

تولید شیر و ذوب کردن شیر

شیشه‌ای یا پلاستیکی **سخت شفاف** برای جمع آوری شیر بهتر از سایر ظروف است.

لیوانی که برای دوشیدن و ذخیره شیر مورد استفاده قرار می‌گیرد قبلاً **جوشانده شود** و پس از شستن مورد استفاده قرار گیرد و برای فریزر فقط باید **سه چهارم آن را پر کرد** تا برای یخ زدن ته باشد.

دوشیده شده را باید بلافاصله داخل **یخچال یا فریزر** در صورت نبودن این امکان شیر در **درجه حرارت اتاق** دور بودن از آفتاب، گرمای چراغ یا شوفاژ **۲ ساعت** استفاده است، ولسی باید توجه داشت شیری که در درجه اتاق نگهداری شده قابل فریز کردن نیست.

شیده شده مادر در یخچال ۳ تا ۵ روز قابل نگهداری است دلیل ثابت نبودن درجه حرارت یخچال و باز و بسته شدن توصیه می‌شود حداکثر تا ۴۸ ساعت این شیر استفاده شود در قسمت جایخی یخچال نگهداری شود تا ۲ هفته، **رهای معمولی (۱۸-)** تا ۳ ماه در فریزرهای صنعتی تا ۶ ماه قابل استفاده است.

ذوب کردن شیر فریز شده، ظرف شیر را زیر آب ولرم با حرکت دهید تا یخ آن باز شود و حداکثر تا ۳۰ دقیقه ذوب شدن مصرف کنید. هرگز **نباید** شیر ذوب شده را فریز کرد و **نباید** شیر یخ زده را روی چراغ یا در اتاق ذوب کرد.

کلید موفقیت در شیردهی، اعتماد به نفس است.

توصیه های ذیل به تولید شیر کافی و حفظ تداوم شیردهی در مادران شاعل کمک می‌کند:

- ۱- تغذیه شیرخوار از پستان، قبل از رفتن به سرکار.
 - ۲- شیر دادن به نوزاد بلافاصله پس از تولد و حداکثر یک ساعت بعد از تولد.
 - ۳- تغذیه شیر خوار به طور مکرر بر حسب میل و تقاضای او.
 - ۴- عدم استفاده از مایعات خانگی برای تغذیه کودک.
 - ۵- عدم استفاده از بطری برای تغذیه کودک.
 - ۶- دوشیدن شیر، صبح قبل از رفتن به سرکار و ذخیره آن.
 - ۷- دوشیدن شیر در ساعاتی که مادر در کنار شیرخوار نیست به تعداد دفعات تغذیه شیر خوار.
 - ۸- تغذیه انحصاری شیرخوار فقط با شیر مادر در شش ماه اول تولد.
 - ۹- عدم شروع تغذیه تکمیلی شیر خوار قبل از ۶ ماهگی.
- ر به خاطر داشته باشید که تخلیه مکرر پستان‌ها به تولید بیشتر شیر کمک می‌کند.

تنها و بهترین جایگزین برای شیر مادر، شیر دایه است.



تداوم متعال در قرآن کریم می‌فرماید:

مادرانی که می‌خواهند شیر دادن فرزند خود را تمام کنند لازم است ۲ سال تمام به آنها شیر دهند و در این مدت بر پدران است که خوراک و پوشاک مادران شیرده را به اندازه متعارف فراهم نمایند.

و شما پدر عزیز

به منظور تغذیه فرزندتان با شیر مادر برای تشویق و از همسر خود، با همه توان تلاش کنید. تغذیه با شیر مادر تنها یک نوع تغذیه نیست بلکه یک زندگی است.

به خاطر داشته باشید که

نفس شما در دوران شیردهی

حساس تر از دیگر دورانهاست

شما از جایگاه خانگی دورانی

تغذیه ای کافی

هرگاه پدر توانایی خود را در مراقبت از کودک و حمایت همسر ثابت کند همسر احساس می‌کند تکیه‌گاه محکمی می‌تواند به او اعتماد کند.

