



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلزار

روش های دوشیدن شیر مادر کدامند و چگونه باید شیر دوشیده شده را نگهداری و به نوزاد خوراند؟



تحت نظارت کارگروه آموزش بیماربخش نوزادان

تدوین: خرداد ۱۴۰۱

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰

آدرس: رشت - گلزار - بلوار سمیه

جهت مشاوره شیردهی: خانم مقدس نژاد

(کارشناس پرستاری بخش نوزادان)

شماره داخل ۲۵۵-۲۵۴

کد پمفلت: ۰۷-AC-۱۶T

نحوه تغذیه شیرخوار با شیر دوشیده شده:

شیردوشیده شده را می توان با قاشق، سرنگ، قطره چکان، فنجان به شیرخوار داد. از قاشق، سرنگ، قطره چکان معمولاً برای مقدار کم در روزهای اول استفاده می شود و هر گاه حجم شیر دوشیده شده حداقل ۱۰ میلی لیتر باشد، استفاده از فنجان توصیه می شود.

به هیچ وجه از بطری استفاده نکنید. تغذیه با فنجان مثل بطری سبب سردرگمی شیرخوار در مکیدن پستان نمی شود و شیرخوار می تواند به خوبی پستان را بگیرد و بمکد. تغذیه با فنجان احتمال ابتلا به اسهال، عفونت و تأخیر رشد دندانی نیز کمتر است. تمیز کردن فنجان با آب و صابون راحت تر است.

هنگام تغذیه با فنجان شیرخوار در بغل گرفته می شود و قدری از نیازهای عاطفی او ارضا می شود. به علاوه شیرخوار شیر دریافتی خود را کنترل می کند.

روش تغذیه با فنجان:

- دست هایتان را بشوید.
- شیرخوار باید بیدار و هشیار باشد. دست های شیرخوار را در ملاقه ای مثل قنداق ببیچید تا به فنجان دست نزنند.
- شیر خوار باید به حالت نشسته با حمایت پشت وی در بغل نشانده شود.
- لبه فنجان کوچک شیر را روی لب شیرخوار نگهدارید. فنجان را کج نموده تا شیر با لب شیر خوار تماس پیدا کند.
- نوزاد نارس شیر را با زبانش به داخل دهان خود می کشد و نوزاد رسیده یا شیرخوار بزرگتر شیر را می مکد و یا جرعه جرعه می نوشد و در این حالت مقداری شیر از اطراف دهانش می ریزد.
- از ریختن شیر در درون دهان شیرخوار خودداری نمایید.



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت های منزل با

شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس

حاصل نمایید.

منبع: دستورالعمل های تغذیه با شیرمادر وزارت بهداشت

برای نوزادان نارس و یا بستری:

نگهداری شیر تازه در دمای اتاق تا ۲۵ درجه سانتیگراد 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 ذخیره کردن و نگهداری شیر دوشیده شده:

ظرف نگهداری شیر باید دارای درب و در درجه اول از جنس شیشه باشد و در درجه دوم از جنس پلاستیک سخت شفاف توصیه می شود. برای نگهداری شیر در فریزر، باید سه چهارم حجم ظرف از شیرپر شود و در آن را بسته و پس از نوشتن تاریخ دوشیدن شیر، در فریزر بگذارند. باید شیرهای قدیمی را زودتر استفاده نمایند. بهتر است ۳۰ تا ۶۰ میلی لیتر در هر ظرف برای هر وعده و حداکثر ۱۲۰ میلی لیتر نگهداری شود. در صورت تمایل، شیر دوشیده شده تازه را پس از گذاشتن حداقل ۱ ساعت در یخچال به شیر قبلی که همان روز دوشیده شده و در یخچال نگهداری شده را می توان افزود. شیر دوشیده شده گرم را به شیر فریز شده قبلی اضافه نکنید.

در طی نگهداری شیر مادر، چربی شیر به صورت یک لایه سفید رنگ ضخیم در قسمت بالای شیر نمایان خواهد شد که می توان آن را به آرامی توسط چرخاندن ظرف محتوی شیر مخلوط نمود ولی از تکاندن دادن شدید آن پرهیز نمایید.

رنگ شیر روزانه ممکن است متفاوت باشد و برحسب رژیم مادر به رنگ آبی، زرد و یا قهوه ای باشد و همچنین شیر فریز شده ممکن است بوی متفاوتی (مثل بوی صابون) داشته باشد و اگر شیرخوار تمایل به خوردن آن دارد، اشکالی ایجاد نمی کند.

برای استفاده از شیر دوشیده منجمد شده، باید ظرف را زیر آب ولرم تکان داده تا کم کم یخ آن باز شود و طی یک ساعت همچنان که گرم است مصرف کرد، یا شب قبل آن را در یخچال قرار داد تا به آرامی ذوب شود و طی ۲۴ ساعت (که در یخچال نگهداری می شود) استفاده کرد.



هرگز نباید شیر ذوب شده را مجدداً منجمد نمود.

هرگز نباید شیر دوشیده شده را دوباره جوشانید یا با

ماکروفر گرم کرد و به نوزاد خوراند.

