



معاونت بهداشت

به نام خدا



راهنمای دوشیدن شیر و نحوه نگهداری شیر دوشیده شده مادر

فهرست مطالب



- ✓ ضرورت دوشیدن شیر
- ✓ دفعات دوشیدن
- ✓ روش خوراندن شیر دوشیده شده
- ✓ آمادگی قبلی برای دوشیدن شیر / رفلکس اکسی توسین
- ✓ روش های دوشیدن
- ✓ روش ذخیره کردن
- ✓ جدول مدت زمان نگهداری شیر دوشیده شده
- ✓ روش ذوب کردن
- ✓ اثر یخچال، فریزر، جوشاندن بر عوامل حفاظتی و ترکیبات شیر
- ✓ دوشیدن و ذخیره کردن شیر برای نوزادان نارس

چه موقع نیاز است که شیرمادر دوشیده شود؟

- (1) به منظور تداوم تولید شیر در موارد:
 - جدایی مادر و شیرخوار به هر دلیل از جمله: مادران شاغل
 - بیماری مادر یا شیرخوار
 - استفاده مادر از برخی داروها
- (2) برای تغذیه نوزاد نارس یا کم وزن
- (3) برای نرم کردن هاله پستان در مواقع پری پستان
- (4) برای تسکین و رفع احتقان پستان و یا زمانی که یک یا چند مجرای شیر مسدود می شوند .
- (5) هنگام عدم توانایی شیرخوار برای گرفتن پستان
- (6) به منظور افزایش تولید شیرمادر در موارد کمبود شیرمادر
- (7) برای تشویق شیرخوار به گرفتن پستان (با دوشیدن کمی شیر در دهان او)
- (8) برای رفع نشت شیر
- (9) به منظور ذخیره کردن شیر در یخچال یا فریزر
- (10) برای اهداء به سایر مادران (که حتماً باید پاستوریزه شود).

معاونت بهداشت



دفعات دوشیدن شیر

بستگی به دلیل دوشیدن شیر دارد، مثلاً:

- 1) نوزادی که قادر به مکیدن نیست: هر 1 تا 2 ساعت یک بار
آغوز را باید با سرنگ 2 سی سی مستقیماً از نیپل دوشید و به او خوراند.
 - 2) نوزادان کم وزن: هر 2 تا 3 ساعت یک بار
 - 3) هنگام بیماری مادر یا شیرخوار: هر 3 ساعت یک بار
 - 4) برای افزایش تولید شیر: هر 2 تا 3 ساعت یک بار
- حداقل 6 بار در روز و یک بار در شب (کل زمان دوشیدن شیر در شبانه روز کمتر از 100 دقیقه نباشد).



5) در مورد احتقان پستان: هر چندبار و هر مقدار شیر که سبب تسکین مادر شود.

(اول شیر را با دست بدوشند تا مادر احساس راحتی کند بعد با پمپ دوشیده شود).

6) برای نشت شیر: آن مقدار که فشار داخل پستان کاهش یابد.

7) مادران شاغل: هر 3 یا 4 ساعت یک بار (در محل کار)

معاونت بهداشت

در شیردوشی



▶ شستن دست ها با آب و صابون
قبل و در حین جابجایی شیر

- تحریک رفلکس جاری شدن شیر
- توصیه به مادر در نشستن در حالت راحت و صاف

معاونت بهداشت



آمادگی قبلی برای دوشیدن شیر: تحریک رفلکس اکسی توسین

▶ نشستن در یک محیط آرام ، خلوت و یک صندلی راحت
ترجیحا " در کنار شیرخوار و یا تصویر او همراه با یک موزیک
آرام .

▶ در صورت امکان برقراری تماس پوست با پوست با شیرخوار

▶ نوشیدن یک نوشیدنی گرم (به جز قهوه)

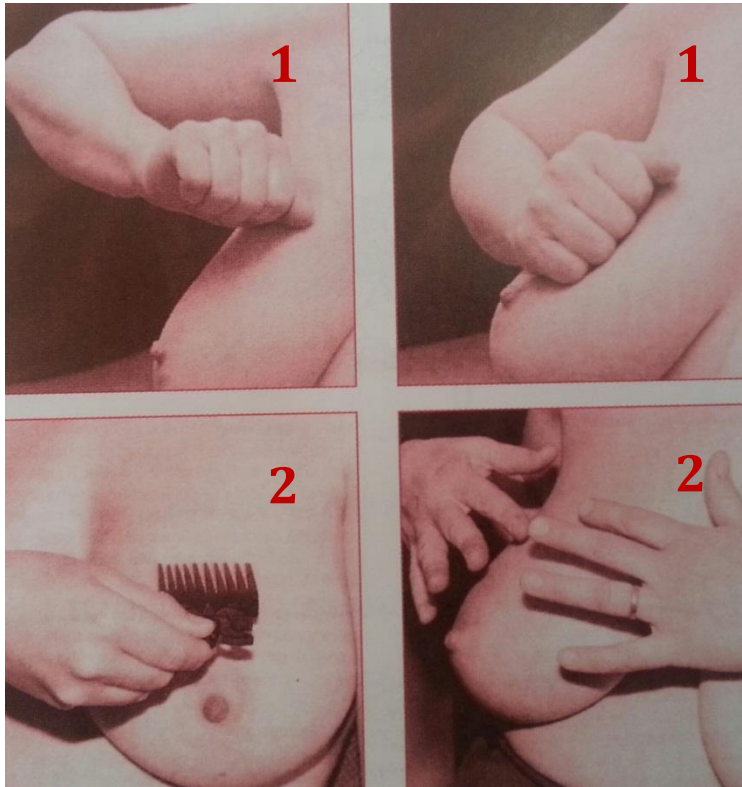
▶ گرم کردن پستان با کمپرس گرم یا دوش گرفتن