توانایی در شیردهی
شما را به تصمیم و تجربه مادران
بیشترین راه را همکار شیرخوار
قرار دهنده



منبع: دستورالعمل کنونی ترویج تغذیه با شیر مادر

خارج از منزل اشتغال دارید و تغذیه مستقیم شیر خوار امکان پذیر نیست.

زاد نارسی به دنیا آورده اید که در بیمارستان بستری

زادگان به دلیل نقایص جسی لب و دهان و ... قادر به نیست.

بار احتقان پستان شده اید.

خاطر مسافرت و یا هر دلیل دیگری دور از شیرخوارگان

چنانچه که چگونه می‌توانید فرزند دلبندان را با شیر خود تغذیه نمایید؟

سی که جزو یکی از پنج گروه فوق می‌باشند



سست شیر خود را

بده و به وسیله

قاشق یا قطره چکان

ک خود بدهند.

کسب آمادگی اولیه برای دوشیدن شیر به نکات زیر توجه کنید.

بر است دوشیدن شیر زمانی صورت گیرد که پستان ها شیر است. معمولاً بهترین زمان صبح ها می باشد.

مادر هر زمانی از روز می تواند اقدام به دوشیدن شیر

راحت مادر به مدت ۲۰-۱۰ دقیقه قبل از دوشیدن شیر.

نمایعات نظیر یک لیوان شیر گرم، آب میوه طبیعی،

نگ و ... می تواند کمک مؤثری به مادر بنماید.

۳- بهتر است مادر در موقع دوشیدن شیر در محیطی کاملاً آرام و ساکت و به دور از اضطراب و فشارهای عصبی در یک وضعیت راحت بنشیند.

۴- فکر کردن به نوزاد، نگاه کردن به او یا نشستن در کنار او و یا شنیدن صدای کودک به ترشح و جاری شدن شیر کمک می کند.

۵- شستن پستان قبل از هر بار دوشیدن شیر لازم نیست.

۶- استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۱۰-۵ دقیقه روی پستان و نوک آن و یا حمام کردن و یا ماساژ دادن کتف ها، به جاری شدن شیر کمک می کند.

۷- دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است و به استفاده از پمپ های دستی ترجیح دارد. مادران عزیز بدین منظور باید دست ها را با آب و صابون شستشو دهند.

روش دوشیدن شیر



نکته مهم در دوشیدن شیر با دست آن است که برای خروج شیر باید به هاله پستان فشار وارد شود زیرا مخازن جمع کننده شیر در همان قسمت وجود دارند.

« الف »



« ب »



دست باید طوری قرار گیرد که دو انگشت اول زیر و درست در لبه هاله پستان و شست در بالا و روی دست قرار گیرد سپس باید مطابق شکل «الف» پستان را به قفسه سینه فشار داد و طبق شکل «ب» آن را به جلو آورد. سپس به قسمت لبه هاله پستان طبق شکل «ج» وارد شود تا شیر به آسانی خارج شود. بعد جای انگشت روی هاله باید عوض نمود تا مجاری دیگر شیر هم شوند. همین کار را برای پستان دیگر نیز انجام دهند. برای دوشیدن شیر فقط باید به لبه هاله فشار وارد آ نوک پستان. فشار دادن نوک پستان نه تنها سبب جاری شیر نمی شود، بلکه موجب ترک خوردگی، سوزش و شدن پوست نوک پستان هم می شود. برای جمع آوردن دوشیده شده از لیوان یا ظرف دهان کشاد تمیز استفاده و گاهی لازم است لیوان تمیزی زیر پستان دیگر قرار داد تا قطره های شیری که همزمان از آن پستان ترشح می جمع آوری گردد.

به خاطر داشته باشید:

✓ بلافاصله پس از به هوش آمدن از عمل سزارین، مادر می تواند با کمک پرستار همانند یک زایمان طبیعی به نوزاد خود شیر دهد.

