

بسم الله الرحمن الرحيم

کتابچه آموزشی شیردهی

(روش شیردهی، مشکلات شیردهی، شیردهی مادران شاغل و...)

تهیه و تنظیم:

پروین علی آبادی - کارشناس مامایی

نسیم عبدلی - کارشناس مامایی

هانیه پناهی - کارشناس مامایی

گلناز ملایی - کارشناس مامایی

زهرا منفردی - کارشناس مامایی

تدوین: زمستان ۱۴۰۰

بازنگری: تابستان ۱۴۰۲

مادر و پدر گرامی

((قدم نو رسیده مبارک))

مادر عزیز: شیر شما هدیه ای است الهی که بهترین غذا برای فرزند شماست.
پدر عزیز: اینک که ثمره زندگی تان چشم به جهان گشوده، با حمایت همسر خود او را در شیردهی یاری دهید.

مزایای شیر مادر:

- * شیر مادر حاوی مواد مغذی بوده و انرژی مورد نیاز برای رشد مطلوب شیرخوار را تامین می کند.
- * شیر مادر دارای عوامل ضد عفونی است که شیرخوار را در برابر اسهال و ذات الریه و سایر بیماری های عفونی محافظت کرده و مرگ و میر را کاهش می دهد.
- * شیر مادر به تنهایی از لحظه تولد تا شش ماهگی تمام نیاز های غذایی و آب مورد نیاز شیرخوار را حتی در آب و هوای گرم و خشک تامین می کند. تغذیه با شیر مادر به مادر و کودک کمک می کند تا ارتباط نزدیک و عاطفی برقرار کنند.
- * تغذیه با شیر مادر باعث افزایش بهره هوشی کودک می شود.

هر قطره آغوز و شیرمادر ، زندگی بخش است.

شیر روزهای اول بعد از تولد (آغوز) که زرد رنگ و غلیظ و بسیار مغذی و دارای مواد مختلف ایمنی بخش است اولین واکسن و بهترین محافظ کودک در برابر بیماری های مختلف است.

کودکانی که با شیر مادر تغذیه شده اند، سالم تر از آن هایی هستند که از شیر خشک یا سایر شیرها استفاده کرده اند.

فواید شیردهی برای مادر:

- * احتمال ابتلا به سرطان پستان و تخمدان در زنان شیرده بسیار کمتر است.
- * شیردهی خونریزی پس از زایمان زودتر کنترل شده و رحم سریعتر به حالت عادی بر میگردد.
- * مادر در دوران شیردهی وزن اضافی زمان بارداری را زودتر از دست می دهد.
- * در صورتی که تغذیه منحصر با شیر مادر و در طول شبانه روز بنا به میل و خواست شیرخوار و مکرر صورت گیرد به پیشگیری از بارداری کمک می کند مشروط بر اینکه عادت ماهانه مادر شروع نشده باشد.
- * تغذیه با شیر مادر به اقتصاد خانواده کمک می کند.

نکات قابل توجه مادر شیرده:

- دفعات شیردهی باید متناسب با میل شیرخوار بوده و نه بر حسب ساعت و زمان مشخص باشد.
- علامت گرسنگی نوزاد، گریه کردن، جستجوی پستان با دهان و ایجاد صدای مکیدن است.
- مادرانی که زایمان طبیعی دارند ظرف یک ساعت اول تولد و در زایمان سزارین ظرف یک ساعت از زمان توانایی پاسخ به نوزاد، باید شیردهی را شروع کنند.
- حجم شیرمادر در روزهای اول کم است، اما همین مقدار کم، نیاز غذایی نوزاد را تامین می کند و به تدریج با مکیدن مکرر و شبانه پستان حجم شیر اضافه خواهد شد.
- تفاوت شکل، بزرگی و کوچکی پستان ها و اندازه جثه مادر در میزان شیر هیچ گونه تاثیری ندارد.

