



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهرا (س) مرضیه (س)

نحوه دوشیدن ، نگهداری و خوراندن شیر دوشیده شده

تاریخ بازنگری : مهر ماه ۱۳۹۶



Haadmb13900NiNiWdb1b3ogomom

چند نکته:

♦ به دلیل اینکه بسیاری از یخچال ها دمای پایداری ندارند بهتر است شیر دوشیده شده طی ۳ الی ۵ روز مصرف شود در غیر این صورت آن را منجمد کنید.

♦ بهتر است شیر منجمد را به طور تدریجی و در دمای یخچال ذوب کنید چنین شیری تا ۲۴ ساعت قابل استفاده است.
♦ شیر ذوب شده را به هیچ عنوان مجدداً منجمد نکنید.

نحوه خوراندن شیر دوشیده شده:

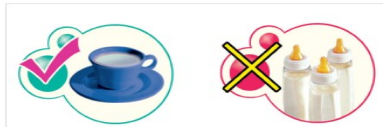
به هیچ عنوان برای خوراندن شیر دوشیده شده به شیرخوار از شیشه پستانک استفاده نکنید برای این کار بهتر است از فنجان استفاده کرد زیرا استفاده از شیشه علاوه بر احتمال انتقال عفونت به نوزاد باعث اختلال در پستان گرفتن نوزاد نیز میشود. برای این کار:

۱- نوزاد باید بیدار و هوشیار باشد.

۲- روی پاها به حالت نیمه نشسته نگه داشته شود.

۳- فنجان یا قاشق به آرامی روی لب پایین نگه داشته شود.

۴- شیر داخل دهان نوزاد ریخته نشود بلکه نوزاد باید با حس کردن طعم شیر روی لبهایش آن را به آرامی بنوشد.



* کانال تلگرام بیمارستان : @zahrayemarziye

منبع:

<http://www.professorsoltanzadeh.com/food/milk.htm>

- لغزاندن دو دست روی پستان

- کشیدن پستان و نوک آن

- فشار دادن نوک پستان

نحوه نگهداری شیر دوشیده شده:

بهترین ظروف برای نگهداری شیر ، ظروف شیشه ای یا پلاستیک فشرده که باید به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه جوشانده شود. ظروف برای منجمد کردن شیر باید فقط سه چهارم پر شوند.

مدت زمان نگهداری:

به شرط بسته بودن درب ظرف نگهداری

دمای بالای ۳۷ درجه : غیر قابل نگهداری

دمای ۲۵ الی ۳۷ درجه : ۴ ساعت

دمای ۱۵ الی ۲۵ درجه : ۸ ساعت

دمای کمتر از ۱۵ درجه : ۲۴ ساعت

یخچال با دمای ۲ الی ۴ درجه : ۸ روز

جایخی یخچال : ۲ هفته

فریزر خانگی : ۳ ماه

فریزر صنعتی : ۶ ماه

نحوه دوشیدن ، نگهداری و خوراندن شیر

دوشیده شده :

دوشیدن شیر در بسیاری از موارد از جمله برای رفع احتقان پستان ، تغذیه نوزادان نارس یا نوزادانی که به هر دلیل قادر به مکیدن نیست و برای تغذیه نوزادان مادران شاغل ضرورت می یابد، که بهترین روش آن دوشیدن با دست است.

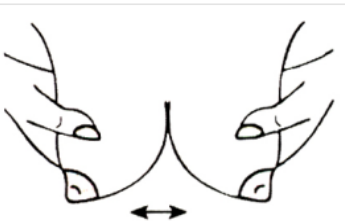
مراحل دوشیدن شیر با دست :

۱- تحریک رفلکس جاری شدن شیر:

◆ قرار دادن یک حوله گرم مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان یا استفاده از دوش آب گرم.

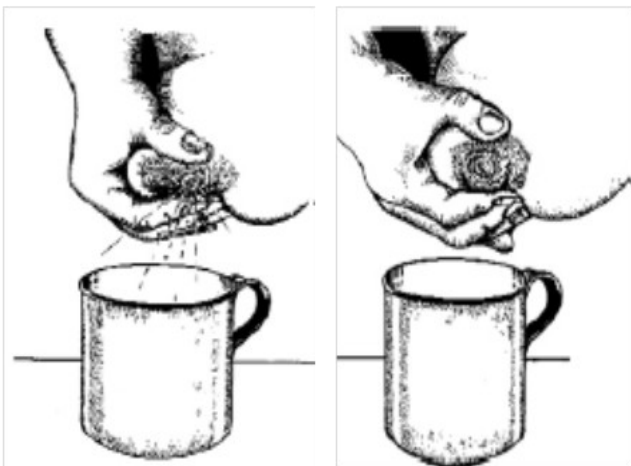
◆ ماساژ پستان که به شیوه های مختلف از جمله: غلطانیدن مشت بسته روی پستان ، استفاده از انگشتان به صورت ماریچی ، ضربه ملایم به پستان تحریک ملایم نوک پستان و ...

◆ ماساژ ستون فقرات مادر از پشت گردن تا وسط کمر به صورت دورانی



۲- گرفتن پستان و فشار بر مجاری شیر :

◆ برای این کار شست در بالا و سایر انگشتان در زیر پستان و روی لبه های قهوه ای قرار می گیرند به طوریکه ۳ الی ۴ سانتی متر از نوک پستان فاصله داشته باشد.



۳- دوشیدن از تمام قسمت های پستان :

پس از چند دقیقه دوشیدن محل شست و انگشتان دور هاله تغییر می کند تا شیر در تمام جهات دوشیده شود.

چند نکته:

◆ کل زمان دوشیدن معمولاً باید ۲۰ الی ۳۰ دقیقه طول بکشد که به این ترتیب می باشد: دوشیدن هر پستان ۵ الی ۷ دقیقه سپس ماساژ ، ضربه ، تکان دادن ، دوشیدن مجدد هر پستان ۳ الی ۵ دقیقه سپس ماساژ ، ضربه ، تکان دادن و دوشیدن مجدد ۲ الی ۳ دقیقه.

◆ از این کارها پرهیز شود تا به بافت پستان آسیب نرسد: