

گاه اتفاق می افتد مادر مجبور شود شیرخود را بدوشد و بوسیله فنجان ، استکان ، قاشق ، قطره چکان ، سرنگ و یا حتی لوله به کودک بخوراند .

از جمله :

الف) در مورد نوزاد نارس و یا بیماری که در بیمارستان بستری است و از طریق لوله ، سرنگ ، فنجان و غیره تغذیه می شود .

ب) آن دسته از شیرخوارانی که به دلیل نقایص جسمی لب و دهان و امثال آن قادر به مکیدن نیستند.



ج) مادرانی که در خارج از منزل اشتغال داشته و به هیچ وجه امکان تغذیه مستقیم در ساعت کار برای او وجود ندارد .

د) برای جلوگیری از احتقان پستان یا در شرایط و موارد خاص و معدودی که به دلیل بیماری مادر و کودک و یا هر علت دیگری مکیدن و تخلیه پستان توسط کودک برای مدتی مقدور نباشد .

آمادگی اولیه برای دوشیدن شیر :

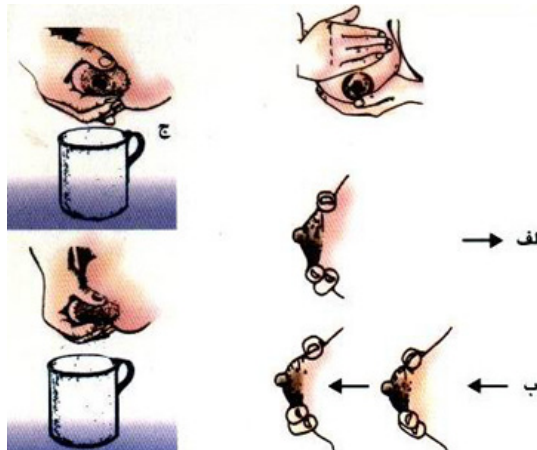
* زمانی از روز را می توان برای دوشیدن شیر انتخاب کرد که پستان پر از شیر باشد و در بیشتر مادران صبح ها پستانها پرتر است ولی عملاً در هر موقعی از روز می توان پستان را دوشید.

برای مثال :

می توان بعد از هر وعده تغذیه شیرخوار شیر اضافی را دوشید و ذخیره نمود .

* بهتر است ۱۰ تا ۲۰ دقیقه قبل از شروع دوشیدن شیر ، مادر کمی استراحت کند . یک لیوان شیر ، آب میوه، چای کم رنگ یا سوپ بخورد . مایعات گرم بیشتر از مایعات سرد به ترشح شیر کمک می کند .

* موقع دوشیدن شیر ، مادر باید در وضعیت راحتی باشد ، بهتر است بنشیند و اگر ممکن است ، پاها را کمی بالا بگذارد محیط نیز باید ساکت و آرام باشد و به صدا



درآمدن زنگ منزل ، تلفن و سایر امور باعث قطع دوشیدن شیر نشود .

* هنگام دوشیدن شیر ، اگر مادر به کودکش فکر کند و یا تصور شیردادن و در آغوش گرفتن او را داشته باشد به ترشح و جاری شدن شیر کمک می کند . کنار کودک نشستن و به او نگاه کردن نیز همین اثر را دارد .

* برای بهتر جریان یافتن شیر ، توصیه می شود یک حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و نوک آن قرار داده شود.

حمام کردن یا ماساژ دادن هم به این کار کمک می کند ، بدین ترتیب یک دست زیر پستان و دست دیگر بالای آن قرار گیرد . با حرکت یک یا هر دو دست همزمان با هم از طرف قفسه سینه به زیر نوک پستان مجاری شیر لمس شده و شیر به طرف مخازن آن که در زیر هاله پستان قرار دارند ، جریان پیدا می کند .

