

دوشیدن با دست در بارداری

دوشیدن دستی در بارداری به شما کمک می‌کند که آسان‌تر شیردهی را آغاز کرده و ادامه دهید. همچنان ممکن است بدن تان را در آماده شدن برای زایمان کمک کند. این طبیعی است که هنگام دوشیدن دستی اصلاً فله‌ای جمع‌آوری نکنید اما دوشیدن را ادامه دهید! این دوشیدن دستی است که به شما کمک می‌کند تا زودتر شیر بیشتر داشته باشید.

دوشیدن را چه زمانی آغاز می‌توانم؟

لطف کرده قبل از آغاز با پزشک یا قابله تان صحبت کنید.

عموماً خانم‌ها دوشیدن را در هفته ۳۶ آغاز می‌کنند. اگر پیش از هفته ۳۷ انقباضات دردناک دارید باید دوشیدن را توقف دهید.

قبل از آغاز کردن، توجه ویژه پزشک یا قابله شما نیاز است اگر:

- اندازه کودک شما در تناسب به سن حاملگی کوچک است
- عمل سزارین قبلی دارید
- مشکل دیگر زایمانی یا صحنی دارید
- اگر بیشتر از یک کودک حمل دارید

در دوره بارداری ندوشید اگر شما:

- خطر زایمان زودرس یا در واقع زایمان زودرس دارید
- دهانه رحم کوتاه، ناتوانی دهانه رحم یا بخیه دهانه رحم دارید (بخیه‌ای که دهانه رحم شما را بسته نگه می‌دارد)
- در جریان بارداری خونریزی دارید
- جفت پایین یا جفت سرراهی دارید
- چندین عمل سزارین یا "عمل سزارین کلاسیک" قبلی دارید

اگر در جریان بارداری دوشیده نتوانم چه؟

نگران نباشید!

با تمرکز بر دوشیدن دستی در ساعت اول و ۲۴ ساعت پس از زایمان، تولید شیر شما آغاز عالی خواهد داشت!

راهنمایی برای بیماران

دوشیدن دستی را

در چینل

یوتیوب ما

بیاموزید



توسعه داده شده توسط

نایدا هوکینز پرستار ثبت شده در بورد مشاور بین

المللی شیردهی تایید شده

داکتر آلمیرو برولیوس، کارشناس پزشکی و

جراحی، کارشناس ارشد پزشکی (زنان و زایمان

از آفریقای جنوبی)، عضو کالج متخصصان زنان و

زایمان آفریقای جنوبی

داکتر تین ین، کارشناس ساینس، پزشک، عضو

کالج متخصصان زنان و زایمان آفریقای جنوبی،

عضو کنگره متخصصان زنان و زایمان امریکا

نکاتی سودمند از والدین

والدین اغلب می‌گویند هنگامی که مادر استراحت باشد، شریک زندگی می‌تواند با انجام دادن دوشیدن دستی فله بیشتر جمع‌آوری کند

جمع‌آوری و ذخیره فله

در هفته اول، برای این که یاد بگیرید، ممکن است تمرین کردن زیر شاور/دوش را در نظر بگیرید. وقتی که فله شما به راحتی آغاز به چکیدن کرد، به طور اغلب در هفته دوم، شروع به جمع‌آوری کنید. خانواده‌ها می‌گویند که استفاده از سرنج برای برداشتن قطره‌های فله از نوک پستان بهترین کار است. از پمپ سینه استفاده نکنید.

فله می‌تواند هر روز دو تا سه مرتبه در عین سرنج جمع‌آوری شود. شما باید بین مراتب استفاده، سرنج سرپوشیده را در یخچال نگهداری کنید. در پایان روز جمع‌آوری می‌توان فله تان را منجمد کرد. برجسب ارایه شده را روی سرنج بزنید و آن را در خریطه زیپ‌دار بگذارید. خریطه زیپ‌دار را قبل از گذاشتن در فریزر برجسب بزنید.

هنگامی که برای زایمان به بیمارستان می‌روید، تنها ۳ سرنج همراه تان ببرید؛ مگر اینکه در جایی دور از خانه زایمان را انجام دهید و کسی را نتوانید برای آوردن فله منجمد تان پیدا کنید.

اگر به یخچال دسترسی ندارید، نگران جمع‌آوری و ذخیره کردن فله نباشید، اما همچنان دوشیدن دستی را انجام دهید.

چه مقدار می‌گیرم؟ آیا پس از به دنیا آمدن کودکم همچنان فله خواهم داشت؟

مقدار معمول برای تمام زمان دوشیدن پیش از زایمان صفر تا پنج ملی لیتر است.

برخی از افراد می‌توانند مقدار زیاد فله تولید کنند. شما می‌توانید پس از پر کردن سرنج‌ها، از خریطه‌های نگهداری شیر مادر برای ذخیره کردن فله اضافی تان استفاده کنید.

حتا اگر قطره‌ای هم گرفته نتوانید، باز هم شما سلول‌های مولد شیر را فعال می‌سازید که به تولید شیر شما آغاز خوبی خواهد داد. بدن شما پس از تولد نوزاد شما هم فله تولید خواهد کرد.



هر چند وقت؟

هفته ۳۶-۳۷ روزی یک بار برای پنج دقیقه
از هفته ۳۷ به بعد سه تا چهار بار در روز برای ۵-۱۰ دقیقه
هر دو تا سه دقیقه از یک سینه به سینه دیگر بروید

فله تان را به بیمارستان بیاورید

فله تان را منجمد/یخ‌زده در یک کولر/وسیله سردکن به بیمارستان بیاورید.

هنگام زایمان آن را یخ‌زده نگه دارید. اگر یخ اضافی ضرورت داشته باشید می‌توانید از ماشین یخ بگیرید.

اگر نوزاد تان به فله ضرورت داشت، آن را در سرنج روی سینه تان گرم/ذوب کرده برایش بخورانید. به طور اغلب خانواده‌ها به فله ذخیره کرده خود نیاز ندارند.