▶ ماساژ پستان بمدت ۵ دقیقه قبل ویا حین شیردوشی

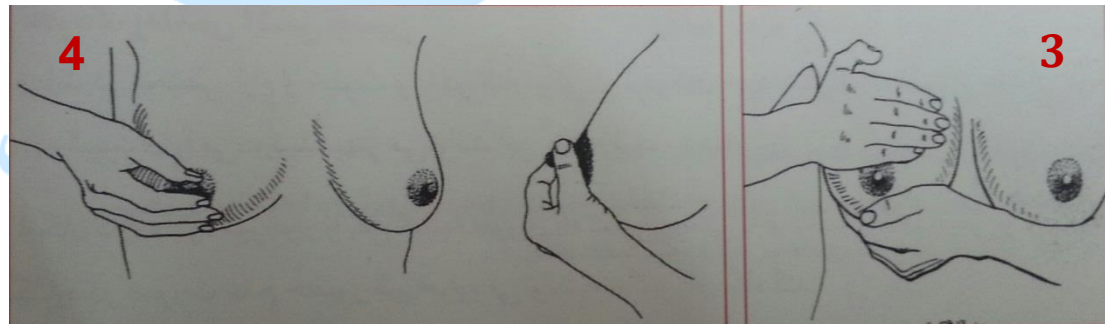
معاونت بهداشت



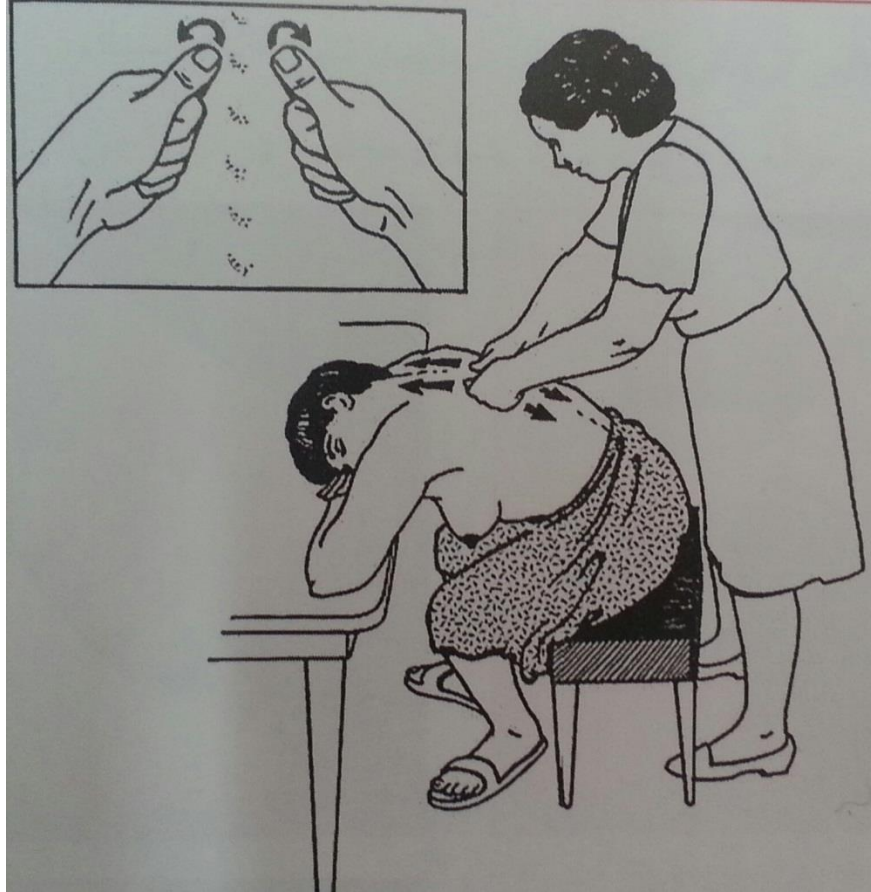
❖ روش های ماساژ پستان:



