

جمع آوری، ذخیره، فریز و ذوب کردن شیر

ظروف شیشه ای یا پلاستیکی سخت شفاف برای جمع آوری و ذخیره شیر بهتر از سایر ظروف است.

همیشه لیوانی که برای دوشیدن و ذخیره شیر مورد استفاده قرار می گیرد قبلاً **جوشانده شود** و پس از خنک شدن مورد استفاده قرار گیرد و برای فریز کردن فقط باید **سه چهارم آن را پر کرد** تا برای یخ زدن جا داشته باشد.

شیر دوشیده شده را باید بلافاصله داخل **یخچال یا فریزر** قرار داد. در صورت نبودن این امکان شیر در **درجه حرارت اتاق** به شرط دور بودن از آفتاب، گرمای چراغ یا شوفاژ **۴ ساعت** قابل استفاده است، ولی باید توجه داشت شیری که در درجه حرارت اتاق نگهداری شده باشد، قابل فریز کردن نیست.

شیر دوشیده شده مادر 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.

شیری که در قسمت **جایخی یخچال** نگهداری شود تا **۲ هفته**، در فریزرهای معمولی (-18°) تا **۳ ماه** در فریزرهای صنعتی (-32°) تا **۶ ماه** قابل استفاده است.

برای ذوب کردن شیر فریز شده، ظرف شیر را زیر آب ولرم به آرامی حرکت دهید تا یخ آن باز شود و حداکثر تا **۳۰ دقیقه** بعد از ذوب شدن مصرف کنید. هرگز **نیاید** شیر ذوب شده را دوباره فریز کرد و **نیاید** شیر یخ زده را روی چراغ یا در حرارت اتاق ذوب کرد.

کلید موفقیت در شیردهی، اعتماد به نفس است.

صیبه های ذیل به تولید شیر کافی و حفظ تداوم شیردهی مادران شاغل کمک می کند:

- تغذیه شیرخوار از پستان، قبل از رفتن به سرکار.
- شیر دادن به نوزاد بلافاصله پس از تولد و حداکثر ۱ ساعت بعد از تولد.
- تغذیه شیرخوار به طور مکرر بر حسب میل و تقاضای او.
- عدم استفاده از مایعات خانگی برای تغذیه کودک.
- عدم استفاده از بطری برای تغذیه کودک.
- دوشیدن شیر، صبح قبل از رفتن به سرکار و ذخیره آن.
- دوشیدن شیر در ساعاتی که مادر در کنار شیرخوار نیست تعداد دفعات تغذیه شیرخوار.
- تغذیه انحصاری شیرخوار فقط با شیر مادر در ۳ ماه اول تولد.
- عدم شروع تغذیه تکمیلی شیرخوار قبل از ۶ ماهگی.

به خاطر داشته باشید که تخلیه مکرر پستانها به تولید بیشتر شیر کمک می کند.

ها و بهترین چاشنیین برای شیر مادر، شیر دایه است.



باوند متعال در قرآن کریم مای فرمایند:

ادرانی که می خواهند شیر دادن فرزند خود را تمام کنند ۲ سال تمام به آنها شیر دهند و در این مدت بر پدران که که خوراک و پوشاک مادران شیرده را به اندازه متعارف هم نمایند.

و شما پدر عزیز

به منظور تغذیه فرزندتان با شیر مادر برای تشویق و حمایت از همسر خود، با همه توان تلاش کنید.

تغذیه با شیر مادر تنها یک نوع تغذیه نیست بلکه یک روش زندگی است.

به گاو شیردهی با همسر که

همسر شما را در دوران شیردهی

حساس تر از دیگر مراقب بوده و

شماره های خانگی موبایل و

تلفن بی گانه دارد.

هرگاه پدر توانایی خود را در مراقبت از کودک و حمایت از همسر ثابت کند همسر احساس می کند تکیه گاه محکمی دارد که می تواند به او اعتماد کند.