چرا دوشیدن شیر مادر اهمیت دارد؟

در شرایط مختلف از قبیل جدایی مادر و شیرخوار مثل مادر شاغل، نوزاد بستری که نتواند مستقیم از پستان شیر بخورد و یا احتقان پستان و به منظور افزایش تولید شیر، مادر باید شیرش را بدوشد .

در هنگام دوشیدن شیر چه نکاتی را باید رعایت نمایید:

- ✓ محل راحت و مناسبی را برای دوشیدن شیر انتخاب نمایید.
- ✓ زمان کافی برای دوشیدن شیر داشته باشید و با آرامش انجام دهید.
- ✓ قبل از دوشیدن شیر دستهایش را با آب و صابون بشوید.
- ✓ قبل از دوشیدن از روش های جریان انداختن شیر کمک بگیرید مانند:
- ✓ قبل از دوشیدن استرات کنید، دوش بگیرید، نوشیدنی گرم بخورید (به جز قهوه)، به نوزاد خود فکر کنید، شنیدن صدای او و یا نگاه کردن به تصویر او، اضطراب نداشته باشید،
- ✓ در صورت امکان برقراری تماس پوستی با شیرخوار، ماساژ پشت مادر و ماساژ پستان، گذاشتن حوله گرم روی پستان بمدت ۵ تا ۱۰ دقیقه کمک کننده است.
- ✓ اگر مادر شاغل است بهتر است هنگام صبح زودتر بیدار شود و شیرخوار را تغذیه نماید و سپس بقیه شیرش 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.
- ✓ مادر لیوان، فنجان، یا شیشه دهان گشادی از جنس شیشه یا پلاستیک که بتواند درب آن را ببوشاند 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 کدامند؟

روش های متفاوتی برای دوشیدن شیر وجود دارد :

- دوشیدن شیر با دست
- دوشیدن با پمپ دستی یا برقی (شیردوش)
- روش ترکیبی دست و پمپ



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



توجه: هرگز از شیردوش های دستی که از ته آن بادکنک لاستیکی دارد و شبیه بوق دوچرخه هستند خریداری نکنید.

شیردوش هایی که دوتایی، همزمان هر دو پستان را می دوشند، شیر بیشتری بدست می آید، روش ترکیبی دست و پمپ برای مادران دارای نوزاد نارس روش بسیار مفیدی است.

دوشیدن شیر با دست:

روش اول:

موقعیت قرار گرفتن دست : شست در بالا و دوانگشت 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 قرار گیرند شست و سایر انگشتان باید در دو طرف پستان و در مقابل هم قرار گیرند. پستان باید به طور مستقیم کمی به طرف قفسه سینه فشار داده شود . پستانهای بزرگ را می توان قدری بالا آورده و سپس فشار داد سپس پستان را به کمک شست و انگشتان به طرف جلو آورد و بعد به قسمت لبه هاله فشار وارد نمود تا شیر به آسانی خارج شود. مجدد مراحل را مرتب تکرار نمایید.

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



روش دوم:

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

حرکت موجی شکل انگشتان به روی پستان به نحوی است که ابتدا انگشت پنجم سپس انگشت چهارم سپس انگشت سوم و نهایتا انگشت اشاره از زیر و همراه 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 و آسیب بافت پستان می شود، پرهیز نمود. دوشیدن شیر معمولا ۲۰ - ۳۰ دقیقه وقت می گیرد. در حین دوشیدن پس از احساس خستگی دست، محل دوشیدن را با جابجائی دست تغییر دهید. دوشیدن تا زمان کند شدن جریان شیر ادامه یابد. در ابتدای دوشیدن پستان، ممکن است شیری خارج نشود اما پس از چند دقیقه شیر شروع به چکیدن می کند و شیر بیشتری جاری می شود.

دفعات دوشیدن شیر:

تعداد دفعات دوشیدن شیر، بستگی به دلایل دوشیدن در شرایط مختلف دارد. از جمله: تغذیه با آغوز: برای نوزادی که قادر به مکیدن نیست، مادری تواند آغوز مورد نیاز او را که معمولا به اندازه ۱ تا ۲ قاشق مرباخوری از پستان دوشیده و وی را تغذیه نماید. باتوجه به گنجایش خیلی کم معده نوزاد، هر ۱ تا ۲ ساعت عمل دوشیدن شیر و تغذیه نوزاد ادامه یابد.

مدت ذخیره کردن شیر دوشیده شده:

برای شیرخوار سالم:

شیر دوشیده شده در حرارت اتاق (۱۵ - ۲۵) درجه که در معرض منبع حرارتی و نور نباشد تا ۸ ساعت قابل نگهداری است. در یخچال (دمای ۴ درجه) اگر دمای یخچال ثابت است و نوسان ندارد تا ۳-۵ روز قابل استفاده است. در جا یخی یخچال تا ۲ هفته و در فریزر خانگی تا ۳ ماه قابل نگهداری می باشد شیر منجمد ذوب شده در یخچال کمتر از ۲۴ ساعت.