

چگونگی دوشیدن شیر با دست

دست‌ها را تمیز بشوید. راحت بنشینید و یا بایستید و ظرف شیر را نزدیک پستان قرار دهید، انگشت شصت را روی پستان و بالاتر از سیاهی سینه (آرئول) و نوک پستان و انگشت اشاره را زیر پستان و عقب‌تر از نوک و آرئول قرار دهید و با بقیه انگشتان پستان را نگه‌دارید؛ در این حالت انگشت شصت و اشاره را به‌طرف قفسه سینه فشار دهید. قسمت عقب نوک پستان و آرئول را بین انگشت شست و انگشت دیگر فشار دهید؛ مادر باید روی مجاری بزرگ شیر که در زیر آرئول قرار دارند، فشار بیاورد. گاهی اوقات در پستان‌های پرشیر ممکن است این مجاری به‌صورت برجستگی‌هایی حس شوند. اگر مادر آن‌ها را احساس کرد، می‌تواند آن‌ها را بدوشد، پستان را فشار بدهد و رها کند و این عمل را تکرار کند. این عمل نباید دردناک باشد؛ اگر مادر احساس درد کرد، تکنیک غلط است. در مرحله اول شیر خارج نمی‌شود، ولی بعد از چند بار تکرار کردن، شیر قطره‌قطره شروع به بیرون آمدن می‌کند. اگر رفلکس اکسی‌توسین (بازتاب جهش فعال باشد)، شیر فواره می‌زند.

باید این عمل در جهات مختلف آرئول تکرار شود تا تمام قسمت‌های پستان دوشیده شود. نباید نوک پستان را فشار داد چون با فشار دادن نوک پستان یا کشیدن آن، شیر خارج نمی‌شود؛ مانند این است که کودک فقط نوک پستان را بمکد. حرکت انگشتان باید بیشتر به‌صورت غلتاندن باشد (Rolling). باید ۳ دقیقه تا زمانی که جریان شیر کند شود، دوشیده شود. سپس پستان طرف دیگر -هریک از پستان‌ها باید به مدت ۵ دقیقه دوشیده شود. این کار را می‌توان با دست دیگر انجام داد. اگر مادر خسته شد دستش را عوض کرده و با دست دیگر این کار را تکرار نماید.

برای اینکه عمل دوشیدن پستان صحیح و کامل انجام شود، لازم است پستان‌ها را به‌قدر کافی و به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه، به‌ویژه در چند روز اول که مقدار کمی شیر ترشح می‌شود، بدوشد. مدت دوشیدن در سایر موارد بستگی به علت دوشیدن شیر دارد.

مکونگی دوشیدن شیر با دست:

- (الف) انگشت شست و سایر انگشتان را دو طرف آرئول قرار بدهید و به‌طرف داخل قفسه سینه فشار بدهید.
- (ب) پشت نوک پستان و آرئول را بین انگشت شست و سایر انگشتان فشار بدهید.
- (پ) برای تخلیه، همه قسمت‌های پستان را در جهات مختلف فشار بدهید.

چند وقت یکبار شیر مادر باید دوشیده شود؟

پاسخ این سؤال بستگی دارد به اینکه شیر به چه منظوری دوشیده می‌شود. اغلب به دفعاتی که شیرخوار شیر می‌خورد باید دوشیده شود:

برای برقراری شیردهی به‌منظور تغذیه شیرخوار کم‌وزن یا بیمار، مادر باید در صورت امکان در روز اول و در اولین فرصت ممکن پس از زایمان، شیرش را بدوشد. در ابتدا ممکن است فقط چند قطره کلستروم را بدوشد اما این کار به شروع تولید شیر در پستان‌ها کمک می‌کند درست به همان طریقی که مکیدن زودهنگام پستان توسط شیرخوار بعد از زایمان، به شروع تولید شیر کمک می‌کند.

به دفعاتی که شیرخوار باید در روز شیر بخورد، مادر هم باید هرچقدر می‌تواند، شیرش را بدوشد. این کار باید حداقل ۳ ساعت یکبار و در تمام شبانه‌روز انجام شود. اگر مادر شیرش را به دفعات کم بدوشد و یا فواصل زمانی میان دوشیدن شیرش زیاد شود، قادر نخواهد بود شیر کافی تولید کند.

برای حفظ تولید شیر به‌منظور تغذیه شیرخوار مادر باید حداقل هر ۳ ساعت یکبار شیرش را بدوشد.

برای برقراری تولید شیر اگر به نظر می‌آید که بعد از چند هفته تولید شیرش کم شده است:

چند روز اول به دفعات مکرر هر دو ساعت یا هر یک ساعت یکبار و شب‌ها نیز حداقل هر ۳ ساعت یکبار مادر باید شیرش را بدوشد.