مکیدن بیشتر پستان = تولید بیشتر شیر

~~پستانک و بطری، هرگز~~

- بهترین راه تشخیص کافی بودن شیرمادر، افزایش وزن کودک بر اساس منحنی رشد است. اضافه شدن ماهانه 600 گرم به وزن شیر خوار در ماه های اول تولد و خیس کردن بیش از شش کهنه در روز و 3 یا 4 دفع مدفوع روزانه برای سنین 6 روزه تا 6 هفتگی نشانه کفایت شیرمادر است.
- گریه زیاد شیرخوار می تواند به علت خیس بودن کهنه، سرد یا گرم بودن، ملاقات بیش از حد بستگان، بیماری یا قولنج و ... باشد.
- قبل از هر بار شیر دهی دست هایتان را با آب و صابون بشویید. (استحمام و یا شستن پستان با آب ولرم روزی یکبار کافی است).
- در وضعیت راحت بنشینید و یا دراز بکشید.



- دست و بازوی خود را زیر سرو شانه نوزاد قرار داده و دست دیگر را زیر پستان طوری بگذارید که چهار انگشت زیر پستان در دست در لبه هاله قهوه ای رنگ پستان و شست در بالا روی هاله قرار گیرد و در عین حال راه بینی و

تنفس او باز باشد.

- هنگام مکیدن پستان، لب های شیرخوار به بیرون برگشته و چانه او با پستان تماس داشته باشد.
- مکیدن عمیق و صدای بلعیدن شیر به خوبی شنیده شود.
- سعی کنید از هر دو سینه به نوبت به کودک شیر دهید.



موقع شیر دادن علاوه بر نوک پستان هاله قهوه ای رنگ پستان نیز در دهان شیرخوار قرار گیرد تا از بلع هوا و ترک خوردن نوک پستان جلوگیری شود و شیر نیز در دهان شیرخوار بیشتر وارد شود.
در هر وعده شیردهی قسمت اول شیر رقیق تر و انتهای آن غلیظ تر و چرب تر است. شیرخوار برای رشد مطلوب باید هر دو بخش شیر را دریافت کند. پستان خود را به مدت کافی در دهان او قرار دهید و اجازه دهید آن را خوب بمکد.

بهبتر از بعد از شیر دادن یک قطره شیر در نوک پستان مالیده شود تا با نرم نگهداشتن نوک پستان از ترک خوردن آن جلوگیری کند.

چنانچه مادر شیرده به دارو نیاز دارد، این امکان برای پزشک فراهم است که دارویی تجویز نماید که مصرف آن طی دوران شیردهی بی ضرر باشد، در این مورد بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

اگر مادر سرما خوردگی داشته باشد و کودک نیز به همان بیماری مبتلا شود شیردهی اشکالی ندارد ولی اگر کودک مبتلا نشود بهتر است موقع شیر دادن، مادر دست های خود را با آب و صابون شسته و با دستمالی جلوی دهان و بینی خود را بگیرد.

مادر شیرده نیاز به:

- استراحت
- تغذیه مناسب
- آرامش فکری
- حمایت عاطفی سایر اعضای خانواده خصوصا حمایت همسرش دارد

روش دوشیدن شیر با دست:

دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است. فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او، استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت 10 5 دقیقه روی پستان، حمام کردن با ماساژ ملایم پستان به جاری شدن شیر کمک می کند. چهار انگشت زیر پستان درست در لبه هاله و شست در بالا روی هاله قرار گرفته و پستان را به طرف قفسه سینه فشار داده و در مورد پستانهای بزرگ قدری پستان را بالا آورده و سپس به جلو هدایت کنید، بعد قسمت لبه هاله را فشار دهید. جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شود.

شیر را در ظرف شیشه ای یا پلاستیک فشرده تمیز و جوشانده شده جمع آوری کرده و تاریخ و برچسب بزنید. شیر دوشیده شده تا 4 ساعت در دمای اتاق (25 درجه سانتی گراد)، 96 ساعت در یخچال 4 درجه سانتی گراد و 2 هفته در جا یخی و 3 تا 9 ماه در فریزر با دمای منهای 20 درجه سانتی گراد قابل نگهداری است. جهت ذوب کردن شیر فریز شده ظرف محتوی شیر را در زیر آب ولرم (نه داغ) نگه دارید و از گرم کردن سریع یا طولانی مدت در دمای اتاق بپرهیزید و ظرف نیم تا یک ساعت آن را مصرف نمایید در غیر اینصورت باید دور ریخته شود. در صورتی مراحل ذوب شدن شیر فریز شده در یخچال انجام شود این شیر تا 24 ساعت قابل نگه داری است.

می توان شیر دوشیده شده را به وسیله فنجان داد ، بطوریکه نوزاد در حالت نیمه نشسته در بغل قرار گرفته و فنجان را روی لب پایین نوزاد قرار دهید که نوزاد با کمک لب خود، شیر را بمکد. هرگز شیر را داخل دهان نوزاد خالی نکنید.

مراقبت از سینه ها در شیر دهی:

مادر عزیز:

مراقبت از پستانها نقش مهمی در تداوم شیردهی دارد. زمانی که به نوزاد خود شیر می دهید بایستی پستانها را تمیز نگه دارید. از مصرف صابون، مواد ضد عفونی کننده و یا شست و شوی مکرر پستانها خودداری کنید.

مشکلات پستان در شیر دهی:

احتقان پستان

در روز سوم تا پنجم پس از زایمان به دلیل افزایش حجم شیر، پستانها دچار احتقان می شوند. در این حالت پستانها حساس، متورم، گرم و سفت می شود. ممکن است با درجاتی از تب و سردرد نیز همراه باشد. تخلیه مکرر (هر دو ساعت یکبار)، ماساژ ملایم پستانها، استفاده از داروهای ضد درد (با نظر پزشک)، گذاشتن کیسه آب گرم قبل از شیردهی و کیسه یخ (پیچیده در حوله) پس از شیر دهی و یا قراردادن برگ کلم پیچ شده، بر روی پستانها میتواند در کاهش درد و التهاب مؤثر باشد.

برای پیشگیری از بروز احتقان پستانها چه باید کرد؟

- * برای پیشگیری از احتقان پستانها بهتر است بنا به تقاضای نوزاد و حتی شبها از هر دو پستان به نوزاد خود شیر دهید.
- * در دوران شیر دهی، از سینه بند با اندازه مناسب و نوع مخصوص شیردهی استفاده کنید و بهتر است هنگام شیر دادن پستانها آزاد باشد.
- * پستان گرفتن نوزاد را کنترل کنید تا او بتواند به نحو درست نوک و هاله پستان را در دهان بگیرد و شیر بخورد.
- * قبل از شیر دادن، مقداری از شیر را به آرامی بدوشید تا هاله قهوه ای پستان کمی نرم شده و گرفتن آن برای نوزاد آسانتر شود.
- * بایستی شیر دهی مکرر داشته باشید و اگر تغذیه با شیر خود به تنهایی احتقان را کاهش نمی دهد بین وعده های شیر دهی چند بار شیرتان را بدوشید تا زمانی که احساس راحتی کنید.
- * درست قبل از شیر دادن از کمپرس گرم استفاده کنید تا به جریان یافتن شیر کمک شود. دوش گرفتن یا حمام گرم نیز در جریان یافتن شیر مؤثر است.
- * در فواصل تغذیه نوزاد کمپرس سرد پستانها می تواند درد را کاهش دهد.
- * تخلیه کامل یک پستان قبل از استفاده از پستان دیگر و عدم استفاده از پستانک و شیشه شیر، و شیر دهی بر حسب تقاضای شیر خوار مؤثر خواهد بود.

آسیب نوک پستان (شقاق پستان):

بسیاری از زنان در شروع دوران شیردهی دچار کشیدگی نوک پستان می شوند که معمولاً بعد از چند هفته بهبود می یابد. مکیدن با فشار دهانی زیاد احساس درد و تنفس زیاد در مادر می شود که بعد از ۳۰ الی ۴۰ ثانیه کاهش می یابد. پس از پایان شیردهی نوک پستان ها قرمز، ملتهب و متورم می شود.

برای رفع این مشکل مقداری از شیر خود را با فشار دست خارج کنید و روی نوک پستانها بمالید تا نرم شود و شیردهی آسان شود. شایع ترین علت زخم نوک پستان وضعیت نادرست شیر دهی است.

درست نگرفتن پستان توسط نوزاد، کشیدن پستان از دهان نوزاد بدون قطع مکش، استفاده از دستگاه شیر دوشی به صورت مکرر، شست و شوی مرتب پستانها با آب و صابون، استفاده از دستمال کاغذی برای خشک کردن از علل دیگر می باشد.

