




دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی و درمانی تبریز
مرکز آموزشی و درمانی کودکان



دوشیدن شیرمادر با پمپ و ذخیره کردن شیر دوشیده شده



آموزش سلامت 

تاریخ تهیه: 93/6/20 - بازنگری: 96/07

اگر مدتی از نوزاد خود دور هستید یا اینکه نوزاد شما بیمار و در بیمارستان بستری است یا اگر نوزاد شما برای مدت کوتاهی نمی‌تواند از شیرمادر تغذیه کند، شما می‌توانید شیر خود را بدوشید و آن را ذخیره کنید.

چه کارهایی را برای دوشیدن شیر باید انجام دهم؟

- قبل از دوشیدن شیر با دست یا با شیردوش دستهایتان را با آب و صابون بشوئید.
- سینه‌هایتان را بیش از یک بار در روز نشوید. از صابون استفاده نکنید و حوله را به سینه نمالید. لازم نیست سینه‌ها قبل و بعد از هر بار دوشیدن شسته شوند. شست و شوی زیاد چربی طبیعی پوست را از بین می‌برد و احتمال ایجاد زخم را بیشتر می‌کند.
- قبل از دوشیدن شیر سینه را به آرامی با دست ماساژ دهید. این کار باعث خروج راحت‌تر شیر می‌شود.
- باید به طور منظم سینه‌هایتان را بدوشید تا جریان شیر ادامه یابد.
- هر 2 تا 3 ساعت، هر سینه خود را به مدت حداقل 15 دقیقه بدوشید (حداقل 8 بار در 24 ساعت). حداکثر فاصله بین دوشیدن نباید بیش‌تر از 5 ساعت در طول شب باشد.
- حداقل یک بار در طول شب سینه‌های خود را بدوشید.
- بعد از شیردهی یا دوشیدن شیر، مقدار کمی از شیر را با انگشت به نوک و هاله سینه بمالید تا خشک شود این کار به بهبود زخم نوک سینه کمک می‌کند.
- در جدایی کوتاه مدت مادر و نوزاد یا در مواردی که نوک سینه زخم شده است می‌توانید شیر را با دست بدوشید.
- اگر نمی‌توانید شیر را با دست بدوشید یا در مواردی مثل بیماری مادر، بیماری نوزاد، جدایی طولانی مدت مادر و نوزاد که دوشیدن مرتب سینه لازم است تا جریان شیر قطع نشود می‌توانید از یک شیردوش دستی یا برقی استفاده کنید.

چه نوع شیردوشهایی وجود دارند؟

- شیردوش دستی بوق دوچرخه‌ای

این نوع شیردوش توصیه نمی‌شود چون تمیز کردن آن بسیار مشکل است و خطر رشد میکروب و آلودگی شیر وجود دارد. همچنین قدرت مکش آن مناسب نیست و باعث زخم شدن نوک سینه مادر می‌شود.



تصویر 1. شیردوش دستی بوق دوچرخه‌ای

- شیردوش دستی سیلندری

برای دوشیدن بهتر و تولید شیر بیشتر از شیردوش‌های دستی سیلندری که حرکت رفت و برگشتی دارد استفاده کنید.



تصویر 2. شیردوش دستی سیلندری (رفت و برگشتی)

• شیردوش دستی اهرم دار یا هارمونی

استفاده از این شیردوش‌ها راحت‌تر است ولی قدرت مکش آنها از شیردوش‌های سیلندری کمتر است.



تصویر 3. شیردوش دستی اهرم دار

• شیردوش برقی

شیردوش برقی در بخش‌های نوزادان و ویژه نوزادان یعنی آن‌ای سیو وجود دارد. شما می‌توانید در زمان اقامت در بیمارستان از آن استفاده کنید. اگر در خانه به مدت طولانی نیاز به دوشیدن شیر دارید می‌توانید از فروشگاه‌های تجهیزات پزشکی را اجاره می‌دهند شیردوش برقی اجاره کرده یا خریداری کنید.

چگونه ظروف و قطعات شیردوش را بشویم؟

در بیمارستان

ظروف و قطعات شیردوش را با آب گرم و صابون بشوئید و سپس داخل سبد سفید مخصوص ظروف قرار دهید تا توسط کمک پرستار در دستگاه استریل کننده ظروف قرار بگیرد. بعد از استریل شدن می‌توانید از آنها استفاده کنید.

