

راهنمای دوشیدن شیر

و نحوه نگهداری شیر دوشیده شده مادر

چه موقع نیاز است که شیر مادر دوشیده شود؟

- (۱) به منظور تداوم تولید شیر در موارد:
 - جدایی مادر و شیرخوار به هر دلیل از جمله: مادران شاغل
 - بیماری مادر یا شیرخوار
 - استفاده از برخی داروها
- (۲) برای تغذیه نوزاد نارس یا کموزن
- (۳) برای نرم کردن هاله پستان در مواقع پری پستان
- (۴) برای تسکین و رفع احتقان پستان و یا زمانی که یک یا چند مجرای شیر مسدود می‌شوند.
- (۵) هنگام عدم توانایی شیرخوار برای گرفتن پستان
- (۶) به منظور افزایش تولید شیر مادر در موارد کمبود شیر مادر
- (۷) برای تشویق شیرخوار به گرفتن پستان (با دوشیدن کمی شیر در دهان او)
- (۸) برای رفع نشت شیر
- (۹) به منظور ذخیره کردن شیر در یخچال با فریزر
- (۱۰) برای اهدا به سایر مادران (که حتماً باید پاستوریزه شود).

دفعات دوشیدن شیر

بستگی به دلیل دوشیدن شیر دارد، مثلاً:

- (۱) نوزاد که قادر به مکیدن نیست: هر ۱ تا ۲ ساعت یکبار آغوز را باید با سرنگ ۲ سی‌سی مستقیماً از نیپل دوشید و به او خوراند.
- (۲) نوزادان کموزن هر ۲ تا ۳ ساعت یکبار

(۳) هنگام بیماری مادر یا شیرخوار، هر ۳ ساعت یکبار (۴) برای افزایش تولید شیر، هر ۲ تا ۳ ساعت یکبار، حداقل ۶ بار در روز و یکبار در شب (کل زمان دوشیدن شیر در شبانه‌روز کمتر از ۱۰۰ دقیقه نباشد).

(۵) در مورد احتقان پستان: هر چند بار و هر مقدار شیر سبب تسکین مادر شود. (اول شیر را با دست بدوشند تا مادر احساس راحتی کند بعد با پمپ دوشیده شود).

(۶) برای نشت شیر: آن مقدار که فشار داخل پستان کاهش یابد. (۷) مادران شاغل: هر ۳ یا ۴ ساعت یکبار (در محل کار).

روش‌های خوراندن شیر دوشیده شد مادر:

- * گاواژ: برای نوزادان نارس (برای نوزادی که قادر به مکیدن نیست)
- * با سرنگ، قاشق یا قطره‌چکان: در چند روز اول تولد
- * با فنجان: وقتی حجم شیر دریافتی نوزاد حداقل به ۱۰ سی‌سی برسد.

روش‌های ماساژ پستان:

۱. غلطاندن مشت بسته روی پستان



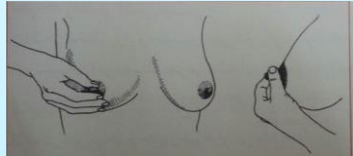
۲. ضربه ملایم به پستان با نوک انگشتان یا شانه



۳. ماساژ پستان به روش دودستی (از فشار و مالش شدید خودداری کنید).



۴. تحریک نوک پستان یا گرفتن آن با انگشت شست و سبابه



۵. ماساژ پشت مادر



روش‌های دوشیدن شیر

۱. با دست

۲. با شیردوش: شیردوش (پمپ) دستی - شیردوش الکتریکی

راهنمای دوشیدن شیر با دست

(۱) دست‌هایتان را کاملاً بشویید.

