

روشهای دوشیدن و ذخیره شیر مادر

* روشهای دوشیدن شیر مادر :

برای دوشیدن شیر از دو روش استفاده می شود:

- ۱- دستی

- ۲- استفاده از شیردوش دستی یا برقی

* روش دوشیدن شیر با دست :

- * قبل از دوشیدن شیر دستها را بشویید.
- * به آرامی پستان را در تمام نواحی از قاعده به سمت هاله ماساژ دهید. ماساژ به صورت غلتاندن ملایم مشت بسته روی پستان انجام شود.
- * می توانید قبل از دوشیدن شیر یک پارچه گرم و مرطوب را به مدت ۵ دقیقه روی پستان قرار دهید تا به جاری شدن شیر کمک کند.
- * چهار انگشت دست را زیر پستان و انگشت شست را بالای آن و در فاصله ۳ سانتی متری از قاعده نوک پستان قرار دهید. ابتدا پستان را کمی به سمت قفسه سینه بفشارید، سپس انگشت شست و بقیه انگشتان را با

یکدیگر به سمت نوک پستان بفشارید و این حرکت را تکرار کنید. دست را در تمام اطراف هاله به گونه ای حرکت دهید که مجاری شیر را در بر بگیرد. هاله و نوک پستان را هرگز فشار ندهید.

- * دوشیدن کامل هر پستان ۱۰-۱۵ دقیقه طول می کشد.

استفاده از پمپ های شیردوش :



- * شیردوش می تواند دستی یا برقی باشد.
- از شیردوشهای دستی بوق دوچرخه ای به هیچ وجه استفاده نکنید چون باعث زخم نوک پستان می گردد.
- * شیردوش های برقی خانگی نیز در بازار موجود است، که میتوان از آن در منزل استفاده کرد.



- * نکته مهم در

استفاده از شیردوشهای

برقی این است که باید قیف آن

متناسب با نوک پستان انتخاب

شود تا باعث زخم نوک پستان نشود.

- * مدت زمان دوشیدن شیر با پمپ در هر پستان ۱۰ دقیقه می باشد.

* چگونه شیر را ذخیره کنیم؟

ظرف شیشه ای اولین انتخاب و ظروف پلاستیکی سخت شفاف دومین انتخاب برای ذخیره شیر است.

ظروفی که برای ذخیره کردن شیر به کار می رود باید با آب داغ و مواد شوینده شسته شده باشد و تا سه چهارم آن پر شود تا جای برای یخ زدن داشته باشد.

بر روی ظرف شیر دوشیده شده باید تاریخ دوشیدن را ثبت کنید تا در هر بار استفاده ابتدا شیرهای دوشیده شده قدیمی استفاده گردد.



روشهای دوشیدن و ذخیره

شیر مادر



تک فرزندی، تنهایی، آشیانه خالی

بیمارستان خاتم الانبیاء (ص) درمیان واحد آموزش

* نحوه ی ذوب کردن شیر فریز شده:

(۱) قبل از استفاده از شیرمادر، شیر فریز شده را در یخچال بگذارید تا به آرامی ذوب شود و سپس آن را زیر شیر آب ولرم گرفته و بعد به شیرخوار خود بدهد

(۲) 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 قبلمه آب گرم گذاشته و قبلمه را روی اجاق بگذارید.

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

- * شیر فریزر شده را به هیچ وجه نباید بجوشانیم، یا در مایکرو ویو ذوب کنیم.

- * شیر فریز شده ای را که ذوب شده ترجیحاً ۸ ساعت و حداکثر تا ۲۴ ساعت می توان در یخچال نگهداری کرد.

- * شیر ذوب شده را نباید مجدداً فریز کرد.
- * بخاطر داشته باشیم چنانچه پس از تغذیه شیرخوار، مقداری از شیر ذوب شده در ظرف باقی ماند دیگر قابل نگهداری نیست و باید آن را دور ریخت.

۵

* زمان لازم جهت نگهداری شیرهای دوشیده شده:

- * شیر دوشیده شده تازه در دمای ۲۵ درجه سانتی گراد اتاق به دور از آفتاب به مدت ۴ ساعت قبل نگهداری است.

- * شیر دوشیده شده را در یخچال دمای ۲-۴ درجه سانتی گراد به مدت ۴۸ ساعت می توان نگهداری کرد.

- * شیر دوشیده شده را در جا یخی یخچال میتوان به مدت ۲ هفته نگهداری کرد.

- * شیر در فریزرهای خلگی دمای ۲۰- درجه حداقل سه ماه سالم باقی می ماند. در فریزرهای صنعتی شیر دوشیده شده ۶ ماه قبل نگهداری است.

توجه: این مدت برای شیرخواران سالم می باشد. مدت زمان نگهداری برای نوزادان نارس نصف مدت زمان نگهداری برای نوزاد رسیده است.

۴

