

**دوشيدن شير**

****

**آموزش به بيمار- همراه**

**واحد آموزش**

**نكات كليدي : تخليه مؤثر و مكرر پستان – زود شروع كردن شيردهي – دستورالعمل هاي روشن و شفاف مثل اطلاعات شفاهي و مكتوب تكنيك دوشيدن شير با دست يا شيردوش برقي – دفعات و زمان و حجم – مراقبت و استفاده از شيردوشيده شده مادر**

**شير دوشيده شده مادر**

**توليد خوب شير مادر به تخليه مكرر بستگي دارد . تمام مادران بايد دوشيدن شير با دست را ياد بگيرند . چنانچه مادر در ابتدا قادر به دوشيدن شير نيست بايد در دوشيدن به او كمك كرد . اگر چه مادر نياز به استراحت دارد ولي در اين امر شيردادن بايد تأكيد داشت .**

**چه وقت دوشيدن شير لازم مي شود ؟**

* **اگر به هر دليلي مادر و نوزاد از هم جدا باشند ، مثلا" مادران كارمند**
* **براي نوزادان نارس يا خيلي كوچك**
* **نوزاد مشكل جسمي داشته باشد يا نياز به جراحي داشته باشد . آنومالي هاي نوزاد يا در موارد مشكل پستان مادر مثل ماستيت يا توليد شيرناكافي**
* **راه هاي افزايش و تقويت رفلكس شير :**
* **كم كردن استرس**
* **استفاده از مكان هاي خصوصي**
* **محيط آرام و مطبوع ، نوشيدن مايعات ، خوردن ميان وعده**
* **پوسترهاي آموزشي مادر و كودك**
* **ماساژ نوك سينه به صورت ملايم ، نفس عميق ، حركات نرمشي شانه**
* **توجه به نوزاد موقع شيردادن و شيردوشي**

**نحوه دوشيدن شير :**

**روش دوشيدن شير به صورت دستي بسيار موثر و ساده و ارزان است و احتمال آلوده شدن شير در مقايسه با انواع ديگر شيردوش ها حداقل است . هر مادري بايد دوشيدن دستي را بياموزد . زيرا پس از مدتي متوجه مي شوند كه اين روش بسيار موثرتر از شيردوش هاي برقي است . اجراي اين روش بسيار ساده تر است . بهتر است جهت خارج كردن آغوز از اين روش استفاده شود زيرا شيردوش برقي قدرت خارج كردن آن را به دليل غلظت بالا ندارد . حتي در صورت استفاده از شيردوش هاي برقي بهتر است كه به مادر كمك شود كه ابتدا و انتهاي شير را با دست بدوشد .**

**روش دوشيدن دستي**

**دستها را خوب بشوييد و خشك كنيد ، دوش گرفتن روزانه براي بهداشت پستانها كافي است . از به كاربردن مستقيم صابون به نوك سينه اجتناب كنيد . شستشوي مكرر عاقلانه نيست چون مواد ضد ميكروبي كه ترشح مي شوند ، برداشته مي شود . يك كاسه يا فنجان كافي است و اگر تميز نگه داشته شود نيازي به ضدعفوني كردن آن نيست . قسمت نرم انگشت سبابه و شصت را روي سينه قرار داده ( در لبه آرئول ) و طرف ديگر به طرف داخل قفسه سينه و پشت قاعده نوك پستان فشار دهيد . هدف از دوشيدن ريتميك براي خارج شدن شير از برجستگي هاي آرئول است . اگر اين كار درست انجام شود شير خارج خواهد شد . اين كار هميشه به آرامي بايد صورت بگيرد . اگر دوشيدن صحيح باشد درد وجود ندارد.**

**دفعات دوشيدن**

**معمولا" پستان بايد به دفعاتي كه شيرخوار شير مي خورد دوشيده شود طوري كه حداقل دفعات 8-6 بار در 24 ساعت باشد . لازم نيست فاصله شيردوشيدن منظم باشد . شيردوشيده شده در يك و نيم ساعت ، جايگزين مي شود و اگر اجازه بدهند شير در پستان بماند به دليل ترشح پپتيد مهاركننده توليد شير كمتر خواهد شد . معمولا" اگر بين دوشيدن شير 6 ساعت فاصله باشد شيركافي توليد نخواهد شد .**