✓ شیر مادر برای نوزادان دو قلو و حتی سه قلو نیز کافی است

✓ بهترین غذا جهت نوزادان زودرس، کم وزن و یا مبتلا به بیماری های مختلف (اسهال، زردی و ...) شیر مادر است. در اینگونه موارد به هیچ عنوان شیر مادر را قطع نکنید

✓ به جز موارد بسیار استثنایی، مصرف دارو ممانعی برای شیردهی نیست. در این موارد بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

مادر شیره نیاز به:

استراحت • تغذیه مناسب • آرامش فکری
حمایت عاطفی سایر اعضای خانواده خصوصا حمایت همسرش دارد.

✓ در دوران شیردهی، غذا و مایعات کافی متنوع به هر اندازه که میل دارید، مصرف کنید شما نیاز به رژیم خاصی ندارید، از غذای معمولی خانواده استفاده و به اندازه کافی استراحت کنید.

در صورت بروز درد، تورم، آسسه و عفونت پستان، شیردهی را قطع نکنید بلکه هر چه سریعتر به نزدیک ترین واحد بهداشتی مراجعه کنید.

✓ شیر مادر زود هضم است و شیرخوار زود گرسنه می شود پس تقاضای زیاد شیرخوار دلیل ناکافی بودن شیر مادر نیست.

بهترین وسیله برای تشخیص کفایت شیر مادر وزن کردن منظم شیرخوار و کنترل رشد او با استفاده از کارت رشد است.

بدین منظور به پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت مراجعه فرمایید

✓ از شش ماهگی به بعد شیرخوار علاوه بر شیر مادر بعد غذای کمکی هم نیاز دارد. در هر وعده ابتدا او را با شیر خود تغذیه کنید و سپس به او غذای کمکی بدهید.

تغذیه کمکی را با غذاهای ساده و با مقدار کم شروع کنید و به تدریج به تنوع و مقدار آن اضافه کنید. به توصیه های مربوطه که توسط پزشک و یا کارکنان واحدهای بهداشتی درمانی ارائه می شود، به دقت توجه فرمایید.

مراکز مشاوره ترویج تغذیه با شیر مادر، مراکز جامع سلامت شهری و روستایی، پایگاه سلامت و خانه های بهداشت در کلیه شهرستان ها آماده کمک به شما مادر عزیز است تا بتوانید فرزند دلبندتان را از این مانده الهی بهره مند سازید



پایه همسایگان ۰۹۱-۳۳۳۰۰۰۰۰

۵

۴



شیر مادر

شیر مادر

شیر مادر

شیر مادر

شیر مادر

مرکز بهداشت استان مرکزی

مادر و پدر عزیز:

(قدم نو رسیده مبارک)

مادر عزیز: شیر شما هدیه ای است الهی و بهترین غذا برای فرزند شماست.

پدر عزیز: اینک که نمره زندگیتان چشم به جهان گشوده، با حمایت همسر خود او را در شیردهی یاری دهید. پشتیبانی شما در شروع موفق و تداوم شیردهی مادر بسیار موثر است.

شیر مادر به تنهایی از لحظه تولد تا پایان شش ماهگی تمام نیازهای غذایی شیرخوار را تامین می کند و احتیاج به آب یا غذای دیگری نیست. تغذیه با شیر مادر باعث افزایش بهره هوشی کودک می گردد.

کودگانی که با شیر مادر تغذیه شده اند، سالم تر از آنهایی هستند که از شیر مصنوعی یا سایر شیرها استفاده کرده اند.

بعد از زایمان باید نوزاد هر چه سریعتر در آغوش مادر در تماس پوست با پوست او قرار گیرد و تغذیه نوزاد با شیر مادر در ساعت اول تولد و به محض آمادگی وی آغاز شود. شروع شیردهی در ساعات اول تولد سبب برقراری سریعتر جریان شیر مادر خواهد شد.

شیر روزهای اول بعد از تولد (آغوز یا ماک) که زرد رنگ، بسیار مغذی و دارای مواد مختلف ایمنی بخش است، اولین واکسیناسیون و بهترین محافظ کودک بر ضد بیماری های مختلف است.

