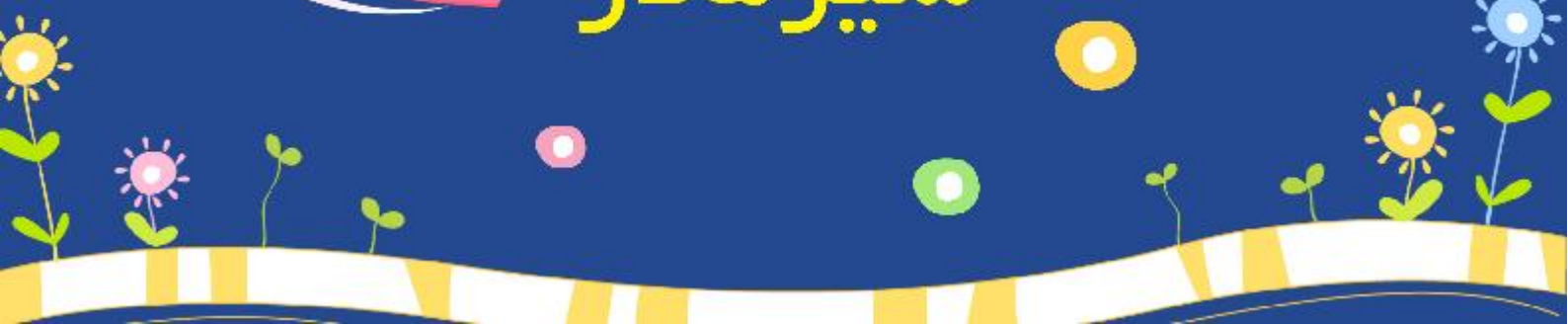




مرکز بهداشت شهرستان قم
واحد بهداشت خانواده



راهنمای مادران شاغل برای تغذیه کودکان با شیر مادر



مقدمه

این CD حاوی اطلاعاتی برای مادران شاغل، کارفرمایان و مسئولین ادارات در مورد تغذیه کودکان با شیر مادر است و این موضوع مهم را مطرح می‌کند که چگونه و چرا زنان باید پس از مرخصی زایمان و بازگشت به کار، برای شیردهی و تداوم تغذیه کودکان با شیر مادر تشویق و حمایت شوند. هر نوع تلاش برای حمایت از مادران شاغل شیرده نه تنها برای شاغلین بلکه برای محیط‌های کار نیز مزایای مستقیم و غیرمستقیم بسیاری دارد. اکثر مادران باور دارند که تغذیه با شیر مادر برای کودکان بهترین است، سازمان جهانی بهداشت با توصیه بر تغذیه انحصاری با شیر مادر به مدت ۶ ماه و تداوم شیردهی همراه با غذاهای کمکی تا پایان ۲ سالگی این باور را حمایت می‌کند. علیرغم این غنیمت و شروع شیردهی برای اکثریت نوزادان، متأسفانه فقط (۴۵٪) کودکان زیر ۶ ماه کشور دامه‌دار انحصاری با شیر مادر تغذیه می‌شوند.

مداخلات نشان داده است که مکی از علل عدم موفقیت مادران در شیردهی، اشتغال آنان به کار می‌باشد. این CD روش‌های مختلفی را به مادران پیشنهاد می‌کند تا بتواند نوزادان را با شیردهی توأم نماید و کودکان خود را از این موهبت الهی محروم نسازند. مطالب مطرح شده در این برنامه صورت خلاصه در جدول آمده است. امید است که مادران شاغل عزیز ما با تکیه بر این موارد مطرح شده در صلاحتی خود و فرستادن دوفی تر باشد.





اشتغال مادران و تداوم شیردهی

تغذیه با شیرمادر تأثیر بسزایی بر سلامت مادر و کودک دارد و به عنوان یک اولویت بهداشتی در کشور ترویج و حمایت می‌شود.

ترویج تغذیه با شیرمادر برای کارفرمایان و محیط‌های کار یک ضرورت مهم است زیرا:

- ❖ زنان بخش مهمی از نیروی کار جامعه را تشکیل می‌دهند.
- ❖ بسیاری از زنان، اشتغال به کار و فعالیت‌های اجتماعی را با وظیفه مادری خود اشتغال می‌کنند.
- ❖ زنان معمولاً پس از حداکثر ۶ ماه مرخصی زایمان، به سرکار باز می‌گردند.
- ❖ حمایت‌های نشان داده است که بازگشت به کار، دلیل عمده ای برای از دست‌گیری زودرس و روش‌های نامطلوب تغذیه شیرخواران است.

۳

حمایت از تغذیه با شیرمادر برای کارفرمایان مزایایی دارد از جمله :

- ❖ کاهش تعسر و تعویض کارکنان در نتیجه افزایش احتمال بازگشت مادر به سرکار
- ❖ کاهش استخدام و هزینه‌های بازآموزی کارکنان
- ❖ بهتر شدن شرایط کار
- ❖ ایجاد احساس و تصور حرفه‌ای مثبت
- ❖ کاهش غیبت کارکنان

کارفرمایان می‌توانند از شیردهی مادران شاغل به طرق زیر حمایت کنند :

- ❖ توجه به ساعات کار، قایل تعسر و مناسب با شرایط مادران مثل انجام کار در منزل، زمان قابل تعسر، شریک شدن در کار با دیگری
- ❖ ایضا مرخصی ساعتی برای شیر دادن به طفل یا دوشیدن شیر
- ❖ فراهم نمودن امکانات تعسر و خصوصی برای دوشیدن شیر و یا تغذیه با شیرمادر (شامل صندلی راحت، تجهیزات ذخیره کردن شیرمادر، یخچال، سوز، دستگاه‌های ...)
- ❖ فراهم نمودن امکانات لازم در مورد چگونگی تداوم تغذیه با شیرمادر برای مادران شاغل
- ❖ ترویج این روش توسط دولت و خانواده از طریق محیط‌های کار
- ❖ رعایت قانون ترویج تغذیه با شیرمادر و حمایت از مادران در دوران شیردهی
- (شامل: ۶ ماه مرخصی زایمان، یک ساعت مرخصی ساعتی در روز تا پایان ۲۶ ماهگی، تامین امنیت شغلی مادران، ایجاد محیط کودک در چهار محل کار ...)



مواردی از قوانین و آیین‌نامه اجرایی تغذیه با شیر مادر و حمایت از مادران در دوران شیردهی مصوب مجلس شورای اسلامی و هیئت وزیران:

- مادران باید از حقوق خود قوانینی که برای حمایت از آنها وضع شده است مطلع باشند، در زیر به برخی از این موارد اشاره شده است
- بانوانی که در طول دوران بارداری یا پریدگی یزدتک معالجاتی از مرخصی استعلاجی استفاده می‌کنند، از شش ماه مرخصی زایمان بهره‌مند خواهند بود و مدت مرخصی استعلاجی از مرخصی زایمان کسر نخواهد شد.
- مادران مشغول آیین نامه، پس از پایان مرخصی زایمان و در دوران شیردهی باید در کار قبلی خود اشتغال یابند و در این دوران تنزل و انتقال آن‌ها ممنوع است.
- مرخصی زایمان قاضی فرزند برای مادرانی که فرزند خود را شیر می‌دهند در بخش‌های دولتی و غیردولتی شش ماه می‌باشد.
- مادران شیرده پس از شروع به کار مجدد در صورت ادامه شیردهی می‌توانند حداکثر تا ۲۴ ماهگی کودک که روزانه یک ساعت از مرخصی (بدون کسر از مرخصی استعلاجی) استفاده کنند، مادران باید شده می‌توانند به حسب نیاز کودک مرخصی مزبور را حداکثر در سه نوبت استفاده کنند، مدت مرخصی ساعتی برای مادران دارای فرزند در قلمرو بالاتر به میزان دو ساعت است.
- وزارتخانه‌ها، موسسات و شرکت‌های دولتی و موسساتی که مشمول قانون بر آن‌ها مستلزم ذکر آن است موظفند متناسب با تعداد مادرانی که فرزند خود را شیر می‌دهند، نسبت به ایجاد محل مناسب اقدام کنند.
- از دادن کارهای سخت و طاقتی به مادران شیرده و مأموریت‌هایی که موجب جدایی مادر و شیرخوار می‌شود، پرهیز نمایند.
- ضوابط مربوط به ایجاد شیرخوارگاه و مهد کودک در کارگاه‌های مشمول قانون کار بر اساس ماده ۷۸ قانون کار و آیین نامه اجرایی شیرخوارگاه و مهد کودک دولت.





چرا تغذیه با شیر مادر اهمیت دارد؟

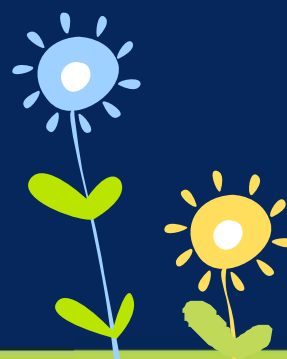
شیر مادر دارای فواید زیادی برای شیرخوار و مادر است که در زیر به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود.

