

بسمه تعالی



## روش دوشیدن شیر



بیمارستان بنت الهدی بجنورد

۱۳۹۷

تهیه کننده:

زهرا عراقی

گاهی شرایطی سبب می شود که شیر مادر باید ذخیره شود. مثال:

- اگر به هر دلیلی مادر و نوزاد از یکدیگر جدا باشند.  
- جهت شروع یا تداوم تولید شیر برای شیرخوار خیلی کوچک، نارس یا بیماری که نمی تواند مستقیماً از پستان تغذیه شود.

- اگر دسترسی به پستان به دلیل مشکل جسمی شیرخوار غیر ممکن باشد.

- اگر شیرخوار نیاز به جراحی دارد.

- اگر شیرخوار بدلیل آنومالی قادر به تغذیه ی کامل نیست.

**تولید کافی شیر به تخلیه مکرر پستان بستگی دارد.** تمام مادران بایستی دوشیدن شیر با دست را بیاموزند.

دوشیدن در حدی که سبب رفع احساس ناراحتی در پستان شود کافی نیست و پستان ها باید به طور کامل تخلیه شوند. هر قطره از شیر مادر پر ارزش است و

**بهترین محرک تولید شیر، مکیدن شیرخوار است.** اگر کودک نتواند برای یک دوره طولانی به پستان گذاشته شود

مثلاً کودک قادر به مک زدن نباشد حداقل باید ۱۰۰ دقیقه در هر روز و حداقل ۵ دفعه عمل فشردن سینه و خارج کردن شیر صورت گیرد. وقتی که نوزاد در بیمارستان بستری است و هنوز با شیر مادر تغذیه نمی شود دوشیدن شیر مادر به صورت منظم (۱۲-۸ بار در ۲۴ ساعت) انجام پذیرد تا جریان شیر برقرار شود.

**سه روش دوشیدن شیر:**

۱- دوشیدن با دست

۲- دوشیدن با پمپ دستی

۳- دوشیدن با پمپ برقی

**راه های افزایش و تقویت رفلکس جهش شیر:**

۱- استفاده از مکان مناسب

۲- محیط راحت و مطبوع

۳- فکر کردن به شیرخوار

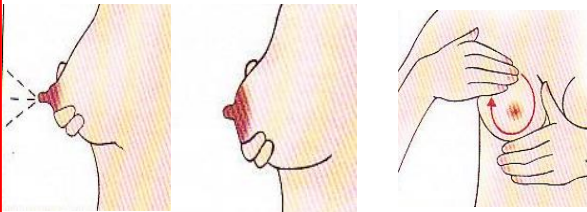
۴- شنیدن موزیک ملایم یا دیدن فیلم مورد علاقه

۵- گذاشتن کمپرس گرم (۱۰-۵ دقیقه قبل از دوشیدن) یا حمام

۶- ماساژ ملایم پستان با نوک انگشتان

۷- اجرای روش های ریلکس شدن مثل نفس عمیق، حرکات نرمشی شانه، یا در سکون و آرامش دراز کشیدن فقط چند دقیقه قبل از دوشیدن شیر

**دوشیدن دستی شیر:**



روش دوشیدن دستی یک روش بسیار موثر، ساده، ارزان و تمیز بوده و احتمال آلوده شدن شیر در مقایسه با انواع دیگر شیر دوش ها حداقل است.

۱- دست ها را خوب بشوئید و خشک کنید.

۲- به آرامی پستان را از نواحی یک چهارم خارجی به سمت هاله پستان ماساژ دهید و از مالش یا فشار شدید بپرهیزید.

۳- می توانید قبل از دوشیدن شیر، کیسه آب گرم را به مدت ۵ دقیقه روی پستان قرار دهید.

۴- قسمت نرم انگشت شست و سیبانه را روبه روی هم در لبه ی آرئول قرار دهید و به طرف یکدیگر و به طرف داخل قفسه سینه و پشت قاعده ی نوک پستان فشار دهید. هدف دوشیدن منظم برجستگی های قابل لمس آرئول است. اگر محل قرارگرفتن انگشت درست باشد شیر خارج خواهد شد. همیشه باید شروع کار آرام باشد. ابتدا قطره قطره و سپس با فعال شدن رفلکس جهش، شیر با جهش و فوران خارج می گردد.

۵- چهار انگشت دست را در زیر پستان و انگشت شست را روی آن طوری قرار دهید که از قاعده نوک پستان ۳

هیچ عنوان با دست تماس ندارند، در نتیجه میزان آلودگی نیز در دوشیدن شیر به حداقل ممکن می رسد.