- 1- غلطاندن مشت بسته به روی پستان
- 2- ضربه ملایم به پستان با نوک انگشتان یا شانه
- 3- ماساژ پستان به روش دودستی (از فشار و مالش شدید خودداری کنید.)
- 4- تحریک نوک پستان با گرفتن آن با انگشت شست و سیابه



5- ماساژ پشت مادر



روش های دوشیدن شیر

▶ دوشیدن با دست

▶ دوشیدن با پمپ شیردوش، انواع:

- شیردوش های مکانیکی دستی: شامل پمپ های دستی پیستونی و ماشه ای، و پمپ های دستی بوق دوچرخه ای ('Bicycle horn rubber bulb- style pump')
- شیردوش هایی قابل حمل و کوچک: که با برق و باطری کار می کنند.
- شیردوش های بزرگ الکتریکی (برقی): که در بیمارستان مورد استفاده قرار می گیرند (تکی یا دوبل)

معاونت بهداشت



دوشیدن با دست

کاربرد این روش:

- * دوشیدن شیر در روزهای اول برای نوزادان نارس
- * جدایی کوتاه مدت مادر و شیرخوار
- * احتقان پستان
- * **Sore Nipple**

معاونت بهداشت

چند نکته مهم در شیردوشی با دست :

- ▶ در ابتدا، شیر به مقدار کم ولی با ادامه آن و کسب تجربه، شیر بیشتری از پستان دوشیده میشود.
- ▶ فشردن نوک پستان نه تنها سبب دوشیدن شیر نمیشود که ممکن است ایجاد درد نموده و به آن صدمه بزند.
- ▶ حرکات مالشی انگشتان دست بر روی پوست پستان هنگام دوشیدن شیر، سبب ساییدگی خراش و صدمه به پستان میشود.
- ▶ در صورت نیاز به دوشیدن شیر و تغذیه از پستان، بخصوص در مادران با نوزاد نارس توصیه میشود ابتدا شیرخوار از پستان تغذیه نماید. و سپس شیردوشیده شود.
- ▶ در صورت احساس ناراحتی و صدمه پستان، روش دوشیدن شیرمادر باید کنترل شود.

معاونت بهداشت



نکات مهم

- ▶ موثر بودن بیشتر شیر دوشی با دست نسبت به شیردوشی با پمپ الکتریکی در جمع آوری آغوز بخصوص در ۲ روز اول
- ▶ توصیه های جاری برای شیردوشی مادران نوزادان نارس به اندازه شیر دهی نوزاد سالم (۸ تا ۱۲ بار) در روز و در کل ۱۰۰ دقیقه در روز و حداقل ۱ نوبت در شب
- ▶ شیردوشی بمدت ۱۵-۱۰ دقیقه در هر جلسه برای هر پستان در روزهای اول قبل از تولید شیررسیده درمادر نوزاد نارس (۴-۶ هفته)
- ▶ در صورت قطع جریان شیر قبل از زمان لازم، ادامه شیردوشی بمدت ۲ دقیقه پس از خروج آخرین قطرات

شیردوشی با دست

- ▶ شیردوشی با دست را در طی ۳ ساعت اول بعد از تولد، و یا زودتر از همان ساعت اول در صورت عدم مکیدن موثر نوزاد
- ▶ شانس ادامه شیردهی بیشتر در دوشیدن با دست نسبت به پمپ
- ▶ تولید شیر چرب تر نسبت به پمپ (BREASTFEEDING MEDICINE Volume 10, Number 7, 2015)
- ▶ انجام شیردوشی با دست پس از هر بار شیردوشی با پمپ بمدت ۲ تا ۵ دقیقه، یا بیشتر در صورتیکه که هنوز آغوز یا شیر جاری است.
- ▶ تغذیه با آغوز

معاونت بهداشت



روش دوشیدن آغوز

بعد از تولّد به علّت غلیظ بودن آغوز و حجم کم آن (گرچه حجم آغوز کم است ولی برای نوزاد کافی است):

دوشیدن آغوز با دست نسبت به دوشیدن شیر با پمپ الکتریکی مؤثرتر است.

دفعات دوشیدن

مانند شیرخواران ترم :

8 تا 12 بار در شبانه روز

کلاً 100 دقیقه در روز و حداقل 1 بار در شب با پمپ (شیردوش)
(برای هر مادر و بر اساس شرایط او متفاوت است)

طول زمان دوشیدن

روزهای اول: هر بار 10 تا 15 دقیقه

بعد از جاری شدن شیر: علاوه بر زمان 10 تا 15 دقیقه، مدت دو دقیقه هم

پس از خروج آخرین قطرات شیر دوشیدن باید ادامه داشته باشد

راهنمای دوشیدن شیر با دست

روش معمول (مارمت) :