**مدت زمان دوشيدن**

**مدت زمان دوشيدن بستگي به مهارت و سرعت دوشيدن دارد . اكثر مادران در ابتدا به مدت يكساعت براي دوشيدن وقت صرف مي كنند ولي همچنان كه مهارت مي يابند اين مدت ممكن است به 15-10 دقيقه كاهش يابد. هر مهارت جديد تمرين مي خواهد .**

**چه مقدار بدوشند**

**مقدار شيري كه در هر وعده دوشيده مي شود برحسب فرد متغير است . ولي آنچه مهم است شير 24 ساعته است. وقتي جريان شيربرقرار مي شود ، كسب توليد كامل مثلا" 700-600 ميلي ليتر در 24 ساعته است . ممكن است شيرخوار اين مقدار را مصرف نكند .**

**مصرف شيردوشيده تازه**

**چنانچه شيرخوار نتواند به طور مستقيم پستان را بگيرد ، شيردوشيده شده را بايد خوب تكان داد كه چربي شير مخلوط شود . شستشوي دست و نگهداري شير در شرايط ضد ميكروبي بسيار مهم است . هرگز جهت گرم كردن شير از ماكروفر استفاده نشود زيرا مواد مغذي شير را از بين مي برد .**

**مصرف شيردوشيده سردشده**

**هرگاه شير تازه مادر در اختيار نباشد از شير منجمد استفاده مي شود كه نسبت به شير مصنوعي ارجح مي باشد . ابتدا از شيري كه قبلا" منجمد شده استفاده مي شود . لذا بايد ظرف هاي شير تاريخ و برچسب داشته باشد . موقع گرم كردن آنها را در ظرف آب گرم تكان داده آرام ذوب مي كنيم . هر شير ذوب شده به مدت 24 ساعت مصرف مي شود . و باقيمانده دور ريخته مي شود . اين شير قابل استفاده نيست و چربي هاي آن به صورت گلوله گلوله ديده مي شود . شير گرم شده بايد بي درنگ داده شود . هرگز شيرگرم شده را مجددا" سرد نكنيد .**

**مراقبت از شيردوشيده**

**در هنگام تهيه و تدارك شير ، نگهداري ، ذخيره و استفاده از آن نبايد رعايت نكات بهداشتي فراموش شود . شير سردشده حتما" داراي برچسب زمان و تاريخ باشد .**

**فرآيند ذخيره سازي شيرمادر**

**خواص شيرحرارت ديده از لحاظ تغذيه اي كمتر از شير تازه است . اگر شير دوشيده شده مادر براي فرزند خودش استفاده مي شود . به طور كلي صحيح نيست كه حرارت ببيند . منجمد كردن هم اثراتي برروي شير مادر دارد . ولي به هر حال بيشترين مقدار گلبول ها زنده مي مانند و به خصوص اگر تغيير حرارتي به سرعت انجام شود . مدت زماني كه شير دوشيده شده سالم مي ماند به ثبات فريزر بستگي دارد . در قسمت بالاي فريزر 2 هفته و در فريزر 3 ماه قابل نگهداري است . وقتي مادر مرخص مي شود مي تواند شيرها را با خود ببرد . شيري كه دقيقا" جمع آوري و در يخچال گذاشته مي شود حداقل به مدت 48 ساعت قابل مصرف مي باشد . ولي اگر تمامش مصرف نشود مي توان باقيمانده را منجمد كرد . اگر شير مادر در دسترس است نبايد از شير منجمد شده استفاده كند و شير مصنوعي جانشين شيرمادر شود . زيرا شيرهاي مصنوعي عوامل ايمني بخش ندارند و تغييري در تركيبات آنها ايجاد نمي شود كه بتوانند نيازهاي متغيير شيرخوار را يرآورده سازند و مزاياي شير مادر را ندارند .**

**منبع : راهنماي حمايت از تغذيه با شير مادر**