



معاونت بهداشت

به نام خدا



راهنمای دوشیدن شیر و نحوه نگهداری شیر دوشیده شده مادر



فهرست مطالب

- ✓ ضرورت دوشیدن شیر
- ✓ دفعات دوشیدن
- ✓ روش خوراندن شیر دوشیده شده
- ✓ آمادگی قبلی برای دوشیدن شیر / رفلکس اکسی توسین
- ✓ روش های دوشیدن
- ✓ روش ذخیره کردن
- ✓ جدول مدت زمان نگهداری شیر دوشیده شده
- ✓ روش ذوب کردن
- ✓ اثر یخچال، فریزر، جوشاندن بر عوامل حفاظتی و ترکیبات شیر
- ✓ دوشیدن و ذخیره کردن شیر برای نوزادان

نارس

چه موقع نیاز است که شیرمادر دوشیده شود؟

- (۱) به منظور تداوم تولید شیر در موارد:
 - جدایی مادر و شیرخوار به هردلیل از جمله: مادران شاغل
 - بیماری مادر یا شیرخوار
 - استفاده مادر از برخی داروها
- (۲) برای تغذیه نوزاد نارس یا کم وزن
- (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 می شوند .
- (۵) هنگام عدم توانایی شیرخوار برای گرفتن پستان
- (۶) به منظور افزایش تولید شیرمادر در موارد کمبود شیرمادر
- (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 یا فریزر
- (۱۰) برای اهداء به سایر مادران (که حتماً باید پاستوریزه شود).

معاونت بهداشت



دفعات دوشیدن شیر

بستگی به دلیل دوشیدن شیر دارد، مثلاً:

۱) نوزادی که قادر به مکیدن نیست: هر ۱ تا ۲ ساعت یک بار

آغوز را باید با سرنگ ۲ سی سی مستقیماً از نیپل دوشید و به او خوراند.

۲) نوزادان کم وزن: هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار

۳) هنگام بیماری مادر یا شیرخوار: هر ۳ ساعت یک بار

معاونت بهداشت

۴) برای افزایش تولید شیر: هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار

حداقل ۶ بار در روز و یک بار در شب (کل زمان دوشیدن)

۵) در مورد احتقان پستان: هر چندبار و هر مقدار شیر که 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 ۲ یا ۴ ساعت یک بار (در محل کار)

روش های خوراندن شیر دوشیده شده مادر

- **گاواژ:** برای نوزادان نارس
برای نوزادانی که قادر به مکیدن نیستند.
- **با سرنگ، قاشق یا قطره چکان:** در چند روز اول
تولد
- **با فنجان:** وقتی حجم شیر دریافتی نوزاد حداقل
به ۱۰ سی سی برسد.

معاونت بهداشت

آمادگی قبلی برای دوشیدن شیر

تحریک رفلکس اکسی توسین

- ✓ نشستن در یک محیط آرام و خلوت، محلّ راحت در کنار شیرخوار و یا تصویر او
- ✓ در صورت امکان برقراری تماس پوست با پوست با شیرخوار
- ✓ نوشیدن یک نوشیدنی گرم (به جز قهوه)
- ✓ گرم کردن پستان با کمپرس گرم یا دوش گرفتن
- ✓ ماساژ پستان

معاونت بهداشت





❖ روش های ماساژ پستان:

۱- غلطاندن مشتم بسته به روی پستان

۲- ضربه ملایم به پستان با نوک انگشتان یا شانه

۳- ماساژ پستان به روش دودستی

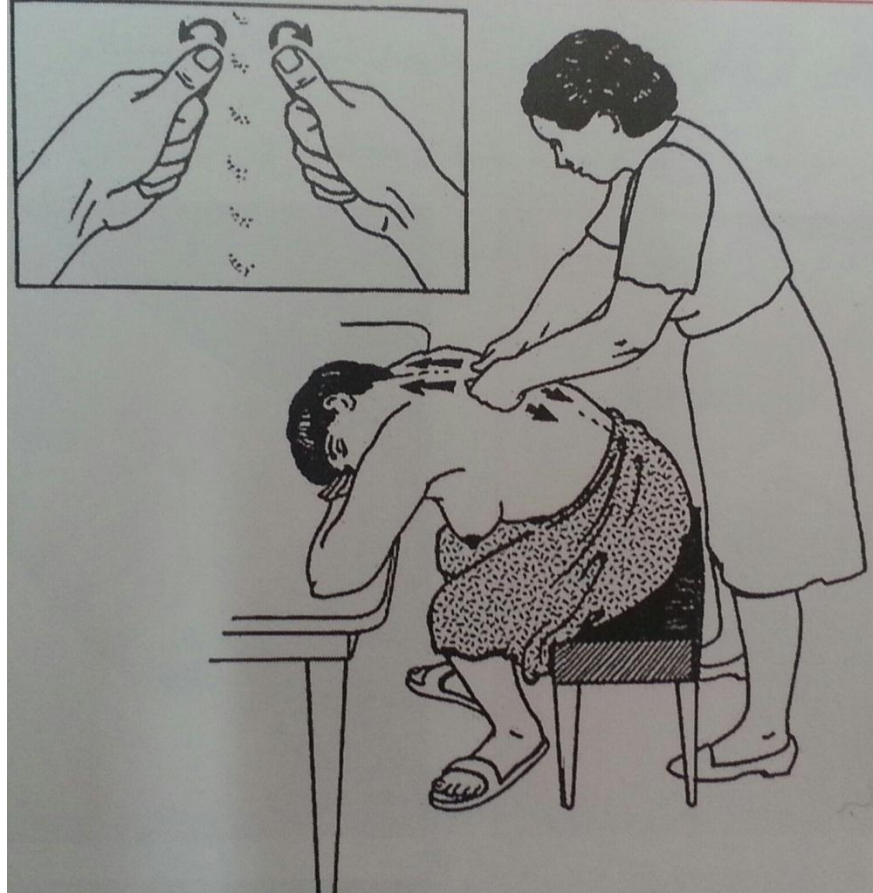
(از فشار و مالش شدید خودداری کنید.)



۴- تحریک نوک پستان با گرفتن آن با انگشت شست و سیابه



۵- ماساژ پشت مادر



روش های دوشیدن شیر

۱) با دست

۲) با شیردوش:

- ▶ شیر دوش (پمپ) های دستی
- ▶ شیردوش های الکتریکی (باطری – برقی): تکی یا دوپل)

معاونت بهداشت

نکات مهم در دوشیدن شیر

روش دوشیدن با دست:

ساده ، آسان ، راحت و روشی مؤثر در یکی دو روز اول بعد از تولد برای جمع آوری آغوز است.

دوشیدن با پمپ دستی:

تولید ساکشن کمتر در مقایسه با پمپ الکتریکی

- ▶ شیردوشی برای کوتاه مدت
- ▶ خلأ حاصل از ایجاد فشار منفی را هر چند ثانیه یک بار باید قطع کرد تا از صدمه به نسیج پستان پیشگیری شود .



دوشیدن با پمپ الکتریکی:

- ▶ ریتم متناوب دارد .
- ▶ سهولت سرهم کردن قطعات
- ▶ سهولت در شستشو و ضد عفونی کردن
- ▶ مؤثر برای دوشیدن شیر به مدت طولانی
- ▶ دوشیدن شیر همزمان از هر دو پستان
- جمع آوری شیر بیشتر در زمان معین
- ▶ اگر با ماساژ پستان هم همراه باشد حجم و چربی شیر دوشیده شده بیشتر خواهد بود .

معاونت بهداشت

دوشیدن با دست

کاربرد این روش:

* دوشیدن شیر در روزهای اول برای نوزادان نارس

* جدایی کوتاه مدّت مادر و شیرخوار

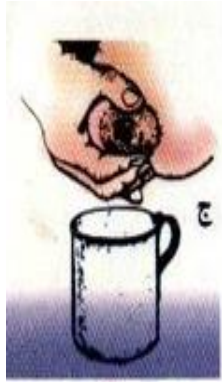
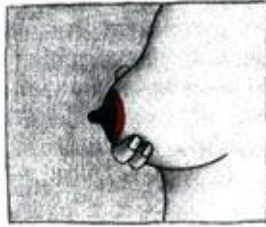
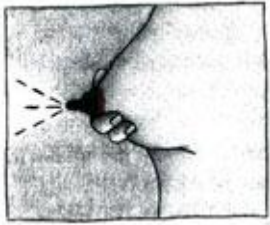
* احتقان پستان

* Sore Nipple

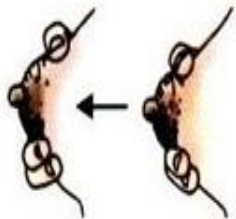
معاونت بهداشت



راهنمای دوشیدن شیر با دست



الف →



ب ←

۱) دست هایتان را کاملا بشوید.
۲) قبل از دوشیدن شیر، از یک یا چند
روش

تحریک رفلکس اکسی توسین
استفاده کنید.