مزایای شیر مادر برای کودک

- ابتلاء کمتر کودکان به بیماری‌های شایع نظیر اسهال، عفونت‌های تنفسی و عفونت گوش (در شیر مادرخواران احتمال مرگ بر اثر عفونت‌های تنفسی ۴ برابر و بیماری‌های اسهالی ۶ تا ۲۵ برابر کمتر است)
- بهبودی سریعتر در زمان ابتلاء کودک به بیماری (به دلیل وجود آنتی‌بادی در شیر مادر که عملکردی مشابه واکسن دارد)
- ارتقاء روابط عاطفی مادر و نوزاد
- برخورداری کودک از بهره‌مندی بالاتر (حدود ۸/۵ نمره)
- تأمین تمام مواد لازم جهت رشد و تکامل کودک
- پیشگیری از مرگ بیش از یک و نیم میلیون شیرخوار در سال

مزایای شیردهی برای مادر

- ارتقاء رابطه عاطفی با کودک
- کاهش احتمال ابتلاء به سرطان پستان، رحم و تخمدان
- و پوکی استخوان
- یک راه طبیعی فاصله‌گذاری بین حاملگی
- کاهش مرگ و میر مادران بدلیل برگشت سریعتر رحم به حالت اولیه و کاهش خونریزی‌های پس از زایمان



۱. انتخاب روش مراقبت از کودک در مادران شاغل:

برای نگهداری کودک در زمان حضور مادر در محل کار چند راه وجود دارد که هر کدام دارای مزایایی است:

- مراقبت از کودک توسط پدر (با تقسیم ساعت کاری با ساعت کار مادر، مادر بزرگ یا پرسنل و... که در زمان تعیبت مادر احساس امنیت بیشتری به طفل می دهند).
- همراه بودن طفل با مادر و یا نگهداری او در حین کودک که تغذیه از پستان را ممکن می سازد.

به هر حال انتخاب روش مراقبت کودک یکی از اولین تصمیمات مهم برای مادر و طفل است که باید با تحقیق و توجه به اولویت ها، نیازهای کودک، هزینه و راحتی صورت گیرد.

توصیه های زیر در این زمینه می تواند کمک کننده باشد:

الف) استفاده از مرخصی طولانی مدت (در صورت امکان) می تواند بسیار مفید باشد.

ب) مادر یک هفته قبل از بازگشت به کار یا فرد مراقبت کننده از کودکش آشنانده و در طول هفته کودک را برای مدت کوتاهی به او بسپارد. بطوریکه اولین روز بازگشت به کار، اولین روز سیرش طفل به فرد مراقب باشد.

ج) مادر باید از مدت آشنایی با مراقبت کودک برای تنظیم برنامه صحیح گامی و مرحله زمان لازم برای آماده نمودن خود و شیرخوار و دوستیدن شیر استفاده نماید.

انجام این کار حداقل یک بار به طور آزمایشی، قبل از شروع به کار برای کاهش مشکلات جدایی مادر و کودک مفید است.

روش تغذیه کودک:

- اگر سن کودک بالای ۶ ماه است می تواند در زمان غیبت مادر با غذای کمکی (با استفاده از قاشق و فنجان) تغذیه شود و در زمان حضور مادر تغذیه با شیر مادر ادامه یابد.

- اگر سن کودک زیر ۶ ماه است و امکان دردن او به محل کار و استفاده از فرصت های شیردهی برای مادر وجود ندارد، بهتر است با شیر دوشیده شده مادر که قبلاً آماده و در اختیار فرد مراقب قرار گرفته، تغذیه شود.





توصیه های لازم برای حفظ تولید شیر کافی:

برای مادران شایقل، حفظ تداوم شیردهی یک نگرانی عمده است. توصیه هایی که می توانند مادران را کمک نماید عبارتند از:
۱- تعذیه لحظه ای شیر خوار با شیر مادر بر حسب میل و تقاضای او (on-demand) در برابر دست مریضی زائمانی.

ممکن است مادر با این تصور که می خواهد به کار بازگردد و نمی تواند کودک را شیر بدهد از همان روزهای اول به تعذیه مصنوعی مائل می دارد تا کودک بدان عادت کند. باید هشدار داد که این کار درست نیست و اگر چنین فعلی هر چه دارد باید تا ۱ تا ۲ روز قبل از شروع به کار صبر کند و در این مدت کودک را صرفاً با شیر خود تعذیه نماید به ویژه ۲ ماه اول عمر که بحرانی ترین مرحله زندگی کودک است. ۲- هر زمان که مادر در خانه است، تعطیلات و شش ماه کودک را بیشتر با شیر خود تعذیه کند. این عمل روش معکوسی با reverse pattern نام دارد و به حفظ تداوم شیردهی کمک می کند.

۳- مادر هیچ گاهی که دور از کودک است نباید اجازه دهد که کودک را با ساری تعذیه کند؛ صبح قبل از رفتن به سر کار، شیر خود را بدوشد و در یخچال بگذارد. بسیاری از مادران می توانند ۵۰۰-۶۰۰ میلی لیتر شیر را پس از تعذیه کودک بدوشند و این میزان تا ۸۰۰ میلی لیتر نیز گزارش شده است حتی اگر مادر فقط یک قفسه (۲۰۰ میلی لیتر) از شیر خود را بدوشد، می تواند آن را برای سه وعده تعذیه شیرخوار (هر بار ۷۰-۶۰ میلی لیتر) تقسیم نماید. این شیر باید با قاشق و قفسه یا قاشق داده شود زیرا استفاده از بطاری نه تنها از لحاظ بهداشتی مناسب نیست و عامل انتقال آلودگی ها و بیماری به طفل می باشد بلکه موجب سر درگمی یا (nipple confusion) در طفل شده و نیز میل مکیدن کودک را از نوتر از مویق مقرر شروع می کند.

۴- تعذیه تکمیلی کودک را زودتر از مویق مقرر شروع نکند.
۵- هرگز شیرخوار را ترک نکند مگر وقتی که در محل کار حاضر می شود به مابوری که کمتر مویق می تواند به تعذیه مائل بر حسب تقاضای او یا شیر خود بپردازد.

۶- شیر خود را در محل کار هر ۴-۶ ساعت یک بار بدوشد؛ این امر برای تداوم شیردهی اهمیت بسیار دارد حتی اگر امکان نگهداری شیر دوشیده شده را در محل کمک ندارد، با دور ریختن آن چیزی از دست نمی دهد و پستان های او شیر بیشتری ترشح می کنند.

۷- در هنگام استراحت و دراز کشیدن نیز شیرخوار را از خود دور نگذارد و او را به پستان بگذارد.

۸- غذای کافی بخورد و به قدر کافی بپاشاند.

۹- غذای مغذی مختصری در محل کار صرف نماید.

۱۰- با سایر زنان شاغل شیرده صحبت و از تجربیات آنها استفاده کند.

چه موقع و گچا باید شیر دوشیده شود؟

مادر می‌تواند از چند هفته قبل از شروع به کار شیر خود را دوشیده و ذخیره نماید و یا زمانی که در منزل است چند بار شیرش را دوشیده و برای تغذیه روز بعد طفل نگهداری نماید.

معمولاً دوشیدن شیر پس از هر وعده تغذیه کودک راحت تر است، زیرا شیر به جریان افتاده است.

- میزان شیر دوشیده شده ممکن است در بعداز ظهر و روزهای پایانی هفته کمتر باشد که این امر طبیعی است. شیر دهی مکرر و دوشیدن شیر، تولید شیر را افزایش داده و این مسئله را برطرف می‌کند.
- محل دوشیدن شیر باید راحت و مناسب باشد.
- اعتماد به نفس مادر در توانایی تولید شیر کافی بسیار موثر است.
- استراحت قبل از دوشیدن شیر، نوشیدن مایعات گرم (چیز قهوه)، فکر کردن به کودک ماساژ پستان، گذاشتن حوله گرم روی پستان برای مدت ۱۰-۵ دقیقه در به جریان انداختن شیر جهت دوشیدن بسیار موثر است.

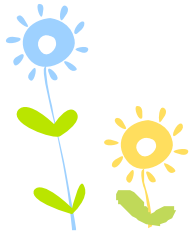
* نوجه داشته باشید که جدیه مادر و شیرخوار، هرگونه اظهارنظر اطرافیان که موجب کاهش اعتماد به نفس مادر شود، عجله و ناراحتی مادر، درد و اضطراب، دوشیدن پستان مادر توسط فردی دیگر و روش غلط دوشیدن شیر باعث کاهش جریان شیرمادر می‌شود.

