



## نگهداری شیر مادر



تغذیه ی انحصاری با شیر مادر زیر بنای بقا و سلامت کودک است. به دلیل آنکه تغذیه ای ضروری و بینظیر و بدون جایگزین برای رشد و تکامل کودک فراهم میکند. گاهی به علت بستری نوزاد در بیمارستان و یا عدم توانایی نوزاد برای شیر خوردن به علت نارسی ، مادر باید اقدام به دوشیدن شیر خود برای نوزاد کند. در ادامه نکات نگهداری شیر مادر ذکر شده است.

### نحوه ی نگه داری شیر دوشیده شده:

۱. شیر مادر باید در یک مکان خنک و مناسب دوشیده شود تا ایمنی آن حداکثر و آلودگی آن حداقل باشد.
۲. هنگام دوشیدن شیر بعضی میکروب های پوست به آن اضافه میشوند لذا شستشوی دست با آب و صابون و شستشوی ظروف و جوشاندن آن ها به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه بسیار با اهمیت است.
۳. مواد ایمنی بخش در شیر مادر آن را از آلوده شدن حفظ میکند.
۴. اگر شیر دوشیده شده ی مادر حداکثر طی 4 روز استفاده میشود، بهتر است در یخچال نگهداری شود . در غیر این صورت فریزر گزینه ی مناسبی است.
۵. در شیرخواران بستری در بیمارستان شیر دوشیده شده در هر جلسه شیردوشی را میتوان داخل ظرف جداگانه ای جمع کرد. برای به حداقل رساندن آلودگی از مخلوط کردن شیرهای دوشیده شده در جلسات مختلف شیردوشی باید اجتناب کرد.

### • توصیه به مادران:

- شیر دوشیده شده هر روز را جدا از شیر دوشیده شده روزهای دیگر نگهداری کنید.
- تاریخ و ساعت دوشیدن شیر را بر روی یه برچسب بنویسید و ردی ظرف شیر بنزید.
- برای فریز کردن سه چهارم ظرف را پر کنید تا شیر جای یخ زدن داشته باشد.
- مناسب ترین مقدار شیر برای فریز کردن ۶۰ تا ۱۲۰ میلی لیتر است.

شیر گرم تازه دوشیده شده را به شیر های فریز شده قبلی اضافه نکنید زیرا سبب ذوب شدن نسبی شیر فریز شده و کاهش عوامل حفاظتی آن میشود.

در صورت در دسترس بودن، دوشیده شده تازه را استفاده کنید. در غیر این صورت از قدیمی ترین شیر ذخیره شده استفاده کنید.

بهترین ظرف برای نگهداری شیر ظروف پیرکس است. دومین انتخاب ظروف پلاستیکی پلی اتیلن سخت و سومین انتخاب ظروف استیل است.

از آنجایی که شیر تازه دوشیده شده مادر در دمای اتاق با دمای حداکثر ۲۵ درجه ، تا ۴ ساعت سالم میماند، لذا اگر این شیر برای تغذیه ی مستمر نوزادان نارس از طریق گاواژ(لوله) طی ۴ ساعت مصرف شود ، نیازی نیست که در یخچال نگه داری شود، زیرا خاصیت ضد میکروبی شیر دوشیده شده در یخچال به طور چشمگیری در طی ۴۸ تا ۷۲ ساعت کاهش میابد. بنابراین شیر دوشیده شده هر چه زودتر و تازه تر مصرف شود بهتر است.

#### • نحوه ذوب کردن شیر فریز شده :

شب قبل شیر فریز شده را در یخچال بگذارید . روز بعد شیر خوار میتواند آن را به همان صورت سرد یا در دمای اتاق یا به صورت گرم مصرف کند. جوشاندن شیر فریز شده مجاز نیست.

شیر فریز شده ای که ذوب شده را ترجیحا ۸ ساعت و حداکثر تا ۲۴ ساعت میتوان در یخچال و یا تا ۲ ساعت در خارج از یخچال نگهداری کرد.

شیر ذوب شده را نباید مجدد فریز کرد.

#### • تمیز کردن ظروف جمع آوری شیر:

شیر باقی مانده در ظرف را دور بریزید.

ظروف باید با آب داغ و صابون شسته شوند.

ظروف باید کاملا آبکشی شوند.

ظروف باید در دمای اتاق خشک شوند.

برای نوزاد رسیده و شیرخوار سالم نیازی به استریل کردن ظروف نیست.

• ذخیره سازی شیر مادر برای نوزادان نارس:

نگهداری شیرمادر در اتاق دمای 25 درجه سانتی گراد	4 ساعت
در یخچال	48 ساعت
شیر فریز ذوب شده در یخچال	12 ساعت
مصرف شیر ذوب شده در دمای اتاق	حداکثر 1 ساعت

• ذخیره شیر مادر جهت نوزادان سالم:

محل نگه داری	دمای محل نگهداری	بیشترین مدت زمان نگهداری شیر دوشیده شده
دمای اتاق	25 درجه سانتی گراد	3 تا 4 ساعت مناسب
بر روی کیسه یخ	15 درجه	24 ساعت
یخچال	4 درجه	4 روز مناسب
فریزر	- 20 تا - 40 درجه	3 ماه مناسب ( فریزرهای بانک شیر با دماسنج و آژیر هشداردهنده تا 9 ماه )

• دوشیدن و ذخیره کردن شیرمادر برای نوزاد نارس:

استفاده از شیر مادر برای نوزاد نارس حیاتی است زیرا:

با کاهش عفونت ها و بیماری های التهابی همراه است.

تکامل عصبی و الگوی مناسب رشد را فراهم میکند.

برقراری تغذیه ی دهانی تسریع میشود.

سبب تقویت سیستم ایمنی و ایجاد روابط عاطفی مناسب مادر و نوزاد میشود.

- روش دوشیدن شیر آغوز :

بعد از تولد به علت غلیظ بودن آغوز و حجم کم آن دوشیدن شیر آغوز با دست نسب به دوشیدن یا پمپ الکتریکی مناسب تر است.

- دفعات دوشیدن:

مانند شیرخواران ترم (رسیده) : 8 تا 12 بار در شبانه روز و کلا 100 دقیقه در روز و حداقل 1 بار در شب با شیر دوش برقی که برای هر مادر بر اساس شرایط او متفاوت است. جمع آوری آخرین قطرات شیر که چربی بیشتر و در نتیجه کالری بیشتری دارد برای نوزاد نارس حیاتی و ضروری است.

- طول زمان دوشیدن:

روزهای اول : هر بار 10 تا 15 دقیقه بعد از جاری شدن شیر علاوه بر زمان 10 تا 15 دقیقه ،مدت دو دقیقه هم پس از خروج آخرین قطره ی شیر دوشیدن باید ادامه یابد.

- وقتی جریان شیر کاملا برقرار شد:

دفعات شیر دوشیدن را باید کاهش داد این زمان معمولا 2 تا 3 هفته بعد از تولد است یا وقیت که تولید شیر به 500 میلی لیتر در شبانه روز رسیده باشد.

گردآورنده: سیده فاطمه ساداتی – کارشناس مامایی

تایید شده توسط: دکتر میترا روئین پیکر – فوق تخصص بیماری های نوزادان

منبع: indicator for assessing infant and young child feeding

practices,Part3,country profiles\_WHO 2010

زمستان 1404