در خانه

ظروف و قطعات شیردوش را باید با آب گرم و صابون بشوئید. اگر ماشین ظرفشویی دارید بهتر است از ماشین ظرفشویی استفاده کنید. دمای بالای آب در ماشین ظرفشویی ظروف را بهتر تمیز می‌کند. اگر ماشین ظرفشویی ندارید ظروف را شسته

و سپس در آب بجوشانید. جوشاندن ظروف در مواردی که آب تمیز وجود ندارد ضروری است و حتماً باید انجام شود.

دقت کنید شیشه شیر و شیردوش دستی که خریداری می‌کنید قابل جوشاندن باشند یعنی در اثر جوشاندن خراب نشوند.

چگونه شیردوشیده شده را ذخیره کنیم؟

کیسه های پلاستیکی

- یک نوع کیسه های پلاستیکی مخصوص ذخیره کردن شیرمادر وجود دارند که برای ذخیره کوتاه مدت شیرمادر یعنی کمتر از 72 ساعت (3 روز) مناسب هستند. استفاده از این کیسه‌ها برای ذخیره طولانی مدت شیرمادر توصیه نمی‌شود چون ممکن است شیر بیرون بریزد، یا از کیسه نشت کند و به راحتی آلوده شود. ممکن است برخی از ترکیبات مهم شیر به پلاستیک بچسبند و از بین بروند.

ظروف شیشه‌ای

- ظروف شیشه‌ای بهترین ظروف برای نگهداری شیر مادر در یخچال و فریزر هستند چون وقتی ترکیبات مهم شیر مادر به دیواره شیشه می‌چسبند از بین نمی‌روند.

چگونه از سرنگ های پلاستیکی برای نگهداری شیر استفاده کنیم؟

- برای انتقال شیردوشیده شده مادر به بیمارستان شیر را داخل سرنگ بکشید و سپس سرسوزن را به سرنگ وصل کنید. کل سرنگ را از شیر پر نکنید، فضای را در سرنگ خالی بگذارید چون حجم شیر در اثر یخ زدن بیشتر می‌شود.
- مقدار شیری که یک نوزاد در هر نوبت می‌خورد یا از طریق سوند معده در بیمارستان گاوژ می‌شود با توجه به وضعیت نوزاد متفاوت است. بنابراین برای اینکه شیر یخ زده را آسان تر گرم کنید، شیر دوشیده شده را در مقادیر کم داخل سرنگ ذخیره کنید.

قبل از ذخیره شیر، نام و نام خانوادگی شیرخوار و تاریخ دوشیدن شیر را روی برچسب بنویسید و روی سرنگ بچسبانید. سرنگ و برچسب را از بخش تحویل بگیرید.



تصویر 4. نام و نام خانوادگی شیرخوار، ساعت و تاریخ دوشیدن شیر روی سرنگ بچسبانید.

- برای انتقال شیرمادر از خانه به بیمارستان آنها را داخل کلمن حاوی یخ به بیمارستان برسانید.
- شیرهای دوشیده شده را به پرستار یا کمک پرستار بخش تحویل دهید.
- هر کسی که شیرهای دوشیده شده را در یخچال یا فریزر قرار می‌دهد یا خارج می‌کند باید دستهایش را با آب و صابون شسته یا ضد عفونی کند.
- در داخل بخش یک یخچال فریزر وجود دارد که شیرهای دوشیده شده مادران داخل آن نگهداری می‌شوند.
- شیرهای مربوط به هر نوزاد داخل کشویی که شماره تخت نوزاد روی آن نوشته شده است نگهداری می‌شود.



تصویر 5. یخچال و فریزر مخصوص نگهداری شیرهای دوشیده شده

- قبل از هر نوبت تغذیه نوزاد، شیرمادر از یخچال خارج شده و در داخل ظرفی که کنار وارمر یا انکوباتور وجود دارد و مخصوص شیر است گذاشته می‌شود تا گرم شود و بعد به نوزاد داده می‌شود.
- بهتر است شیر دوشیده شده هر روز را از شیر روزهای دیگر جدا نگه دارید.
- ولی اگر مقدار شیر دوشیده شده کم هست می‌توانید شیرهای دوشیده شده در چند نوبت را با هم مخلوط کنید. به طوری که شیری را که تازه دوشیده‌اید حداقل به مدت یک ساعت سرد کنید یعنی در قسمت اصلی بدنه یخچال یعنی سردترین قسمت یخچال قرار دهید و یا در داخل یک ظرف حاوی یخ یا کیسه یخ قرار دهید بعد آن را به شیر سرد شده قبلی که همان روز دوشیده‌اید اضافه کنید.