برای تأمین شیر به‌منظور تغذیه شیرخوار، هنگامی که مادر سر کار است:

مادر تا حد امکان قبل از اینکه سرکار برود باید شیرش را بدوشد و برای شیرخوار کنار بگذارد. دوشیدن شیر، هنگام حضور مادر در محل کار نیز برای کمک به حفظ تولید شیر بسیار اهمیت دارد.

برای تسکین و تخفیف علائمی نظیر پری و احتقان پستان‌ها و نشت شیر از آن‌ها در محل کار:

مادر فقط در حد لزوم و تسکین و تخفیف پستان‌ها شیرش را بدوشد.

زمان دوشیدن چنانچه شیرخوار قادر به مکیدن نباشد مادر باید بعد از زایمان به‌محض امکان و ترجیحاً در ۶ ساعت اول دوشیدن را شروع نماید.

مدت دوشیدن، طول مدت دوشیدن به علت دوشیدن بستگی دارد:

✚ اگر آغوز را برای نوزادی که قادر به مکیدن نیست می‌دوشید ممکن است ۱۰-۵ دقیقه وقت نیاز باشد تا یک

قاشق مرباخوری آغوز به دست آید. توجه داشته باشید که معده نوزاد خیلی کوچک است و هر ۲-۱ ساعت

دوشیدن آغوز به مقدار کم تمام نیازهای او را برطرف می‌کند.

✚ اگر دوشیدن برای افزایش تولید شیر است، ۲۰ دقیقه حداقل ۶ بار یا بیشتر در ۲۴ ساعت بدوشند که حداقل یک بار آن در شب باشد؛ بنابراین کل مدت دوشیدن در شبانه روز حداقل ۱۰۰ دقیقه خواهد بود.

✚ چنانچه مادر می خواهد آرئول را نرم کند که شیرخوار آن را بگیرد ممکن است نیاز به ۳ یا ۴ بار فشردن داشته باشد.

✚ چنانچه مادر در حال باز کردن یک مجرای مسدود است، فشردن و ماساژ باید تا برطرف شدن توده انجام شود.

✚ چنانچه بعد از دوره نوزادی است و مادر شیرش را می دوشد تا وقتی در محل کار می باشد آن را به شیرخوار بدهند، طول مدت دوشیدن به جریان شیر و مقدار شیر مورد نیاز شیرخوار بستگی دارد. بعضی از مادران ۱۵ دقیقه و بعضی ۳۰ دقیقه وقت برای دوشیدن صرف می کنند.

✚ مادر می تواند یک پستان را بدوشد و از پستان دیگر شیرخوار تغذیه کند.

شیرخوار نارس و بعضی از شیرخواران بیمار ممکن است در ابتدا فقط مقدار کمی شیر برداشت کنند. آن ها را تشویق کنید که مکرر و کم کم آغوز را دریافت نمایند. حتی مقدار کم شیر نیز مفید خواهد بود و همان مقدار کم را که مادر می دوشد نباید هدر بدهد.

ممکن است با دوشیدن فقط چند قطره آغوز به دست آید؛ این قطرات برای شیرخوار ضروری و حیاتی است. مادر می تواند آن را در یک قاشق، فنجان کوچک یا مستقیماً داخل دهان شیرخوار بریزد؛ بنابراین هیچ قطره ای از آغوز هدر نمی رود. یک راه مفید این است که وقتی مادر آموز را می دوشد فرد دیگری آن را با سرنگ بکشد. یک سی سی شیر در یک سرنگ کوچک زیاد ه نظر می رسد.

نکات قابل توجه:

ممکن است قبل از اینکه مقدار زیادی شیر خارج شود چند بار دوشیدن لازم باشد لذا اگر در دوشیدن های ابتدایی شیر نیاید یا کم بیاید نگران نباشید؛ با تمرین عملی شیر بیشتری به دست خواهد آمد.

نوک پستان نباید توسط مادر دوشیده شود؛ فشردن یا کشیدن نوک پستان به خروج شیر منجر نخواهد شد. به علاوه این عمل دردناک است و به نوک پستان صدمه می رساند. مادر نباید موقع دوشیدن و فشار دادن پستان، برای خارج کردن شیر دستش را روی پستان بلغزاندی آن را مالش دهد؛ چون پستان صدمه می بیند.

به مادران شاغل توصیه می شود اول شیر خود را بدوشند و بعد شیر بدهند. شیرخوار قادر است شیر چرب انتهایی را از عمق پستان خارج نماید و مؤثرتر از دوشیدن عمل می کند.

توجه داشته باشید که دوشیدن نباید منجر به صدمه پستان شود.

نمونه تغذیه شیرخوار با شیر دوشیده شده:

اگر شیرخوار نتواند از پستان بمکد می‌توان او را به طرق زیر تغذیه کرد:

- لوله بینی معده یا دهانی معده‌ای
- سرنگ یا قطره‌چکان
- قاشق
- دوشیدن مستقیم در دهان
- فنجان



باید بر اساس شرایط هر مادر و شیرخوار تصمیم گرفت که چطور شیرخوار تغذیه شود:

👉 تغذیه با لوله معده برای شیرخواری که نتواند بمکد و ببلعد استفاده می‌شود.

👉 سرنگ یا قطره‌چکان برای دادن مقادیر خیلی کم مثلاً آغاز استفاده می‌شوند. مقدار خیلی کم شیر، کمتر از ۵ سی‌سی در هر بار را در داخل گونه شیرخوار وارد کنید و اجازه دهید قبل از آنکه مقدار بیشتری بدهید آن را ببلعد. چنانچه سرنگ در وسط زبان شیرخوار گذاشته شود و شیرخوار آمادگی بلع نداشته باشد خطر ریختن ناگهانی شیر در ته حلق شیرخوار را دارد.

بعضی از شیرخواران سرنگ را نیز، اگر در مرکز دهانشان قرار گیرد مثل سر شیشه می‌مکنند؛ اما به این طریق ممکن است بیشتر از توان بلعیدن شیرخوار شیر به دهانش وارد شود و برای او از آموختن مکیدن پستان مشکل‌تر می‌باشد.

👉 تغذیه با قاشق شبیه به تغذیه با سرنگ است که شیر به مقدار خیلی کم به شیرخوار داده می‌شود. شیرخوار نمی‌تواند جریان شیر را کنترل کند؛ بنابراین اگر سریع داده شود خطر آسپیراسیون وجود دارد. دادن مقادیر زیاد شیر با قاشق نیز وقت زیادی می‌گیرد و ممکن است شیرخوار یا تغذیه‌کننده او قبل از اتمام شیر خسته شوند. چنانچه از قاشق بزرگ استفاده شود مشابه تغذیه با فنجان است.

👉 دوشیدن مستقیم در دهان شیرخوار ممکن است شیرخوار را تشویق به مکیدن کند. بعضی از مادران قادرند با این روش شیرخوار دارای شکاف کام را تغذیه کنند.

در تمام روش‌های بالا فرد شیر دهنده تصمیم می‌گیرد که شیرخوار چه مقدار و با چه سرعتی شیر را می‌بلعد.

تغذیه فنجان:

اگر شیرخوار نتواند پستان را بمکد یا کاملاً خود را سیر کند ولی توان بلع داشته باشد از تغذیه فنجانی استفاده می‌شود. ممکن است شیرخوار نتواند پستان را خوب بگیرد و کمی بمکد ولی زود خسته شود. یک شیرخوار با سن داخل رحمی ۳۳-۳۰ هفته را می‌توان با فنجان تغذیه کرد.



تغذیه فنجانی منافع زیادی دارد که برتر از روش‌های دیگر است:

- برای شیرخوار خوشایند است چون خشونت و تهاجم (مثل لوله‌گذاری) ندارد.
- به شیرخوار اجازه می‌دهد از زبانش برای یادگیری طعم‌ها استفاده کند.
- هضم شیرخوار را تحریک می‌کند.
- هماهنگی تنفس/ مکیدن/ بلعیدن را تشویق می‌کند.
- باید شیرخوار را بغل کرد و لذا امکان تماس چشمی به وجود می‌آید.
- به شیرخوار اجازه می‌دهد که سرعت و مقدار شیر را کنترل کند.
- تمیز نگه‌داشتن فنجان راحت‌تر از شیشه و سر شیشه است.
- می‌تواند روش واسطه‌ای یا انتقالی برای تغذیه پستانی باشد نه آنکه شکست در شیردهی تلقی شود.

ممکن است تغذیه فنجانی مضراتی نیز داشته باشد:

- اگر شیرخوار شیر را به‌خوبی نخورد، شیر به هدر می‌رود.
- اگر شیرخوار رسیده مرتباً به پستان گذاشته نشود ممکن است فنجان را ترجیح دهد.
- ممکن است به‌جای پستان از تغذیه فنجانی استفاده شود چون آسان‌تر است. برای مثال ممکن است پرستار بخش مراقبت ویژه به‌جای صدازدن مادر و کمک به او که نوزاد کم‌وزن را از پستان شیر دهد، از تغذیه فنجانی استفاده کند.

مقدار شیری که شیرخوار استفاده می‌کند از وعده‌ای به وعده دیگر فرق می‌کند که البته با هر روش تغذیه‌ای چنین است. چنانچه شیرخوار در یک وعده کمتر شیر خورده، دفعه بعد زودتر او را شیر بدهید. به‌خصوص اگر شیرخوار علائم گرسنگی نشان دهد. مصرف شیر ۲۴ ساعته را یادداشت کنید و به وعده‌ها نگاه نکنید. چنانچه شیرخوار به دلیل ضعف نتوان همه نیازش را از فنجان بنوشد از لوله معده هم استفاده می‌شود.

