

دوشیدن شیر مادر

دلایل

یکی از دلایل معمول دوشیدن یا پمپ کردن شیر مادر این است که لازم نیست شما تماماً تمام ساعات‌های روز را برای تغذیه نوزاد در خانه باشید. همسران یا یکی از نزدیکان مورد اعتماد شما می‌تواند کودک را با شیشه شیر پر شده از شیر شما تغذیه کند. البته خیلی بهتر است اگر شیرتان با یک فنجان کوچک به کودک داده شود. همچنین مشارکت پدر در تغذیه نوزاد به او کمک می‌کند تا با کودک انس بگیرد. برخی از دلایلی که مادران به واسطه آنها شیر سینه خود را می‌دوشند شامل موارد زیر است:

- جراحی‌های نوزاد و نیاز به ناشتا بودن طولانی مدت نوزاد
- در صورت التهاب پستان یا ماستیت
- به دلیل دردناکی نوک سینه‌ها

▪ برای از بین بردن درد و فشار
در پستان‌های دچار امتباس

▪ در صورت مصرف داروهای فطر ساز
هنگام شیردهی توسط مادر برای

درمانی خاص

▪ به دلیل بستری شدن مادر در
بیمارستان و نبود امکان شیردهی

▪ بازگشت مادر شاغل به محل کار

دوشیدن شیر با شیردوش دستی یا برقی

برای استفاده از یک شیردوش برقی، یک فلنج را که همان محافظ سینه است، روی نوک سینه خود قرار می‌دهید، دستگاه را روشن می‌کنید و اجازه می‌دهید که شیر مکیده شود و در یک ظرف متصل به شیردوش ریخته شود. محافظ سینه هنگام فرید دستگاه شیردوش، همراه آن است. شیردوش‌های دستی نیز شامل یک محافظ است، اما استفراغ شیر را در آنها به جای یک موتور، با به کار انداختن یک مکانیسم

فشار یا کشیدن یک پیستون با دست فودتان انجام می‌دهید.

*شیردوش دستی

پمپ کردن هر دو سینه با یک شیردوش برقی خوب، بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه و با یک شیردوش دستی تا ۴۵ دقیقه طول می‌کشد.

شیردوش‌های خوب، عمل مکیدن نوزاد را شبیه‌سازی می‌کند و دردی ایجاد نمی‌کند.

مطمئن شوید که از سایز مناسب فلنج استفاده می‌کنید و آن را در جای درست می‌گذارید تا باعث نیشگون گرفتن یا تمریک سینه نشود.

در ابتدا با پایین‌ترین درجه مکش شروع کنید و وقتی عادت کردید، درجه آن را با توجه به نیاز بیشتر کنید. پمپ کردن شیر نباید همراه با درد باشد، اما ممکن است مس عجیبی به شما بدهد. به یاد داشته باشید بعد از هر بار استفاده، قطعات دستگاه را به دقت تمیز کنید.



شیر دوش برقی

تأثیر رژیم غذایی یا داروهای مصرفی شما قرار بگیرد و عوض شود که فطری ندارد.

بو و مزه شیر: شیر مادر نباید بو یا مزه ترش داشته باشد، اما ذوب شدن شیر منجمد گاهی بوی صابون می‌دهد که ناشی از تخمیر در چربی‌های آن است و ضرری برای کودک ندارد.

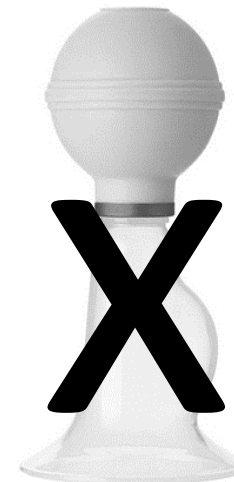


نوع دیگری از شر دوش دستی



*هرگز از شیر دوش بوق

دوچرخه ای استفاده نکنید؛



شیر شما کم شود برای جلوگیری از این مطلب به طور مرتب و حداقل روزی 7 بار شیر خود را بدوشید، اگر عکس یا لباسی از شیرخوارتان کنار خود بگذارید شیر دوشی به مراتب موثرتر خواهد بود. شیرتان را میتوانید برای آینده در فریزر ذخیره کنید، اگر نمیتوانید همراه شیرخوار در بیمارستان مضور داشته باشید به بیمارستان جهت تغذیه‌ی نوزادتان تمویل دهید.

نگهداری جداگانه شیرها: شیر تازه و شیر منجمد را با هم ترکیب نکنید و شیر تازه را روی شیری که قبلاً منجمد کرده‌اید نریزید.

مخلوط کردن چربی شیر: ممکن است از ظاهر شیرتان در بطری یا شیشه شگفت‌زده شوید، اما باید بدانید طبیعی است که چربی شیر جدا شود و در بالای شیر شناور بماند. شیر مادر را به تندی تکان ندهید و به جای آن، شیر را به آرامی هم بزنید تا چربی آن دوباره مخلوط شود.

رنگ شیر: شیر دوشیده‌شده گاهی ته‌رنگ آبی دارد. همچنین رنگ شیر شما ممکن است تمت

شرایط و چگونگی ذخیره شیر مادر

شما می‌توانید شیر را پس از دوشیدن در ظروف نگهداری مخصوص شیر مادر از جنس شیشه یا یک بطری شیشه‌ای با درمکه ذخیره کنید. شیر تازه دوشیده شده 4 ساعت در محیط، 4 روز در یخچال، و 3-6 ماه در فریزر میماند.

ذخیره شیر به میزان لازم: به اندازه یک وعده معمول کودک در هر ظرف ذخیره کنید. اگر کودکان به طور معمول ۹۰ سی‌سی شیر می‌خورند، پس در هر ظرف ذخیره‌سازی ۹۰ سی‌سی شیر بریزید.

نوشتن تاریخ دوشیدن شیر بسیار مهم است

خطر فشک شدن شیر در طی ناشتایی نوزاد

اگر نوزاد شما نیاز به ناشتایی برای موارد درمانی دارد، ممکن است دلیل شیر ندادن به او و نیز استرس‌های ناشی از بیماری فرزندتان