

## نحوه صحیح دوشیدن شیر:

- دست ها را کامل بشوئید.
- پستان ها را از اطراف بطرف هاله قهوه ای پستان (آرئول) ماساژ دهید ولی فشار عمقی وارد نکنید و مالش هم ایجاد نکنید.
- قبل از دوشیدن شیر و به مدت ۵ دقیقه یک پارچه تمیز که با آب گرم مرطوب شده است روی پستان بگذارید.
- دست ها را طوری قرار دهید که شست در بالای پستان و سایر انگشتان زیر پستان قرار گیرد. در این حالت پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید. سپس شست و سایر انگشتان را به طرف هم فشار دهید و به طرف نوک پستان هدایت کنید. تمام هاله قهوه ای پستان را با جابجا کردن دست بدوشید. نوک پستان را فشار ندهید.



روش دوشیدن دستی که بتوان با آن هر دو پستان را به طور کامل خالی کرد ۳۰-۲۰ دقیقه طول می کشد.

## ذخیره کردن شیر مادر:

شیر را می توان در یخچال یا در ظرف شیشه ای یا پلاستیکی روی یخ نگه داری کرد. توصیه می شود، شیر در یخچال گذاشته شود. و در عرض دوروز استفاده شود. اگر قرار است شیر نگه داری شود، فریز شده و در کمترین درجه حرارت که ثابت باشد نگه داری شود. مثلاً فریزر بر جا یخی یخچال ارجح است. شیر منجمد را می توان زیر جریان شیر آب ذوب کرد یا در یخچال خارج از جا یخی ذوب کرد.



شیر مادر نباید بیشتر از ۴ الی ۸ ساعت در درجه حرارت اطاق قرار گیرد. هنگامی که شیر ذوب شد می توان آن را تا ۲۴ ساعت در یخچال نگه داری کرد. شیر مادر را باید در مکان خنک و ایمن ذخیره کرد. تا نگه داری آن به بهترین نحو صورت گرفته و آلودگی آن به حداقل برسد. عوامل ایمنی بخش موجود در شیر آن را محافظت می کند ولی موقع دوشیدن مقداری از میکروب های پوست وارد شیر می شوند.

وقتی شیر در یخچال ۴ درجه سانتی گراد نگهداری می شود تعداد میکروب ها کاهش می یابد.



## راهکار های ذخیره شیر مادر:

در درجه حرارت اطاق (۲۵ درجه سانتی گراد): شیر تازه مادر را می توان به مدت ۴ ساعت در درجه حرارت اطاق نگهداری یا استفاده کرد. در موارد تغذیه مداوم شیر خوار از طریق لوله معده شیر در درجه حرارت اطاق تا ۴ ساعت قابل استفاده است.

یخچال (۴ درجه سانتی گراد): چنانچه قرار است در ۴۸ ساعت آینده از شیر دوشیده شده استفاده شود. می توان آن را در داخل یخچال قرار داد، بدون اینکه تکثیر میکروبی چندانی داشته باشد. منجمد کردن شیر (۲۰- درجه): روش ترجیحی ذخیره شیری است که قرار نیست در ۲۴ ساعت آینده مصرف شود. شیری که هر بار دوشیده می شود جداگانه فریزر می شود. در انجماد بسیاری از خواص تغذیه ای شیر حفظ می شود. وقتی درست منجمد شود در نتیجه از



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
(مرکز طبی کودکان)  
قطب علمی اطفال کشور

CHMC/N/B/۲۰/RW-۲



## طرز دوشیدن و نگهداری شیر مادر

جریان شیر برقرار شددفعات دوشیدن را می  
توان کاهش داد. برای شرایط دیگر می توان  
تعداد دفعات دوشیدن را کمتر کرد.

- ۱۰ دقیقه دوشیدن هر پستان برای تداوم تولید کافی و جریان شیر کافی است.
- از روشهای تن آرای مثل نشستن در یک محیط آرام استفاده کنید. به شیرخوار خود فکر کنید، به عکس نوزاد خود نگاه کنید، یادار کنار تخت شیرخوار بستری بنشینید، قبل و در خلال دوشیدن، پستان را ماساژ دهید.



نباید شیر ابتدائی (آغوز) دور ریخته شود. چون  
حاوی آنتی بادی های بسیار مناسب برای شیر  
خوار است.

ترش شدن شیر جلوگیری می کند. نباید شیر را در درب  
فریزر منجمد کرد. و نباید درب فریزر زیاد باز شود.  
تا بتوان ۶ ماه هم ذخیره کرد.

ذوب کردن: باید شیر را سریع و با نگهداری زیر شیر آب  
(داغ نباشد) ذوب کرد. شیر منجمد را هیچگاه نباید در  
میکروویو ذوب کرد. بعد از ذوب شدن کامل تا زمان  
استفاده، آن را در یخچال نگهداری کردولی هیچگاه  
نباید آن را مجدداً منجمد نمود. شیر ذوب شده باید طی  
۲۴ ساعت استفاده شود در صورت عدم مصرف تا این  
مدت، باید دور ریخته شود. در مواردی که شیر خوار  
بستری است شیر دوشیده شده ای که پس از اتمام  
تغذیه در ظرف او باقیمانده است دوباره استفاده نشود.



## اقدامات قبل از دوشیدن شیر:

- قبل از دوشیدن شیر دست ها را بشوئید.
- برای شروع و تداوم تولید شیر برای شیر خواری که بستری است، هر چه زودتر که ممکن است، دوشیدن شیر را شروع کنید. و ۸ بار در شبانه روز شیر خود را بدوشید. وقتی