

## در چه مواقعی و چگونه باید شیر مادر را دوشید؟

گاه اتفاق می افتد مادر مجبور شود شیر خود 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) مادری 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 یا 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. در بیشتر مادران صبح ها پستان ها پرتر است ولی عملاً در هر موقعی از روز می توان پستان ها 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 کنند.

وسایلی که برای دوشیدن شیر بکار می روند باید تمیز باشند. شیر مادر را می توان با دست یا وسیله مکانیکی مثل پمپ یا شیردوش های نوع دستی و یا برقی دوشید. این وسایل بعد از هر بار استفاده باید فوراً شسته شوند. (شیر دوش های دستی خیلی مناسب نیستند و بهتر است حتی المقدور مورد استفاده قرار نگیرند) دست ها را باید با آب و صابون ، ولی پستان را فقط با آب ساده شستشوداد و از بکار بردن هر گونه کرم ، لوسیون ، روغن و ... پرهیز کرد.

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

هنگام دوشیدن شیر،اگر مادر به کودکش فکر کند و یا تصور شیر دادن و در آغوش گرفتن او را داشته باشد به ترشح و جاری شدن شیر کمک می شود. 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 که : یک دست زیر پستان و دست دیگر بالای آن قرار گیرد. با حرکت یک یا هر دو دست هم زمان با هم از طرف قفسه سینه به نوک زیر 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

برای دوشیدن شیر با دست صورت می گیرد، دست باید طوری قرار گیرد که ۲ انگشت زیر پستان و درست در لبه تحتانی هاله پستان قرار دارند، برای خروج شیر باید روی این قسمت فشار وارد شود نه به نوک یا خود پستان. زیرا فشار دادن نوک پستان نه تنها سبب جاری شدن شیر نمی شود، بلکه موجب ترک خوردگی، سوزش و نازک شدن پوست نوک پستان هم می شود.

### بنابراین:

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. آن گاه باید دست را به قفسه سینه تکیه داد و مطابق شکل زیر، اول پستان را به طرف قفسه سینه و سپس به جاو 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 ( که قبلا

جوشیده است ) استفاده نمود. گاهی لازم است لیوان تمیزی هم زیر پستان دیگر قرار داده شود تا قطره های شیری که هم زمان با دوشیدن از پستان دوم ترشح می شود جمع آوری گردد.

برای دوشیدن شیر علاوه بر روش فوق که ذکر شد، از شیردوش های برقی نیز می توان استفاده کرد. این نوع شیردوش ها که اخیرا به بازار آمده اند، به صورت تکی یا دو تایی ( جهت دوشیدن همزمان پستان های مادر) در دسترس مادران قرار دارند و قابل استریل شدن در آب جوش بوده، با برق باطری کار می کنند. قدرت مکش آنها بسیار مناسب است و بدون هیچگونه درد و ناراحتی مقدار بیشتری شیر را در زمان بسیار کمتری از پستان های مادر می دوشند و به هیچ عنوان با دست تماس ندارند، در نتیجه میزان آلودگی نیز در دوشیدن شیر به حداقل ممکن می رسد. این شیر دوش ها در منزل و یا محل کار مادران شاغل قابل استفاده هستند. لازم به ذکر است اکثر مادران رضایت خود را از کاربرد انواع شیردوش های الکتریکی ابراز نموده اند.

(برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های ۵۵۶۰۶۰۳۴ و ۵۵۶۳۵۹۹۵ تماس حاصل فرمایید.)

### شیر دوشیده شده مادر چگونه باید ذخیره و 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 لکویست ها یا گلبولهای 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 قبلا جوشانده شوند و پس از خنک شدن مورد استفاده قرار گیرند، شیر دوشیده شده را باید بلافاصله داخل یخچال و یا فریزر قرار داد. شیر دوشیده شده در درجه حرارت اتاق به شرطی که دور از آفتاب، گرمای چراغ و یا شوقاژ باشد، حداکثر ۶ تا ۸ ساعت قابل استفاده است ولی باید توجه داشت، شیری که در درجه حرارت اتاق نگهداری شده باشد دیگر قابل فریز کردن نیست. شیر دوشیده شده را می توان تا ۴۸ ساعت در یخچال نگهداری نمود و یا ظرف ۳۰ دقیقه اول در یخچال گذاشت، سپس فریز کرد. ظرفی که برای فریز کردن به کار می رود باید فقط تا سه چهارم از شیر پر شود تا جای یخ زدن نیز داشته باشد. بهتر است روی ظرف، تاریخ دوشیدن شیر هم ثبت شود تا در هر بار استفاده، اول شیرهای قدیمی تر مصرف گردد. در صورتی که شیر

مادر در قسمت جایی یخچال نگهداری شود، تا دو هفته و در فریزرهای معمولی (۱۸- درجه) تا ۳ ماه و در فریزرهای صنعتی (۳۲- درجه سانتی گراد) تا ۶ ماه قابل استفاده است.

### ● شیر فریز شده 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 یک ساعت به درجه حرارت بدن رساند. (با چکاندن یک قطره شیر روی ساعد، حرارت مناسب را می توان تشخیص داد.

**الف)** ظرف محتوی شیر فریز شده را در ظرف آب ولرم گذاشته و نکان داد تا کم کم یخ آن باز شده و یا این که ،

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

گرم کردن سریع شیر در روی اجاق یا فر یا ماکروویو 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 یک ساعت باید مصرف شود و هرگز نباید شیر ذوب شده را دوبار فریز نمود

منبع: حمایت و ترویج تغذیه با شیرمادر در بیمارستان های دوستدار کودک-۲۰۰۹-WHO-unicef

تهیه و تنظیم: سوپروایزر آموزشی