

مدت ذخیره کردن شیر دوشیده شده

- ❖ شیر دوشیده شده در حرارت اتاق (۲۵ درجه که در معرض منبع نور نباشد) تا ۸-۶ ساعت قابل نگهداری است.
- ❖ در یخچال (دمای ۲ تا ۴ درجه) تا ۴۸ ساعت قابل استفاده است.
- ❖ در جای یخی یخچال تا دو هفته و در فریزر خانگی تا ۳ ماه قابل نگهداری می باشد.



❖ دوشیدن شیر نباید دردناک باشد و اگر مادر احساس درد کند روش غلط است توجه شود که نباید نوک پستان فشار داده شود چون با فشار دادن نوک پستان یا کشیدن آن شیر خارج نمی شود و مانند این است که کودک نوک پستان را بمکد.

نحوه پستان گرفتن شیر خوار

- ❖ چانه شیر خوار در تماس با سینه مادر باشد.
- ❖ دهان شیر خوار باید کاملاً باز باشد. لب پائین شیر خوار به طرف خارج برگشته باشد.
- ❖ نوک و بیشتر هاله پستان باید در دهان شیر خوار قرار گیرد.
- ❖ نوزاد وقتی احساس سیری کند سینه را رها کرده و نوک سینه بلند تر و کشیده تر از حالت عادی می شود.
- ❖ صدای قورت دادن شیرخوار باید شنیده شود. گونه های نوزاد باید برآمده باشد نه فرو رفته.

نحوه دوشیدن شیر با دست

- ❖ مادر دستهایش را تمیز بشوید. راحت بنشیند یا بایستد و ظرف را نزدیک پستانش قرار دهد.
- ❖ دست را کمی بطرف داخل (قفسه سینه) برده و سپس به کمک شست و انگشتان بطرف جلو بیاورد و روی حفره های شیری که زیر هاله قرار دارند فشار وارد کند تا شیر خارج شود. پستان را فشار داده رها کند و این عمل را تکرار کند. در مرحله اول شیر خارج نمی شود ولی بعد از چند بار تکرار کردن شیر قطره قطره شروع به بیرون آمدن باید این عمل در جهات مختلف هاله تکرار شود تا تمام قسمت های پستان دوشیده شود و می تواند از هر دو قسمت برای دوشیدن هر دو پستان استفاده کند.



دانشگاه علوم پزشکی لرستان

بیمارستان ابن سینا نورآباد

آموزش شیردهی



گردآوری و تنظیم: واحد آموزش

منبع: بسته مراقبت از نوزاد سالم وزارت

بهداشت ۱۳۹۹

چگونگی تغذیه شیرخوار با شیر دوشیده شده به کمک فنجان

- ❖ شیرخوار در حال عادی یا نیمه عمودی در بغل نشاندن شود.
- ❖ فنجان کوچک شیر روی لب شیرخوار نگهداشته شود.
- ❖ فنجان را کمی کج نموده تا لب شیرخوار تماس پیدا کند (بایستی فنجان به آرامی روی لب تحتانی او قرار گیرد و لبه های فنجان با قسمت خارجی لب فوقانی تماس یابد).
- ❖ شیر درون دهان شیرخوار ریخته نشود و فقط فنجان روی لبش نگه داشته شود تا شیر را بنوشد.
- ❖ نوزاد نارس شیر را با زبانش می نوشد و نوزاد رسیده و یا شیرخوار بزرگتر شیر را می مکد و یا جرعه جرعه می نوشد و در این حالت مقداری از شیر از اطراف دهانش می ریزد.

نحوه ذخیره کردن شیر دوشیده شده

- ❖ 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.
- ❖ برای استفاده از شیر دوشیده منجمد شده ظرف را باید زیر آب ولرم نگه داشت تا کم کم یخ آن باز شود یا در یخچال قرار گیرد تا ذوب شود.
- ❖ شیر ذوب شده باید در یخچال نگهداری شود و ظرف ۲۴ ساعت مصرف شود و نباید آن را مجدداً منجمد نمود.