برای بهبودی نوک پستان اقدامات زیر را انجام دهید:

•اصلاح نحوه شیر دهی

•پس از شیر دادن مقداری از شیر را بدوشید و بر روی نوک پستان بمالید.

•قبل از شیر دادن از یک حوله گرم و مرطوب بر روی پستانها جهت جاری شدن شیر استفاده کنید.

•در هر بار شیر دهی، شیر دادن را از پستانی که کمتر دچار مشکل است شروع کنید.

•اگر پستان در دهان نوزاد است و خوابش برده و به طور فعال نمی مکد، به آرامی پستان را از او جدا کنید.

•پستان را فقط یکبار در روز بشویید و از صابون برای تمیز کردن نوک پستان استفاده نکنید.

•ماساژ و فشردن پستان در مرحله توقف مکیدن، در معرض هوا قرار دادن پستان، زود به زود شیر دادن نوزاد به شما کمک خواهد کرد .

•در هر بار شیر دهی، شیر دادن را از پستانی که کمتر دچار مشکل است شروع کنید.

•اگر پستان در دهان نوزاد است و خوابش برده و به طور فعال نمی مکد، به آرامی پستان را از او جدا کنید.

*پستان را فقط یکبار در روز بشویید و از صابون برای تمیز کردن نوک پستان استفاده نکنید.

*ماساژ و فشردن پستان در مرحله توقف مکیدن، در معرض هوا قرار دادن پستان، زود به زود شیر دادن نوزاد به شما کمک خواهد کرد .

انسداد مجرای شیر و ماستیت:

گاهی شیر در یک قسمت از مجرای شیری پستان جمع می شود و برجستگی کوچکی را در پستان ایجاد می کند که معمولاً با تماس یا فشار دردناک می شود. این حالت را انسداد مجرای شیر می نامند.

اگر بافت پستان دچار التهاب شود (به دلیل باقی ماندن شیردر بخشی از پستان) ماستیت نامیده می شود.

نشانه های ماستیت:

درد، قرمزی و تورم ناحیه ای از پستان

تب و لرز

خستگی یا تهوع، سردرد و دردهای عمومی بدن

درمان ماستیت:

برای درمان ماستیت می توانید موارد زیر را انجام دهید اما بهتر است برای بهبود و درمان سریعتر به مراکز بهداشتی درمانی و مشاوره شیر دهی مراجعه نمایید .

زیرا ممکن است بر اثر عدم رسیدگی ماستیت غیر عفونی به ماستیت عفونی تبدیل شود.

*تخلیه مکرر شیر از پستان که بهترین روش برای تخلیه پستان، تغذیه مکرر نوزاد است.

*کنترل اینکه نوزاد پستان را درست گرفته باشد.

*در کنار نوزاد بخوابید تا بتوانید مکرراً او را شیر دهید.

*ابتدا پستان مبتلا را به شیر خوار عرضه کنید.

*به مقدار زیاد مایعات بنوشید و اگر شاغل هستید مرخصی بگیرید.

*اگر شیر خوار تمایلی به تغذیه مکرر نداشت شیرتان را مرتب بدوشید.

* برای درمان دارویی ماستیت غیر عفونی به پزشک مراجعه کنید .

*درمان با آنتی بیوتیک برای یک دوره زمانی (10 تا 14 روزه) با نظر پزشک در برخی موارد مانند تب 24 ساعت یا بیشتر ، شقاق عفونی و بدتر شدن وضعیت ضرورت دارد .

گالاکتوسل:

گاهی تو ده ای از شیر در سینه می ماند و دلمه ایجاد می کند که به آن گالاکتوسل می گویند. این توده سفت، قرمز، متورم و دردناک است. گاهی نیز در اثر ضربه به سینه مجاری شیری آسیب می بیند و شیر از مجاری به داخل بافت رفته و ایجاد توده می کند.

درمان گالاکتوسل:

مادر شیردهی را ادامه می دهد و کمپرس گرم و ماساژ کمک کننده است.

توجه : جهت باز کردن پرونده بهداشتی نوزاد، در روز 5 3 بعد از تولد به نزدیک ترین درمانگاه بهداشتی خود مراجعه کنید.

در صورت بروز مشکل شیردهی با این مرکز(آموزشی درمانی طالقانی تبریز به شماره 34424421 داخلی 237)خانم پناهی خانم شاهی) تماس حاصل فرمایید.