۳) دستتان را روی پستان طوری قرار
دهید که

چهار انگشت زیر لبه هاله، و
شست ۲ سانتیمتر

دورتر از قاعده نوک پستان باشد ()
لمس

سینوس ها و مجاری شیر).

➤ اول پستان را به طرف قفسه سینه

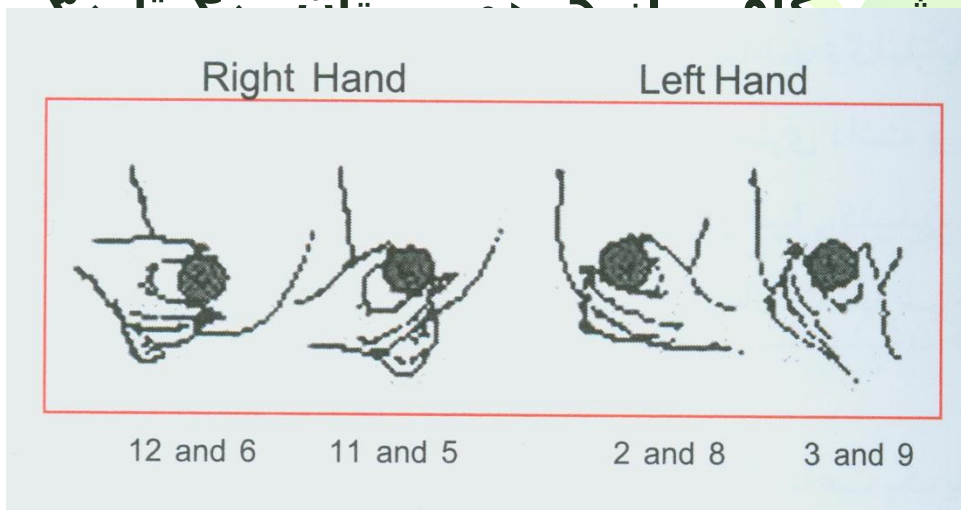
فشار دهید و سپس به کمک شست



➤ دست را در تمام جهات آرنجول بگذارید تا همه سینوس های لاکتی فروس که

شیر را ذخیره می کنند تخلیه شوند.

(با این روش برای دوشیدن شش کافایتان ۳ تا ۵ دقیقه وقت لازم است.)



توجه:

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

دوشیدن شیر با پمپ (شیردوش)

انواع:

❖ شیردوش های دستی
از پمپ های شبیه بوق دوچرخه استفاد



❖ شیردوش هایی که با باتری ک



❖ شیردوش های الکتریکی (برقی) که در منزل
یا بیمارستان مورد استفاده قرار می گیرند:
تکی یا دوپل هستند.

کاربرد این روش:

مادرانی که:

- * باید مرتب شیرشان را بدوشند.
- * باید به سر کارشان برگردند.
- * دارای شیرخوار بیمار و یا نارس هستند.
- * نوزاد پرترم آنان در NICU بستری است (Pump dependent mothers).

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

متخصصین شیردهی شاغل در NICU باید:
معاونت بهداشت

- به این مادران کمک کنند.

- بهترین شیردوش ها را فراهم نمایند.

چه پمپی مناسب تر است؟

- ▶ در مدّت کوتاه ، شیر بیشتری تخلیه کند .
- ▶ قابل حمل
- ▶ کم صدا
- ▶ و قیمت آن مناسب باشد .

معاونت بهداشت

راهنمای استفاده از شیردوش های برقی

۱) قبل از دوشیدن شیر دستها را بشوئید .

۲) قبل از دوشیدن شیر همچنین در فاصله دوشیدن ها، پستان ها را ماساژ دهید.

