

مقدمه:

اشتغال زنان به عنوان یکی از دلایل کاهش تغذیه با شیرمادر در سراسر دنیا، به طور وسیعی ذکر می‌گردد. اشتغال به کار حتی اگر هم به عنوان یکی از عوامل مؤثر در کاهش تغذیه با شیرمادر نباشد ولی برای بسیاری از مادران، فرصت شیردهی و انجام سایر فعالیت‌های مراقبت از کودک را محدود می‌نماید. کار به عنوان دلیلی برای عدم شروع تغذیه با شیرمادر به ندرت ذکر می‌گردد و برخی مطالعات نشان داده‌اند میزان شیردهی در هنگام تولد در مادران شاغل با غیر شاغلین تفاوتی ندارد اما پس از گذشت چند ماه این میزان در مادران شاغل کاهش چشمگیری می‌یابد. چرا؟ به علت فقدان اطلاعات در مورد نحوه شیردهی، خستگی و کمبود وقت مادر، تبلیغات، تغذیه با بطری، احساس نادرست مغایرت شیردهی با نقش حرفه‌ای، نگرانی در مورد بی‌قراری کودک و...

چگونه و در چه مواقعی باید شیر مادر را دوشید؟

گاه اتفاق می‌افتد مادر مجبور شود شیر خود را بدوشد و به وسیله فنجان، استکان، قاشق، قطره چکان، سرنگ و یا حتی لوله به کودک بخوراند. از جمله:

الف) در مورد نوزاد نارس و یا بیماری که در بیمارستان بستری است و از طریق لوله، سرنگ، فنجان و غیره تغذیه می‌شود.

ب) آن دسته از شیرخوارانی که به دلیل نقایص جسمی لب و دهان و امثال آن قادر به مکیدن نیستند.

ج) مادری که در خارج از منزل اشتغال داشته و به هیچ وجه امکان تغذیه مستقیم در ساعت کار برای او وجود ندارد.

د) برای جلوگیری از احتقان پستان یا در شرایط و موارد خاص و معدودی که به دلیل بیماری مادر و یا کودک و یا هر علت دیگری مکیدن و تخلیه پستان توسط کودک برای مدتی مقدور نباشد.



آمادگی اولیه برای دوشیدن شیر:

زمانی از روز را می‌توان برای دوشیدن شیر انتخاب کرد که پستان پر از شیر باشد. در بیشتر مادران صبح‌ها پستان‌ها پرت‌تر است ولی عملاً در هر موقع از روز می‌توان پستان‌ها را دوشید. برای مثال می‌توان بعد از هر وعده تغذیه شیرخوار، شیر اضافی را دوشید و ذخیره نمود. بهتر است ۱۰ تا ۲۰ دقیقه قبل از شروع دوشیدن شیر، مادر کمی استراحت کند. یک لیوان شیر، آب میوه، چای کم رنگ یا سوپ بخورد. مایعات گرم بیشتر از مایعات سرد به ترشح شیر کمک می‌کنند.

موقع دوشیدن شیر، مادر باید در وضعیت راحتی باشد، بهتر است بنشیند و اگر ممکن است، پاها را کمی بالا بگذارد. محیط نیز باید ساکت و آرام باشد و به صدا درآمدن زنگ تلفن و یا زنگ منزل و سایر امور باعث قطع دوشیدن شیر نشود.

گرم کردن سریع شیر در روی اجاق یا فر یا ماکروویو باعث می‌شود که ویتامین‌های آن به سرعت تخریب شده و پروتئین‌های آن نیز تغییر یابد، شیر منجمد شده‌ای که ذوب و گرم شده ظرف نیم تا یک ساعت باید مصرف شود و هرگز نباید شیر ذوب شده را دو بار فریز نمود. هنگام دوشیدن شیر، اگر مادر به کودکش فکر کند و یا تصور شیر دادن و در آغوش گرفتن او را داشته باشد به ترشح و جاری شدن شیر کمک می‌شود. کنار کودک نشستن و به او نگاه کردن نیز همین اثر را دارد.

برای بهتر جریان یافتن شیر، توصیه می‌شود یک حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و نوک آن قرار داده شود. حمام کردن یا ماساژ دادن هم به این کار کمک می‌کند، بدین ترتیب که: یک دست زیر پستان و دست دیگر بالای آن قرار گیرد. با حرکت یک یا هر دو دست هم زمان با هم از طرف قفسه سینه به نوک زیر پستان مجاری شیر لمس شده و شیر به طرف مخازن آن که در زیر هاله پستان قرار دارند، جریان پیدا می‌کند.

