



ویژه مادران

کد: MH-QI-59

## راهنمای دوشیدن شیر مادر



تهیه کننده: بلوک زایمان

بازنگری نهم- ۱۴۰۴

## راهنمای نگهداری شیر دوشیده شده مادر

محل نگهداری	حداکثر مدت نگهداری
دمای اتاق (۲۵ درجه سانتی گراد)	۴ ساعت
یخچال (۴ درجه سانتی گراد)	۹۶ ساعت
جایخی یخچال	دو هفته
شیر ذوب شده در یخچال (۴ درجه سانتی گراد)	۲۴ ساعت
شیر ذوب شده در دمای اتاق	۱ ساعت
فریزر (زیر ۲۰ درجه سانتی گراد)	سه ماه
شیر ذوب شده در دمای اتاق	یک ساعت



نحوه تغذیه شیرخوار با فنجان

شیرخوار در موقعیت تقریباً نشسته در حالی که از ناحیه سر

و پشت حمایت می شود، قرار داده می شود. لبه فنجان با لب پایینی شیرخوار تماس داده شده تا شیرخوار تحریک شود. وقتی لبه فنجان در تماس با روی لب پایینی قرار گیرد و کمی کج شود، شیرخوار شیر را مزه مزه می کند یا لیس می زند. شیر نباید داخل دهان شیرخوار چکانده یا ریخته شود.

### مادر گرامی

در صورت بروز هرگونه مشکل یا سوال درباره شیردهی، می توانید همه روزه صبح ها جهت مشاوره شیردهی در مرکز حضور یافته و یا با داخلی ۱۵۶ (صبح ها) و ۲۲۸ (عصر و شب) تماس حاصل فرمایید.

آدرس و تلفن: تهران- میدان شوش- خیابان فدائیان اسلام-کوچه شیشه گرخانه- خ شهید رجب نیا- مرکز آموزشی، پزشکی و درمانی

مهدیه ۵۵۰۶۲۶۲۸



## دوشیدن شیر مادر با شیردوش برقی

شیردوش های برقی دستگاه هایی هستند که به منظور استخراج شیر از پستان مادر شیرده مورد استفاده قرار می گیرند. شیردوش یا پمپ شیر به دو صورت دستی و الکتریکی وجود دارد. دوشیدن شیر توسط شیردوش،

مشابه عمل مکیدن نوزاد می باشد شیر دوش دستی با پمپ کردن از طریق دست مادر عمل می کند. این دستگاه ها یا به صورت شارژی بوده و یا به وسیله ی باتری کار می کنند. توصیه می شود که مدت زمان دوشیدن موثر شیر با دستگاه، ۱۵ دقیقه برای هر پستان و یا تا دو دقیقه پس از قطع جریان شیر باشد.



## ظروف نگهداری شیر مادر و ذوب کردن

شیر منجمد

این ظروف باید درب داشته باشند تا مانع از نفوذ هوا به داخل ظرف شوند. جنس ظروف می تواند از جنس پلاستیک سخت، برای نگهداری بلندمدت شیر دوشیده شده مادر باشد. از ظروف شیشه ای هم می توان برای نگهداری بلندمدت استفاده نمود، اما باید دقت کرد که خیلی پر نشوند یا ترک نخورند. برای پاک کردن ظروف از شیر چسبیده، باید ظروف را با آب شسته، سپس با آب داغ و صابون مایع شسته و در معرض هوا خشک نمود. شستشو با ماشین ظرفشویی هم قابل قبول است.

شیر منجمد باید با نگهداشتن ظرف حاوی شیر زیر آب ولرم (نه داغ) ذوب شود. شیر هرگز نباید داخل ماکروفر ذوب شود یا بدون مراقبت در داخل ظرف آب رها شود. شیر نباید پس از ذوب شدن مجدداً فریز شود ولی می تواند در یخچال نگهداری شود. شیر ذوب شده باید در مدت ۲۴ ساعت مصرف شده یا دور ریخته شود.