Dr Ravari

- انگشت شست و انگشت اشاره به روی پستان به شکل U در دو جهت مخالف هم و مستقیم در مقابل یکدیگر قرار گیرند و بدون تماس با هاله و یا نوک پستان
- سپس مستقیم بطرف قفسه سینه برده و در حال فشردن پستان، به طرف جلو رولینگ هم می شود
- این عمل در طی شیردوشی بکرات و در جهات مختلف پستان تکرار می شود.
- عمل دوشیدن شیر در یک وضعیت تا زمانی که جریان شیر کند (قطره قطره) شود و یا دست مادر خسته شود ادامه یافته و سپس با تغییر محل شیر دوشی از همان پستان و یا پستان دیگر ادامه دارد

راهنمای دوشیدن شیر با دست :

روش پیاپی :

در این روش محل قرار گرفتن انگشت شست و انگشت اشاره همانند روش معمول ولیکن سایر انگشتان در زیر پستان بنحوی قرار می گیرد که انگشت پنجم به قفسه سینه مادر تکیه داشته و عمل دوشیدن بصورت حرکت موجی شکل از همین انگشت شروع و سپس به انگشت چهارم و سوم و دوم به همراه انگشت شست که از بالای پستان فشرده می شود عمل دوشیدن انجام می شود.



راهنمای دوشیدن شیر با دست :

روش مورتون Morton



- راست بنشینید و کمی به جلو خم شوید .
- انگشت شست و انگشت سبابه را به شکل C و حدود ۱ اینچ (۲/۵ سانت) دور از لبه آرنج پستان قرار دهید به طوری که شست و انگشت سبابه در یک خط مستقیم از وسط نیپل قرار گرفته باشد .
- بطور ثابت انگشت شست و سبابه را بطرف قفسه سینه فشار دهید (Press)، سپس با فشردن انگشت شست و سبابه ، به طرف هاله (Compress) عمل فشردن را انجام داده، و نهایتاً انگشتتان را از روی پستان آزاد کرده ولی برنارید (Relax)
- متناوباً " همین کار را با پستان دیگر انجام دهید .

معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

شیردوش های مکانیکی دستی



Dr.Ravani



- ▶ پمپ های دستی پیستونی و ماشه ای
- ▶ پمپ های دستی بوق دوچرخه ای (Bicycle horn' rubber bulb- style pump)
- عدم استفاده از پمپ شبیه بوق دوچرخه به منظور جمع آوری شیر (خطر الودگی میکروبی)
- تولید ساکشن کمتر در مقایسه با پمپ های الکتریکی
- استفاده از پمپ های ماشه ای و سیلندری برای شیردوشی کوتاه مدت
- قطع خلاء حاصله از ایجاد فشار منفی دائم هر چند ثانیه یکبار به منظور پیشگیری از صدمه نسج پستان



مقادیر شیر با نوع پمپ زدن و ماساژ پستان

▶ دوشیدن غیر همزمان بدون ماساژ پستان: ۵۱ گرم

▶ دوشیدن غیر همزمان با ماساژ پستان: ۷۹ گرم

▶ پمپ زدن همزمان بدون ماساژ پستان: ۸۸ گرم

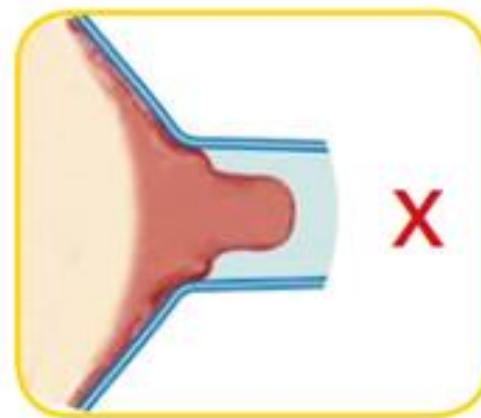
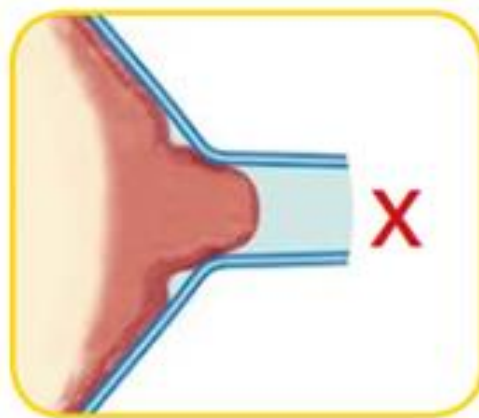
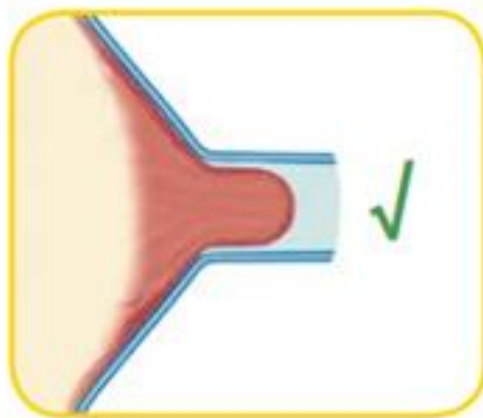
▶ پمپ زدن همزمان با ماساژ پستان: ۱۲۵ گرم