تصویر 6. پرستار نوزاد در حال تغذیه نوزاد با شیر دوشیده شده

- هیچ وقت شیری را که تازه دوشیده‌اید و هنوز گرم است به شیر یخ زده قبلی اضافه نکنید چون ممکن است مقداری از شیر یخ زده را ذوب کند.
- شیر مادر فاسد نمی‌شود مگر اینکه واقعاً بوی بد یا مزه ترش داشته باشد.
- شیر در طی ذخیره شدن ممکن است یک رنگ نباشد چون شیر هموژنیزه نمی‌شود.
- بنابراین چربی شیر (سرشیر) در قسمت بالای شیر قرار می‌گیرد سر شیر غلیظتر است و رنگ آن زردتر یا سفیدتر به نظر می‌رسد. قبل از تغذیه شیرخوار ظرف شیر را به آرامی تکان دهید تا چربی شیر با شیر مخلوط شده و همه محلول یک‌رنگ شود. از تکان دادن شدید ظرف شیر خودداری کنید چون با تکان شدید ترکیبات مهم شیر از بین می‌روند.
- رنگ شیر مادر به رژیم غذایی مادر بستگی دارد ممکن است از روزی به روز دیگر متفاوت باشد. ممکن است رنگ شیرمادر مایل به آبی، زرد یا قهوه‌ای باشد.

- ممکن است بوی شیر یخ زده نسبت به شیر تازه متفاوت باشد. دلیلی ندارد شیری که شیرخوار آن را قبول دارد و می خورد دور بریزیم.

شیر دوشیده را چه مدت و چگونه می توان نگهداری کرد؟

- در دمای اتاق تا 25 درجه: تا 4 ساعت
- در یخچال با دمای 2 تا 4 درجه: تا 48 ساعت یعنی 2 روز
- در جایخی یخچال: تا 2 هفته
- در فریزر: تا 3 ماه
- شیر ذوب شده در یخچال: تا 12 ساعت

شیر دوشیده شده را چه مدت و چگونه می توان در خانه نگهداری کرد؟

- شیر دوشیده شده مادر در دمای معمولی اتاق یعنی 25 درجه سانتی گراد به مدت 6 تا 8 ساعت قابل نگهداری است.
- دمای بیش از 25 درجه اتاق برای نگهداری شیر مناسب نیست و در این صورت باید ظرف شیر تا حد امکان خنک نگه داشته شود.

توجه کنید ← اگر می خواهید شیر دوشیده شده را در اتاق نگه دارید ظرف حاوی شیر حتماً باید سرپوش داشته باشد و در سردترین محل اتاق گذاشته شود. پوشاندن ظرف حاوی شیر با حوله سرد، شیر را خنک نگه می دارد.

- شیرمادر را در داخل یک ظرف عایق حاوی یخ مثل کلمن تا 24 ساعت یعنی یک روز کامل می توانید نگهداری کنید.
- شیردوشیده شده مادر در دمای 4 درجه یخچال تا 5 روز قابل نگهداری است.
- شیر یخ زده را بعد از ذوب شدن می توان تا 24 ساعت در یخچال نگهداری کرد.

- شیر را در قسمت عقب بدنه یخچال یعنی سردترین قسمت که دما خنک تر است نگهداری کنید.
- نوع فریزری که شیر مادر را داخل آن ذخیره می کنید مدت زمان نگهداری را مشخص می کند. شیر ذوب شده را در عقب فریزر که دما ثابت تر است نگهداری کنید.

آیا شیردوشیده شده را می توانم برای مدت زیادی نگه دارم؟

شیر دوشیده شده مادر در یخچال فریزرهائی با درب های جداگانه در دمای 18- درجه به مدت 3 تا 6 ماه قابل نگهداری است.

