

به نام خدا

نحوه دوشیدن

و

ذخیره سازی شیر مادر

تهیه و تنظیم:

بدری باقری

کارشناس مامایی (شبکه جرقویه)



تکنیک های شیر دوشی :

۱- تکنیک شیر دوشی دستی

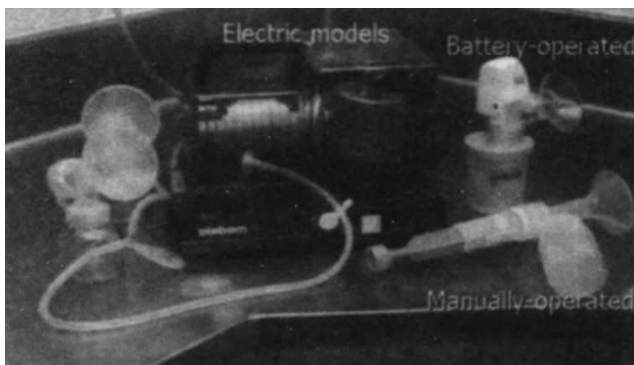
- دست ها را کاملاً بشویید.
- پستان را با کیسه آب گرم یا حوله ای که با آب گرم شسته اید به مدت ۵ دقیقه گرم کنید.
- از خارجی ترین ربع پستان به سمت نوک، پستان ها را به مدت ۱۰-۵ دقیقه ماساژ دهید.
- چهار انگشت دست را زیر پستان و شست را روی آن طوری قرار دهید که دست شما از قاعده نوک پستان ۳ سانتی متر فاصله داشته باشد. ابتدا پستان را کمی به قفسه سینه بفشارید و سپس با انگشت شست و سایر انگشتان با حرکت چرخشی به جلو به سمت نوک پستان فشار آورید.
- این کار را برای تمام اطراف پستان انجام دهید تا تمام سینوس های ذخیره شده تخلیه شود.
- دوشیدن کامل دو پستان با روش دستی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول میکشد.



۲- دوشیدن شیر به روش مکانیکی:

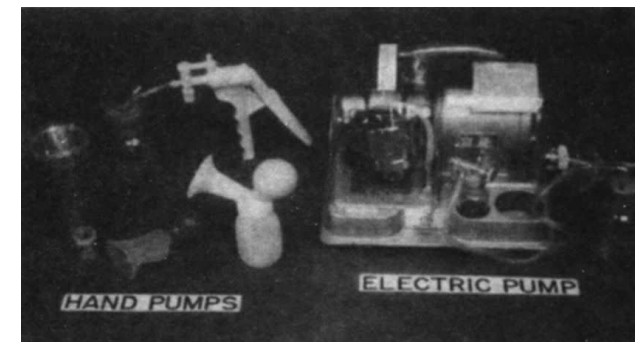
الف) شیردوش های دستی:

- نوع حباب لاستیکی (بوق دوچرخه ای) به دلیل رشد باکتری در داخل حباب لاستیکی و آلوده کردن شیر توصیه نمی شود.
- شیر دوش های دستی فشاری در تخلیه شیر مفیدند، اما در استفاده طولانی مدت مادر دچار خستگی میشود.
- شیر دوش های استوانه ای یا پیستونی برای تخلیه متناوب ساده و موثر اند، اما در صورت عدم کاربرد صحیح در بلند مدت مادر دچار عارضه آرنج تنیس بازان خواهد شد.
- ب) شیر دوش های باتری دار و برقی:
- از نظر وزنی سبک تر و خود کار هستند و در مقایسه با شیر دوش های دستی شیر پر کالری تری دوشیده میشود. (زیرا با تخلیه کامل پستان، تجمع چربی در شیر را افزایش میدهد)



راهنمای دوشیدن شیر به روش مکانیکی:

- دست ها را کاملاً با آب و صابون بشویید.
- برای شروع و تداوم تولید شیر، شیر دوشی را در اسرع وقت شروع کنید.
- هشت بار در شبانه روز شیردوشی را انجام دهید و بعد از ثبات تولید شیر دفعات را کم کنید.
- برای تولید شیر کافی ۱۰ دقیقه دوشیدن هر پستان کافی است ترجیحاً دو پستان را هم زمان بدوشید.
- روش های آرامش بخش نظیر: نشستن در محیط آرام و راحت، فکر کردن به شیر خوار، نگاه کردن به تصویر شیر خوار، نشستن در کنار بستر شیر خوار و ماساژ پستان با ملایمت قبل و در هنگام شیر دهی را انجام دهید.
- یک مجموعه شیر دوش فقط باید توسط یک نفر استفاده شود مگر آنکه بعد از هر بار استفاده طبق دستور العمل شرکت سازنده استریل شود.



ذخیره کردن شیر مادر:

- شیر مادر در ظرف درپوش دار، محل خنک و مطمئن نگه داری شود.
- در دمای اتاق (دمای ۲۵ درجه سانتی گراد یا ۷۷ درجه فارنهایت): شیر تازه مادر حداکثر تا ۴ ساعت قابل نگه داری و مصرف است.
- در یخچال (دمای ۴ درجه سانتی گراد یا ۳۹ درجه فارنهایت): شیر پس از جمع آوری تا ۴۸ ساعت قابل نگه داری است.
- در فریزر (منفی ۲۰ درجه سانتی گراد یا ۰ درجه فارنهایت): شیری که قرار نیست در مدت ۲۴ ساعت مصرف شود باید پس از هر بار دوشیدن در ظرف جداگانه منجمد شود و تا ۳ ماه قابل استفاده است.
- نکته: در نگهداری بلند مدت باید دماسنج و آذیر اعلام کاهش سرما موجود باشد و درب فریزر به ندرت باز شود.



- ذوب کردن شیر: باید سریعاً با نگهداشتن در زیر (نه آب گرم) ذوب شود. هرگز شیر را در داخل ماکروویو ذوب نکنید و بعد از ذوب مجدداً منجمد نکنید. ولی میتوان تا زمان مصرف در یخچال به مدت ۲۴ ساعت نگه داری کرد. باقی مانده شیر داخل بطری در شیر خواران بستری دور ریخته شود.
- ظرف نگهداری شیر: درب دار باشد تا مانع نفوذ هوا شود.
- در بیمارستان برچسب استاندارد (نام نوزاد، شماره پرونده، تاریخ و زمان دوشیدن) داشته باشد.
- نظافت ظروف نگهداری و جمع آوری شیر مادر: آب کشی جهت پاک شدن شیر چسبیده به ظرف و سپس با آب و صابون داغ شسته و در معرض هوا خشک شود. شستشو در ماشین ظرف شویی هم قابل قبول است.