

بعضی از مادران مشغول به کار هستند و مجبورند از نوزاد خود دور باشند این مادران نیز می توانند با تدابیری کودک خود را شیر دهند و از این نعمت بهره ببرند. توصیه های لازم به چنین مادرانی از این قرارند:

1. قبل از اینکه از نوزاد خود جدا شوند به او شیر دهند.
2. از مرخصی های مختلف استفاده کنند تا حتی الامکان ماههای ابتدایی شیردهی نوزاد در کنار او باشند.
3. بلافاصله بعد از رسیدن به خانه به نوزاد خود شیر دهند.
4. در صورت امکان نوزاد خود را به مهد کودکهای نزدیک محل کار خود بسپارند و در طول مدت کار جهت شیر دادن به آنجا مراجعه کنند.
5. شیر خود را دوشیده و در یخچال یا فریزر نگهداری کنند تا در غیاب آنها به نوزاد داده شود.

مزایای حمایت از تغذیه با شیر مادر برای کارفرمایان

- ❑ کاهش تغییر و تعویض کارکنان
- ❑ کاهش استخدام و هزینه های باز آموزی کارکنان جدید
- ❑ بهتر شدن شرایط کار
- ❑ ایجاد احساس و تصور حرفه ای مثبت
- ❑ کاهش غیبت کارکنان

روش تغذیه کودک در غیاب مادر

اگر سن شیرخوار بالای 6 ماه است می توان در غیاب مادر با غذاهای کمکی و با استفاده از قاشق و فنجان تغذیه شود. ولی اگر زیر 6 ماه می باشد تنها با شیر دوشیده مادر و توسط قاشق و یا فنجان تغذیه شود.

خودمراقبتی

توصیه های لازم برای حفظ تولید شیر کافی

1. تغذیه انحصاری شیرخوار با شیر مادر برحسب میل و تقاضای او در سرتاسر مدت مرخصی بخصوص در ماه اول زندگی که بحرانی ترین مرحله زندگی نوزاد است.

2. در زمان تعطیلات و شبها نوزاد را بیشتر تغذیه کند.
3. مادر هنگامی که از نوزاد دور است نباید اجازه دهد او را با بطری تغذیه کند.
4. تغذیه تکمیلی را زودتر از موعد مقرر شروع نکند.
5. شیر خود را 3-2 بار در محل کار بدوشد.
6. هنگام استراحت و دراز کشیدن نیز شیرخوار را از خود دور نکرده و او را زیرپستان بگذارد.
7. غذای کافی بخورد و به مقدار کافی بپاشامد.
8. در محل کار غذای مقوی و مغذی مختصری صرف نماید.

روش دوشیدن و ذخیره کردن شیر مادر

دوشیدن شیر به طرق مختلف با دست، شیر دوش دستی و یا شیردوش برقی انجام می گیرد. بهترین روش دوشیدن با دست می باشد.

روش با دست

1 - شست در بالا و دو انگشت اول و یا سایر انگشتان زیر پستان روی لبه آرئول طوری قرار می گیرد که حدود 3 سانتی متر و به اندازه یک بند انگشت شست از قاعده نوک پستان فاصله داشته باشد بطوریکه ذخایر شیر درست زیر انگشتان واقع شود. شست و سایر انگشتان باید در دو طرف پستان و در مقابل هم قرار گیرند. در صورت قرار گرفتن انگشت شست در ساعت 12 سایر انگشتان می بایستی در ساعت 6 قرار داشته باشند.

2- پستان باید بطور مستقیم به طرف قفسه سینه فشار داده شود. پستان های بزرگ را می توان قدری بالا آورد و سپس فشار داد.

3- پستان را به کمک شست و انگشتان به طرف جلو آورده و بعد به قسمت لبه آرئول فشار وارد نموده تا شیر خارج شود.



4- مراحل 1-3 را مرتب تکرار نمائید.

5- بعد از چند دقیقه دوشیدن محل شست و انگشتان در دور آرئول تغییر می کند. یعنی به صورت افقی، مایل به راست و مایل به چپ. هم با دست راست و هم با دست چپ پستان دوشیده می شود تا تمام مخازن شیر تخلیه شوند. برای دوشیدن هر پستان باید از هر دو دست استفاده نمود به طوری که هنگام دوشیدن شیر از پستان راست، دست راست در وضعیت ساعت 12،6 و یا ساعت 11،5 و دست چپ برای دوشیدن از پستان راست در وضعیت ساعت 3،9 و یا ساعت 2،8 قرار بگیرد.

