راه های تشخیص کافی بون شیرمادر:

تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ- اجابت مزاج ۸- ۳ بار در ۲۴ ساعت (بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد وحتی هر چند روز یک بار، یک اجابت مزاج نرم و حجیم داشته باشد) هشیار بودن نوزاد، قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب

در چه مواقعی و چگونه باید شیر مادر را دوشید؟

اتفاق می‌افتد مادر مجبور شود شیر خود را بدوشد و بوسیله فنجان، استکان، قاشق، قطره چکان، سرنگ و یا حتی لوله به کودک بخوراند، از جمله:

- وقتی مادر می خواهد از منزل خارج شود و یا سرکار برود.
- تغذیه نوزاد کم وزنی که نمی تواند از پستان مادر شیر بخورد.
- تغذیه نوزاد بیماری که نمی تواند خوب بمکد.
- ذخیره و نگهداری شیر در هنگام بیماری مادر یا شیرخوار
- پیشگیری از نشت شیر از پستان، وقتی مادر دور از شیرخوار است.کمک به شیرخوار که پستان پر را بگیرد.
- کمک به وضعیت سلامت پستان مثل احتقان
- تسهیل مرحله انتقال به سایر روش های تغذیه و یا شیر دوشیده شده مادر

در مکان خلوت، آرام و راحت قرار بگیرد. اگر امکان دارد شیرخوار را بغل کند، بطوری که تماس پوست با پوست با او برقرار نماید، یا به فرزندش فکر کند، به شیرخوار یا حتی عکس او نگاه کند. پستانهایش را گرم کند. مثلا از کمپرس گرم یا دوش آبگرم استفاده کند. نوک پستان ها را به آرامی بین شست و انگشت دیگر بغلطاند. پستان هایش را ماساژ دهد و یا به آرامی لمس کند، ماساژ دادن پشت مادر نیز کمک کننده است.

چگونگی دوشیدن شیر با دست:

مادر باید خودش این کار را انجام دهد. فرد دیگری شیرش را ندوشد. دست هایش را تمیز بشوید راحت بنشیند و یا بایستد و ظرف را نزدیک پستانش قرار دهد.

۱. موقعیت قرار گرفتن دست : شست در بالا و دو انگشت اول زیر پستان در لبه خارجی آرئول یا با فاصله ای حدود ۴ سانتیمتر عقب تر از نوک پستان لمس کند. طوری که ذخایر شیر درست زیر انگشتان واقع شوند.

۲. پستان باید به طور مستقیم کمی به طرف قفسه سینه رانده شود، سپس:

۳. به کمک شست و انگشتان دیگر با حرکات غلطکی و رو به جلو در اطراف لبه آرئول فشار وارد نماید تا شیر به آسانی خارج شود.

مراحل ۳ تا ۱ را باید به ترتیب تکرار کند. سپس: محل قرار گرفتن انگشتان را باید دور آرئول تغییر دهد طوری که تمام ذخایر شیر تخلیه شود. برای دوشیدن هر پستان به تناوب از هر دو دست استفاده شود.

این عمل نباید دردناک باشد . اگر مادر احساس درد کرد، تکنیک غلط است. در مرحله اول شیرخارج نمی شود، ولی بعد از چند بار تکرار کردن ، شیر قطره قطره شروع به بیرون آمدن می کند نباید نوک پستان را فشار داد. چون با فشار دادن نوک پستان یا کشیدن آن، شیر خارج نمی شود. مانند این است که کودک فقط نوک پستان را بمکد. هر یک از پستان ها را باید به مدت ۵-۳دقیقه، تا زمانی که جریان شیر کند شود، دوشید. سپس پستان طرف دیگر دو شیده شود. این کار را می توان با دست دیگر انجام داد

اگر مادر خسته شد، باید دستش را عوض کرده و با دست دیگر این کار را تکرار نماید برای آنکه عمل دوشیدن پستان صحیح و کامل انجام شود، لازم است پستان ها را به قدر کافی و به مدت ۳۰ - ۲۰ دقیقه بویژه در چند روز اول که مقدار کمی شیر ترشح می شود، بدوشد و مدت دوشیدن را کوتاه تر نکند. طول مدت دوشیدن به علت دوشیدن بستگی دارد: اگر آغوز را برای نوزادی که قادر به مکیدن نیست می دوشند ممکن است ۱۰ - ۵ دقیقه دوشیدن لازم باشد تا کی قاشق مرباخوری آغوز به دست آید. معده نوزاد خیلی کوچک است و هر ۲- ۱ ساعت دادن آغوز به مقدار کم تمام نیازهای او را برطرف می کند. اگر دو شیدن برای افزایش تولید شیراست ۲۰ دقیقه حداقل ۶بار یا بیش تر در ۲۴ ساعت بدوشند که حداقل کیبار آن در شب باشد. بنابراین کل مدت دوشیدن در شبانه روز حداقل ۱۰۰دقیقه خواهد بود. چنانچه بعداز دوره نوزادی پایان یک ماهگی، مادر شیرش را می دوشد تا در زمان غیبت وی وقتی در محل کار است آنرا به شیرخوار بدهند، طول مدت دوشیدن به جریان شیر و مقدار شیر مورد نیاز شیرخوار بستگی دارد. بعضی از مادران ۱۵ دقیقه و بعضی ۳۰ دقیقه وقت برای دوشیدن صرف می کنند. برای زیاد شدن و ادامه تولید شیر می توان در ابتدا مدت زمان دوشیدن را به روش زیر تقسیم کرد:

پستان اول را به مدت ۷- ۵دقیقه تا زمانی که جریان شیر کند شود، بدوشید. سپس پستان طرف دیگر را همین مدت بدوشید. این کار را می توانید با دست دیگر انجام دهید.سپس پستان اول را ۵- ۳ دقیقه وبعد پستان دوم را به همین مدت بدوشید، مجددا ۳- ۲دقیقه پستان اول و نیز دوم را تا هنگام کندی جریان شیر بدوشید. برای آنکه عمل دوشیدن پستان صحیح و کامل انجام شود، باید بقدر کافی به مدت ۳۰ - ۲۰دقیقه دوشید.

دوشیدن و ذخیره شیر مادر

برای نگهداری شیر دوشیده شده مادر می توان از ظروف نگهداری شیشه ای یا پلاستیک سخت و شفاف استفاده کرد. از ظرف مناسبی که بتوانید درب آنرا بپوشانید استفاده کنید. با آب داغ و مایع شوینده آن را تمیز کنید و با آب داغ، آب بکشید. اگر مادر با دست شیرش را می دوشد، مستقیما آن را در ظرف جمع آوری بدوشد.

اگرمادر شیرش را در چندین ظرف ذخیره می کند، باید روی هر ظرف تاریخ را بنویسد و ابتدا شیرهای قدیمی تر را استفاده نماید. شیردوشیده شده باید هرچه زودتر مصرف شود و شیرتازه بهتر از شیرمنجمد شده است. شیر دوشیده شده که قرار نیست در مدت ۲۴ ساعت مصرف شود بهتر است فریز شود. شیرحاصل از هر بار دوشیدن باید در ظرف جداگانه ای منجمد شود. برخلاف حرارت دادن، منجمدکردن شیر بسیاری از خواص ایمونولوژیکی و تغذیه ای آن را حفظ می کند برای نگهداری شیر در فریزر، سه چهارم ظرف را از شیر پر کنید و در آن را بسته و پس از نوشتن تاریخ دوشیدن شیر، در فریزر بگذارید. شیر را نجوشانید و در ماکروویو گرم نکنید چون بعضی از عناصر آن نابوده شده و می تواند دهان شیرخوار را نیز بسوزاند.

ذوب کردن شیر فریز شده

شیر فریز شده را دریخچال بگذارید تا به آرامی ذوب شود و طی ۲۴ ساعت استفاده کنید. می‌توان آنرا با قرار دادن در یک ظرف آب گرم ذوب کرد و طی یک ساعت همچنان که گرم است مصرف کرد. هرگز نباید شیر را درداخل ماکروویو ذوب کرد و نیز نباید جوشانده شود و همچنین نباید بعداز آن که کاملا ذوب شد مجددا منجمد گردد، ولی می تواند تا زمان مصرف در یخچال نگهداری شود. برای شیرخواران بستری بعد از تغذیه، باقیمانده شیردوشیده شده داخل بطری شیر باید دورریخته شود. از تکانهای شدید در هنگام گرم کردن خودداری شود.

مدت ذخیره کردن شیرمادر

شیر تازه:

در درجه حرارت ۳۷ – ۲۵ درجه سانتی گراد مدت ۴ ساعت

در درجه حرارت ۲۵ – ۱۵ درجه سانتی گراد مدت ۸ ساعت

دمای زیر ۱۵ درجه تا ۲۴ ساعت

در دمای بالای ۳۷ درجه ذخیره نشود.

در یخچال ۴- ۲ درجه سانتیگراد: ظرف شیر را در سردترین قسمت یخچال یا فریزر قرار دهید. می توان شیر را ۵- ۳ روز نگهداری کرد اما چون بسیاری از یخچال ها درجه حرارت پایدار ندارند، بنابراین بهتراست شیر طی ۴۸ ساعت استفاده شود.

شیر منجمد شده:

اگر فریزر درون یخچال است (جایخی یخچال): ۲ هفته

در قسمت فریزر یخچال فریزر: ۳ ماه

در فریزر مستقل با انجماد عمیق : ۶ ماه

شیر منجمد ذوب شده در یخچال : تا ۲۴ ساعت یا قراردادن ظرف در آب گرم که شیر سریع ذوب شود و طی یک ساعت مصرف شود. شیر را دوباره منجمد نکنید.



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	دوشیدن و ذخیره شیر مادر
تهیه کننده	رمانه پورش کارشناس پرستاری
سمت	سوپروایزر آموزشی
سال تهیه	بهار۱۴۰۱
ناظر کیفی	دکتر مریم جمالی شیرازی فوق تخصص نوزادان
منبع	نلسون نوزادان ۲۰۲۰