A

چه آموزش‌هایی به مراقبت کننده از شیرخوار باید داده شود؟

- باید نحوه تغذیه با قشق و قاشق را بیاموزد و از بطری (شیشه) استفاده نکند.
- مقدار شیر هر وعده را به طور کامل به شیرخوار بدهد. (هر ۲-۳ ساعت یکبار حداقل ۷۰-۶۰ میلی متر)
- نزدیک بازگشت مادر، شیرخوار را تغذیه نکند تا او میل به مکیدن پستان را داشته باشد





دوشیدن شیر

دوشیدن شیر به دو روش انجام می‌شود:

الف) دوشیدن با دست

ب) دوشیدن با شیر دوش (پمپ)

الف) دوشیدن با دست (روش Marmet)

دوشیدن شیر با دست سه‌مین روش دوشیدن است و مادر می‌تواند در هر جا و هر زمانی که نیاز دارد به انجام آن بپردازد. دوشیدن شیر با دست وقتی پستان‌ها نرم هستند، کار ساده‌ای است اما در هنگام اختلال و حساس شدن پستان‌ها مشکل بر می‌خیزد. در این روش مادر باید خودش شیر را بدوشد. دوشیدن شیر توسط فرد دیگر می‌تواند به پستان مادر آسیب برساند مگر آن‌که فرد مزبور مهارت لازم را داشته باشد و خیلی نرم و ملایم رفتار کند.

۹

بسیاری از مادران، دوشیدن با دست را به دلایل زیر بر استفاده از پمپ ترجیح می‌دهند:

۱. دست‌های مادر همیشه همراه اوست و نیازی به استفاده از وسیله دیگری ندارد که ممکن است بشکند و یا گم بشود.
۲. در صورت کسب تجربه مادر، دوشیدن شیر با دست می‌تواند بسیار سریع، موثر و مزایای باشد.
۳. برخی از مادران تجربه یک پوست یا پوست را بر احساس پمپ بر روی پستان خود ترجیح می‌دهند.
۴. بعضی از مادران به این علت که دوشیدن شیر با دست طبیعی‌تر است بیشتر احساس راحتی می‌کنند.
۵. دوشیدن با دست خصوصاً در مواقع آلودگی نوک پستان معمولاً ملایم‌تر از پمپ می‌باشد.
۶. خطر سرایت عفونت از سایر مادران با این روش وجود ندارد.
۷. دوشیدن بدون هزینه است.

دوشیدن شیر شامل مراحل زیر است :

- ۱- موقع قرار گرفتن دست: دست در بالا و دو انگشت اول و مادام انگشتان زیر پستان روی لبه آرئول مابری قرار می‌گیرد که حدود ۳ سانتی متر به اندازه یک بند انگشت نیست از فاصله نوک پستان فاصله داشته باشد به طوری که دست در لبه‌های قهوه‌ای پستان که محل ذخیره شیر است قرار گیرد. دست و سیم انگشتان باید در دو طرف پستان و در مقابل هم قرار گیرند.
- ۲- پستان باید به طور مستقیم به طرف قفسه سینه فشار داده شود. پستان‌های بزرگ را می‌توان قدری بالا آورده و سپس فشار داد.
- ۳- سیم پستان را به کمک قسمت و انگشتان به طرف جلو آورده و بعد به قسمت لبه آرئول فشار وارد نمود. تاثیر به آسانی خارج شود.
- ۴- مراحل ۱-۳ از مرتب تکرار می‌شود.
- ۵- بعد از چند دقیقه دوشیدن، محل دست و انگشتان در دور آرئول تغییر می‌کند یعنی به صورت قفسه، مایل راست و مایل چپ هم با دست راست و هم با دست چپ پستان دوشیده می‌شود تا تمام مخازن شیر تخلیه شوند. برای دوشیدن هر پستان باید از هر دو دست استفاده نمود. به ظاهر آنکه هنگام دوشیدن شیر از پستان راست دست راست در وضعیت ساخت ۱۲ و ۶ و یا ساخت ۱۱ و ۵ و دست چپ برای شیر دوشیدن از پستان راست در وضعیت ساخت ۳ و ۹ و یا ساخت ۲ و ۸ قرار بگیرد. دوشیدن شیر تقریباً به پستان منتهی بزند لذا باید از فشار دادن پستان، کشیدن پستان و نوک آن، لغزاندن دست روی پستان که موجب کوفتگی و آسیب یافتن پستان می‌شوند، پرهیز نمود.



۴ تکنیک مارمت

بستاری از مادران شیرده و باتجربه با استفاده از این تکنیک شیرشان را می‌دوشند. با این روش، حتی مادرانی که قادر به دوشیدن شیر با دست نباشند نیز نتیجه خوبی می‌گیرند. موقعیت قرار گرفتن دست در این روش باید به گونه‌ای باشد که:

۱ شست در بالا و ۲ انگشت اول زیر پستان روی لبه هاله قهوه‌ای قرار بگیرند؛ طوری که ۳ تا ۴ سانتی‌متر از نوک پستان فاصله داشته باشند.



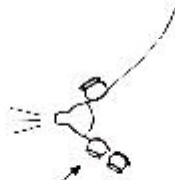
نکته: گرفتن توده پستان به این حالت (شکل مقابل) صحیح نیست



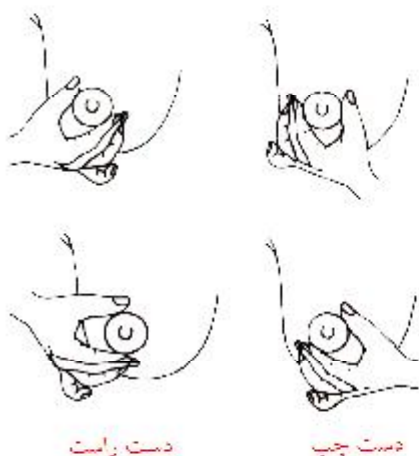
۲ پستان باید مستقیم به طرف قفسه سینه فشار داده شود. در مورد پستان‌های بزرگ می‌توانید قدری آن را بالا ببرید.



۳ پستان‌ها را به کمک شست و انگشتان به طرف جلو آورده و کمک کند شیر به آسانی خارج شود.



۴ مراحل اول تا سوم را به ترتیب تکرار کنید.



دست راست

دست چپ

۵ محل قرار گرفتن انگشتان خود را دور هاله قهوه‌ای پستان تغییر دهید؛ از هر دو دست استفاده کنید به طوری که تمام ذخایر شیر تخلیه شود. درست مانند این تصاویر عمل کنید.

با این ۴ کار می‌توانید به جریان یافتن شیر کمک کنید

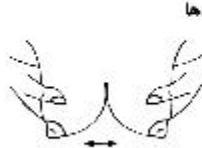
۱ ماساژ مجاری تولید شیر
حرکت دست را مدام به سمت سرخ می‌شود و به صورت مارپیچی. اطراف هاله قهوه‌ای پستان را مدام دهید. این حرکت را درست مانند حرکت معمولی پستان است.



۲ لمس ملایم پستان
پس از آنکه از سمت بالا به طرف نوک آن، مطابق شکل، انجام گیرد.



۳ تکان دادن پستان‌ها
این کار باید در حالتی انجام شود که مادر به سمت جلو خم شده تا به جریان یافتن شیر کمک شود.



از این ۳ کار پرهیزید تا به بافت پستان آسیب نرسد

۱ لغزاندن دست روی پستان

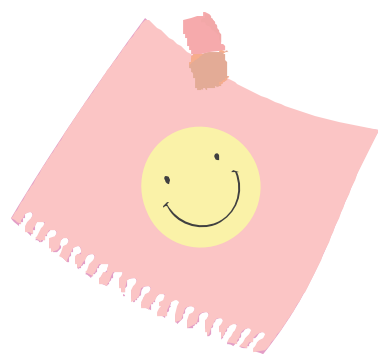


۲ کشیدن پستان و نوک آن



۳ فشار دادن پستان





طول مدت دوشیدن شیر

نمات اقدامات دوشیدن شیر معمولاً ۲۰-۳۰ دقیقه وقت می‌گیرد.

- ♦ دوشیدن هر پستان ۵-۷ دقیقه
- ♦ ماساژ، ضربه، نکال دادن
- ♦ دوشیدن مجده هر پستان ۳-۵ دقیقه
- ♦ ماساژ، ضربه، نکال دادن
- ♦ دوشیدن هر پستان ۲-۳ دقیقه

پس از برقراری جریان شیر، یں زمان‌ها فقط به عنوان راهنمای کار می‌رود و دوشیدن نا زمان کند شدن جریان شیر ادامه می‌یابد. در ابتدای دوشیدن پستان، ممکن است شیری خارج نشود اما یں از چند دقیقه شیر شروع به چکیدن می‌کند و اگر رفلکس اکسیه نویسی فعال باشد، شیر جاری می‌شود. زمان دوشیدن شیر در شیرخواری که قادر به مکیدن نباشد بایستی اندکی بعد از زایمان و ترجیحاً در ظرف مدت ۶ ساعت اول تولد انجام شود.

چند وقت یک بار باید شیر، دوشیده شود؟

تعداد دفعات دوشیدن شیر، بستگی به دلایل آن دارد (رفع احتقان، رفع نشست شیر و ...) و در شرایط مختلف متفاوت است. دوشیدن شیر جهت تغذیه شیرخوار هنگام اشتغال به کار مادر در خارج از منزل به یں صورت است که مادر می‌تواند قبل از خروج از منزل، شیر موردنیاز شیرخوار را بدوشد که بستگی به ساعات دوری، وزن و سی شیرخوار دارد. هر چه سی شیرخوار کمتر (بخصوص قبل از ۶ ماهگی) و وزن کودک و ساعات دوری از مادر بیشتر باشد، نیاز به دوشیدن شیر بیشتر است. بعضی از مادران شیر موردنیاز شیرخوار را در مدت ۱۵ دقیقه و بعضی همان مقدار شیر را در مدت ۳۰ دقیقه از پستان تخلیه می‌نمایند. به تدریج مادر در دوشیدن شیر حرارت بیشتری کسب می‌نماید. همچنین مادر می‌تواند از شیرهای دوشیده شده قبلی نیز استفاده نماید و به مراقب کودکان بجهت آنکه شیر دوشیده شده را با احتیاط به شیرخوار بدهد.



چند نکته :

۱. در ابتدا، شیر به مقدار کم ولی با ادامه آن و کسب تجربه، شیر بیشتری از پستان دوشیده می‌شود.
۲. فشردن نوک پستان به تنها سبب دوشیدن شیر نمی‌شود که ممکن است ایجاد درد نموده و به آن صدمه بزند.
۳. حرکات مالتی انگشتان دست بر روی پوست پستان هنگام دوشیدن شیر، سبب خراش و صدمه به پستان می‌شود.
۴. در صورت کسب تجربه، مادر می‌تواند حتی در یک زمان از دو پستان خود نیز شیر بدوشد.
۵. در صورت نیاز به دوشیدن شیر و تغذیه از پستان، توصیه می‌شود ابتدا شیر دوشیده شود و سپس شیرخوار از پستان تغذیه نماید.
۶. در صورت احساس ناراحتی و صدمه پستان، روش دوشیدن شیرمادر باید کنترل شود.

ب) دوشیدن شیر با استفاده از شیردوش (Breast pump)

اگر قرار است جدایی مادر و کودک طولانی باشد و مادر باید به سرکار برگردد بهتر است روش دوشیدن شیر با شیر دوش را نیز آموخته باشد. استفاده از پمپ جهت دوشیدن شیر باید با رعایت نکات بهداشتی باشد. قبل از شروع به دوشیدن، مادر باید دست‌هایش را کاملاً بشوید. ظروف جمع‌آوری شیر و پمپ مورد استفاده باید کاملاً تمیز باشد. در غیر این صورت موجب رشد میکروب‌ها می‌شود. در حال حاضر پمپ‌های زیادی جهت تخلیه شیر وجود دارند مانند پمپ‌های دستی، پمپ‌های الکتریکی و انواع پمپ پانری دار

۱۲

انواع پمپ‌های شیردوش :

۱- پمپ شیردوش دستی Hand-operated pumps

استفاده از این گونه پمپ‌ها آسان و راحت است و قیمت نسبتاً مناسبی دارند. قدرت مکش آنها قابل کنترل است ولی خود به خود قابلیت مکیدن و رها سازی را ندارند. این عمل حین پمپ زدن انجام می‌شود.



۲- پمپ پیستون دار اتوماتیک فول: Full-size

این نوع به طور اتوماتیک مکیدن و رها سازی شیر را با سرعت ۶۰ و ۴۸ بار در دقیقه کنترل می‌کند.

فواید:

بعضی از مادران معتقدند که این نوع پمپ‌ها از سایر پمپ‌ها موثرترند زیرا شیر تخلیه شده را می‌تواند برای مدت طولانی نگهدارند. کنترل مکش آن اجازه می‌دهد که مادر راحت باشد. این وسیله به طور اتوماتیک مکش و رها سازی را کنترل می‌کند. این نوع پمپ در دو نوع دویل یا واحد است ولی نوع دویل کمی سنگین و حدود ۷ کیلوگرم می‌باشد.



۳- پمپ پستون دار الکتریکی اتوماتیک با سایز متوسط
 بیستون یا لستیک، آن به طور افقی و انوماتیک به عقب و جلو می‌رود،
 مکیدن و رهاسازی ساکشی مشابه مکیدن یستان مادر ۶۰-۳۰ بار در
 دقیقه است.

فوائد :

بعضی مدل‌ها، سریع کنترل می‌شوند و رفلکس جریان شیر را افزایش
 می‌دهند، کنترل ساکشی دارند، به طور انوماتیک ساکشی و رهاسازی را
 انجام می‌دهند، پمپ واحد یا دوپل است، سبک تر از سیز فول می‌باشند.

۴- پمپ‌های اتوماتیک با دیافراگم الکتریکی:

یک دیافراگم در container به طور انوماتیک حرکت نموده و مکیدن و رهاسازی شیر را ۴۸-۳۰ بار در دقیقه ایجاد می‌کند. ۱۳

فوائد :

مکش آن کنترل شده و حمل آن آسان است، پمپ آن دوپل و از جنس سیلیکون است، نوع فول سایر کمی سنگین تر است.



۵- پمپ دیفراگمی نیمه اتوماتیک

مونور کوچک دارد، به طور متناوب می‌تواند میکس و رهاسازی پستان را مشابه حالت طبیعی که کودک مک می‌زند انجام دهد.

فواید :

پمپ، دوبل یا واحد است، کوچک، قابل حمل و سبک است.

مضرات:

مادر خودش باید میکس و رهاسازی را تنظیم کند تا حدود ۲۵ مکش و رهاسازی در دقیقه داشته باشد، نیاز به خروجی الکتریک دارد.

۶- Mother powered pumps مدل پدال دار

یک پمپ با سیستم جمع کننده دوبل و دارای پدال بایه است که اجازه می‌دهد، مادر قدرت میکس و رهاسازی را با پدال مامی تنظیم کند.

فواید:

قدرت عضلات مامشتر و قوی‌تر از دست ماما و است. پمپ، دوبل یا واحد است، قابل حمل و سبک می‌باشد (حدود ۲/۵ کیلوگرم است).

۷- پمپ دستی، مدل Bicycle horn rubber bulb-style pump

به علت خطر ایجاد آلودگی زیاد دیگر بی‌استفاده از این پمپ توجه نمی‌شود و می‌بایستی شش دوشیده شده با آب، روشن را دور ریخت. از این پمپ می‌توان فقط در رفیع احتقان پستان استفاده نمود.



چه پمپ شیردوشی مناسب‌تر است؟

۱- در مدت کوتاه، شیر بیشتری تخلیه کند.

۲- قابل حمل باشد، اگر پمپ به اندازه‌ای باشد که مادر هر جا می‌رود با خود حمل کند، پمپ مناسبی است. پمپ‌های الکتریکی دویل یا سایر متوسط حدود ۲ تا ۳ کیلوگرم وزن دارند. پمپ‌های نیمه الکتریکی دویل سبک و گه وزن و به راحتی قابل حمل هستند و وزن آنها حدود ۶۴۰ گرم است.

۳- گرم‌ساز باشد یعنی از پمپ‌های دستی صدای کمی دارند، پمپ‌های با دیافراگم اتوماتیک معمولاً بدون صدا هستند.

۴- قیمت آن مناسب باشد. اگر مادری همیشه نیاز به دوشیدن شیر دارد، پمپ اتوماتیک دویل ممکن است موثرترین باشد چون دقیقاً مثل مستان مادر عمل می‌کند و باقی قیمت پمپ اتوماتیک دویل بسیار گران است. در این موارد، یک پمپ میستون دار الکتریکی ارزان‌تر از یک پمپ‌های دار واحد است چون به یک روز در میان پمپ‌های دستی عوضی شود. برای اغلب مادران، پمپ‌های میستون دار الکتریکی اتوماتیک نسبت به پمپ‌های دستی موثرترند. حتماً به مدت کوتاهی قرار است از پمپ استفاده شود، شاید پمپ دستی واحد مفیدتر باشد. برای مادری که می‌خواهد بیش از ۲ بار در روز شیر بنموشد، بهتر است از پمپ الکتریکی اتوماتیک دیافراگم دار استفاده کند.

