

دوشیدن شیر مادر ، نحوه نگهداری و مصرف شیر دوشیده شده

در شرایط مختلف از قبیل جدایی مادر شیرخوار مثل مادر شاغل ، نوزاد بستری که نتواند مستقیم از پستانی شیر بخورد و یا احتقان پستان و به منظور افزایش تولید شیر ، مادر باید شیرش را بدوشد . پس باید تمام مادران اعم از خانه دار یا شاغل روش صحیح دوشیدن شیر را بدانند.

آمادگی مادر و نکاتی که قبلا از دوشیدن شیر باید به آن توجه نمود.

* مادر باید محل راحت و مناسبی را برای دوشیدن شیر انتخاب نماید.
* مادر باید قبل از دوشیدن شیر دستهایش را با آب و صابون بشوید.
* مادر قبل از دوشیدن از روش های جریان انداختن شیر کمک بگیرد . وقتی مادر شیرش را می دوشد مانند موقعی که شیرخوار پستان را می مکد بازتاب جاری شدن شیر تحریک نمی شود بنابراین مادر موقع دوشیدن باید خود به تحریک و جریان انداختن شیرش کمک کند از جمله : استراحت قبل از دوشیدن ، دوش گرفتن، مصرف نوشیدنی گرم (به جز قهوه) ، فکر کردن به کودک شنیدن صدای او و یا نگاه کردن به تصویر او ، عدم اضطراب در صورت امکان برقراری تماس پوستی با شیرخوار، ماساژ پشت مادر و ماساژ پستان ، گذاشتن حوله گرم روی

پستان به مدت ۵ تا۱۰ دقیقه کمک کننده است.

* اگر مادر شاغل است هنگام صبح باید زودتر بیدار شود شیرخوار را تغذیه نماید و سپس بقیه شیر را بدوشد تا در طول روز به شیرخوار داده شود.
* شیرخوار هنگام دوری مادر، حدود نصف فنجان یا ۱۰۰ سی سی شیر دوشیده شده برای وعده بعدی نیاز دارد.

آماده کردن ظرف برای جمع آوری شیر

مادر لیوان ، فنجان یا شیشه دهان گشادی از جنس شیشه یا پلاستیک که بتواند درب آن را بپوشاند انتخاب نماید و آن را با آب و صابون بشوید.

اگر شیر برای شیرخوار بیمار یا نارس جمع آوری می شود ظرف باید استریل باشد.

روش های دوشیدن شیر

روش های متفاوتی برای دوشیدن شیر وجود دارد : دوشیدن شیر با دست ، دوشیدن شیر با پمپ دستی یا برقی (شیر دوش) ، دوش ترکیبی دست و پمپ

دوشیدن شیر با دست

دوشیدن شیر با دست ، ساده و در محل قابل اجرا می باشد و مادر به مرور مهارت لازم را کسب می نماید.

مادر باید دست هایش را بشوید . پس از اقدامات کمکی برای جریان انداختن شیر دوشیدن شیر را می توان به دو روش انجام دهد:



روش اول

۱ـ موقعیت قرار گرفتن دست : شست در بالا و دو انگشت اول و یا سایر انگشتان زیر پستان روی لبه هاله به شکل حرف C طوری قرار گیرد که حدود ۳ سانتی متر (به اندازه یک بند انگشت) از قاعده نوک پستان فاصله داشته باشد به طوری که ذخایر شیر درست زیر انگشتان واقع شوند شست و سایر انگشتان باید در دو طرف پستان و در مقابل هم قرار گیرند.

۲ـ پستان باید بطور مستقیم کمی به طرف قفسه سینه فشار داده شود پستان های بزرگ را می توان قدری بالا آورده و سپس فشار دهد.

۳ـ سپس پستان را به کمک شست و انگشتان به طرف جلو آورد و بعد به قسمت لبه هاله فشار وارد نموده تا شیر به آسانی خارج شود.



۴ـ مراحل ۱ تا ۳ مرتباً تکرار شود.

۵ـ بعد از چند دقیقه دوشیدن محل شست و انگشتان را باید دور تمام قسمت ها تغییر داد یعنی به صورت افقی، مایل به راست ، مایل چپ (مانند تصاویر) هم با دست راست و هم با دست چپ پستان دوشیده شود.

روش دوم

۱ـ انگشت شست در بالای پستان ، انگشت پنجم چسبیده به قفسه سینه مادر و سایر انگشتان در زیر پستان بنحوی که روی هاله و نوک پستان نباشد.

۲ـ حرکت موجی شکل انگشتان به روی پستان به نحوی ا ست که ابتدا انگشت پنجم سپس انگشت چهارم سپس انگشت سوم و نهایتاً انگشت اشاره از زیر و همواره با انگشت شست از بالا پستان را می فشارند.

دوشیدن شیر نباید به پستان صدمه بزند لذا باید از فشار دادن سایر نقاط پستان ، کشیدن پستان و نوک آن ، لغزاندن دست روی پستان که موجب کوفتگی وآسیب بافت پستان می شود ، پرهیز نمود.



طول مدت دوشیدن شیر:

دوشیدن شیر معمولاً ۳۰ـ ۲۰ دقیقه وقت می گیرد. در حین دوشیدن پس از احساس خستگی دست ، محل دوشیدن را جابجایی دست تغییر دهید . دوشیدن تا زمان کُند شدن جریان شیر ادامه می یابد.

مدت ذخیره کردن شیر دوشیده شده

برای شیرخوار سالم:

ـ شیر دوشیده شده در حرارت اتاق (۲۵ ـ ۱۵ درجه که در معرض منبع حرارتی و نور نباشد) تا ۸ ساعت قابل نگهداری است.

ـ در یخچال (دمای ۴ درجه) تا ۴۸ ساعت و اگر دمای یخچال ثابت است و نوسان ندارد تا ۵ ـ ۳ روز قابل استفاده است.

ـ در جا یخی یخچال تا ۲ هفته و در فریزر خانگی تا ۳ ماه قابل نگهداری می باشد.

ـ شیر منجمد ذوب شده در یخچال کمتر از ۲۴ ساعت

برای نوزادان نارس و یا بستری:

نگهداری شیر تازه در دمای اتاق تا ۲۵ درجه سانتی گراد ۴ ساعت ، در یخچال ۴۸ ساعت و شیر ذوب شده در یخچال حداکثر به مدت ۱۲ ساعت و مصرف فوری شیر منجمدی که ذوب شده در دمای اتاق طی ۱ ساعت توصیه می شود.



نحوه دوشیدن و نگهداری شیر مادر



بیمارستان درمانی ـ آموزشی
سینا زرند