▶ مژده فارسیمدان پلانت بهداشت



طرز کار با شیردوش های برقی

▶ مادر باید از قیف شیردوشی با تنوره مناسب استفاده کند که با اندازه نوک پستانش متناسب باشد. نوک پستان باید بتواند در داخل تونل پمپ شیردوش (تنوره) آزادانه به جلو و عقب حرکت کند و در طول مدت دوشیدن نباید دچار خراشیدگی، ساییدگی و حالتی شبیه نیشگون گرفتن شود. قطر دهانه شیردوش (قیف) بین ۲۱ تا ۴۰ میلی متر متفاوت می باشد.



شیردوشی با پمپ الکتریکی بصورت همزمان

- ▶ تشویق به پمپ زدن همزمان (هر دو پستان در یک زمان)، نسبت به پمپ زدن تک تک (اول یک پستان و بعد پستان دیگر)
- ▶ شروع در طی ۶ ساعت پس از تولد و ۸ تا ۱۲ بار در هر ۲۴
- ▶ پمپ زدن در ابتدا به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه و هر ۲ تا ۳ ساعت، پس از جاری شدن شیر، هر نوبت حداقل ۱۵ دقیقه و توقف پمپ ۲ دقیقه بعد از مشاهده آخرین قطره شیر
- ▶ در هفته های اول و تا زمان موثر شیر خوردن از پستان و وزن گیری خوب و عدم نیازی به مکمل
- ▶ نیاز به دوشیدن شیر بعد از شیر خوردن در صورت وزن گیری ناکافی
- ▶ استفاده از یک پمپ شیردوش الکتریکی همزمان و ترجیحا همراه با ماساژ پستان



مراحل ترکیب شیردوشی با دست و شیردوشی توسط پمپ (HOP)



1. هر دو پستان را ماساژ دهید.
2. هر دو پستان را به طور همزمان پمپ بزنید.
3. در طی پمپ زدن از ماساژ و فشردن پستان استفاده کنید.
4. وقتی جریان شیر کند و به صورت قطره‌های شد، پمپ زدن را متوقف کنید.
5. ماساژ پستان را تکرار کنید.
6. مجدداً هر پستان را به تنهایی با پمپ و یا با استفاده از دست شیردوشی نموده و هر چند دقیقه یک بار پستانها را عوض کنید.
7. تا زمان احساس خالی شدن پستان ها به این کار ادامه دهید.



دوشیدن شیر با پمپ (شیردوش)

انواع:

❖ شیردوش های دستی
از پمپ های شبیه بوق دوچرخه استفاده نکنید.



❖ شیردوش هایی که با باتری کار می کنند.

❖ شیردوش های الکتریکی (برقی) که در منزل و
یا بیمارستان مورد استفاده قرار می گیرند:
تکی یا دوپل هستند.



چه پمپی مناسب تر است؟

- ▶ در مدّت کوتاه ، شیر بیشتری تخلیه کند .
- ▶ قابل حمل
- ▶ کم صدا
- ▶ و قیمت آن مناسب باشد .

معاونت بهداشت

راهنمای استفاده از شیردوش های برقی

- (1) قبل از دوشیدن شیر دستها را بشوئید .
- (2) قبل از دوشیدن شیر همچنین در فاصله دوشیدن ها، پستان ها را ماساژ دهید.
- (3) لازم نیست که چند میلی لیتر اول شیر را دور بریزید.
- (4) 10 دقیقه دوشیدن هر پستان کافی است. بهتر است که هر دو پستان با هم دوشیده شوند.
- (5) در بیمارستان، هر کیت شیردوش برای استفاده یک مادر است مگر، وسایل آن استریل شود .
- (6) شیردوش های مورد استفاده در منزل اگر فقط توسط مادر استفاده می شود نیازی به استریل کردن ندارد (شستشو کافی است).
- (7) شیردوش های مورد استفاده نوزادان بیمار یا نارس باید استریل شوند.

طرز کار با شیردوش های برقی

- طرز دوشیدن شیر باید مانند مکیدن کودک باشد یعنی یک مکش در ثانیه یا 60 مکش در دقیقه
- پمپ هایی بهتر عمل می کنند که مشابه حرکات پریستالتیک زبان عمل کنند و دارای فشار مثبت و منفی باشند .
- فشار پمپ نباید از 200 میلی لیتر جیوه تجاوز کند.
- فشار کمتر از 150 و بیش از 220 میلی لیتر جیوه هیچکدام مناسب نیستند.

معاونت بهداشت



□ در ابتدا با حداقل فشار شروع کنید، سپس به تدریج فشار را زیادتر نمایید تا به حدّ مجاز برسد.