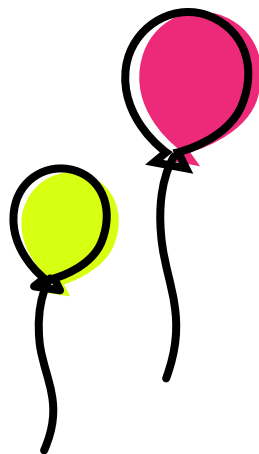
قیمت پمپ دوشیدن بدون آن را تعیین نمی‌کند. در بین پمپ‌های با موتور کوچک واحد، بیشترین قیمت مربوط به پمپ دستی الکتریکی است. این پمپ به طور اتوماتیک با (۳۰۰ میلی در دقیقه است) ساکشن و رهاسازیستان را تخلیه می‌کند.



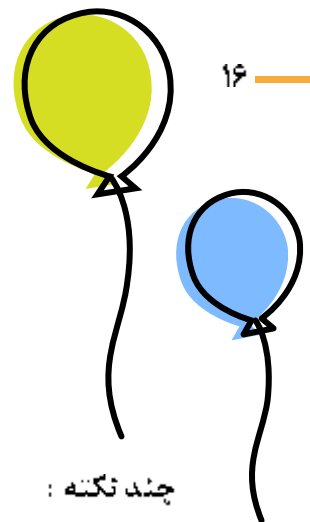
طرز ذخیره و مصرف کردن شیر دوشیده شده

- ۱- مادر باید قبل از دوشیدن شیر، دستهایش را با آب و صابون بشوید.
- ۲- ظروف جمع آوری شیر نیز با آب و صابون شسته شده و به مدت ۲۵-۳۰ دقیقه جوشانده شود.
- ۳- ظروف شیشه ای برای جمع آوری و ذخیره شیر ارجح است.
- ۴- اگر مادر می خواهد شیر را جهت ذخیره فریزر کند باید بدانند ظرفی که برای فریز کردن شیر به کار می برد باید ناسه چهارم پر شود که جای یخ زدن (به دلیل افزایش حجم) را داشته باشد.
- ۵- نارنج دوشیدن شیر باید با برچسب بر روی ظرف چسبانده شود.

زمان نگهداری شیر دوشیده شده :



مدت نگهداری	درجه حرارت (سانتیگراد)
۱۰ ساعت	۱۹-۲۲°
۸ تا ۶ ساعت	۲۵° (هوای اتاق)
۸ روز	صفر تا زیر ۴°
۵ روز	۴°
۲ هفته	-۱۵° (جایخی یخچال)
۴-۳ ماه	-۱۸° (فریزر خانگی)
۶ ماه و بیشتر	-۲۲° تا -۲۰° (فریزر صنعتی)



۱۶

چند نکته :

- اگر قرار است شیر دوشیده شده مادر طی ۸ روز استفاده شود بهتر است در یخچال نگهداری شود تا فریزر، زیرا خصوصیات ضد میکروبی شیر مادر در یخچال بیشتر حفظ می شود.
- نگهداری شیر مادر در دمای بیشتر از ۲۵ درجه سانتیگراد روش مطمئنی نیست و نگهداری شیر مادر در دمای ۳۷ درجه سانتیگراد به هیچ وجه توصیه نمی شود.
- چربی شیر مادر ممکن است از سایر اجزا جدا شود و جدا شدن اجزای شیر ایرادی ندارد و باید قبل از مصرف ظرف محتوی شیر را به آرامی حول محورش نکالی داد.
- رنگ آب، زرد و یا حتی قهوه ای شیر مادر طبیعی است. بعضی از غذاها و مواد رنگی مورد استفاده در تغذیه مادر می تواند موجب تغییر رنگ شیر مادر شوند. بنابراین این مسئله نشانه آلودگی شیر نیست مگر اینکه بو و طعم شیر تغییر کند.
- برای دستیابی به مواد حفاظتی و تغذیه ای شیر مادر مصرف شیر نازه مادر و در مرحله بعدی استفاده از شیر دوشیده و ذخیره شده در یخچال و بعد فریزر توصیه می شود.





استفاده از شیر فریز شده:

پس از انتخاب نمونه قدیمی تر شیر فریز شده، برای ذوب نمودن آن دو روش پیشنهاد می‌شود:

روش اول اینکه برای هدر نرفتن آب گرم، ظرف حاوی شیر فریز شده را در ظرف بزرگتری بگیرند و روی آن آب گرم بریزند تا شیر داخل ظرف ذوب و حرارت آن به درجه حرارت اتاق برسد. اگر آب گرم در دسترس نیست می‌توان ظرف حاوی شیر را داخل یک قابلمه کوچک حاوی آب قرار داد و آن را تا ۴۰ درجه سانتیگراد حرارت داد تا شیر فریز شده ذوب شود (حالت یس ماری). در روش دوم می‌توان شیر فریز شده را شب قبل از مصرف، در یخچال گذاشت تا روز بعد مورد استفاده قرار بگیرد که در صورت تمایل، شیر خوار می‌تواند از شیر سرد، شیر یا دمای اتاق و یا شیر گرم شده تغذیه نماید.

برای ذوب نمودن شیر، نباید آن را جوشانید. با توجه به اینکه عوامل حفاظتی شیرمادر از قبیل لاکتوفریس و لیزوزیم با شکل مولکولی طبیعی خود اعمال مفیدی را در بدن انجام می‌دهند به این علت بایستی از نکات دادن شیر به علت بهم خوردن ساختمان طبیعی و شکل مولکولی آن اجتناب نمود.

ظرف حاوی شیر فریز شده را هرگز نباید مستقیماً روی حرارت قرار داد و یا در مایکروویو گذاشت زیرا علاوه بر کاهش آنتی‌بادی‌های شیرمادر، قسمت‌های داغ شیر سبب سوزاندن دهان شیرخوار می‌شود. شیر فریز شده ای را که ذوب شده است ترجیحاً ۸ ساعت حداکثر تا ۲۴ ساعت می‌توان در یخچال نگهداشت. شیر ذوب شده و نیمه ذوب شده را نباید مجدداً فریز نمود. شیر باقی مانده پس از تغذیه را باید دور ریخت.

توجه :

- ۱- برای ذوب کردن شیر، هیچگاه آن را نجوشانید و یا در مایکروویو قرار ندهید، زیرا علاوه بر کاهش آنتی‌بادی‌های شیرمادر قسمت‌های داغ شیر سبب سوزاندن دهان شیرخوار می‌شود.
- ۲- از نکات دادن شدید ظرف حاوی شیر ذوب شده خودداری کنید، برای مخلوط نمودن چربی شیر، ظرف حاوی شیر ذوب شده را حول محور خودش به آرامی حرکت دهید. نکات‌های شدید باعث تغییر شکل مولکولی عوامل حفاظتی شیر و در نتیجه کاهش اثر آنها می‌شود.
- ۳- شیر فریز شده‌ای را که در حال ذوب شدن است، ترجیحاً ۸ ساعت و حداکثر ۲۴ ساعت می‌توان در یخچال نگهداشت.
- ۴- شیر ذوب شده و نیمه ذوب شده را نباید مجدداً فریز نمود. شیر باقی مانده پس از تغذیه را باید دور ریخت.

ابزار مورد استفاده در تغذیه شیرخواران :



مهم‌ترین، مناسب‌ترین و طبیعی‌ترین روش تغذیه با شیرمادر، مکیدن مستقیم پستان مادر است که ضمن مکیدن، هورمون‌های تولید شیر و ترشح شیر نیز تحریک می‌شوند.

چنانچه مادر شاغل است باید شیر دوشیده شده توسط مراقب به ترتیب اولویت به یکی از روش‌های زیر به کودک داده شود. استفاده از فتنجان، قطره چکان، سرنگ و قاشق. توجه کنید که استفاده از بطری، خصوصاً در سنین زیر ۴-۳ هفته به هیچ وجه توصیه نمی‌شود، زیرا موجب سردرگمی شیرخوار و امتناع از مکیدن پستان مادر می‌شود.

