

نحوه صحیح دوشیدن شیر



قبل از هر کاری
دست هاتون را بشوید.

وسایل مصرفی را هم در آب بجوشانید و بدین

طریق استریل کنید بهتر است یک حوله گرم و مرطوب

به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و نوک آن قرار بدهید.

البته حمام و ماساژ هم به این کار کمک می کند

البته دوشیدن شیر با شیر دوش معمولاً سریع تر

از دوشیدن با دست صورت می گیرد اما

گاه ممکن است کمی دردناک باشد.

واحد آموزش سلامت
بیمارستان شهدا بندر لنگه