



بسمه تعالی

آموزش به بیمار
HE.235.01
تاریخ آخرین بازبینی:
1402/ 05/07

آموزش دوشیدن و ذخیره

شیر مادران نیازمند



گروه های حامی بیمارستان:

شماره تماس بیمارستان ۴-۵۵۲۲۲۰۳۱

بخش اطفال - داخلی ۳۳۷-۳۳۸ (خانم معصومی و خانم

موسی پور)

بخش زنان - داخلی ۳۳۵ (خانم حلاجیان و خانم باقری).

بخش لیبر - داخلی ۳۲۷ (خانم رستمی نسب - خانم قهرمانی)

نحوه ذخیره کردن شیر دوشیده شده

- از ظرف مناسبی از جنس شیشه یا پلاستیک سخت که بتوانید درب آن را بیوشانید استفاده کنید.
- برای نگهداری شیر در فریزر سه چهارم ظرف از شیر پر شود و در آن بسته شود و پس از نوشتن تاریخ دوشیدن شیر، در فریزر گذاشته شود و ابتدا شیرهای قدیمی تر را استفاده نمایید
- برای استفاده از شیر دوشیده شده ظرف را باید زیر آب ولرم نگه داشت تا کم کم یخ آن باز شود یادر یخچال قرار داد تا ذوب شود.
- شیر منجمد شده در یخچال تا ۲۴ ساعت قبل استفاده است نباید آن را مجددا منجمد نمود.



منابع:

دستورالعمل کشوری دوشیدن و ذخیره شیر مادر و استفاده از شیردوش در بیمارستان ها. آبان ۹۸
کتاب حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر در بیمارستان های دوستدار کودک.
۱۳۹۳

نحوه تغذیه شیرخوار با شیر دوشیده شده

اگر شیرخوار نتواند از پستان بمکد می توان او را به طریق زیر تغذیه کرد:
- لوله بینی معده یا دهانی معده ای -سرنگ یا قطره چکان- قاشق-فنجان

مدت زمان مناسب نگهداری شیر دوشیده شده مادر

- دردمای اتاق (۲۵ درجه سانتی گراد/۷۷درجه فارنهایت) به مدت ۴ ساعت
- نگهداری در یخچال (۴ درجه سانتی گراد/۳۹ درجه فارنهایت) به مدت ۹۶ ساعت
- شیرذوب شده در یخچال (۴ درجه سانتی گراد/۳۹ درجه فارنهایت) به مدت ۲۴ ساعت
- فریزر (منهای ۲۰ درجه سانتی گراد/صفر درجه فارنهایت) به مدت ۳ تا ۹ ماه



اهمیت تغذیه شیرمادر برای شیرخوار

- ❖ حفاظت در برابر بسیاری از بیماری‌ها از جمله اسهال، عفونت‌های تنفسی، عفونت‌های مجاری ادراری، دیابت و گوش درد،
- ❖ کمک به رشد ذهنی و جسمی کودک
- ❖ کفایت تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول و تداوم آن به همراه غذاهای تکمیلی تا ۲ سال اول زندگی
- ❖ کاهش خطر چاقی و فشارخون بعد از بلوغ در کودک



اهمیت تغذیه شیرمادر برای مادر

- ✓ حفاظت مادر در مقابل سرطان پستان و تخمدان و...
- ✓ برقراری ارتباط عاطفی و جسمی مادر و کودک
- ✓ عدم تحمیل هزینه اضافی به خانواده
- ✓ تاخیر حاملگی مجدد و شروع قاعدگی
- ✓ برگرداندن فرم اندام‌ها در مادر با مصرف ذخیره چربی



برتری شیر مادر نسبت به سایر شیرها

- ❖ حاوی انواع سلول‌های زنده و عوامل ضد میکروبی (آنتی‌بادی‌ها)
- ❖ عدم آسیب به کلیه‌های نوزادی که هنوز کامل نشده
- ❖ هضم و جذب بهتر نسبت به سایر شیرها

دلایل دوشیدن شیرمادر

- تحریک تولید و افزایش میزان شیر
- تغذیه نوزاد با احتیاجات خاص
- التهاب پستان مادر
- دردناک شدن نوک سینه‌های مادر
- بازگشت مادر شاغل به محل کار
- در صورت بستری شدن مادر در بیمارستان

نحوه دوشیدن شیر

۱. دوشیدن با شیردوش برقی
۲. دوشیدن با دست

روش صحیح دوشیدن شیر مادر با دست

- برای دوشیدن آغوز در نوزاد ترم دوشیدن با دست توصیه می‌گردد.
- فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او، استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ دقیقه روی پستان و حمام کردن یا ماساژ دادن به جاری شدن شیر کمک می‌کند.
- دست‌هایتان را تمیز با آب و صابون بشوید.

- چهار انگشت دست را زیر پستان و انگشت شصت را بالای آن و در فاصله ۳ سانتی متری از قاعده نوک پستان قرار دهید.
- ابتدا پستان را کمی به سمت قفسه سینه بفشارید، و سپس انگشت شصت و بقیه انگشتان را با یکدیگر و به سمت نوک پستان بفشارید. دست را در تمام اطراف هاله پستان به گونه‌ای حرکت دهید که مجاری شیر دربرگیرد.
- از دست دیگر برای ماساژ دادن پستان از خارجی ترین ربع آن به سمت نوک پستان استفاده کنید. هاله و نوک پستان را هرگز فشار ندهید.

دوشیدن شیر با شیردوش برقی

مکانیزم دوشیدن شیر توسط شیردوش برقی، مشابه عمل مکیدن نوزاد می‌باشد. دستگاه شیردوش برقی با ایجاد فشار منفی به طور همزمان دوکار انجام می‌دهد: اول: این که در هر نوبت شیردوشی به طور متوسط ۴ بار سبب تحریک رفلکس اکسی توسین دوم: با ایجاد فشار منفی در فضای کیف شیردوش همانند ته حلق شیرخوار، شیر را از مجاری شیر پستان تخلیه و خارج میکند. در صورت استفاده از پمپ‌های برقی چون تمام شیر پستان خالی می‌شود، شیر دوشیده شده دارای چربی بیشتری است و کالری بیشتری هم دارد لذا موجب بهبود وزن‌گیری کودک می‌شود این موضوع می‌تواند برای تغذیه نوزادان نارس بسیار با اهمیت باشد.