جمع بندی

سخنی با مادران

چرا و چگونه و چه وقت باید بن شیردهی و اشتغال توازن برقرار نمود؟

چرا باید کارم را با نداوم شیردهی به فرزندم نوام نمایم؟	
رایگان	شیرمادر رایگان است، هزینه شیر مصنوعی و مراقبت‌های بهداشتی موردنیاز کودکان محروم از شیر مادر بسیار چشمگیر است.
بهترین شیر برای شیرخوار	نقدیه یا شیرمادر خواه مستقیم از پستان یا فتجان، بهترین غذا برای شیرخوار است. شیرمادر غذایی بی‌نظیر برای نامین سلامت جسم و روان شیرخوار است و حاوی مواد ایمنی بخش در برابر حساسیت‌ها و عفونت‌ها می‌باشد.
هضم آسان	شیرمادر نسبت به شیرمصنوعی از هضم آسانتری برخوردار است و پوشک شیرخوار بوی بد نمی‌گیرد.
شیرخوار سالمتر	چون شیر مادر حاوی مواد ضد عفونت است، شیر مادرخواران نسبت به سایر شیرخواران سالمتر هستند، بعلاوه شیرمادر در رشد جسمی بهتر، ضریب هوشی بالاتر و پیشگیری از بیماری‌های مزمن و خطرناک دوران نوجوانی و بزرگسالی نقش مهمی دارد.
صرفه جویی در وقت	نقدیه یا شیرمادر موجب صرفه جویی در وقت می‌شود. سریع، با کفایت و همیشه در دسترس است. نیاز به اندازه‌گیری، مخلوط کردن و گرم کردن ندارد. ذخیره کردن و آماده نمودن شیر دوشیده شده نیز برای نقدیه شیرخوار به وسیله فتجان آسان است.
روابط عاطفی نزدیک	نقدیه یا شیرمادر موجب روابط عاطفی نزدیک بین مادر و شیرخوار می‌شود و به نامین نیازهای احساسی و هیجانی شیرخوار کمک می‌کند.
مادر سالمتر	شیردهی خطر پوکی استخوان، سرطان‌های نخمدان، پستان و دهانه رحم، کم خونی، عفونت مائه، یائسگی زودرس و چاقی را کاهش می‌دهد.





چگونه می‌توانیم همراه با اشتغال به کار به شیردهی ادامه دهیم؟

راه حل‌های متعدد	روش‌های زیادی برای ادامه شیردهی ضمن اشتغال به کار وجود دارد که نا محدودی بستگی به نوع کار و طول مدت کار روزانه دارد. بهر حال راهی را باید انتخاب کنید که رضایت شما و شیرخواران را فراهم سازد. با کارفرما یا مسئول اداره خود صحبت کنید که چه امکاناتی را می‌تواند در اختیار شما قرار دهند.
ناخیز در شروع مجدد کار	اگر می‌خواهید کودکان را به طور کامل با شیرخود تغذیه کنید، می‌توانید شروع مجدد کارتان را به ناخیز بیاندازید تا زمانی که کودک بتواند هتگام غیبت شما بدون شیرمادر به سر ببرد، یا با شیر دوشیده شده و غذای کمکی تغذیه شود.
انجام کار در خانه	انجام دادن کار در منزل به شما این امکان را می‌دهد که شیرخوار را برحسب میل و نقاضایش با شیرخود تغذیه کنید.
شیرخوارگاه در محل کار	استفاده از شیرخوارگاه در محل کار تغذیه کودکان را با شیرمادر تسهیل می‌کند.
ساعات کار قابل تغییر	ساعات کار قابل تغییر این امکان را به شما می‌دهد که ساعات کار خود را با نیازهای شیرخواران تطابق دهید.
آوردن شیرخوار به محل کار	در صورت امکان گرفتن یک مراقب برای بچه که بتواند او را برای شیر خوردن به محل کار شما بیاورد، شیردهی را در طول روز میسر می‌سازد.
دوشیدن شیر در محل کار	اگر روش‌های فوق با شرایط شما سازگار نیست، می‌توانید هتگلمی که کنار شیرخوار هستید او را با پستان تغذیه کنید و وقتی از او دور هستید، شیرتان را بدوشید و نگهداری کنید. کسی که از بچه مراقبت می‌کند، شیر دوشیده شده را بوسیله فتجای به او بدهد.
تغذیه با شیرمادر در خانه، تغذیه با شیر دایه وقتی سرکار هستید	می‌توانید تصمیم بگیرید که وقتی در خانه هستید شیرخوار را با شیر خود تغذیه کنید و در هتگام جدایی از شیرخوار در صورت امکان، او با شیر دایه یا مادران سالمی که در فامیل سراغ دارید، تغذیه شود.
ساعات کار کمتر	با کار نیمه‌وقت و یا شریک شدن با فرد دیگری در کار می‌توانید ساعات کمتری در روز از فرزندان دور باشید و در این صورت نیاز به دوشیدن شیر در محل کار ندارید.
نگهداری شیرخوار نزدیک محل کار	اگر یک مراقب برای شیرخوار نزدیک محل کارتان پیدا کنید می‌توانید بلافاصله قبل از رفتن به سرکار و فوراً پس از انعام کار و همچنین طی ساعات کار روزانه فرزندان را شیر بدهید. بدین ترتیب مدت زمان دوری شما از شیرخوار به حداقل می‌رسد و او به دفعات بیشتری از تغذیه با شیرمادر بهره‌مند می‌گردد.

برای چه مدت دوشیدن شیر و یا تغذیه شیرخوار با شیرمادر در سرکار لازم است ؟

دوشیدن شیر یا تغذیه شیرخوار با شیر مادر یک تصمیم شخصی است و معمولاً چند هفته یا چند ماه طول می کشد، این مدت بستگی به سس شیرخوار، زمانی که به سرکار برمی گردید و مدت کار در روز دارد. اگر شما شروع مجدد کارتان را به ناخیر می اندازید یا می توانید ساعات کمتری در روز کار کنید، ممکن است نیاز به دوشیدن یا تغذیه شیرخوار با شیرمادر طی ساعات کار نداشته باشید. احتمالاً نیاز شما به دوشیدن شیر و یا تغذیه کودک با شیرمادر پس از آنکه شیرخوار بتواند سایر غذاهای جامد و مایعات را بخورد کمتر می شود. غذاهای جامد از پایان ۶ ماهگی شروع می شود و همزمان دادن آب به وسیله فتنجان، استکان یا پیاله توصیه می شود.

چند هفته یا چند ماه، هر مدت که شما انتخاب می کنید

قبل از تولد نوزادم چه باید بکنم؟

شما می توانید قبل از تولد نوزاد برای موفقیت خود در امر شیردهی و توام نمودن اشغال و شیردهی خود، چند کار انجام بدهید.

شما می توانید در ابتدای بارداری خود برای شیردهی آماده شوید، پرس و جو کنید که از چه کمک و حمایتی می توانید برخوردار شوید، با پزشک خود، کارکنان بهداشتی درمانی، ماماها، مشاورین شیردهی و انجمن نیرویج تغذیه با شیرمادر تماس بگیرید.

پرس و جو در مورد امکان حمایت از تغذیه با شیرمادر

با مدیر و یا مسئول نیروی انسانی درباره مرخصی زایمان، زمان بازگشت به سرکار، مرخصی ساعتی صحبت کنید. شما طبق قانون از ۶ ماه مرخصی زایمان و استفاده از یک ساعت مرخصی در روز تا ۲۴ ماهگی کودک می توانید بهره مند شوید.

صحبت با مدیر در مورد قوانین و مقررات و حقوق مادران شیرده

مرخصی زایمان خود را به موقع درخواست کنید، در مورد تسهیلاتی که محیط کار برای شیردهی و پس از بازگشت شما به سرکار فراهم می کند، پیرسید که چه امکاناتی وجود دارد و شما به چه تسهیلاتی نیاز دارید.

درخواست مرخصی زایمان

قبل از آنکه به مرخصی زایمان بروید با سرپرست اداره و یا مسئول نیروی انسانی در مورد امکاناتی که برای شیردهی نیاز دارید، صحبت کنید.

صحبت با مدیر در مورد امکانات مورد نیاز



قبل از بازگشت به کار چه اقداماتی باید انجام بدهم؟

همین که صاحب فرزند می‌شوید، می‌توانید برای ندایم شیردهی و اشتغال خود آماده شوید.

صحبت کردن با
سایر مادران

شما می‌توانید با سایر مادران شاغل شیرده صحبت کنید و در مورد بهترین روش، که مناسب شرایط شما و فرزندتان برای ندایم تغذیه با شیر مادر می‌باشد، تصمیم بگیرید.

صحبت کردن با مدیر در
مورد نیازهایتان

قبل از بازگشت به کار، مجدداً با رئیس خود یا مدیر نیروی انسانی در مورد تسهیلاتی که برای ندایم شیردهی نیاز دارید، صحبت کنید.

انتخاب مراقب
برای شیرخوار

یک مهد کودک مناسب و یا یک فردی را برای مراقبت از شیرخوار انتخاب کنید که اهمیت شیر مادر را درک نموده و حامی تغذیه با شیر مادر باشد.

آموختن نحوه
دوشیدن شیر

چگونگی دوشیدن و ذخیره کردن شیر را بیاموزید و مطمئن شوید که فرزندتان می‌تواند با شیر دوشیده شده به وسیله فتجان تغذیه شود.

ذخیره کردن
شیر دوشیده شده

شما می‌توانید شیر خود را دوشیده و ذخیره کنید به طوری که همواره به ذخیره شیر دسترسی داشته باشید.