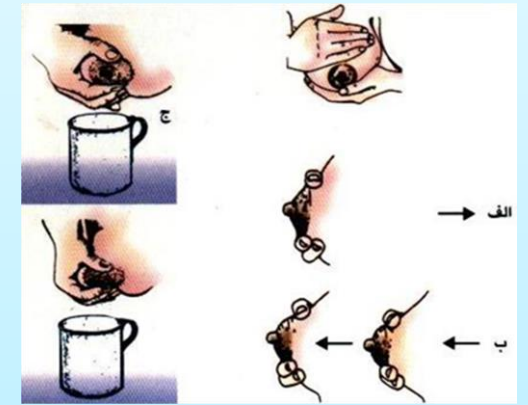
(۲) قبل از دوشیدن شیر، از یک یا چند روش تحریک رفلکس

اکسی توسین استفاده کنید. (فکر کردن به نوزاد، نگاه کردن به

تصویر نوزاد)

(۳) دستتان را روی پستان طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر

لبه هاله، و شست ۳ سانتیمتر دورتر از قاعده نوک پستان باشد. اول پستان را به طرف جلو بیاورید و به لبه آرنول فشار دهید تا شیر خارج شود (فشار بر سینوس‌های شیری و مجاری شیر).



دست را در تمام جهات آرنول بگذارید تا همه سینوس‌هایی که شیر را ذخیره می‌کنند، تخلیه شوند. (با این روش باری دوشیدن شیر کافی از هر دو پستان، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه وقت لازم است).

توجه:

هیچ‌گاه نوک پستان را فشار ندهید. به نسج پستان صدمه نزنید. (فشار دادن و چلانیدن پستان صحیح نیست).

انواع شیر دوش:

* شیردوش‌های دستی

از پمپ‌های شبیه بوق دوچرخه استفاده نکنید..

* شیردوش‌هایی که با باتری کار می‌کنند.

* شیردوش‌های الکتریکی (برقی) که در منزل و یا بیمارستان مورد استفاده قرار می‌گیرند.

کاربرد این روش:

مادرانی که:

* باید مرتب شیرشان را بدوشند.

* باید به سر کارشان برگردند.

* دارای شیرخوار بیمار یا نارس هستند.

* نوزاد پره‌ترم آنان در NICU بستری است.

شیردوش‌های NICU باید بسیار مؤثر، کارآمد، راحت و همیشه در دسترس باشند.

متخصصین شیردهی شاغل در NICU باید:

- به این مادران کمک کنند.

- بهترین شیردوش‌ها را فراهم نمایند.

- طرز کار با شیردوش را به مادران آموزش بدهند.

مدت‌زمان نگهداری شیر دوشیده شده مادر

* در درجه حرارت اتاق ۳ تا ۴ ساعت حداکثر تا ۸ ساعت (به شرطی که به روش صحیح و بهداشتی و در یک محل خنک، شیر دوشیده و ذخیره شود).

* یخچال با درجه حرارت ۴ یا کمتر از ۷۲ ساعت

* فریزر ۱۷- درجه یا کمتر از ۶ تا ۱۲ ماه

* شیر دوشیده شده اگر بیش از سه ماه ذخیره شود ویتامین C

آن کاهش می‌یابد.

توجه:

* حداکثر میزان تولید شیر هنگامی است که پستان از شیر تخلیه شود.

* طول زمان نوبت دوشیدن شیر و هم فاصله بین دو نوبت دوشیدن شیر در مادران مختلف متفاوت است.

* با توجه به خصوصیات هر مادر بهتر است ترتیبی داده شود که تولید شیر مادر به حداکثر و در نهایت زمان دوشیدن شیر به حداقل برسد.

لذا

* دفعات شیر دادن و دوشیدن شیر باید افزایش داشته باشد.

* جمع‌آوری آخرین قطرات شیر که چربی بیشتر و نتیجه کالری بیشتری دارد برای نوزاد نارس، حیاتی و ضروری است.

استفاده و نگهداری از شیر دوشیده شده برای نوزاد نارس:

* شیر تازه دوشیده شده نسبت به شیر دوشیده شده و نگهداری

شده در یخچال ارجح است (نوزاد نارس بهتر وزن می‌گیرد)

* نگهداری شیر تازه در اتاق با دمای ۴۵ درجه سانتی‌گراد،

۴ ساعت

* در یخچال ۴۸ ساعت

* شیر فریز شده ذوب‌شده در یخچال حداکثر ۱۲ ساعت

* مصرف شیر ذوب‌شده در دمای اتاق حداکثر