



خود مراقبتی در شیردهی

(دوشیدن و ذخیره کردن)

گروه هدف: مادران باردار و شیرده



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز
با نظارت دکتر نوری (متخصص زنان و زایمان)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

طریقه ذوب کردن شیر منجمد شده

- برای ذوب کردن شیر دوشیده شده منجمد، هرگز ظرف محتوی شیر را مستقیم روی اجاق قرار ندهید.
- این شیر را به مدت نیم تا یک ساعت باید به درجه حرارت اتاق برسانید و با چکاندن یک قطره شیر روی ساعد حرارت مناسب را تشخیص دهید. بدین منظور ظرف محتوی شیر منجمد را در ظرف آب ولرم گذاشته و تکان دهید تا کم کم یخ آن باز شود و یا در قابلمه ای حاوی مقداری آب که روی اجاق قرار دارد بگذارید.
- شیر منجمد شده ای که ذوب و گرم شده را ظرف نیم تا یک ساعت باید مصرف کنید و هرگز دوباره منجمد نکنید.

منبع:

www.pishgiri.ir

مدت ذخیره کردن شیر دوشیده شده

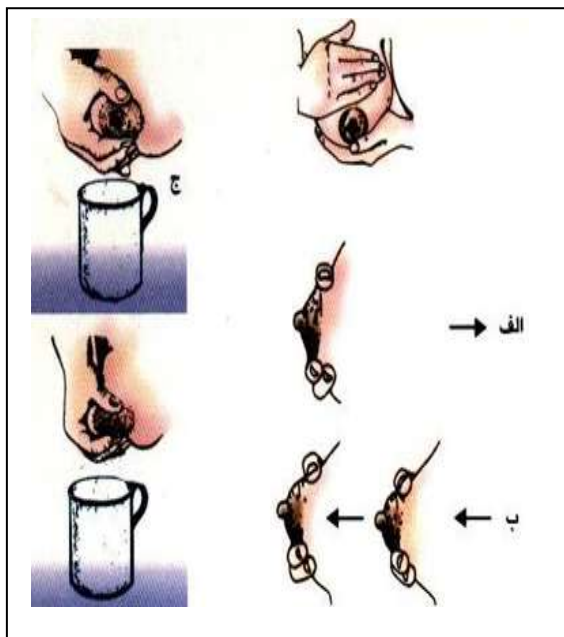
- ظروف شیشه ای اولین انتخاب و ظروف پلاستیکی سخت شفاف دومین انتخاب برای دوشیدن و ذخیره کردن شیر می باشند.
- همیشه باید اول جوشانده شوند و پس از خنک شدن مورد استفاده قرار گیرند. شیر دوشیده شده را باید بلافاصله داخل یخچال و یا فریزر قرار داد.
- شیر دوشیده شده در درجه حرارت اتاق (۲۵ درجه) به شرطی که دور از آفتاب، گرمای چراغ و یا شوفاژ باشد، حداکثر ۴ 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 ۴ روز در یخچال با دمای ۴ درجه سانتی گراد نگهداری کرد و یا ظرف ۳۰ دقیقه اول در یخچال گذاشت و سپس فریز کرد.
- در قسمت جایشی یخچال به مدت دو هفته و در فریز معمولی (زیر ۱۸ درجه) تا سه ماه قابل نگهداری و استفاده است. ظرفی که برای فریز کردن به کار می رود باید فقط تا سه چهارم از شیر پر شود. تاریخ دوشیدن شیر را روی ظرف ثبت کنید تا در هر بار استفاده، اول شیرهای قدیمی تر استفاده گردد.

دوشیدن شیر

- قبل از دوشیدن شیر باید خود را آماده کنید و بازتاب جریان شیرتان را تحریک کنید.
- زمانی از روز را برای دوشیدن شیر انتخاب کنید که پستان پرا از شیر باشد. در بیشتر مادران صبحها پستانها پرتراست ولی عملا در هر موقعی از روز می توان پستانها 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 کمی استراحت کنید. یک لیوان شیر، آب میوه، چای کم رنگ یا سوپ بخورید. مایعات گرم بیشتر از مایعات سرد به ترشح شیر کمک می کنند.
- موقع دوشیدن در وضعیت راحتی بنشینید و اگر ممکن است پاها را کمی بالا بگذارید. محیط نیز باید ساکت و آرام باشد و به صدا در آمدن زنگ منزل و سایر امور باعث قطع دوشیدن نشود. اگر هنگام دوشیدن شیر به کودکان فکر کنید به ترشح و جاری شدن شیر کمک می شود.



- برای جریان یافتن بهتر شیر، یک حوله گرم و مرطوب را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و نوک آن قرار دهید.
- 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 طرف نوک پستان، مجاری شیر لمس شده و شیر بطرف مخازن آن که در زیر هاله پستان قرار دارند جریان پیدا می کند.



نکات مهم:

- دست ها را با آب و صابون ولی پستان را فقط با آب ساده بشویید و از بکار بردن هرگونه کرم، لوسیون، روغن و پرهیز کنید.
- برای دوشیدن شیر، دست باید طوری قرار گیرد که دو انگشت زیر پستان و درست در لبه تحتانی هاله پستان و شست در بالا روی لبه فوقانی هاله واقع شود. (برای خروج شیر باید روی این قسمت فشار وارد شود. زیرا فشار دادن نوک پستان نه تنها سبب جاری شدن شیر نمی شود، بلکه موجب ترک خوردگی و سوزش پوست نوک پستان می شود.
- آنگاه باید دست را به قفسه سینه تکیه داده و اول پستان را به طرف قفسه سینه و سپس به جلو آورد تا شیر به آسانی خارج شود. با قرار دادن انگشتان در جهات مختلف هاله، مجاری دیگر شیر هم تخلیه می شوند.