مادر شاغل:

شرایطی مانند بستری شدن مادر در بیمارستان بازگشت وی به محل کار یا تحصیل ممکن است به قطع تداوم شیردهی منجر شود.

شاغل بودن مادر و ادامه به تحصیل شایعترین دلایل جدایی مادر و کودک در زمان شیردهی هستند. برای تداوم تولید شیر، شیر دهی مستقیم از پستان ارجح است. برای مادرائی که بیرون از منزل شاغل هستند تسهیلات نگهداری کودک در محل کار یا نزدیک محل کار به مادر اجازه می دهد در زمان استراحت به شیرخوار شیر دهد.

استفاده خلاقانه از زمان استراحت و زمان ناهار همراه با راهکارهایی از قبیل پمپ شیردوش دوتایی که دوشیدن شیر به طور همزمان از هر دو پستان را ممکن می سازد، ممکن است تداوم شیردهی را تسهیل کند.

*تسهیلات لازم برای حمایت از تغذیه با شیرمادر در محل کار:

1. مکان خصوصی برای دوشیدن شیر(دفتر، اتاق استراحت) ترجیحاً با یک قفل و یک پریز برق
2. پمپ شیردوش
3. روشویی و سینک برای شستن دست قبل از استفاده از شیردوش
4. یخچال یا cool box برای ذخیره فوری شیر بعد از دوشیدن

روش های پیشنهادی برای مادری که به کار یا تحصیل باز می گردد،

A. آمادگی قبل از روز جدایی:

1. در صورتی که امکان پذیر باشد یک دوره مرخصی هرچه طولانی تر تیب دهید.
2. حداقل دو هفته قبل از تصمیم به جدایی استفاده از پمپ شیردوش را تمرین کنید.
3. به منظور ذخیره مقادیر کافی، دوشیدن شیر را زودتر شروع کنید.
4. روشهای تغذیه جایگزین را از پیش تر آغاز کنید.
5. برای شیر دوشیده شده فنجان را امتحان کنید.
6. پدر یا سایر وابستگان را تشویق کنید تا با انجام کارهای خانه یا مراقبت از سایر کودکان کمک کنند تا این مرحله به آسانی بگذارد.
7. شیر خوار یا کودک را قبل از اولین روز برای دوره های کوتاه با مراقب وی تنها بگذارید.
8. به مراقب، نحوه استفاده از کاف وسایل و سایر وسایل شیردهی را آموزش دهید.

B. آمادگی در محل کار یا تحصیل:

1. از همکارانی که تجربه شیردهی دارند تقاضای راهنمایی و کمک کنید.
2. اگر امکان دارد با برنامه کاری نصف روز شروع به کار کنید.
3. درست قبل از ترک شیر خوار و به محض برگشت به خانه شیرخوار خود را تغذیه کنید.
4. دفعات تغذیه را زمانی که پیش نوزاد هستید مخصوصاً شب ها افزایش دهید.
5. پمپ شیردوش و ظروف نگهداری و ذخیره شیر را از قبل آماده کنید
6. همراه داشتن عکس شیرخوار یا ضبط صدای آرام یا گریه کودک در هنگام دوشیدن به رفلکس جهت شیر کمک می کند.

7. لباس اضافی به همراه داشته باشید ترجیحاً طرح‌دار تا زمان نشت ناگهانی شیر استفاده کنید.
8. لباس های دو تکه ی گشاد بپوشید تا دسترسی راحت به پستان برای تغذیه یا دوشیدن شیر را میسر کند.

قوانین عملی:

برای کارکنان زن:

1. تا نه ماه پس از تولد از مرخصی زایمان می توانند استفاده کنند.
2. تا دوسالگی کودک از یکساعت حق شیر جهت شیردهی کودک خود استفاده کند.
3. برای کارکنان شیفت گردشی حتی الامکان از نوشتن شیفت شب پرهیز گردد.