مراقبت پدر در شیردهی
شماره به تصمیم و تقویت مادر کاره تا
بیشترین راهی اختیار شیرخوار
قرار داشته

دوشیدن و ذخیره کردن شیر مادر

مؤثرترین بهداشت استان موزی

منبع: دستورالعمل کشوری ترویج تغذیه با شیر مادر

مادر عزیز کی کہ:

- ۱- در خارج از منزل اشتغال دارید و تغذیه مستقیم شیر خوار برایتان امکان پذیر نیست.
- ۲- نوزاد نارس می باشد به دنیا آورده اید که در بیمارستان بستری است.
- ۳- نوزادتان به دلیل نقایص جسمی لب و دهان و ... قادر به مکیدن نیست.
- ۴- دچار احتقان پستان شده اید.
- ۵- به خاطر مسافرت و یا هر دلیل دیگری دور از شیرخوارتان هستید.

آیا می دانید که چگونه می توانید فرزند دلبندتان را با شیر خود تغذیه نمایید؟

مادرانی که جزو یکی از پنج گروه فوق می باشند لازم است شیر خود را دوشیده و به وسیله فنجان، قاشق یا قطره چکان به کودک خود بدهند.



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

- ۱- بهتر است دوشیدن شیر زمانی صورت گیرد که پستان ها پر از شیر است. معمولاً بهترین زمان صبح ها می باشد. ولی مادر هر زمانی از روز می تواند اقدام به دوشیدن شیر نماید.
- ۲- استراحت مادر به مدت ۲۰-۱۰ دقیقه قبل از دوشیدن شیر، خوردن مایعات نظیر یک لیوان شیرگرم، آب میوه طبیعی، جای کمربند 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.

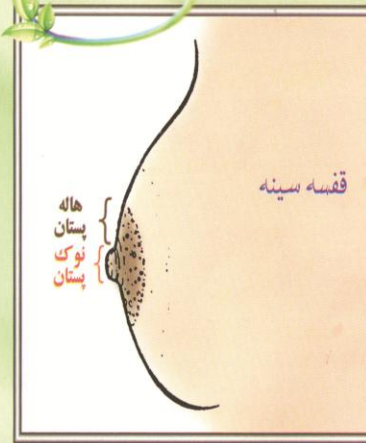
۴- فکر کردن به نوزاد، نگاه کردن به او یا نشستن در کنار او و یا شنیدن صدای کودک به ترشح و جاری شدن شیر کمک می کند.

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

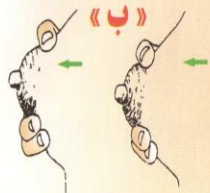


نکته مهم در دوشیدن شیر با دست آن است که برای خروج شیر باید به حاله پستان فشار وارد شود زیرا مخازن جمع کننده شیر در همان قسمت وجود دارند.

« الف »

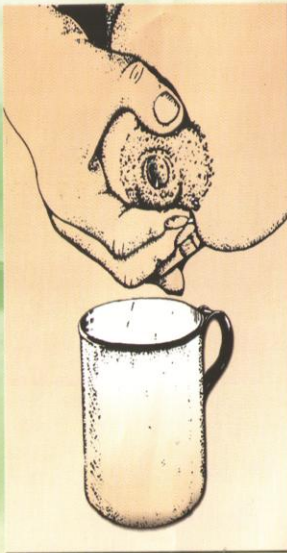


« ب »



دست باید طوری قرار گیرد که دو انگشت اول زیر پستان و درست در لبه حاله پستان و شست در بالا و روی لبه حاله قرار گیرد. سپس باید مطابق شکل «الف» پستان را به طرف قفسه سینه فشار داد و طبق شکل «ب» آن را به طرف جلو آورد. سپس به قسمت لبه حاله پستان طبق شکل «ج» فشار وارد شود تا شیر به آسانی خارج شود، بعد جای انگشتان را روی حاله باید عوض نمود تا مجاری دیگر شیر هم تخلیه شوند، همین کار را برای پستان دیگر نیز انجام دهند.

برای دوشیدن شیر فقط باید به لبه حاله فشار وارد آید و نه نوک پستان، فشار دادن نوک پستان نه تنها سبب جاری شدن شیر نمی شود، بلکه موجب ترک خوردگی، سوزش و نازک شدن پوست نوک پستان هم می شود، برای جمع آوری شیر دوشیده شده از لیوان یا ظرف دهان گشاد تمیز استفاده شود و گاهی لازم است لیوان تمیزی زیر پستان دیگر قرار داده شود تا قطره های شیری که همزمان از آن پستان ترشح می شود جمع آوری گردد.



« ج »