هر قطره آغوز و شیر مادر زندگی بخش است

در هر وعده شیردهی، رعایت برخی از نکات سبب می شود که مکیدن شیرخوار آسان تر و جریان یافتن شیر، بیشتر شود و از بروز زخم و شقاق نوک پستان جلوگیری شود.

۱- قبل از هر بار شیردهی دستهایتان را با آب و صابون بشوید (استحمام و یا شستن پستان با آب ولرم روزی یک بار کافی است)

۲- در وضعیت راحت بنشینید و یا دراز بکشید.

۳- هنگام شیردادن، دست و بازوی خود را زیر سر و شانه شیرخوار قرار دهید و دست دیگر را زیر پستان بگذارید. بطوری که انگشت شست روی پستان و خارج از هاله قهوه ای و انگشتان دیگر در زیر پستان قرار گیرد.

توجه: **هاله قهوه ای رنگ پستان نیز علاوه بر نوک پستان باید در دهان شیرخوار قرار گیرد و در عین حال راه بینی و تنفس او باز شود.**

دقت کنید: هنگام مکیدن پستان، لب های شیرخوار به بیرون برگشته و چانه او یا پستان تماس داشته باشد. زیرا مهم ترین علت نگرفتن پستان توسط نوزاد و یا زخم شدن پستان، وضعیت نادرست شیردهی است.

در هر وعده شیردهی قسمت اول شیر رقیق تر و انتهای آن غلیظ تر و چرب تر است. شیرخوار برای رشد مطلوب باید هر دو بخش شیر را دریافت کند پس پستان خود را به مدت کافی در دهان او قرار دهید و اجازه دهید آن را خوب بمکد.

حجم شیر مادر در روزهای اول محدود است اما همین مقدار، نیاز غذایی نوزاد را تامین می کند و به تدریج با مکیدن مکرر پستان، حجم شیر اضافه خواهد شد.



مکیدن شیر پستان = تولید بیشتر



فاصله طولانی بین دفعات شیردهی موجب کاهش تولید شیر می شود، به هر دلیلی که از شیرخوار جد می شوید مانند: اشتغال در خارج از منزل، بیماری و یا مسافرت. پستان خود را با دوشین مکرر تخلیه کنید.

(حداقل ۸ بار در شبانه روز)

قبل از دوشیدن، دستهایتان را با آب و صابون بشوید و از ظرف شیشه ای یا پلاستیکی سخت شفاف برای جمع آوری شیر استفاده کنید. شیر دوشیده شده ۴ ساعت در حرارت معمولی اتاق (محل خنک) و در یخچال، ۳ تا ۵ روز قابل نگهداری است ولی به دلیل ثابت نبودن درجه حرارت یخچال و باز و بسته شدن درب آن توصیه می شود حداکثر تا ۴۸ ساعت این شیر استفاده شود.

(لازم است سر ظرف محتوی شیر، پوشیده باشد)

شیر دوشیده شده را با قاشق مرباخوری یا فنجان تمیز به شیرخوار بدهید.

دفعات شیردهی باید متناسب با میل شیرخوار باشد نه بر حسب ساعت و زمان مشخص.

علامت گرسنگی کودک، جستجوی پستان با دهان، ایجاد صدای مکیدن و در نهایت گریه می باشد.

تفاوت شکل، بزرگی و کوچکی پستان ها و اندازه جثه مادر در میزان شیر او هیچ گونه تاثیری ندارد.

مزایای تغذیه با شیر مادر برای مادران

در صورتی که تغذیه انحصاری با شیر مادر و در طول شبانه روز بنا به میل و خواست شیرخوار بطور مکرر صورت پذیرد، به پیشگیری از بارداری کمک می کند.

مشروط بر اینکه عادت ماهانه مادر شروع نشده باشد

مادر در دوران شیردهی وزن اضافی زمان بارداری را زودتر از دست می دهد.

با شیردهی، خونریزی های پس از زایمان زودتر کنترل شده و رحم سریع تر به حالت عادی بر میگردد.

احتمال ابتلا به سرطان پستان و تخمدان در بین زنانی که شیر می دهند بسیار کمتر است.