفاده از محلول‌ها و یا کرم‌های تحریک کننده برای پیشگیری از زخم نوک پستان ضروری است.
 - بهتر است دوشیدن شیر زمانی صورت گیرد که پستان‌ها پر از شیر است، معمولاً بهترین زمان صبح هاست.
 - استراحت مادر به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه قبل از دوشیدن شیر، خوردن مایعات نظیر یک لیوان شیر، آب میوه، چای کمرنگ و ... می‌تواند کمک موثری باشد، البته مایعات گرم بیشتر از مایعات سرد به تولد شیر کمک می‌کنند.
 - استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی پستان و نوک آن و یا حمام کردن یا ماساژ دادن به جاری شدن شیر کمک می‌کند.
- در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک مراجعه کنید**
- زمانی که نوزاد با وجود سعی مادر در شیردهی به مدت چند ساعت از شیر خوردن امتناع می‌کند و بی‌حال است.
 - زمانی که زخم نوک پستان مادر دردناک و همراه با خروج ترشحات چرکی و تب باشد.
 - زمانی که مادر با وجود کلیه اقدامات جهت افزایش شیر، از شیر کافی برخوردار نباشد.