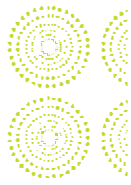


چگونه می‌توانیم شیرم را دوشیده، ذخیره و حمل و نقل نمایم؟

پمپ‌های شیر دوش دستی یا الکتریکی یا دوشیدن با دست	شما نیاز به آموختن روش دوشیدن شیر دارید، دوشیدن شیر به چندین روش انجام می‌شود. استفاده از پمپ دستی یا الکتریکی، دوشیدن شیر با دست، قبل از خرید پمپ، اطلاعات لازم و طرز کار آن را از فروشنده و یا پرستل مرکز مشاوره شیردهی سوال کنید
مکان دوشیدن شیر	اگر می‌خواهید شیرتان را در سرکار بدوشید باید با رئیس خود در مورد تسهیلات لازم صحبت کنید، باید نوجه کنید که کجا بدوشید و چگونه شیر را سالم و ایمن ذخیره کنید.
اناق خصوصی نمیز	اگر بتوانید از مکان خصوصی و نمیزی برای دوشیدن شیر استفاده کنید، قادر به دوشیدن شیر کافی خواهید بود
نگهداری شیر دوشیده شده در یخچال و فریزر	شیر دوشیده شده را در یخچال یا فریزر ذخیره کنید، اگر این امکان در دسترس نیست، شیر دوشیده شده را برای چندین ساعت در فلاسک یخ یا ظرف عایق یا محفظه فریزی می‌توانید نگهداری کنید.
استفاده از ظروف پلاستیکی یا شیشه‌ای یا کیسه‌های شیر	شما می‌توانید شیر دوشیده شده را در ظروف درب دار شیشه‌ای یا پلاستیکی یا کیسه‌های شیر ذخیره کنید (شیشه‌ای ارجح است)، برخی مادران ترجیح می‌دهند شیر را در ظروف کوچک به اندازه مصرف یک وعده ذخیره کنند و برخی دیگر آن را مستقیماً در داخل ظرفی که قرار است بچه با آن تغذیه شود، ذخیره کنند.
حمل و نقل شیر دوشیده شده در ظرف	شیر دوشیده شده را در ظرف عایق یا محفظه فریزی یا فلاسک یخ حمل کنید. سرد نگهداشتن شیر بسیار مهم است.

چگونه با موفقیت شیرم را بدوشم؟

شستن دست‌ها	قبل از دوشیدن شیر دست‌هایتان را کاملاً بشوید.
استفاده از ظروف نمیز	مطمئن شوید تمام ظروف مورد استفاده تمیز باشد.
خواندن دستورالعمل استفاده از پمپ شیردوشی	دستورالعمل استفاده از پمپ شیر دوش را به دقت بخوانید و به طور صحیح رعایت کنید.
دوشیدن با دست	نحوه دوشیدن شیر با دست را بیاموزد که بدون استفاده از هر وسیله‌ای در هر جا بتوانید شیرتان را بدوشید.
راحت بودن	راحت بودن و آرامش داشتن برای دوشیدن شیر مهم است. ماساژ ملایم هر پستان قبل از دوشیدن کمک کننده است.
ذخیره کردن شیر دوشیده شده به طور سالم و ایمن	وقتی دوشیدن را تمام کردید، تمام ظروف را به دقت تمیز کنید، شیر دوشیده شده را در ظرف درب دار تمیز و استریل به طور سالم و ایمن ذخیره کنید برای فریز کردن فقط دو سوم حجم ظرف را با شیر پر کنید و روی ظرف نارنج بزنید.
مراقبت از خود	شما نیاز دارید که خوب غذا بخورید، ورزش کنید، زیاد استراحت کنید و کارهای غیرضروری انجام ندهید. بدین ترتیب از کارتان و کودکان بیشتر لذت می‌برید و قادر می‌شوید از عهده وظایف سنگین مادری برآیید.



چند بار شیرم را بدوشم؟

به تعداد دفعات نقدیه شیرخوار	هنگامی که سرکار هستید، سعی کنید به تعداد دفعاتی که شیرخوار معمولاً نقدیه می شود، شیر نای را بدوشید. اگر فکر می کنید تولید شیر نای کاهش یافته، اغلب شیرخوار را شیر بدهید و یا بدوشید.
---------------------------------	--

چه مقدار شیر باید در هر بار بدوشم؟

هر مقدار که می توانید	شیر نای را هر مقدار که می تولید بدوشید. یک کودک شیرمادر خوار معمولاً نیاز به حدود ۱۵۰ CC (سه چهارم فنجان) شیرمادر به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در ۲۴ ساعت دارد اما این نیاز متفاوت است. برای مثال اگر وزن کودک ۵/۵ کیلوگرم باشد و ۸ بار در روز نقدیه شود و شما برای ۲ بار نقدیه در روز از او دور باشید، نیاز به دوشیدن حدود ۲۰۰ CC (۱ فنجان) شیر یا ۲ بار دوشیدن به مقدار ۱۰۰ CC (نصف فنجان) شیر دارید.
--------------------------	---

چه مدت شیر دوشیده شده می تواند ذخیره شود؟

۴۸ ساعت در یخچال	اگر دوشیدن و جمع آوری شیر در شرایط کاملاً بهداشتی انجام شده باشد: ۴۸ ساعت در یخچال ۲ هفته در جایخی یخچال ۳ ماه در قسمت فریزر یخچال فریزرهای خانگی ۱۲-۶ ماه در فریزر عمیق (صنعتی)
------------------	--

چه اطلاعاتی باید به فرد مراقب کودکم درباره شیر دوشیده شده بدهم؟

ذوب کردن شیر متجمد به آهستگی	مراقب کودک باید ظرف شیر دوشیده شده را در داخل آب ولرم یا گرم (نه آب جوش) قرار داده و ذوب نماید و قبل از مصرف آن را به آرامی نکال دهد. از مایکروفر نباید استفاده نماید.
استفاده از فنجان	شیرمادر را به وسیله فنجان به شیرخوار بدهد و از بطری استفاده نکند. استفاده از بطری و گول زنک مشکلاتی را برای شیردهی مادران و سلامت کودکان فراهم می کند.
دور ریختن شیر در صورت عدم مصرف ظرف ۲۴ ساعت	شیر دوشیده شده ذوب شده را می تواند در یخچال نگه دارد اما نباید آن را دوباره متجمد نماید و اگر ظرف ۲۴ ساعت مصرف نشد باید آن را دور بریزد.

اگر نتوانم شیر کافی برای شیرخوارم بدوشم چه باید بکنم؟

حتی اگر شیر مصنوعی به شیرخوار می‌دهید به یاد داشته باشید که همیشه قبل از دادن آن، شیر دوشیده شده را حتی اگر خیلی کم و فقط چند CC باشد، به شیرخوار بدهید.

روش دوشیدن خود را توسط کارکنان مراکز بهداشتی درمانی یا مشاور شیردهی و در صورت دسترسی توسط کارشناسان انجمن ترویج تغذیه یا شیرمادر کنترل کنید، در مورد روش‌های تحریک رفلکس جاری شدن شیر سوال کنید.

کنترل روش دوشیدن شیر

می‌توانید به دفعات بیشتری برای دوشیدن شیر تلاش کنید، به دفعات بیشتری به کودک شیر بدهید و پس از هر بار شیر دادن وقتی در خله هستید شیرنای را بدوشید.

دوشیدن شیر به دفعات بیشتر

گاهی تغییر روش دوشیدن شیر کمک کننده است مثلاً از یک نوع پمپ دستی یا الکتریکی استفاده کنید.

استفاده از نوع دیگر پمپ شیردوش

اگر شما قادر به دوشیدن مقدار کافی شیر برای کودکان نیستید، این ممکن است یک مشکل موقت باشد، به هر حال وقتی که سرکار هستید، شیر خود را هر مقدار که می‌توانید بدوشید و وقتی در خانه هستید و در طول شب به تغذیه شیرخوار از پستان ادامه دهید. بدین ترتیب تولید شیر حفظ شده و شیرخوار از مزایای شیرمادر بهره‌مند می‌شود. لازم است هر وقت می‌توانید در پایان تغذیه شیرخوار، شیرنای را بدوشید و در فریزر بگذارید، یا دایه سالم پیدا کنید که ضمن مراقبت از طفل، او را شیر بدهد.

تغذیه بیشتر با شیرمادر در خانه

چند روزی را خونسرد باشید، ممکن است اشتیهای کودکان افزایش یافته باشد. در این صورت لازم است او را به دفعات بیشتر تغذیه کنید تا هم شیرنای بیشتر شود و هم نیازهای شیرخوار نامیمن گردد. بهتر است در این روزها مرخصی بگیرید و در کنار شیرخوار باشید.

خونسرد باشید و سخت نگیرید

با رئیس خود در مورد مرخصی زایمان و سایر امکانات حمایتی صحبت کنید. از کارکنان مراکز بهداشتی درمانی، کارکنان بیمارستان‌های دوستدار کودک و انجمن ترویج تغذیه یا شیرمادر می‌توانید کمک بگیرید.