### راهنمای دوشیدن شیر به طریق مکانیکی :

- ۱- قبل از دوشیدن شیر دستان خود را با آب و صابون بشوئید.
- ۲- برای شروع و تداوم تولید شیر برای شیرخوار بستری در بیمارستان ، دوشیدن شیر به روش مکانیکی را در اسرع وقت شروع کنید و با ۸ بار در شبانه روز ادامه دهید. بعد از آن که تولید شیر به وضعیت با ثباتی رسید می توان تعداد دفعات شیر دوشی را کم کرد
- ۳- برای تولید شیر کافی ۱۰ دقیقه دوشیدن هر کدام از پستانها مناسب است. ترجیحاً هر دو پستان به طور همزمان دوشیده شوند.
- ۴- روش های آرامش بخش نظیر شستن در محیطی راحت و آرام را تجربه کنید. به نوزاد فکر کنید و یا در کنار شیرخوار بستری بنشینید.
- ۵- قبل از شیر دوشی با ملایمت پستان ها را ماساژ دهید.

### منبع :

- شیر مادر گوهر بی همتا مولف دکتر بسکابادی
- راهنمای مادران برای تغذیه با شیر مادر ، دکتر برکاتی و همکاران

شماره تلفن بیمارستان : ۰۵۸۳۲۲۳۶۵۵۱-۴

سایت بیمارستان : [www.bentolhoda.nkums.ac.ir](http://www.bentolhoda.nkums.ac.ir)

هنگامی که شیر جریان می یابد باید فشار در همان حد نگه داشته شود .

هنگامی که جهش و جریان شیر آهسته و ضعیف می شود ، باید سیلندر را رها کرده مجدداً آنرا کشید. نباید فشار وارده به نوک پستان صدمه وارد کند و مادر باید به آرامی شروع کرده و به تدریج فشار را افزایش دهد تا بتواند آن را تحمل کرده و موثر واقع شود. دوشیدن شیر را ادامه دهید تا جریان شیر آهسته و به چند قطره برسد.

بهبتر است اتمام دوشیدن با دست باشد تا مقدار برداشت شیر به حد مطلوب رسیده و اطمینان حاصل شود که حداکثر شیرچرب سینه برداشت شده است. در انتها قطعات شیردوش را از هم جدا کرده و آن را با آب سرد شسته سپس در آب گرم و صابون با استفاده از یک برس شیشه شوی به خوبی بشوئید و زیر جریان آب داغ آب کشی کرده ، خشک کنید و در یک حوله یا کیسه ی کاغذی تمیز نگهداری کنید.



اگر شیر دوش توسط همان مادر استفاده می شود هر ۲۴ ساعت یکبار واگر بین مادران به شراکت استفاده شود قبل از هر بار استفاده از اتوکلاو لازم است.

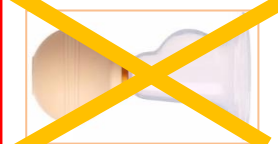
### دوشیدن با پمپ برقی (الکتریکی)

از شیردوش های برقی به صورت تکی یا دو تایی ( جهت دوشیدن همزمان پستان ها ) نیز می توانید استفاده کنید که قطعات آن قابل استریل در آب جوش باشند، با برق و باتری کار می کنند و قدرت مکش آنها خوب است و بدون هیچگونه درد و ناراحتی مقدار بیشتری شیر را در زمان بسیار کمتری از پستان های مادر می دوشد و به

سانتی متر فاصله داشته باشد. ابتدا پستان را کمی به سمت قفسه سینه بفشارید ، سپس با انگشت شست و بقیه انگشتان ضمن حرکات چرخشی به جلو به سمت نوک پستان فشار آورید . دست را در تمام اطراف هاله پستان به گونه ای حرکت دهید که تمامی سینوس های ذخیره کننده شیر را در برگیرد و از دست دیگرمان برای ماساژ دادن پستان از خارجی ترین ربع آن به سمت نوک استفاده کنید. نوک پستان را هرگز نفشارید.

۶- اگر دوشیدن دستی درست انجام شود نباید احساس درد کنید یا نباید پستان دچار صدمه شود .

۷- دوشیدن کامل دو پستان با روش دستی حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول می کشد.



### دوشیدن با پمپ دستی :

از شیردوش دستی که ته آن بادکنک لاستیکی دارد و به شکل بوق دوچرخه است استفاده نکنید. چون موجب صدمه به نوک پستان می شود، تمیز کردن آن مشکل است و نمی توان شیر آن را برای تغذیه شیرخوار بکاربرد. برای جمع آوری شیر از لیوان یا ظرف دهان گشاد و تمیز استفاده کنید.

گاهی لازم است لیوان تمیزی هم زیر پستان دیگر قرار دهید تا قطره های شیری که همزمان با دوشیدن از پستان دوم ترشح می شوند جمع آوری می گردند.

ابتدا جریان شیر را با دوشیدن دستی تحریک کنید. شیر دوش تمیز و استریل به کار ببرید. لبه ی شیردوش به نحوی قرار گیرد که نوک پستان در مرکز باشد و لبه های آن قسمت سفت پستان را می فشارد. پیستون کشیده می شود تا فشار منفی ایجاد کند این کار را به آرامی شروع کنید و به تدریج فشار را افزایش دهید تا شیر به خوبی جریان یابد.