۳) لازم نیست که چند میلی لیتر اول شیر را دور بریزید.

۴) ۱۰ دقیقه دوشیدن هر پستان کافی است. بهتر است که هر دو پستان با هم دوشیده شوند.

۵) در بیمارستان، هر کیت شیردوش برای استفاده یک مادر است مگر، وسایل آن استریل شود .

۶) شیردوش های مورد استفاده در منزل اگر فقط توسط مادر استفاده می شود نیازی به

استریل کردن ندارد (شستشو کافی است).



طرز کار با شیردوش های برقی

- طرز دوشیدن شیر باید مانند مکیدن کودک باشد یعنی یک مکش در ثانیه یا ۶۰ مکش در دقیقه
- پمپ هایی بهتر عمل می کنند که مشابه حرکات پریستالتیک زبان عمل کنند و دارای فشار مثبت و منفی باشند.
- فشار پمپ نباید از ۲۰۰ میلی لیتر جیوه تجاوز کند.
- فشار کمتر از ۱۵۰ و بیش از ۲۲۰ میلی لیتر جیوه هیچکدام مناسب نیستند.



□ در ابتدا با حداقل فشار شروع کنید، سپس به تدریج فشار را زیادتر نمایید تا به حد مجاز برسد.

□ سعی کنید نوک پستان کاملاً در وسط قیف شیردوش قرار بگیرد .

□ برای پستان های کوچک از پمپ های با قیف کوچک تر و برای پستان های بزرگ از پمپ های با قیف بزرگ تر استفاده نمایید.

□ در صورت احساس ناراحتی هنگام دوشیدن شیر، روش دوشیدن را کنترل کنید.

□ روش شستشو و تمیز کردن وسایل پمپ در ورقه راهنما ذکر شده است

نحوه نگهداری شیر دوشیده شده مادر

کلیات:

- شیرمادر باید در یک مکان خنک و مناسب دوشیده و ذخیره شود تا حفاظت آن حداکثر و آلودگی آن حداقل باشد.
- هنگام دوشیدن شیر، برخی میکروب های پوست به آن اضافه می شود.
- مواد ایمنی بخش موجود در شیرمادر، آن را از آلوده شدن حفظ می کند.
- مطالعات نشان داده اند:
- نگهداری شیر در حرارت مناسب اتاق (کمتر از ۲۵ درجه) و یا در یخچال (۴ درجه یا کمتر) به مدت ۸ ساعت، از نظر میکروب های شیر اختلاف قابل توجهی ندارند.

معاونت بهداشت



➤ محققین عقیده دارند:

اگر شیر دوشیده شده مادر حداکثر طی ۵ روز استفاده می شود بهتر است

در یخچال نگهداری شود تا در فریزر .

➤ شیر تازه دوشیده شده را اول یک ساعت در یخچال بگذارید، سپس می توانید آن را به شیری که طی همان روز دوشیده و در یخچال گذاشته اید، اضافه کنید .

➤ شیر دوشیده شده هر روز را جدا از شیر دوشیده شده روزهای دیگر نگهداری کنید.

➤ تاریخ دوشیدن شیر را بر روی یک برچسب ضد آب بنویسید و روی ظرف شیر بچسبانید.

➤ برای محافظت بیشتر، بهتر است ظرف ذخیره شیر را در مجاورت با یک تکه یخ خشک قرار دهید.



➤ برای فریز کردن، سه چهارم ظرف را پر کنید تا جای یخ زدن داشته باشد.

➤ مناسب ترین مقدار شیر برای فریز کردن ۳۰ تا ۶۰ حداکثر ۱۲۰ میلی لیتر است.

➤ شیر گرم تازه دوشیده شده را به شیرهای فریز شده قبلی اضافه نکنید.

(سبب ذوب نسبی شیر فریز شده و کاهش عوامل حفاظتی آن می شود)

➤ شیرهای دوشیده شده قدیمی را زودتر به کار ببرید.

➤ اگر شیر دوشیده شده را به مهد کودک می سپارید نام کودک را نیز روی برچسب آن بنویسید.

