

موارد ضرورت دوشیدن شیر مادر

الف) نوزاد نارس و یا بیماری که در بیمارستان بستری است و نیاز به شیر مادر دارد. ب) شیر خوارانی که به دلیل نقایص مادرزادی مانند شکاف بزرگ کام قادر به مکیدن مستقیم پستان نیستند. ج) مادری که در خارج از منزل اشتغال دارد و به هیچ وجه امکان تغذیه مستقیم شیر خوار در ساعت کار برای او وجود ندارد و یا مجبور است مدتی از فرزندش دور باشد. که مادر باید هر ۳ ساعت یک بار هر دو پستان خود را بدوشد و شیر را در یخچال و یا یخدان نگهداری کند و در پایان ساعت کار آن را در یخدان کوچکی به منزل منتقل کند. د) برای جلوگیری و درمان احتقان و یا التهاب پستان ه) به منظور افزایش تولید شیر ، و) به منظور جمع آوری و اهدای آن برای شیر خوار دیگری که از شیر مادر محروم است.

آمادگی اولیه برای دوشیدن شیر

در بیشتر مادران صبح ها پستان پرتتر است ولی عملاً در هر موقعی از روز می توان پستان ها را دوشید - بهتر است ۱۰ تا ۲۰ دقیقه قبل از شروع دوشیدن شیر ، مادر کمی استراحت کند و یک نوشیدنی مثل آب میوه و ترجیحاً نوشیدنی های گرم (به جز قهوه) مانند شیر ، چای کم رنگ یا سوپ بخورد .
- برای بهتر جریان یافتن شیر و رگ کردن پستان ، قبل از دوشیدن شیر توصیه می شود یک حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و نوک آن قرار داده شود.
حمام کردن ، ماساژ ستون فقرات ناحیه پشت و یا نوک پستان هم به این کار کمک می کند . برای ماساژ پستان باید یک دست را زیر پستان و دست دیگر را بالای آن قرار داد و با حرکت یک یا هر دو دست هم زمان با هم از طرف قفسه سینه به طرف نوک پستان ، مجاری شیر را لمس نمود تا شیر به طرف مخازن آن که در هاله زیر پستان قرار دارند ، جریان پیدا کند.

راههای افزایش و تقویت جهش شیر

- استفاده از مکان خصوصی در صورت تمایل مادر.
- فکر کردن به شیرخوار یا برنامه ریزی برای او.
- شنیدن موزیک ملایم یا دیدن فیلم مورد علاقه
- گذاشتن کمپرس گرم
- ماساژ ملایم پستان با نوک انگشت .
- اجرای روش های آرام سازی مثل نفس عمیق ، حرکات نرمشی شانه یا فقط چند دقیقه قبل از دوشیدن شیر
- فکر و توجه نمودن به یک روز لذت بخش
- بغل کردن شیرخوار یا کودک بزرگ تر خود

نحوه دوشیدن شیر:

سه روش دوشیدن : دوشیدن با دست - دوشیدن با پمپ دستی - پمپ الکتریکی
روش دوشیدن شیر با دست چون مخازن جمع کننده شیر درست زیر هاله پستان قرار دارند، برای خروج شیر باید روی این قسمت فشار وارد شود نه به نوک یا قسمت های دیگر پستان زیرا فشار دادن نوک پستان نه تنها سبب جاری شدن شیر نمی شود، بلکه موجب ترک خوردگی پوست نوک پستان هم می شود. از مالش و فشار دادن یا فشار دادن و ساییدن انگشتان به روی پوست پستان نیز باید پرهیز نمود . روش دوشیدن شیر با دست : در این روش ، انگشتان دست باید طوری قرار گیرند که انگشت شست در بالای لبه فوقانی هاله ، و انگشت اشاره و انگشت میانی درست در لبه تحتانی هاله پستان و روبروی انگشت شست باشد اول باید پستان را کمی به طرف قفسه سینه برد و سپس به طرف جلو آورد تا ضمن فشردن هاله که همراه با حرکات غلتکی انگشتان در این ناحیه است شیر به آسانی خارج شود. با قرار دادن انگشتان در جهات مختلف هاله ، مجاری دیگر شیر هم تخلیه می شوند هنگام دوشیدن شیر با دست، باید برای جمع آوری شیر از لیوان یا ظرف هایی که دهانه گشاد دارند و قبلاً جوشانده شده باشند استفاده نمود.

شیردوش مکانیکی دستی : مادر با کشیدن پیستون مربوطه و یا فشردن دسته پمپ ماشه ای ، عمل دوشیدن شیر را انجام می دهد این روش بسیار ساده و تمیز کردن وسایل آن نیز آسان است . دستگاه هم نسبتاً ارزان و قابل حمل است . شیردوش های برقی : این شیردوش ها به صورت تک قیفی یا دو قیفی (جهت دوشیدن همزمان دو پستان مادر) ساخته شده اند و با برق یا باطری کار می کنند. گرچه بهترین وسیله برای تخلیه پستان، همان مکیدن شیرخوار است ولی این پمپ ها به ویژه بعضی پمپ های پیشرفته با تقلیدی از دهان شیرخوار و نحوه مکیدن او طراحی شده اند .