شیرمادر به مدت طولانی قابل نگهداری است ولی تحقیقات نشان می دهند اگر شیر با کیفیت پائین نگهداری شود چربی های شیر از بین می روند.

چگونه شیر یخ زده را ذوب کنم؟

- اول از شیرهایی که زودتر دوشیده و ذخیره کرده اید استفاده کنید.
- شیر یخ زده را به تدریج در یخچال ذوب کنید یعنی از فریزر خارج کنید و در یخچال بگذارید حدود 12 ساعت زمان لازم است تا شیر یخ زده ذوب شود بنابراین سعی کنید شیر را شب قبل از استفاده در یخچال بگذارید.

برای ذوب کردن شیر یخ زده آن را بیشتر از 4 ساعت در دمای اتاق قرار ندهید.

- برای گرم کردن سریع شیر ظرف حاوی شیر را زیر آب ولرم در حال جریان یا داخل یک ظرف حاوی آب ولرم قرار دهید و به تدریج دمای آب را افزایش دهید.
- سطح آب ظرف نباید هم سطح لبه ظرف شیر باشد و هنگام حرکت دادن ظرف شیر، نباید قسمت بالای آن داخل آب شود.



تصویر 7. ذوب کردن شیر یخ زده با آب ولرم

- هرگز از اجاق گاز یا مایکروویو برای گرم کردن یا ذوب کردن شیر استفاده نکنید. چون ظرف شیر خنک تر از خود شیر میشود. شیر داغ می تواند باعث سوختگی شیرخوار شود و ممکن است ترکیبات مهم شیرمادر هم از بین برود.
- ظرف حاوی شیر را برای مخلوط کردن سرشیر و پخش شدن گرما به آرامی تکان دهید یا بچرخانید.
- اگر تمام یا حتی مقداری از شیر ذوب شود نباید دوباره در فریزر قرار گرفته و منجمد شود.



کلینیک مشاوره شیردهی

مرکز آموزشی درمانی کودکان تبریز

آدرس: مرکز آموزشی درمانی کودکان
درمانگاه تخصصی، کلینیک مشاوره شیردهی

تلفن: 5- 35262250 داخلی 350

اگر مشکل یا سوالی در رابطه با شیردهی فرزندتان دارید:

❖ مرکز مشاوره شیردهی خانلی در روزهای اداری از ساعت 8 صبح تا 1

بعد از ظهر به صورت حضوری و تلفنی خدمات مشاوره ارائه می دهد.

آدرس: چایکنار، پل منصور، کوچه میرزارضا دالانی، تلفن 33378327

خدمات واحد مشاوره شیردهی مرکز بهداشتی درمانی شهید خانلی چیست؟

- ✓ برگزاری کلاسهای آموزشی رایگان تغذیه شیرخوار با شیرمادر برای خانمهای باردار
- ✓ مشاوره رایگان پزشک و کارشناس برای مادرانی که در شیردهی کودک خود مشکل دارند.
- ✓ پاسخگویی تلفنی به مادران در مورد نحوه تغذیه با شیر مادر و مشکلات مربوطه
- ✓ پیگیری مادران مراجعه کننده تا رفع مشکل شیردهی

❖ کلینیک مشاوره شیردهی مرکز کودکان روزهای یکشنبه تا چهارشنبه

از ساعت 3 تا 6 بعد از ظهر خدمات مشاوره شیردهی ارائه می دهد.

آدرس: مرکز آموزشی درمانی کودکان، درمانگاه تخصصی، کلینیک مشاوره شیردهی

خدمات کلینیک مشاوره شیردهی مرکز کودکان چیست؟

ارزیابی، درمان و حمایت مشکلات تغذیه شیرخوار از جمله:

- ✓ تغذیه طولانی شیرخوار زیر سینه
- ✓ کاهش تولید شیر مادر
- ✓ درد نوک سینه، ورم و آبسه سینه
- ✓ امتناع شیرخوار
- ✓ دوباره شیردهی

این کتابچه جهت آشنایی مادران با نحوه ذخیره و دوشیدن شیر مادر است جایگزین توصیههای

پزشک و مطالب آموزشی دیگر نمی باشد.

اگر سوالی دارید با شماره تلفن 041-35262250 داخلی 432 یا 449 تماس بگیرید.