معاونت بهداشت



رعایت بهداشت و انتخاب ظرف

- ▶ شستشوی دست با آب و صابون
- ▶ شستشوی ظروف و جوشاندن آن ها به ۲۰ تا ۲۵ دقیقه

انتخاب ظرف

- ▶ استفاده از ظروف شیشه ای بر سایر ظروف ارجح است .
- دومین انتخاب ، ظروف پلاستیک سخت شفاف
- انتخاب سوم ظروف پلاستیک سخت غیر شفاف است .
- و چهارمین انتخاب ظروف استیل است .
- ▶ نگهداری شیر در ظروف استیل و پلاستیکی سبب کاهش ایمونوگلوبولین های شیرمادر می شود .
- ▶ لکوسیت های شیر به دیواره شیشه می چسبند ولی خاصیت خود را از دست نمی دهند .
- ▶ چسبیدن و از بین رفتن لکوسیت ها به ظروف استیل بیشتر از ظروف شیشه ای است .



▶ شستشوی ظروف شیشه ای راحت تر است و اگر دیواره آن خراش نداشته باشد احتمال آلودگی میکروبی کمتر است .

▶ ظروف پلاستیکی بعد از چند بار مصرف و شستشو، خراش برمی دارند .

▶ استفاده از کیسه های پلاستیکی (پلی اتیلن) به علت:

- امکان نشت شیر

- خطر آلودگی

- گرانی قیمت فقط برای مدت کوتاه (کمتر از سه روز)

اشکالی ندارد

ولی باید حتماً در یخچال یا فریزر گذاشته شود.

(در یک مطالعه دیده شد آنتی بادی های شیری که در کیسه پلاستیکی نگهداری شده بود

تا ۶۰ برابر کاهش داشته است) .

توجه

بررسی های جدید نشان داده:

▶ چون شیرتازه دوشیده شده مادر در اتاق با دمای حداکثر تا درجه حرارت ۲۵ درجه، تا ۴ ساعت سالم می ماند لذا اگر شیر دوشیده شده برای تغذیه مستمر نوزادان نارس از طریق گاواژ، ظرف ۴ ساعت مصرف شود نیازی نیست که در یخچال گذاشته شود.

▶ خاصیت ضد میکروبی شیر دوشیده شده در یخچال به طور چشمگیری در طی ۴۸ تا ۷۲ ساعت کاهش می یابد.

معاونت بهداشت

نتیجه:

شیر دوشیده شده هرچه زودتر و تازه تر مصرف



فریزکردن شیر (۲۰- درجه)

- ❖ اگر امکان مصرف شیر دوشیده شده ظرف ۴۸ ساعت، مقدور نباشد باید آن را فریز کرد. شیرهای دوشیده شده باید جداگانه فریز شوند.
- ❖ شیر اگر به روش مناسب فریز شود، حداقل برای مدت سه ماه قابل نگهداری است.
- ❖ شیر را در درب فریزر نباید نگهداری کرد.
- ❖ فریز کردن برعکس حرارت دادن، بسیاری از مواد مغذی و ایمنی بخش شیرمادر را حفظ می کند.
- ❖ فریزرهای نگهداری شیر باید:
 - یک ترمومتر و یک زنگ هشدار داشته باشند.
 - مکرر باز و بسته نشوند تا شیر به مدت طولانی تر
 - یعنی حداکثر ۹ ماه

نحوه ذوب کردن شیر فریزشده

به ۲ طریق است:

۱) شب قبل، شیر فریزشده را در یخچال بگذارید تا روز بعد شیرخوار آن را

به همان صورت سرد یا شیر با دمای اتاق و یا شیر گرم استفاده کند.

۲) اگر می خواهید شیری را که بلافاصله از فریزر خارج کرده اید استفاده کنید، آن را:

* زیر شیر آب گرم بگیرید.

* ظرف شیر را داخل یک قابلمه آب گرم گذاشته و قابلمه را روی اجاق بگذارید.



(آب قابلمه نباید به جوش بیاید بلکه تا درجه ای که شیر داغ

تمیز کردن ظروف جمع آوری شیر

- ❖ شیر باقی مانده در ظرف را دور بریزید.
- ❖ ظرف را با آب داغ و صابون بشوئید.
- ❖ خوب آبکشی کنید.
- ❖ بگذارید در هوا خشک شود.

معاونت بهداشت

از توجه شما سپاسگزاریم



معاونت بهداشت