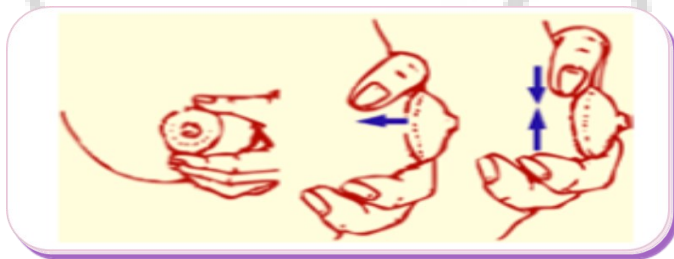


۶- مالش دادن پشت مادر برای جاری شدن شیر مفید است. به این منظور باید پشت میز بنشینید به جلو تکیه دهید، ساعد را خم کرده و روی میز گذاشته و سر را روی دست‌ها بگذارید. فردی که می‌خواهد شما را کمک کند باید پشت شما را با برآمدگی بندهای انگشتان خود به صورت مشت بسته، چندین بار محکم

از طرف ستون فقرات گردن به طرف پایین، برای ۲-۱ دقیقه مالش دهد.

### دوشیدن شیر با دست

در این روش پس از شستشوی دست‌ها باید ابتدا از قاعده پستان به سمت هاله ماساژ دهید و سپس چهار انگشت زیر پستان و انگشت شست را بالای آن و در ۳ سانتیمتری از قاعده نوک پستان قرار دهید. ابتدا پستان را کمی به سمت قفسه سینه فشرده و سپس انگشت شست و بقیه انگشتان را با یکدیگر و به سمت نوک پستان فشار دهید. دست را در تمام اطراف هاله پستان به گونه‌ای حرکت دهید که مجاری شیر را در بر گیرد. مادر می‌تواند از دست دیگر برای ماساژ پستان استفاده کند. هاله و نوک پستان را هرگز فشار ندهید. دوشیدن کامل هر دو پستان ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد.



### آمادگی اولیه برای دوشیدن شیرمادر

۱- در محیطی آرام و خلوت و یا در کنار یکی از نزدیکان خود بنشینید.

۲- صبح زود بسیار مناسبی برای دوشیدن شیر می‌باشد. در بیشتر مادرها، صبح‌ها، پس از استراحت کافی شبانه، بیشترین حجم شیر در پستان‌ها مشاهده و احساس می‌شود.

۳- بهتر است قبل از دوشیدن شیر، یک نوشیدنی یا سوپ گرم (به جز قهوه و چای پررنگ) بخورید.

۴- زمان ۱۵-۱۰ دقیقه استراحت قبل از دوشیدن شیر، حجم شیر دوشیده شده را افزایش می‌دهد.

۵- برای رگ کردن شیر و جاری شدن آن می‌توان قبل از دوشیدن شیر، دوش آب گرم گرفت و یا یک حوله گرم مدت ۱۰-۵ دقیقه روی پستان قرار داد، یا ۳-۵ دقیقه پستان را ماساژ داد. ماساژ پستان را به روش دودستی، با غلتاندن مشت بسته به روی پستان یا استفاده از انگشتان دست‌ها به صورت نوازش و ضربه ملایم به پستان و در برخی از مادران تماس نوک انگشتان مفید است.



یکی از شایع‌ترین علت‌های قطع شیردهی مادران این است که مادر فکر می‌کند شیر کافی ندارد. تقریباً تمام مادران توانایی تولید شیر برای یک یا حتی دو کودک را دارند.

در موارد زیادی دوشیدن شیرمادر مفید و لازم است تا مادر قادر باشد شیردهی را شروع و یا آن را ادامه دهد و شیرخوارش با شیردوشیده شده تغذیه شود. دوشیدن شیر در موارد زیر مفید است:

\* وقتی مادر می‌خواهد از منزل خارج شود و یا سرکار برود.

\* تغذیه نوزاد کم‌وزنی که نمی‌تواند از پستان مادر شیر بخورد.

\* تغذیه نوزاد بیماری که نمی‌تواند 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 پستان.

\* کمک به انتقال به سایر روش‌های تغذیه و یا شیر دوشیده شده مادر.