منابع:

- راهنمای تغذیه با شیرمادر برای پزشکان 1397
- حمایت و ترویج تغذیه با شیرمادر در بیمارستان های دوستدار کودک (WHO)
- راهنمای تغذیه با شیر مادر برای پزشکان 1397
- مجموعه آموزشی ترویج تغذیه با شیرمادر از انتشارات انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر (دکتر لیلا جویباری 1395)
- مرجع سریع و برنامه ریز مادران شیرده (کاتلین هاگینز 1400)

بیوست: لیست مشاورین شیردهی استان آذربایجانشرقی در سال 1400

ردیف	نام شهرستان	نام ونام خانوادگی	آدرس مرکز مشاوره شیر	شماره تماس	روزهای مشاوره
1	آذرشهر	فاطمه پاشایی	مرکز شماره یک آذرشهر	34233422	هرروز (8-10)
2	اسکو	لیلا آزادوندی	مرکز شماره یک اسکو	33221876	هرروز
3	اسکو/مرکز شماره 2 سپند	سوسن صباغ	فازدو سپند	33449408	هرروز
4	اهر	عزیزه مقتدایی	مرکز شماره 7 شهری اهر	44233642	شنبه-دوشنبه-پنجشنبه
5	بستان آباد	طاهره سرایی	مرکز بهداشت شماره یک بستان آباد	43330573	هرروز
6	بناب	سوسن بابازاده	مرکز بهداشت بناب	37730053	هرروز از ساعت 11 الی 13:30 به غیر از روزهای شنبه
7	تبریز/نصف راه	معصومه عیوضلو	نصف راه-مرکز بهداشت شهرستان تبریز	09902199359	هرروز
8	تبریز/مرکز امام علی	مینا شکوهمند	ولیعصر خیابان شریعتی شمالی کوی گلباد جنب دبیرستان انقلاب اسلامی	33331338	هرروز
9	تبریز/مرکز تیموری	حمیده جعفری	کوی فیروز	34439470	هرروز
10	تبریز/مرکز شهید صبوری	مهناز حسینیان	نرسیده به آخر عباسی پل تواتیر شمالی 10 متری میلاد	36567146	یکشنبه-سه شنبه
11	تبریز/مرکز یاغچیان	لاله ابراهیمیان	یاغچیان	33839131	یکشنبه-سه شنبه (12 تا 14)
12	تبریز/مرکز جامع رشد و تکامل	افخم فاضلی	تواتیر بعد از پل ولیعصر ساختمان دانشکده توانبخشی	33263375 09144132144	هرروز
13	تبریز/مرکز دکتر هاشمی	سیمین موسوی	زعفرانیه	33800857	هرروز

14	تبریز/مرکز شهدای گمنام	لیلا مرتضوی	گلپارک	33288371	شنبه-یکشنبه-دوشنبه
ردیف	نام شهرستان	نام و نام خانوادگی	آدرس مرکز مشاوره شیر	شماره تماس	روزهای مشاوره
15	جلفا	حبیبه صحرانورد آرزو اخباری	مرکز بهداشت شهرستان	42025086	هرروز
16	چارویماق	زیبا پورمصطفی	مرکز بهداشت	52723882	هرروز
17	خدافرین	زهرا پورفتح اله	مرکز بهداشت خمارلو	44662459	هرروز
18	شبستر	زهرا عمیق	مرکز بهداشت شبستر	42422054-55 داخلی 211	هرروز
19		پروین سعدالهی	مرکز بهداشتی درمانی صوفیان	42522545	هرروز
20	عجب شیر/مرکز شماره یک	عزیزه روشنائی	عجب شیر روبروی شهرداری	37633922	هرروز
21	کلیبر	رقيه الیاسی	کلیبر مرکز شهید مرادپور	44440885	هرروز
22		سمیه کریم پور	کلیبر مرکز شهید فاطمی	44442530	هرروز
23	مرند	فاطمه هرمزی	مرکز قریشی مرند	42250540	هرروز
24	میانه	بتول برالی	مرکز شهید مرسل میانه	52224400	هرروز
25	ورزقان	پروین امیری	مرکز بهداشت ورزقان	44552538	هرروز
26	هریس	حکیمه امیرقاسمی	مرکز هریس یک	43432089	سه شنبه ها
27	هشترود	سمیه حاجوی	مرکز بهداشت هشترود	52621697	هرروز

شماره تماس مرکز مشاوره شیردهی مرکز آموزشی درمانی طالقانی تبریز: 5-344244220 داخلی 237 (خانم ها هانیه بناهی و نوشین شاهی) هرروز از

ساعت 8الی 14