□ سعی کنید نوک پستان کاملاً در وسط قیف شیردوش قرار بگیرد .

□ برای پستان های کوچک از پمپ های با قیف کوچک تر و برای پستان های بزرگ از پمپ های با قیف بزرگ تر استفاده نمایید.

□ در صورت احساس ناراحتی هنگام دوشیدن شیر، روش دوشیدن را کنترل کنید.

□ روش شستشو و تمیز کردن وسایل پمپ در ورقه راهنما ذکر شده است.

معاونت بهداشت

مزایای شیردوش های الکتریکی دوپل

- چون همزمان شیر هر دو پستان را تخلیه می کنند با افزایش بیشتر سطح پرولاکتین و تولید بیشتر شیر همراهند.
- ترکیب شیری که با عمل دوشیدن از پستان خارج می شود با ترکیب شیری که خود به خود و با رفلکس جهش شیر خارج می شود متفاوت است.
- چون با پمپ الکتریکی تقریباً تمام شیرخارج می شود چربی بیشتر و در نتیجه کالری بیشتری دارد و برای تغذیه نوزادان نارس بسیار مفید است.
- از طرف دیگر سدیم بالای این شیر، دفع زیاد سدیم ادرار این نوزادان را جبران می کند و افزایش وزن آنان را از 13 گرم به 13 تا 21 گرم در هر کیلوگرم می رساند.

نحوه نگهداری شیر دوشیده شده مادر

کلیات:

- شیرمادر باید در یک مکان خنک و مناسب دوشیده و ذخیره شود تا حفاظت آن حداکثر و آلودگی آن حداقل باشد.
- هنگام دوشیدن شیر، برخی میکروب های پوست به آن اضافه می شود.
- مواد ایمنی بخش موجود در شیرمادر، آن را از آلوده شدن حفظ می کند.
- مطالعات نشان داده اند:
- نگهداری شیر در حرارت مناسب اتاق (کمتر از 25 درجه) و یا در یخچال (4 درجه یا کمتر) به مدت 8 ساعت، از نظر میکروب های شیر اختلاف قابل توجهی ندارند.
- نگهداری شیرمادر در دمای بیش از 25 درجه سانتی گراد روش مطمئنی نیست و نگهداری شیر در دمای 37 درجه سانتی گراد اصلاً توصیه نمی شود.

➤ محققین عقیده دارند:

اگر شیر دوشیده شده مادر حداکثر طی 5 روز استفاده می شود بهتر است در یخچال نگهداری شود تا در فریزر .

➤ شیر تازه دوشیده شده را اول یک ساعت در یخچال بگذارید، سپس می توانید آن را به شیری که طی همان روز دوشیده و در یخچال گذاشته اید، اضافه کنید .

➤ شیر دوشیده شده هر روز را جدا از شیر دوشیده شده روزهای دیگر نگهداری کنید .

➤ تاریخ دوشیدن شیر را بر روی یک برچسب ضد آب بنویسید و روی ظرف شیر بچسبانید .

➤ برای محافظت بیشتر، بهتر است ظرف ذخیره شیر را در مجاورت با یک تکه یخ خشک قرار دهید .

معاونت بهداشت

- برای فریز کردن، سه چهارم ظرف را پر کنید تا جای یخ زدن داشته باشد.
- مناسب ترین مقدار شیر برای فریز کردن 30 تا 60 حداکثر 120 میلی لیتر است.
- شیر گرم تازه دوشیده شده را به شیرهای فریز شده قبلی اضافه نکنید. (سبب ذوب نسبی شیر فریز شده و کاهش عوامل حفاظتی آن می شود)
- شیرهای دوشیده شده قدیمی را زودتر به کار ببرید.
- اگر شیر دوشیده شده را به مهد کودک می سپارید نام کودک را نیز روی برچسب آن بنویسید.

معاونت بهداشت

رعایت بهداشت و انتخاب ظرف

▶ شستشوی دست با آب و صابون

▶ شستشوی ظروف و جوشاندن آن ها به 20 تا 25 دقیقه

انتخاب ظرف

▶ استفاده از ظروف شیشه ای بر سایر ظروف ارجح است.

- دومین انتخاب ، ظروف پلاستیک سخت شفاف

- انتخاب سوم ظروف پلاستیک سخت غیر شفاف است .

- و چهارمین انتخاب ظروف استیل است .

▶ نگهداری شیر در ظروف استیل و پلاستیکی سبب کاهش ایمونوگلوبولین های شیرمادر می شود .

▶ لکوسیت های شیر به دیواره شیشه می چسبند ولی خاصیت خود را از دست نمی دهند .

▶ چسبیدن و از بین رفتن لکوسیت ها به ظروف استیل بیشتر از ظروف شیشه ای است .



▶ شستشوی ظروف شیشه ای راحت تر است و اگر دیواره آن خراش نداشته باشد احتمال آلودگی میکروبی کمتر است .