نحوه دوشیدن شیر و دادن شیر دوشیده شده به نوزاد

فنجان مثل شیشه و سر شیشه نیاز به استریل کردن ندارد. روی آن باز است. درونش صاف و مسطح است و با شستن با آب داغ و صابون تمیز می‌شود. از مصرف لیوان‌های ناودان‌دار سفت که ممکن است باکتری‌ها به آن‌ها بچسبند و سبب رشد میکروب‌ها شوند، اجتناب کنید.

شیرخواری که با لوله معده تغذیه می‌شود می‌تواند پیشرفت کند و به تغذیه با فنجان و سپس به تغذیه کامل پستانی انتقال یابد. لزومی ندارد در سیر تکاملی‌اش یاد بگیرد که با شیشه و سر شیشه تغذیه شود.

نمونه تغذیه شیرخوار با فنجان:

- شیرخوار را در حالت نشسته در بغل خود داشته باشید. پشت، سر و گردن او را به خود تکیه دهید. پیچیدن او در یک پارچه کمک می‌کند که پشت او حمایت شود اما دست‌هایش باید بیرون باشد.
- فنجان کوچک شیر را در تماس با لب او قرار دهید.
 - فنجان را به آرامی روی لب تحتانی او قرار دهید به‌طوری که لبه‌های آن با قسمت خارج لب بالا تماس یابد.
 - فنجان را کج کنید تا شیر با لب شیرخوار تماس پیدا کند. شیرخوار هوشیار می‌شود و دهان و چشمش را باز می‌کند. شیرخوار نارس با زبان شیر را به دهان می‌برد.

ذخیره کردن شیر دوشیده شده

از ظرف مناسب از جنس شیشه یا پلاستیک که بتوان درب آن را پوشاند استفاده کنید؛ با آب داغ و صابون آن را تمیز کنید و با آب داغ آب بکشید.
روی ظرف شیر تاریخ را درج نمایید.
شیرهای قدیمی‌تر را زودتر استفاده کنید.
شیر تازه بهتر از شیر دوشیده شده منجمد است.
شیر دوشیده شده منجمد را در یخچال نگه‌دارید تا ذوب شود و طی ۲۴ ساعت استفاده کنید. شیر منجمد را می‌توان با قرار دادن آن در یک ظرف آب گرم ذوب کرد و طی یک ساعت همچنان که گرم است مصرف کرد.
شیر را نجوشانید و برای گرم کردن آن از مایکروفر استفاده نکنید زیرا بعضی از عناصر آن نابود می‌شود.

مدت ذخیره کردن شیر دوشیده شده:

ذخیره کردن شیر برای شیرخوار سالم در خانه:

شیر تازه:

- در درجه حرارت اتاق ۴۸ ساعت
- در درجه حرارت ۳۷-۲۵ درجه سانتی‌گراد، ۴ ساعت
- در درجه حرارت ۲۵-۱۵ درجه سانتی‌گراد، ۸ ساعت
- در دمای زیر ۱۵ درجه تا ۲۴ ساعت
- در دمای بالای ۳۷ درجه ذخیره نشود
- در درجه حرارت ۴-۲ درجه سانتی‌گراد تا ۴۸ ساعت

ظرف شیر را در سردترین قسمت یخچال یا فریزر قرار دهید. بسیاری از یخچال‌ها درجه حرارت پایدار ندارند. بهتر است شیر در عرض ۳-۵ روز استفاده شود و اگر قرار نیست طی ۵ روز آینده مصرف شود آن را منجمد کنند.

شیر منجمد شده:

- جایخی یخچال، ۲ هفته
- در قسمت فریزر یخچال‌فریزر، ۳ ماه
- در فریزر مستقل با انجماد عمیق، ۶ ماه

نحوه دوشیدن شیر و دادن شیر دوشیده شده به نوزاد

- شیر منجمد ذوب شده در یخچال: تا ۲۴ ساعت با قرار دادن ظرف در آب گرم که شیر سریع ذوب شود. شیر را دوباره منجمد نکنید.

ذخیره کردن شیر برای شیرخوار در بیمارستان:

شیر تازه:

- در درجه حرارت اتاق تا ۵ درجه، تا ۴ ساعت
- در درجه حرارت ۴-۲ درجه یخچال، تا ۴۸ ساعت

شیر منجمد شده:

- در جایخی یخچال، ۲ هفته
- در قسمت فریزر یخچال فریزر و همپنین در فریزرهای مستقل با انجمد عمیق ۲۰- درجه سانتی گراد، تا ۳ ماه
- شیر ذوب شده در یخچال: ۱۲-۱۱ ساعت، دوباره منجمد نکنید. /ح

دکتر مجید سلیمان