روش دوشیدن شیر:

اگر دوشیدن شیر با دست صورت می‌گیرد، ابتدا دست‌های خود را به دقت بشویید؛ سپس چهار انگشت دست باید طوری قرار گیرد که ۲ انگشت زیر پستان و درست در لبه تحتانی هاله پستان و شست در بالا و روی لبه فوقانی هاله واقع شود. آن گاه باید دست را به قفسه سینه تکیه داد و اول پستان را به طرف قفسه سینه و سپس به جلو آورد تا شیر به آسانی خارج شود. با قرار دادن انگشتان در جهات مختلف هاله، مجاری دیگر شیر هم تخلیه می‌شوند.

هنگام دوشیدن شیر با دست، باید برای جمع آوری شیر از لیوان یا ظرف دهان گشاد (که قبلاً جوشیده است) استفاده نمود. گاهی لازم است لیوان تمیزی هم زیر پستان دیگر قرار داده شود تا قطره‌های شیری که هم زمان با دوشیدن از پستان دوم ترشح می‌شود جمع آوری گردد. ظرف‌های پلاستیکی برای جمع آوری و ذخیره شیر بهتر از ظرف‌های شیشه‌ای هستند، نه فقط به دلیل دیرتر شکستن، بلکه به آن خاطر که گلبول‌های سفید موجود در شیر مادر به جدار ظرف شیشه‌ای می‌چسبند و خاصیت خود را از دست می‌دهند. برای دوشیدن شیر علاوه بر روش فوق که ذکر شد، از شیردوش‌های برقی نیز می‌توان استفاده کرد.





سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

ذخیره سازی شیر مادر

واحد آموزش سلامت-



منبع: <http://www.boghratlab.com/f>

کتاب مجموعه آموزشی ترویج تغذیه با شیرمادر، انجمن ترویج تغذیه با شیرمادر با همکاری یونسف و معاونت سلامت وزارت بهداشت و درمان

تلفن: 8346135014

شیر دوشیده شده مادر چگونه باید ذخیره و یا فریز کرد؟

ظرف‌های پلاستیکی برای جمع آوری و ذخیره شیر بهتر از ظرف‌های شیشه‌ای هستند، نه فقط به دلیل دیرتر شکستن، بلکه به آن خاطر که لکوسیت‌ها یا گلبول‌های سفید موجود در شیر مادر به جدار ظرف شیشه‌ای می‌چسبند و خاصیت خود را از دست می‌دهند. لیوان و بطری که برای دوشیدن و ذخیره کردن شیر مورد استفاده قرار می‌گیرند، همیشه باید قبلاً جوشانده شوند و پس از خنک شدن مورد استفاده قرار گیرند، شیر دوشیده شده را باید بلافاصله داخل یخچال و یا فریزر قرار داد.

ظرفی که برای فریزر کردن به کار می‌رود باید فقط تا سه چهارم از شیر پر شود تا جای یخ زدن نیز داشته باشد. بهتر است روی ظرف، تاریخ دوشیدن شیر هم ثبت شود تا در هر بار استفاده، اول شیرهای قدیمی‌تر مصرف گردد.

شیر دوشیده شده در درجه حرارت اتاق به شرطی که دور از آفتاب، گرمای چراغ و یا شوفاژ باشد، حداکثر ۶ تا ۸ ساعت قابل استفاده است ولی باید توجه داشت، شیری که در درجه حرارت اتاق نگهداری شده باشد دیگر قابل فریز کردن نیست. شیر دوشیده شده را می‌توان تا ۴۸ ساعت در یخچال نگهداری نمود و یا ظرف ۳۰ دقیقه اول در یخچال گذاشت، سپس فریز کرد.

شیر فریز شده را چگونه باید ذوب کرد؟

برای مصرف شیر دوشیده شده منجمد، هرگز ظرف محتوی شیر را نباید مستقیم بر روی اجاق قرار داد، بلکه باید آن را در مدت نیم تا یک ساعت به درجه حرارت بدن رساند. (با چکاندن یک قطره شیر روی ساعد، حرارت مناسب را می‌توان تشخیص داد): گرم کردن سریع شیر در روی اجاق یا فر یا ماکروویو باعث می‌شود که ویتامین‌های آن به سرعت تخریب شده و پروتئین‌های آن نیز تغییر یابد، شیر منجمد شده‌ای که ذوب و گرم شده ظرف نیم تا یک ساعت باید مصرف شود و هرگز نباید شیر ذوب شده را دو بار فریز نمود.