▶ ظروف پلاستیکی بعد از چند بار مصرف و شستشو، خراش برمی دارند .

▶ استفاده از کیسه های پلاستیکی (پلی اتیلن) به علت:

- امکان نشت شیر

- خطر آلودگی

- گرانی قیمت فقط برای مدت کوتاه (کمتر از سه روز) اشکالی ندارد

ولی باید حتماً در یخچال یا فریزر گذاشته شود.

(در یک مطالعه دیده شد آنتی بادی های شیری که در کیسه پلاستیکی نگهداری شده بود

تا 60 برابر کاهش داشته است) .

معاونت بهداشت

رفرنس سوم : Ruth A Lawrance 2011

- ▶ در حرارت اتاق حداکثر تا 25 درجه (نگهداری در بیش از 25 درجه مناسب نیست)
 - ▶ در *Cooler bag* با *Ice Packs*
 - ▶ در یخچال با درجه حرارت 4
 - ▶ جایخی با 15- درجه سانتی گراد
 - ▶ یخچال فریزر با درب جدا (18- درجه سانتی گراد)
 - ▶ فریزرهای صنعتی (20- درجه سانتی گراد)
- 6 تا 8 ساعت
- 24 ساعت
- حداکثر تا 5 روز
- 2 هفته
- 3 تا 6 ماه
- 6 تا 12 ماه

توجه

این راهنما برای نوزادان سالم و ترم است .
برای نوزادان نارس و یا بیمار راهنمای دیگری وجود دارد.

استفاده و نگهداری از شیر دوشیده شده برای نوزاد نارس

شیر تازه دوشیده شده نسبت به شیر دوشیده شده و نگهداری شده در یخچال ارجح است (نوزاد نارس بهتر وزن می گیرد).

- ▶ نگهداری شیر تازه در اتاق با دمای 25 درجه سانتی گراد 4 ساعت
- ▶ در یخچال 48 ساعت
- ▶ شیر فریز شده ذوب شده در یخچال حداکثر 12 ساعت
- ▶ مصرف شیر ذوب شده در دمای اتاق حداکثر یک ساعت

معاونت بهداشت

توجه

بررسی های جدید نشان داده:

- ▶ چون شیر تازه دوشیده شده مادر در اتاق با دمای حداکثر تا درجه حرارت 25 درجه، تا 4 ساعت سالم می ماند لذا اگر شیر دوشیده شده برای تغذیه مستمر نوزادان نارس از طریق گاوآژ، ظرف 4 ساعت مصرف شود نیازی نیست که در یخچال گذاشته شود.
- ▶ خاصیت ضد میکروبی شیر دوشیده شده در یخچال به طور چشمگیری در طی 48 تا 72 ساعت کاهش می یابد.

نتیجه:

شیر دوشیده شده هرچه زودتر و تازه تر مصرف شود بهتر است.

فریز کردن شیر (20- درجه)

- ❖ اگر امکان مصرف شیر دوشیده شده ظرف 48 ساعت، مقدور نباشد باید آن را فریز کرد. شیرهای دوشیده شده باید جداگانه فریز شوند.
- ❖ شیر اگر به روش مناسب فریز شود، حداقل برای مدت سه ماه قابل نگهداری است.
- ❖ شیر را در درب فریزر نباید نگهداری کرد.
- ❖ فریز کردن برعکس حرارت دادن، بسیاری از مواد مغذی و ایمنی بخش شیرمادر را حفظ می کند.
- ❖ فریزرهای نگهداری شیر باید:
 - یک ترمومتر و یک زنگ هشدار داشته باشند.
 - مکرر باز و بسته نشوند تا شیر به مدت طولانی تر یعنی حداکثر 9 ماه نگهداری شود.

نحوه ذوب کردن شیر فریزشده

به 2 طریق است:

- 1) شب قبل، شیر فریزشده را در یخچال بگذارید تا روز بعد شیرخوار آن را به همان صورت سرد یا شیر با دمای اتاق و یا شیر گرم استفاده کند .
- 2) اگر می خواهید شیری را که بلافاصله از فریزر خارج کرده اید استفاده کنید، آن را:

* زیر شیر آب گرم بگیرید.

* ظرف شیر را داخل یک قابلمه آب گرم گذاشته و قابلمه را روی اجاق بگذارید.

(آب قابلمه نباید به جوش بیاید بلکه تا درجه ای که شیر داخل ظرف ذوب و به حرارت مناسب برسد.)