عوامل موثر در موفقیت دوشیدن شیر

مقدار شیر دوشیده توسط شیر دوش بستگی به کیفیت پمپ شیر دوش ، اتصال صحیح قیف آن به پستان و وضعیت بافت پستان و تجربه خود مادر دارد. دوشیدن شیر با پمپ اگر درست انجام شود به دلیل تخلیه بهتر سبب تولید شیر بیشتر می شود دوشیدن شیر با دست یک مهارت است و می تواند سبب تحریک و تولید شیر شود ولی مادران باید آموزش ببینند و در این امر تجربه کسب کنند. مسلماً تأثیر مکیدن مستقیم پستان توسط شیر خوار در تخلیه پستان و افزایش حجم شیر مادر در مقایسه با دوشیدن شیر خیلی بیشتر است.

ظروف جمع آوری و ذخیره کردن شیر

ظروف شیشه ای بهترین انتخاب برای جمع آوری و ذخیره کردن شیر هستند چون مواد حفاظتی ، پروتئین های شیر و مواد ایمنی بخش را به خود جذب نمی کنند، خراش بر نمی دارند و به سادگی تمیز شده و سبب حفاظت شیر از آلودگی می شوند. ظروف پلاستیکی با جنس مخصوص و سخت (پلی پروپیلن) انتخاب دوم هستند



عنوان:

دوشیدن شیر مادر

تهیه و تنظیم:

کمیته تخصصی

همایش ارتقاء سلامت. مرداد ۹۶

شماره: AP9

کانال تلگرامی: T.me /samavat96

آدرس سایت: sma.babackanit.ir

توصیه های لازم برای حفظ تولید شیر کافی

تغذیه انحصاری شیر خوار با شیرمادر بر حسب میل و تقاضای او - عدم تغذیه با بطری درغیاب مادر.

تغذیه بیشتر با شیرمادر در هنگام شب و تعطیلات - عدم شروع

تغذیه تکمیلی قبل از موعد مقرر (۶ ماهگی) - عدم ترک

شیرخوار غیر از ساعات کار - دوشیدن شیر در مرحله کار (۳-۲)

بار- در هنگام استراحت و دراز کشیدن نیز به شیرخوار شیر

داده شود. - غذای کافی بخورد و بقدر کافی بیاشامد. - غذای

مغذی مختصری (تقلات) در محل کار صرف نماید. - با

سایر زنان شاغل شیرده صحبت کرده و از تجربیات آنها

استفاده کند.

ذخیره شیر مادر برای مصارف خانگی

شیر مادر	درجه حرارت اطاق	یخچال	فریزر
شیر تازه دوشیده شده	۶ تا ۸ ساعت (۲۶)	۳ تا ۵ روز (۴ درجه سانتی گراد یا پایین تر)	دو هفته در فریزر واقع در داخل یخچال ۳ ماه
داخل ظروف سر بسته یخچال	درجه سانتی گراد یا پائین تر (اگر سرد شده باشد)	عقب یخچال	در قسمت فریزر یخچال یا درب جداگانه
		ذخیره شود جایی که سردترین نقطه است	۶-۱۲ ماه در فریزر (۱۸- درجه سانتیگراد یا پایین تر)
شیری که قبلاً منجمد و در یخچال ذوب شده ولی گرم نشده است	۴ ساعت یا کم تر (مثلاً تغذیه بعدی)	۴ ساعت در یخچال ذخیره شود	مجدداً منجمد نکنید
خارج از یخچال در آب گرم ذوب شده است	برای تکمیل تغذیه	برای ۱ ساعت یا تا تغذیه بعدی نگهدارید	مجدداً منجمد نکنید
تغذیه شیرخوار با شیر شروع شده است	فقط برای تکمیل تغذیه، پس از آن	باقیمانده دور ریخته شود	باقیمانده دور ریخته شود

به دلیل احتمال سوراخ شدن و آلودگی همچنین چسبیدن مواد حفاظتی شیر به جدار آن ضمن این که برای کودکان نارس مناسب نیستند فقط برای مدت کوتاه ۲۴ تا ۴۸ ساعت (کمتر از ۷۲ ساعت) در یخچال (نه فریزر) قابل نگهداری و استفاده هستند. در صورتی که مادر بخواهد شیر دوشیده شده جدید را به شیر قبلی داخل یخچال اضافه نماید باید اول ظرف محتوی شیر تازه را یک ساعت در یخچال بگذارد تا خنک شود سپس به نمونه قبلی اضافه کند. در این صورت تاریخ مصرف از همان زمان اولین نمونه شیر در یخچال خواهد بود. حجم ظرفی که برای فریز کردن شیر به کار می رود باید ۶۰ تا ۱۲۰ میلی لیتر باشد و فقط تا سه چهارم آن از شیر پر شود تا جای یخ زدن هم داشته باشد. لازم است تاریخ دوشیدن شیر بر روی ظرف ثبت شود تا اول، شیرهایی که زودتر دوشیده شده اند مورد استفاده قرار گیرند.

روش ذوب کردن شیر فریز شده:

برای ذوب کردن شیر یخ زده، دو روش توصیه می شود الف) ظرف محتوی شیر فریز شده را شب قبل از استفاده در یخچال بگذارند تا به تدریج ذوب و برای مصرف روز بعد آماده شود.

ب) اگر عجله در کار است اول ظرف محتوی شیر فریز شده را زیر آب سرد و به تدریج زیر آب گرم (آب با دمای ۳۷ درجه) بگیرند و به آرامی بچرخانند تا کم کم یخ آن باز شود

هرگز نباید برای ذوب کردن شیر فریز شده از حرارت مستقیم اجاق یا فر یا مایکروویو استفاده نمود زیرا این کار باعث می شود که ویتامین های شیر به سرعت تخریب شده مواد حفاظتی و پروتئین های آن نیز کاهش و یا تغییر یابد. ضمناً نباید شیر ذوب شده را دوباره فریز کرد.