روش دوشیدن شیر :

* اگر دوشیدن شیر با دست صورت می گیرد ، دست باید طوری قرار گیرد که ۲ انگشت زیر پستان و درست در لبه تحتانی هاله پستان و شست در بالا و روی لبه فوقانی هاله واقع شود . آنگاه باید دست را به قفسه سینه تکیه داد ، اول پستان را به طرف قفسه سینه و سپس به جلو آورد تا شیر به آسانی خارج شود با قرار دادن انگشتان در جهات مختلف هاله ، مجاری دیگر شیر هم تخلیه می شوند . هنگام دوشیدن شیر با دست باید برای جمع آوری شیر از لیوان یا ظرف دهان گشاد تمیز که قبلاً آن را



بنیاد قلب فارس بیمارستان کوثر

آیا میتوان شیر مادر را دوشید و منجمد کرد و دوباره به کودک داد؟



تهیه و تنظیم: بهیه حنیف پور
با همکاری واحد آموزش پرستاری بیمارستان قلب کوثر
شماره سند: PF- PRD- 7800
تاریخ بازنگری: ۹۶/۷/۱
تایید کننده: دکتر مریم جمالی شیرازی
فوق تخصص نوزادان
منبع: کتاب مراقبت های ویژه نوزادان

آدرس: شیراز - خیابان قصردهشت - بعد از پل زیر گذر - بنیاد قلب فارس - بیمارستان کوثر
بیمارستان کوثر: صندوق پستی: ۶۹۷ - ۷۱۹۵۵
تلفن: ۶۲۳۱۵۱۵ - ۰۷۱۳ نمابر: ۰۷۱۳ - ۶۲۵۰۵۰۰ - ۰۷۱۳
www.kowsar-hospital.ir

چهارم ظرف از شیر پر شود بهتر است روی ظرف تاریخ
دوشیدن شیر هم ثبت شود تا در هر بار استفاده ابتدا
شیرهای قدیمی تر مصرف گردد .
برای ذخیره شدن بهتر است از ظروف کوچک استفاده
شود .

شیر فریز را چگونه باید ذوب کرد؟

برای مصرف شیر دوشیده شده منجمد ، هرگز ظرف
محتوی شیر را نباید مستقیم بر روی اجاق قرار داد ، بلکه
باید آن را در مدت نیم تا یکساعت به درجه حرارت بدن
رساند .

الف) ظرف محتوی شیر فریز شده را در ظرف آب ولرم
گذاشته و تکان داد تا کم کم یخ آن باز شود .

ب) ظرف محتوی شیر را در قابلمه ای که مقدار آب
دارد قرار داد و قابلمه را روی اجاق گذاشت .

گرم کردن سریع روی اجاق یا ماکروفر باعث می شود
که ویتامین های آن به سرعت تخریب شده و پروتئین های
آن نیز تغییر یابد ، شیر منجمد شده ای که ذوب و گرم
شده ظرف نیم تا یکساعت باید مصرف شود و هرگز نباید
شیر ذوب شده را دوبار فریز نمود .

با آرزوی سلامتی شما و نوزاد دلبندتان

بیمارستان کوثر

جوشانیده اید استفاده نمود . گاهی لازم است لیوان تمیز هم زیر
پستان دیگر قرار داده شود و تا قطره های شیری که همزمان با
دوشیدن از پستان دوم ترشح می شود جمع آوری گردد .

* برای دوشیدن شیر علاوه بر روش فوق که ذکر گردید
می توان از شیردوشهای برقی نیز استفاده نمود .

شیر دوشیده شده مادر را چگونه میتوان ذخیره یا فریز کرد؟



* ظرف های پلاستیکی برای
جمع آوری و ذخیره شیر بهتر
از ظرف های شیشه ای هستند

، نه فقط به دلیل دیرتر شکستن بلکه به آن خاطر که کلوسیت
ها یا گلبول های سفید موجود در شیر مادر به جدار ظرف شیشه
ای می چسبند و خاصیت خود را از دست می دهند لیوان و
بطری که برای دوشیدن و ذخیره کردن شیر مورد استفاده قرار
می گیرند ، همیشه باید قبلاً جوشانده شوند و پس از خنک
شدن مورد استفاده قرار می گیرند . شیر دوشیده شده را باید
بلافاصله داخل یخچال و یا فریز قرار داد . شیر دوشیده شده
در درجه حرارت اتاق به شرطی که دور از آفتاب ، گرمای چراغ
و یا شوفاژ باشد حداکثر ۶ تا ۸ ساعت قابل استفاده است ولی
باید توجه داشت ، شیری که در درجه حرارت اتاق نگهداری شده
دیگر قابل فریز کردن نیست، شیر دوشیده شده در یخچال تا
۴۸ ساعت، در قسمت جایخی تا ۲ هفته ، فریزهای معمولی تا ۳
ماه و فریزهای صنعتی تا ۶ ماه قابل نگهداری و استفاده است .
* ظرفی که برای فریز کردن به کار می رود باید فقط تا سه