

زینب پورعلیجان امیری: دانشجوی ارشد مامایی
دانشگاه علوم پزشکی تهران

عناوین

1. نحوه دوشیدن شیر
2. نگهداری شیر دوشیده شده
3. خوراندن شیر دوشیده شده مادر، به شیرخوار
4. تنظیم خانواده در شیردهی
5. آموزش از شیر گرفتن کودک

نحوه دوشیدن شیر

اندیکاسیون های دوشیدن شیر

- مادران شاغل
- تغذیه نوزاد کم وزنی که نمی تواند از پستان مادر شیر بخورد
- تغذیه نوزاد بیماری که نمی تواند خوب بمکد
- ذخیره و نگهداری شیر در هنگام بیماری مادر یا شیرخوار
- وقتی مادر دور از شیرخوار است
- پیشگیری از نشت شیر از پستان
- کمک به شیرخوار که پستان پر را بگیرد
- کمک به وضعیت سلامت پستان مثل احتقان

مزایا:

- مادر میتواند بدون نیاز به وسیله خاصی در هر جا و هر زمان که نیاز دارد به انجام آن بپردازد.
- احتمال انتقال عفونت کمتر است
- روش ملایم تر و کم تهاجمی تر

دوشیدن شیر با دست

- بهترین و راحت ترین طریق دوشیدن است.

- تحریک بازتاب جریان شیر قبل از دوشیدن.



مراحل دوشیدن شیر با دست

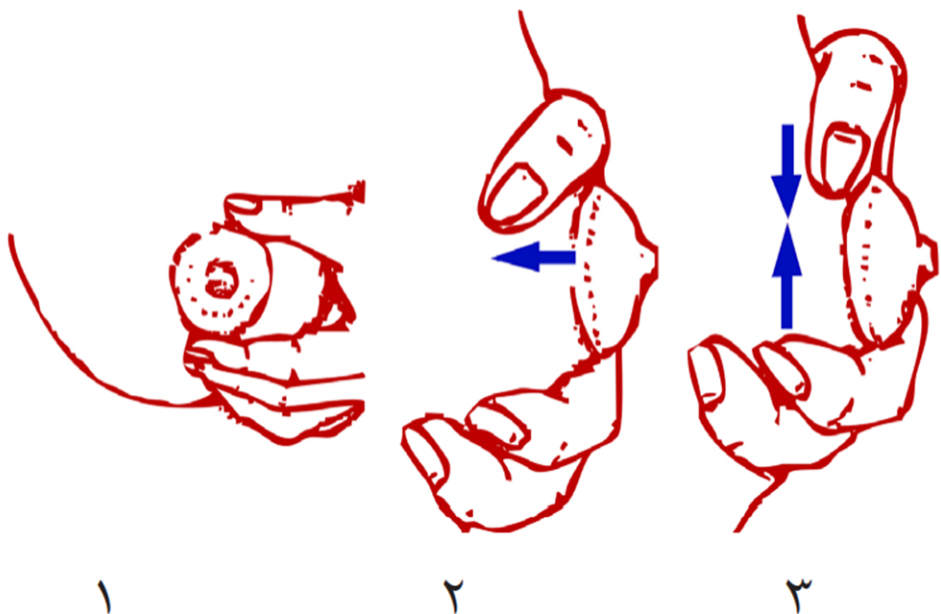
۱- موقعیت قرار گرفتن دست : شست در بالا و دو انگشت اول زیر پستان در لبه خارجی آرئول یا با فاصله‌های حدود ۴ سانتیمتر عقبتر از نوک پستان لمس کند. طوری که ذخایر شیر درست زیر انگشتان واقع شوند.

۲- پستان باید به طور مستقیم کمی به طرف قفسه سینه رانده شود

۳- به کمک شست و انگشتان دیگر با حرکات غلطکی و رو به جلو در اطراف لبه آرئول فشار وارد نماید تا شیر به آسانی خارج شود.

