

Farsi: دستورالعمل دوشیدن شیر مادر

نوزاد من چه مقدار به شیر مادر احتیاج دارد؟

مقدار و تعداد دفعات نیاز نوزاد به شیر مادر می‌تواند از روزی به روز دیگر بسیار متفاوت باشد و هر نوزادی با نوزاد دیگر فرق دارد. در این نمودار حداقل و حداکثر مقدار شیری که نوزاد در طول روز نیاز دارد ارائه شده است. نوزاد شما به شما می‌گوید که چقدر و هر چند وقت یکبار باید شیر بخورد. بر حسب نیاز نوزاد به او شیر بدهید و او را مجبور نکنید که یک شیشه شیر را تمام کند. برای مثال: نوزاد شما کمتر از 6 ماه سن دارد و وزنش 5 کیلوگرم است. شیر مصرفی روزانه بین 600 تا 800 میلی‌لیتر در نوسان است. اگر نوزاد شما معمولاً 8 بار در روز شیر می‌خورد، می‌توانید شیر مصرفی او را وعده‌های 100 میلی‌لیتری تقسیم کنید. آیا چیزی وجود دارد که راجع به آن مردد باشید؟ لطفاً با پرستار یا مامای خود تماس بگیرید.

نگهداری شیر مادر

اگر شیر مادر را به صورت بهداشتی دوشیده و نگهداری کنید، کیفیت آن برای مدت زمانی معین در حد مطلوب می‌ماند.

در دمای اتاق: 4 ساعت
داخل یخچال: 4 روز
در فریزر: 6 ماه

نکات مربوط به نگهداری

- قبل از ترکیب کردن مقادیر کم شیر مادر، آنها را برای مدتی در یخچال بگذارید تا خنک شوند.
- برای جلوگیری از بروز حادثه، قبل از ریختن شیر، یک کیسه نایلونی را در لیوان قرار دهید.
- تاریخ دوشیدن شیر، محتویات و نام نوزاد خود را روی یک برچسب بنویسید.
- مطمئن شوید که شیر تازه دوشیده شده را هر چه سریع‌تر، ترجیحاً ظرف مدت 24 ساعت، منجمد کنید.
- مقادیر کم (60 تا 120 میلی‌لیتر) شیر را در کیسه‌های فریزر به شکل پهن درآورده و در فریزر قرار دهید. به این ترتیب شیر هنگام نیاز سریعتر آب می‌شود و باید باقیمانده کمتری را دور بریزید.

بهداشت

باکتری‌ها بر روی پوست شما زندگی می‌کنند و می‌توانند در شیر مادر تکثیر شوند. چربی شیر مادر و پوسته‌های جدا شده از پوست به راحتی به مواد می‌چسبند و بستر ایده آلی را برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌کنند. بنابراین، حفظ بهداشت دست‌ها، شستشوی بلافاصله همه مواد پس از استفاده و تمیز کردن

کامل آنها قبل از استفاده بعدی بسیار مهم است. در مورد نگهداری و بهداشت هنگام دوشیدن شیر، در وبسایت بیشتر بخوانید.

روش‌های مختلف دوشیدن شیر

با دست: یک فلانل گرم را روی سینه‌ها قرار دهید و برای چند دقیقه آنها را به آرامی ماساژ دهید. با انگشتان و شست خود یک شکل "C" ایجاد کنید. انگشتان خود را به سمت قفسه سینه حرکت دهید، آنها را به هم نزدیک کرده و به سمت نوک سینه حرکت دهید. این حرکت را تکرار کنید.

با پمپ سینه
با پمپ برقی یک طرفه
با پمپ برقی دو طرفه

دوشیدن شیر نباید دردناک باشد. اگر یک پمپ الکتریکی با ساکشن قابل تنظیم دارید، از پایین‌ترین مقدار تنظیمی شروع کنید و به تدریج به تنظیمات بالاتر بروید. دوشیدن شیر در بالاترین سطح ساکشن اغلب نتیجه بهتری ندارد و می‌تواند بسیار دردناک باشد. یکی دیگر از دلایل درد ممکن است اندازه نادرست فلنج پمپ سینه باشد. برای یافتن نکات کاربردی بیشتر راجع به نحوه دوشیدن شیر، می‌توانید به وبسایت مراجعه کنید.

یخ‌زدایی شیر مادر منجمد

یخ‌زدایی آرام

بهتر است شیر مادر منجمد را به آرامی در پشت یخچال (بین ۰ تا ۴ درجه سانتیگراد) یخ‌زدایی کنید. ظرف 24 ساعت شیر مادر منجمد را مصرف کنید و دوباره آن را منجمد نکنید.

یخ‌زدایی سریع

اگر نیاز به استفاده فوری از شیر مادر دارید، می‌توانید آن را با ننگ داشتن آن در زیر شیر آب گرم (حد اکثر 37 درجه سانتیگراد) یخ‌زدایی کنید.

گرم کردن شیر مادر

نکات مربوط به گرم کردن

- شیر مادر را می‌توانید به روش‌های مختلفی گرم کنید.
- شیر مادر را می‌توانید در دمای اتاق نیز بدهید.
- شیر مادر را به آرامی در یک ظرف آب گرم یا در یک بطری گرم‌کن گرم کنید تا دمای آن به حد اکثر 37 درجه سانتیگراد برسد.
- همیشه قبل از دادن شیر به کودک دمای آن را بررسی کنید.
- از اجاق مایکروویو استفاده نکنید زیرا بطور یکنواخت شیر را گرم نمی‌کند و احتمال سوختن آن وجود دارد. بعلاوه، ممکن است کیفیت را نیز کاهش دهد.

دادن شیر دوشیده شده از سینه

بهتر است شیر مادر را با قاشق، فنجان، سرنگ یا سیستم پرستاری مکمل بدهید. در صورت تمایل به استفاده از بطری، آن را افقی نگه دارید، از یک پستانک با سوارخ ریز استفاده کنید و مکرراً مکث

کنید. بدین ترتیب، از عادت کردن نوزاد به جریان سریع شیر و در نتیجه ترجیح دادن شیشه شیر جلوگیری می‌شود.