مژده فارسیمدان

توجه داشته باشید که:

- ▶ جوشاندن شیر فریز شده مجاز نیست .
- ▶ شیر فریز شده را نباید مستقیماً روی اجاق گاز و یا در مایکروویو ذوب کرد چون علاوه بر کاهش آنتی بادی های شیر، قسمت های داغ آن سبب سوزاندن دهان شیرخوار می شود.
- ▶ شیر فریز شده ای را که ذوب شده ترجیحاً 8 ساعت و حداکثر تا 24 ساعت می توان در یخچال نگهداری کرد .
- ▶ شیر ذوب شده را نباید مجدداً فریز کرد .
- ▶ اگر پس از تغذیه شیرخوار، مقداری از شیر ذوب شده در ظرف، باقی ماند دیگر قابل نگهداری نیست و باید آن را دور ریخت.

معاونت بهداشت

✓ قبل از مصرف ، ظرف محتوی شیر را به آرامی تکان دهید تا چربی شیر که از شیر جدا شده و به صورت یک لایه سفید بالای ظرف قرار گرفته است ، مخلوط شود ولی از تکان دادن شدید آن خودداری نمائید .

✓ در حالت عادی و به علت رژیم غذایی مادر رنگ زرد ، آبی حتی قهوه ای شیرمادر طبیعی است .

شیر فریز شده ممکن است زرد رنگ شود که نشانه آلودگی نیست مگر این که بو و طعم آن تغییر کرده باشد .

✓ برخی اوقات شیر فریز شده بعد از ذوب شدن بوی صابون می دهد که به دلیل تغییرات چربی شیر است. اگر شیرخوار آن را می پذیرد، استفاده از آن اشکالی ندارد. **معاونت بهداشت**

تمیز کردن ظروف جمع آوری شیر

- ❖ شیر باقی مانده در ظرف را دور بریزید.
- ❖ ظرف را با آب داغ و صابون بشویید.
- ❖ خوب آبکشی کنید.
- ❖ بگذارید در هوا خشک شود.

معاونت بهداشت

مشکلات مادران دارای نوزاد نارس

نگرانی و اضطراب مادر:

توقف رفلکس جاری شدن شیر ← کاهش تولید شیر ← حجم ناکافی شیر

بنابراین:

در مقایسه با مادران دارای نوزاد رسیده :

- میزان شروع شیردهی کمتر

- تداوم شیردهی کمتر

و چون:

- ▶ اطلاعات کافی از فواید شیرشان برای نوزاد نارس ندارند،
- ▶ این باور نادرست که مزیت شیرمادر و شیرمصنوعی یکسان است،
- ▶ الگوی مناسبی در خانواده نداشته و یا از طرف خانواده و پرسنل پزشکی حمایت کافی نمی شوند،
- ▶ برخی پزشکان شیرمصنوعی را توصیه می کنند (بدون اینکه ضرورت داشته باشد)،

لذا: مادران نیز به استفاده از شیرمصنوعی تمایل پیدا می کنند.

مژده فارسیمدان

برای تولید و تداوم شیر برای یک **نوزاد نارس** بستری:

* هرچه زودتر پس از تولد او شروع به دوشیدن شیر کنید (ترجیحاً

در شش ساعت اول تولد)

* دوشیدن را حداقل را 8 بار در 24 ساعت تکرار کنید.

وقتی جریان شیر کاملاً برقرار شد:

- دفعات دوشیدن را کاهش دهید.
- این زمان معمولاً "2 تا 3 هفته بعد از تولد است
- یا وقتی است که تولید شیر به 500 میلی لیتر در 24 ساعت می رسد.

توجه

- حداکثر میزان تولید شیر هنگامی است که پستان از شیر تخلیه شود .
- هم طول زمان هر نوبت دوشیدن شیر و هم فاصله بین دو نوبت دوشیدن شیر در مادران مختلف متفاوت است.
- با توجه به خصوصیات هر مادر بهتر است ترتیبی داده شود که تولید شیرمادر به حداکثر و در نهایت زمان دوشیدن شیر به حداقل برسد .
- جهش رشد در روزهای 10 تا 14 تولد در نوزاد نارس مانند نوزاد ترم است.

لذا:

- دفعات شیردادن و دفعات دوشیدن شیر باید افزایش داشته باشد.
- جمع آوری آخرین قطرات شیر که چربی بیشتر و نتیجه کالری بیشتری دارد برای نوزاد نارس، حیاتی و ضروری است .

مژده فارسیدان

نکات کلیدی

- ✓ ضرورت دوشیدن شیر
 - ✓ دفعات دوشیدن
 - ✓ روش خوراندن شیر دوشیده شده
 - ✓ آمادگی قبلی برای دوشیدن شیر / رفلکس اکسی توسین
 - ✓ روش های دوشیدن
 - ✓ روش ذخیره کردن
 - ✓ جدول مدّت زمان نگهداری شیر دوشیده شده
 - ✓ روش ذوب کردن
 - ✓ اثر یخچال، فریزر، جوشاندن بر عوامل حفاظتی و ترکیبات شیر
 - ✓ دوشیدن و ذخیره کردن شیر برای نوزادان نارس
- ▶ مژده فارسیمدان

معاونت بهداشت

از توجه شما سپاسگزاریم



معاونت بهداشت