

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 شیر دوشیده شده تغذیه شود.

### دوشیدن شیر در موارد غیر مفید است:

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

- تغذیه نوزاد بیماری که نمی‌تواند خوب بمکد.

- ذخیره و نگهداری شیر در هنگام بیماری مادر یا شیرخوار

- پیشگیری از تشت شیر از پستان؛ وقتی مادر دور از شیرخوار است.

- کمک به وضعیت سلامت پستان مثل احتقان

- تسهیل مرحله انتقال به سایر روش‌های تغذیه و یا شسر دوشیده شده کمک به شیرخوار که پستان پر را بگیرد.

### دوشیدن شیر را می‌توان با دست یاد پمپ انجام داد:

انواع شیر دوش‌های دستی؛ باتری دار و الکتریکی در بازار موجود است. پمپ کمک موثری به برقراری و تداوم شیردهی می‌نماید. هنگام انتخاب روش دوشیدن مهم‌ترین نکته توجه به نیازهای مادر است. چنانچه دوشیدن شیر محدود به یک دوره‌ی زمانی کوتاه باشد مانند پرخونی پستان یا دوری موقت مادر از شیرخوار؛ می‌توان از شدرده‌ش دست استفاده کرد با خرید

### انتخاب روش مناسب؛ هزینه‌ها را کاهش داده و شیر کافی برای شیرخوار فراهم می‌سازد.

هنگام استفاده از پمپ دستی؛ مادر باید روش صحیح استفاده از آن را فرا گیرد. جدا که کاربرد غلط پمپ دستی می‌تواند مشکلاتی را فراهم کند. به هیچ وجه از شیردوش دستی که ته آن بادکنک لاستیکی دارد (بوق دوچرخه‌ای) استفاده نکنید چون نوک پستان را زخم می‌کند؛ تمیز کرد آن مشکل است و نمی‌توان شیر دوشیده شده توسط آن را برای تغذیه شیرخوار به کار برد.

دوشیدن همزمان دو پستان با استفاده از پمپ‌های الکتریکی دوقلو بر سایر روش‌ها ارجح بوده و با تولید شیر بیشتر همراه است. با استفاده از پمپ‌های الکتریکی دوقلو ۱۵ دقیقه و سایر انواع از جملع پمپ‌های الکتریکی یک قلو و دوشیدن شیر با دست ۳۰ دقیقه وقت باید صرف کرد. به طور کلی چنانچه قرار باشد دوشیدن شیر به مدت طولانی ادامه یابد بهتر است از پمپ‌های الکتریکی دوقلو استفاده شود.

شیر فریز شده را در یخچال بگذارید تا به آرامی ذوب شود و طی ۲۴ ساعت استفاده کنید. می‌توان آن را با قرار دادن در یک ظرف آب گرم ذوب کرد و طی یک ساعت همچنان که گرم است مصرف کرد. هرگز نباید شیر را در داخل ماکروویو ذوب کرد و نیز نباید جوشانده شود و همچنین نباید بعد از آن که کاملاً ذوب شد منجمد

برای شیر خوارانبستری بعد از تغذیه، باقیمانده شیر دوشیده شده داخل بطری شیر باید ریخته شود. از تکان‌های شدید در هنگام گرم کردن خودداری کنید.

### مدت ذخیره کردن شیر مادر:

ذخیره کردن شیر برای شیرخوار سالم در خانه :

### شیر تازه:

- در درجه حرارت ۲۷-۲۵ درجه سانتی‌گراد مدت ۴ ساعت
- در درجه حرارت ۲۵-۱۵ درجه سانتی‌گراد مدت ۸ ساعت
- دمای زیر ۱۵ درجه تا ۲۴ ساعت
- در دمای بالای ۳۷ درجه ذخیره نشود.
- در یخچال ۲-۴ درجه سانتی‌گراد: ظرف شیر در سردترین قسمت یخچال یا فریزر قرار دهید می‌توان شیر را ۵-۳ روز نگهداری کرد اما چون بسیاری از یخچال‌ها درجه حرارت پایدار ندارند بنابراین بهتر است شیر طی ۴۸ ساعت استفاده شود.

### شیر منجمد شده :

اگر فریزر درون یخچال است (جایخی یخچال) ۲ هفته

در قسمت فریز یخچال فریزر: ۳ ماه

در فریزر مستقل با انجماد عمیق: ۶ ماه

شیر منجمد ذوب شده در یخچال: تا ۲۴ ساعت

یا قرار دادن ظرف در آب گرم که شیر سرد ذوب شود و طی یک ساعت مصرف



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
اسان کليويز و پوراچر  
يارستان امام سجاد (ع)

## راهنمای آموزش بیماران

### راهنمای دوشیدن شیر مادر



واحد آموزش پرستاری

## موارد ذیل نیز در این زمینه کمک کننده است:

۱- شیر خوارانی که وزن ۲/۵ کیلوگرم یا بیشتر دارند:

۱۵۰ میلی لیتر شیر برای هر کیلوگرم وزن بدن در روز. این شیر را به ۸ وعده که هر ۳ ساعت داده می شود؛ تقسیم کنید.

### چگونگی تغذیه شیرخوار با فنجان:

- دست هایتان را بشویید.
- شیرخوار را در حالت نشسته کمی متمایل به عقب در بغل خود داشته باشید. پشت؛ سر و گردن او را به خود تکیه دهید. بیچیدن او در یک پارچه کمک می کند که پشت او حمایت شود و دست هایش مزاحم نباشد.
- فنجان کوچک شیر را در تماس با لب او قرار دهید
- فنجان را به آرامی روی لب تحتانی او در شکاف بین لب و لثه پایین قرار دهید.
- فنجان را کج کنید تا شیر با لب شیرخوار تماس پیدا کند. شیرخوار هشیار می شود و دهان و چشمش را باز می کند.
- شیر خوار نارس با زبان شیر را به دهان می برد.
- شیرخوار رسیده؛ می مکد و مقداری را هم می ریزد.
- شیر را درون دهان او نریزید و با نگهداشتن فنجان شیر در تماس با لب و اجازه دهید خودش آن را مصرف کند. وقتی به اندازه کافی مصرف کرد دهانش را می بندد و بیشتر نمی

## خوراندن شیر دوشیده شده به نوزاد:

شیر دوشیده شده باید با قاشق یا فنجان یا روش های دیگر به طفل داده شود و نباید از بطری کنند.

تغذیه با فنجان مزایای بسیاری دارد از جمله:

- یک روش غیرتهاجمی و برای شیرخوار خوشایند است فنجان مثل بطری و سرشیشه نیاز به استریل کردن ندارد؛ درونش صاف و مسطح است و با شستن با آب داغ و مایع شوینده تمیز می شود. از مصرف لیوان های ناودان دار ساف؛ یا با سطوح ناصاف که ممکن است باکتری ها به آنها بچسبند؛ اجتناب کنید.

- استفاده از فنجان به شیرخوار اجازه می دهد با زبانش طعم ها را یاد بگیرد.

- به هماهنگی تنفس و مکیدن و بلعیدن کمک می کند.

- فنجان کنار کودک رها نمی شود تا خود او از آن تغذیه کند. کسی که شیرخوار را با فنجان تغذیه می کند او را در بغل خود نگه می دارد؛ به او نگاه می کند و برخی از نیاز های حسی و عاطفی او را تامین می کند.

- به شیرخوار اجازه می دهد مقدار و سرعت مصرف شیر را کنترل کند.

- می تواند یک روش واسطه ای در جهت انتقال به تغذیه پستان و نه شکست شیردهی باشد.