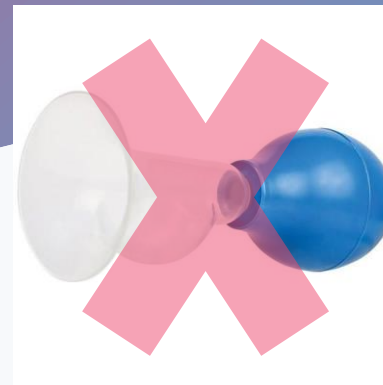
۴- مراحل ۳ تا ۱ را باید به ترتیب تکرار کند.

۵- محل قرار گرفتن انگشتان را باید دور آرئول تغییر دهد طوری که تمام ذخایر شیر تخلیه شود. برای دوشیدن هر پستان به تناوب از هر دو دست استفاده شود



دوشیدن شیر با پمپ

- ✓ انواع شیردوش های دستی، باطری دار و الکتریکی در بازار موجود است.
- ✓ هنگام انتخاب روش دوشیدن مهمترین نکته توجه به نیازهای مادر است.
- ✓ از شیردوش دستی که ته آن بادکنک الاستیکی دارد (بوق دوچرخه ای) استفاده نکنید.



نگهداری شیر دوشیده شده

شیر منجمد ذوب شده در یخچال :

- تا ۲۴ ساعت یا قراردادن ظرف در آب گرم که شیر سریع ذوب شود و طی یک ساعت مصرف شود.
- اگر برای نوزاد بستری در بیمارستان مصرف شود تا ۱۲ ساعت

شیر تازه:

- دمای اتاق ۲۵-۳۷ درجه: ۴ ساعت
- دمای ۱۵-۲۵ درجه: ۸ ساعت
- زیر ۱۵ درجه: ۲۴ ساعت
- یخچال ۲-۴ درجه: ۴۸ ساعت
- جایخی یخچال: ۲-۳ هفته
- فریزر خانگی: ۳ ماه
- فریزر صنعتی: ۶ ماه

خوراندن شیر دوشیده شده مادر، به شیرخوار



- شیر دوشیده شده باید با قاشق یا فنجان یا روشهای دیگر به طفل داده شود و نباید از بطری استفاده شود.

• روش ارجح، تغذیه با فنجان است.

- ✓ شیرخوار را در حالت نشسته کمی متمایل به عقب در بغل خود داشته باشید.
- ✓ فنجان کوچک شیر را در تماس با لب او قرار دهید.
- ✓ فنجان را کج کنید تا شیر با لب شیرخوار تماس پیدا کند.
- ✓ با نگهداشتن فنجان شیردر تماس با لب او اجازه دهید خودش آن را مصرف کند.

تنظیم خانواده در شیردهی:

روش جلوگیری	نحوه استفاده
قرص هورمونی: لاینستروال	فقط در مادران شیرده تا ۶ ماه پس از زایمان (شروع ۶ هفته پس از زایمان)
کاندوم	استفاده از بدو رابطه
آمپول هورمونی: DMPA	آمپول ها سه ماهه میباشد (شروع ۶ هفته پس از زایمان)
IUD	۶ الی ۸ هفته پس از زایمان

آموزش از شیر گرفتن کودک

از شیر گرفتن کودک



- پیش از آنکه کودک را از شیر بگیرید، او را به غذا خوردن و نوشیدن مایعات با لیوان عادت دهید.
- شروع به پیدا کردن برخی جایگزین های غذایی کنید.
- رفتار محبت آمیز و عاشقانه یکی از موضوع های مهمی است که باید به آن بسیار توجه کنید.
- برای از شیر گرفتن هیچ وقت با او مجادله نکنید.
- بهترین روش از شیر گرفتن کودکان این است که این فرآیند باید به طور تدریجی انجام شود.
- بهترین سن برای از شیرگرفتن کودکان، دو سالگی است.

منابع:

- دستورالعمل کشوری شیردهی
- کتاب بهداشت مادر و کودک و تنظیم خانواده تالیف فاطمه رفیعی (1390)
- راهنمای کشوری دوشیدن شیر مادر
- سازمان جهانی بهداشت
- مرکز تحقیقات نوزادان؛ دانشگاه علوم پزشکی مشهد

با تشکر از توجه
شما