مراجعه کمک گرفتن





دوشیدن شیر با دست معتدترین طریقی
دوشیدن است که نیاز به هیچ وسیله ای
ندارد و شما می توانید در هر جا و هر زمانی
که نیاز دارید به انجام آن بپردازید. دوشیدن
با دست وقتی پستان ها نرم هستند کار ساده
ای است اما در هنگام احتقان و حساس شدن
پستان ها مشکل تر است و نیاز به استفاده
از سایر روش ها مثل بطری گرم دارد و از
کارکنان بهداشتی می توانید کمک بگیرید.
باید خود شیران را بدوشید، دوشیدن شیر
نوسط فرد دیگر می تواند به پستان ها آسیب
برساند مگر اینکه فرد مهارت لازم را داشته
باشد و خیالی نرم و ملایم رفتار کند.

۲۶



آماده کردن ظرف برای دوشیدن شیر مادر :

- * یک فتجان، لیوان یا شیشه دهی گشاد انتخاب کرده آن را با آب و مواد شوینده تمیز نمایید، این کار می تواند روز قبل از دوشیدن انجام شود، در هنگام دوشیدن باید فتجان را با آب جوش پر نموده چند دقیقه به همان حال نگهدارید و وقتی آماده دوشیدن هستید، فتجان را خالی کنید.
- * دست هایان را کاملاً بشویید، راحت نشسته و ظرف را نزدیک پستان خود بگیرید.

روش دوشیدن شیر با دست

دوشیدن شیر با دست (تکنیک مارمیت)

بسیاری از مادران شیرده با تجربه، تکنیک مارمیت را در دوشیدن شیر بسیار مفید و موثر یافته اند و مادرانی که قادر به دوشیدن مقدار زیادی شیر با دست نبوده اند، نتایج بسیار خوبی با استفاده از این روش بدست آورده اند، این روش شامل مراحل زیر است:

۱- **موقعیت قرار گرفتن دست:** شست در بالا و دو انگشت اول زیر پستان روی لبه آرئول (هاله قهوه ای) طوری قرار می گیرد که حدود ۳-۴ سانتی متر از نوک پستان فاصله داشته باشد به طوریکه ذخایر شیر درست زیر انگشتان واقع می شوند.
* گرفتن نوده پستان مثل شکل مقابل صحیح نیست.

۲- پستان باید به طور مستقیم به طرف قفسه سینه فشار داده شود. پستان های بزرگ را می توان قدری بالا آورده و سپس فشار داد.

۳- سپس باید پستان ها را به کمک شست و انگشتان به طرف جلو آورد و بعد به قسمت لبه آرئول فشار وارد نمود تا شیر به آسانی خارج شود.

۴- مراحل ۱-۳ باید به ترتیب تکرار کرد.

۵- سپس محل قرار گرفتن انگشتان را باید دور هاله قهوه ای پستان تغییر داده به طوریکه تمام ذخایر شیر تخلیه شود. برای دوشیدن هر پستان از هر دو دست استفاده می شود.



از حرکات ذیل که موجب کوفتگی و آسیب بافت پستان می شود، باید پرهیز نمود:
 - لغزاندن دست روی پستان
 - فشار دادن پستان

کمک به جریان انداختن شیر (Let - down reflex)

۱. ماساژ سلول‌ها و مجاری تولید شیر

حرکات دست از بالای پستان شروع می شود، به طوری که پستان در دایره‌های کوچک مطابق شکل به طرف قسمت بیضه فشار داده می شود و به صورت مارپیچی اطراف هاله قهوه‌ای پستان را ماساژ می دهند. این حرکات مشابه حمایت معمول پستان است.

۲. لمس ملایم (پستان از سمت بالا به طرف نوک آن)

۳. ادامه این حرکت در تمام نواحی پستان به تحریک رفلکس جاری شدن شیر کمک می کند.

۴. نکان دادن پستان‌ها در حالی که مادر به طرف جلو خم شده به جریان یافتن شیر کمک می کند.

زمان دوشیدن شیر

کل روش دوشیدن تقریباً ۳۰-۲۰ دقیقه وقت می گیرد :

* دوشیدن هر پستان ۵-۷ دقیقه

* ماساژ، لمس کردن، تکان دادن

* دوشیدن هر پستان ۳-۵ دقیقه

* ماساژ، لمس کردن، نکان دادن

پس از برقراری جریان شیر، این زمان‌ها فقط به عنوان راهنما به کار می رود و دوشیدن تا زمانی که شدن جریان شیر ادامه می یابد. دوشیدن شیر نباید به پستان صدمه ای بزند در غیر این صورت تکنیک به کار رفته درست نبوده است.





در ابتدای دوشیدن پستان ممکن است شیری خارج نشود اما پس از چند دقیقه شیر شروع به چکیدن می‌نماید و اگر رفلکس جاری شدن شیر فعال باشد، شیر جاری می‌شود، این رفلکس با مصرف یک نوشیدنی گرم، ماساژ و کمپرس گرم پستان، تحریک ملایم نوک پستان، فکر کردن به شیرخوار ... تحریک می‌شود.

خطرات استفاده از پستانک (گول زنگ)

- ♦ نداخل در پستان، گرفتن شیرخوار به دلیل متفاوت بودن نحوه مکیدن پستانک با سینه مادر و در نتیجه امتناع شیرخوار از گرفتن پستان مادر
- ♦ قطع زودرس تغذیه با شیر مادر به دلیل عدم تمایل به مکیدن و تحریک پستان و در نتیجه قطع زودرس تغذیه با شیر مادر
- ♦ افزایش احتمال عفونت گوش میانی، (گوش درد)
- ♦ افزایش عفونت قارچی، دهان، برفک و یوسیدگی دندان
- ♦ رشد دندان، نامناسب به علت نداخل در رشد طبیعی فک و دهان (تغییر دائمی)
- ♦ ایجاد اشکال در تکلم کودک به دلیل تأثیر سوء بر تمایل کودک به تقلید صداها
- ♦ کاهش هوش و استعداد کودک به دلیل کاهش مصرف شیر مادر
- ♦ افزایش مشکلات عصبی و رفتاری کودک

خطرات استفاده از بطری (شیشه)

- ♦ مشکل بودن شستشو و نمیر کردن بطری و در نتیجه ابتلاء شیرخوار به اسهال
- ♦ عدم تمایل شیرخوار به مکیدن پستان به علت تفاوت در نحوه مکیدن بطری با پستان مادر
- ♦ عدم تماس پوستی با مادر حین تغذیه با بطری
- ♦ امکان وقوع خفگی به دلیل تنها گذاشتن شیرخوار هنگام تغذیه با بطری
- ♦ به تأخیر افتادن تشکیل عضلات قوی جویدن





سایر عوارض عبارتند از:
افزایش علائم، ملند خس خس سینه، سرفه، استفراغ،
اسهال، نب، کولیک (دل‌درد)، اختلال در تنفس، آلرژی،
اختلال در خواب و ...

چگونه شیرخوار را با فنجان تغذیه کنیم؟

- ♦ تغذیه را در شیرخوار گرسنه، بیدار و هوشیار انجام دهید.
- ♦ جهت پیشگیری از دست زدن شیرخوار به فنجان، او را در ملحفه‌ای پیچانید.
- ♦ شیرخوار را به صورت نیمه نشسته روی پاهای خود نگه دارید.
- ♦ یک فنجان کوچک شیر را جلوی لب‌های شیرخوار نگه دارید.
- ♦ فنجان را کمی کج کنید تا این که شیر به لب‌های شیرخوار برسد.
- ♦ فنجان را به آرامی روی لب پایین شیرخوار خود قرار دهید. در حالی که لبه فنجان قسمت خارجی لب بالای او را لمس می‌کند.
- ♦ شیرخوار هشدار شده، دهان و چشم‌های خود را باز می‌کند.

- ♦ نوزاد نارس شیر را با زبان به داخل دهانش می‌کشد و نوزاد رسیده یا بزرگتر شیر را می‌مکد و ممکن است مقداری از آن را بریزد.
- ♦ هرگز شیر را به داخل دهان شیرخوار نریزید، فقط فنجان را روی لبش نگه دارید و بگذارید شیرخوار، خود شیر را بمکد.

مادر گرامی

در صورت داشتن سوال و یا هرگونه مشکلی در شیردهی به شیردهی خود ادامه داده و قبل از هر اقدامی برای حل مشکل با کارشناس مرکز مشاوره شیردهی تماس بگیرید.

معرفی مرکز مشاوره شیردهی

۷۷۳۷۰۸۰ یا ۷۸۳۰۳۹۲

از ساعت ۷:۳۰ تا ۱۴:۳۰

میدان رسالت، ابتدای خیابان سمیه
(مشاوره تلفنی و حضوری)

مرکز امیرالمومنین



Design: sahar 0251 7736185

تهیه و تنظیم: مریم خادم - کارشناس کودک