دوشیدن شیر نباید به پستان صدمه بزند لذا باید از فشار دادن پستان، کشیدن نوک پستان، لغزاندن دست روی پستان که موجب کوفتگی و آسیب بافت پستان می شود پرهیز نمود.

دلایل دوشیدن شیر

- ⊗ تغذیه با کلوستروم (آغوز) در زمانی که نوزاد قادر به مکیدن نمی باشد.
- ⊗ تغذیه نوزاد کم وزن در هنگام تولد یا شیر خواران بیمار
- ⊗ تداوم تولید شیر در هنگام بیماری مادر یا شیرخوار
- ⊗ دوشیدن شیر به منظور افزایش تولید شیر
- ⊗ تسکین احتقان پستان
- ⊗ رفع نشت شیر از پستان
- ⊗ تغذیه شیرخوار هنگام اشتغال به کار مادر در خارج از منزل



مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع) کرج

مادران شاغل و شیردهی



تنظیم: واحد ارتقاء سلامت

برای ذوب کردن شیر فریز شده دو روش پیشنهاد می گردد:

❶ **روش اول:** اینکه ظرف حاوی شیر فریزر شده را در ظرف بزرگتری بگذارید و روی آن آبگرم بریزید تا شیر داخل ظرف ذوب و حرارت آن به حرارت اتاق برسد. اگر آب گرم در دسترس نمی باشد می توان ظرف حاوی شیر را داخل یک قابلمه کوچک حاوی آب قرار داد و آن را تا 40 درجه سانتیگراد حرارت داد تا شیر فریز شده ذوب گردد (روش بن ماری).

❷ **روش دوم:** این است که شیر فریزر شده را شب قبل در یخچال گذاشت تا روز بعد مورد استفاده قرار گیرد که در صورت تمایل شیرخوار میتواند بصورت سرد، شیر با دمای اتاق و یا شیر گرم شده تغذیه نمایند.

نکته: برای ذوب کردن شیر نباید آن را جوشانید و یا در ماکروویو گذاشت.

منابع:

- مجموعه آموزشی ترویج تغذیه با شیرمادر - سازمان یونیسف-1388

آدرس: کرج - ابتدای جاده چالوس - سه راه عظیمیه - مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع)

تلفن: 026-32500123

نشانی وب سایت بیمارستان:

<https://emamali.abzums.ac.ir>

نکته: شیر دوشیده شده دارای کالری و پروتئین بالاتری است و می تواند برای تغذیه نوزادان نارس بسیار با اهمیت باشد. از طرف دیگر سدیم بالای شیر دوشیده شده دفع زیاد سدیم ادرار این نوزادان را جبران می کند. مواد مغذی شیری که با روشهای مختلف دوشیده می شود فرق چندانی ندارند ولی در صورت استفاده از پمپ های الکتریکی چون تمام شیر پستان خالی می شود.

شیر دوشیده شده دارای چربی بیشتری است و کالری بیشتری هم دارد. لذا موجب بهبود وزن گیری کودک می شود. این پمپ ها حتی می توانند شیر اول را از شیر آخر جدا کنند و این موضوع خصوصاً در نوزادان نارس بسیار مهم است و می تواند میزان وزن گیری را از 13 گرم به ازاء هر کیلوگرم وزن، تا 21 گرم به ازاء هر کیلوگرم وزن در روز افزایش دهد.

زمان نگهداری شیر دوشیده شده: اگر دوشیدن شیر در شرایط تمیز و بهداشتی انجام شده باشد از 8-1 ساعت بیرون از یخچال بسته به دمای اتاق قابل نگهداری است. همچنین شیر دوشیده شده تا 48 ساعت درون یخچال و تا 3 ماه درون فریزر خانگی قابل ذخیره سازی است.

ظروف نگهداری شیر دوشیده شده: اولین انتخاب برای نگهداری شیر دوشیده شده ظروف شیشه ای می باشد. دومین انتخاب ظروف پلاستیکی سخت شفاف می باشد. انتخاب سوم ظروف پلاستیک سخت غیر شفاف می باشد. بعضی مادران از این که شیر دوشیده شده شکل خاصی پیدا می کند و چربی از شیر جدا می شود نگران هستند که موردی ندارد فقط باید قبل از مصرف ظرف محتوی شیر را به آرامی تکان داد. رنگ آبی، زرد و قهوه ای شیر مادر طبیعی می باشد زیرا بعضی از غذاها و مواد رنگی مورد استفاده می تواند رنگ شیر را تغییر دهد.