



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

چگونگی تغذیه با شیر مادر



شناسنامه ی پرورشور آموزشی

عنوان	چگونگی تغذیه با شیرمادر
تهیه و تنظیم	زهره سیاهپوش حسنوند
سمت	کارشناس پرستاری
تایید کننده و نظارت	کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	۱۴۰۵
ناظر کیفی	

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

زمان مناسب نگهداری شیر دوشیده شده مادر

شیرمادر	برای شیرخوار بیمار نارس و یا بستری در بیمارستان	شیر خام سالم
شیر تازه دوشیده شده در دمای اتاق ۱۵-۲۵ درجه سانتیگراد ۲۵-۳۷ درجه سانتیگراد	۴ ساعت ۸ ساعت ۴ ساعت	
شیر تازه دوشیده شده درون یخچال (دمای ۰-۸ درجه)	۴۸ ساعت	۳ تا ۵ روز
شیر قبلاً فریز شده که در دمای اتاق ذوب شده	۰	برای یک نوبت به محض ذوب شدن
شیر قبلاً فریز شده که با قرار دادن در یخچال ذوب شده است	۱۲ ساعت	۲۴ ساعت

منابع: وبگاه سلامت نیوز—مادران، کودکان مارلو

شماره تلفن بیمارستان:

۵۰-۳۳۳۶۱۴۶

داخلی بخش NICU: ۲۳۸۳

آموزش همگانی: ۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت: rahimi.Lums.ac.ir

روش ذوب کردن شیر فریز شده

برای ذوب کردن شیر یخ زده دو روش توصیه می شود.

الف: ظرف محتوی شیر فریز شده را شب قبل از استفاده در یخچال بگذارند تا شیر به تدریج ذوب و برای مصرف روز بعد آماده شود.

ب- اگر عجله در کار است اول ظرف محتوی شیر فریز شده را زیر آب سرد و به تدریج زیر آب گرم با دمای ۳۷ درجه بگیرید و به آرامی بچرخانید تا کم کم یخ آن باز شود هرگز از حرارت مستقیم اجاق یا فر یا مایکروویو برای ذوب کردن شیر استفاده نشود.

زیرا این کار باعث می شود که ویتامین های شیر به سرعت تخریب شده مواد حفاظتی و پروتئین آن نیز کاهش و یا تغییر یابد. ضمناً نباید شیر ذوب شده را دوباره فریز کرد.

شیر ذوب شده در یخچال را می توان در هوای اتاق (۱۵-۲۵ درجه سانتیگراد) به مدت ۴ ساعت نگهداری کرد یعنی اگر کودک بار اول همه شیر را نخورد تا ۴ ساعت بعد هم می تواند به دفعات مکرر از این شیر استفاده کرد.

شیر ذوب شده اگر در یخچال نگهداری شود سالم است (مدت نگهداری تا ۲۴ ساعت)



چگونگی تغذیه با شیر مادر

فواید شیر مادر برای نوزاد

- * تقویت رابطه عاطفی مادر و کودک
- * تغذیه ی کامل و غنی برای کودک بدون نیاز به افزودنی
- * ارتباط شیر مادر و افزایش هوش
- * همیشه در دسترس و باعث تکامل سیستم ایمنی کودک شده و همچنین حاوی آنتی بادی می باشد.
- * کودکان تغذیه شونده با شیرمادر کمتر مریض می شوند (قابل توجه مادران کارمند)
- * درجه حرارت شیر مادر همیشه به اندازه است و یک ضد درد طبیعی برای نوزاد است .
- * شیر مادر باعث خواب بیشتر و رشد بهتر در دندان ها و فک کودک می شود.
- * تمیز کردن دفعیات کودک تغذیه کننده با شیر مادر راحت تر است .
- * عدم تغذیه با شیر مادر ریسک MS در آینده را افزایش می دهد
- * شیر مادر شانس چاقی در آینده را کاهش می دهد و نسبت به بقیه شیرها قابل هضم تر است.

فواید شیر مادر برای مادر

- * مادران شیرده عادات ماهیانه کمتری خواهند داشت.
- * خونریزی بعد از زایمان را کاهش می دهد و باعث بالا رفتن اعتماد به نفس مادر می شود.
- * نزدیکی با کودک و لمس او در هنگام شیر دادن باعث می شود رحم مادر بعد از زایمان به اندازه طبیعی خود برگردد.
- * ابتلا به سرطان سینه و تخمدان را در مادر کاهش می دهد.
- * باعث تقویت استخوان های مادر می شود.

مواردی که باید قبل از دوشیدن شیر به آنها توجه نمود:

- * شستشوی دست ها
- * شستشوی ظروف جمع آوری شیر با آب مایع دستشویی
- * جوشاندن ظروف به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه

نکته ۱:

ظروف پلاستیکی برای جمع آوری و ذخیره شیر بهتر از ظروف شیشه ای می باشد زیرا لکوسیت های (گلبول های سفید خونی) شیر به دیواره شیشه می چسبند و خاصیت خود را از دست می دهد.

نکته ۲:

دو روش جهت دوشیدن شیر ۱-روش دست ۲-روش استفاده از شیردوش دستی یا برقی

در روش شیر دوش دستی یا برقی شستشوی مخزنی نگهداری شیر بسیار تاکید می شود لذا استفاده از روش دست جهت دوشیدن شیر ارجح تر می باشد چون به غده های شیری کمتر فشار وارد می شود.

شیرمادر تا چه مدت در یخچال قابل نگهداری است؟

مدت نگهداری شیر مادر در هوای اتاق (برحسب حرارت محیط) یخچال و یا فریزر و این که آیا مورد استفاده شیرخوار سالم یا بیمار و یا نارس قرار می گیرد متفاوت است.

مدت نگهداری شیر دوشیده شده مادر در دمای اتاق به شرطی که دور از افتاب ، گرمای چراغ، شوفاژ، دستگاه فتوترپی و یا بالای انکوباتور نوزاد(در بخش نوزدان) باشد برای شیرخوار نارس حداکثر ۴ ساعت و برای شیرخوار سالم حداکثر ۸ ساعت است.

اگر امکان استفاده از شیری که تازه دوشیده شده در ظرف مدت مذکور فراهم نباشد باید آن را داخل یخچال یا فریزری (با ذکر تاریخ دوشیدن شیر) قرار داد. شیر دوشیده شده در جایی یخچال معمولی تا دو هفته و در فریزرهای معمولی (۱۸- درجه) ۳ تا ۶ ماه قابل نگهداری است .

