

تغذیه نوزاد شما

دوشیدن شیر

شیر دوشیده شده چیست؟

شیر انسانی که با دست یا شیردوش برقی از پستان دوشیده شده است تا با قاشق، لیوان یا شیشه پستانک به کودک داده شود.

ممکن است بخواهید شیرتان را بدوشید اگر:

- نوزادتان نمی‌تواند از پستان شما شیر بخورد چون مریض است یا در بخش اطفال بستری شده یا به هر دلیل دیگر
- به چند قطره شیر نیاز دارید که روی نوک پستان‌های شما مالیده شوند تا سالم بمانند
- لازم است پستان‌هایی که خیلی سفت شدند را نرم کنید تا کودک بتواند به خوبی پستان را بگیرد
- سعی دارید نوزادتان را به گرفتن پستان علاقمند کنید
- سعی می‌کنید میزان شیردهی خود را افزایش دهید یا نگه دارید
- برای مدتی بیش از چند ساعت از نوزادتان دور خواهید بود
- همسران به نوزاد غذا می‌دهد
- می‌خواهید به کارتان برگردید

آیا می‌دانستید؟

- اگر نوزاد شما زودرس به دنیا آمده باشد، می‌توانید به این شکل به او کمک کنید برای تغذیه از شیر مادر بهترین شروع را داشته باشد:
- یاد بگیرید ابتدا چطور آغوز را با دست بدوشید
 - شیر خود را مکرراً با دست یا دستگاه بدوشید
 - تا حد امکان کودک را با تماس پوست به پوست بغل کنید
 - به محض اینکه کودک‌تان آرام شد، پستان را در اختیار او بگذارید (به قسمت مشکلات ویژه تولد نوزاد مراجعه کنید)

چطور شیر خود را بدوشید

می‌توانید شیر خود را بدوشید:

1. به صورت دستی
2. با شیردوش دستی
3. با شیردوش برقی

راهنمایی‌های مفید:

- قبل از شروع، دست‌هایتان را بشویید و در وضعیت راحتی قرار بگیرید.
- پیش از دوشیدن شیر پستان‌هایتان را به آرامی ماساژ بدهید تا جریان شیر آغاز شود.
- صبور باشید. دوشیدن شیر ممکن است برای بعضی افراد سریع‌تر از دیگران باشد. ممکن است مدتی طول بکشد تا اولین قطرات شیر را مشاهده کنید. و در ابتدا، ممکن است فقط بتوانید چند قطره بدوشید یا اصلاً شیری دوشیده نشود. این مقدار با تمرین و افزایش میزان شیری که تولید می‌کنید، افزایش پیدا می‌کند.
- یک پارچه گرم، مرطوب را روی پستان خود قرار بدهید یا یک دوش آب گرم بگیرید تا به شروع جریان شیر شما کمک شود.
- دوشیدن شیر، مثل تغذیه با شیر مادر، به تمرین و حمایت نیاز دارد. می‌توانید بلافاصله پس از تولد فرزندان یا حتی قبل از آن تمرین را شروع کنید. اگر به کمک نیاز داشتید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی یا پرستار بهداشت عمومی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 8-1-1 یا HealthLink BC تماس بگیرید.

آیا می‌دانستید؟

دوشیدن شیر با دست بهترین روش برای گرفتن آغوز - شیر اول و غنی شده با مواد مغذی - است.

استفاده از دست

برای دوشیدن شیر به هیچ تجهیزات خاصی نیاز ندارید. دوشیدن شیر با دست یک مهارت مهم است، اما به تمرین نیاز دارد. با گذشت زمان، متوجه می‌شوید چه روشی برای شما بهتر است.

چطور باید

شیر را با دست دوشید

1. دست‌هایتان را خوب بشویید.
2. کودک را با تماس پوست به پوست بغل کنید.
3. به آرامی پستان‌های خود را ماساژ بدهید تا جریان شیر آغاز شود.
4. با یک دست، پستان خود را نگه دارید. انگشت شست و سایر انگشتان باید در مقابل یکدیگر قرار بگیرند و حدود 2 تا 4 سانتی‌متر (1 تا 1/2 اینچ) پشت نوک پستان باشند.
5. یک ظرف تمیز با دهانه عریض را جلوی خود قرار دهید یا زیر پستان بگیرید تا شیر در آن جمع شود.
6. به عقب و سمت دیواره سینه فشار بیاورید. پایه پستان خود را فشار دهید، چون این کار باعث توقف جریان شیر خواهد شد.
7. انگشتان خود را رها کنید، سپس این حرکت را دوباره تکرار کنید.
8. دستتان را به اطراف حرکت بدهید تا شیر تمام قسمت‌های پستان دوشیده شود. هر زمان که دوست داشتید دست و پستانی را که می‌دوشید عوض کنید.

استفاده از شیردوش

می‌توانید از یک شیردوش دستی یا برقی استفاده کنید. یک شیردوش برقی به شما اجازه می‌دهد همزمان شیر هر دو پستان را بدوشید، این کار سریع‌تر و راحت‌تر انجام می‌شود و اگر زیاد شیرتان را می‌دوشید، می‌تواند بهترین انتخاب باشد. از هر شیردوشی که استفاده می‌کنید، به دستورالعمل تولیدکننده درباره نحوه استفاده و تمیز کردن دستگاه، عمل کنید.

آیا به فکر اجاره کردن، قرض گرفتن یا خریدن یک شیردوش دسته دوم هستید؟

عفونت‌زدایی شیردوش‌ها کار بسیار دشواری است و برای استفاده توسط بیش از یک نفر ساخته نشدند. ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی می‌تواند به شما در پیدا کردن بهترین گزینه کمک کند.

آیا می‌دانستید؟

اگر به نوزادان شیشه پستانک بدهید، ممکن است دیگر پستان شما را قبول نکند. اگر قصد دارید شیرتان را بدوشید، بهتر است آنقدر منتظر بمانید که خودتان و نوزادتان به روش تغذیه با شیر مادر عادت کنید - معمولاً 4 تا 6 هفته.

آیا می‌دانستید؟

با یک بسته ژلی خنک‌کننده یا یخ‌زده می‌توانید شیر انسانی دوشیده شده را به شکلی ایمن تا 24 ساعت حمل کنید. از بسته‌های ژلی استفاده کنید - نه یخ‌های عادی که به آن اندازه سرد نیستند. مطمئن شوید بسته‌های ژلی در تماس مستقیم با ظرف شیر قرار دارند. و اگر به شیر احتیاج ندارید، درب خنک‌کننده را باز نکنید. اگر شیر را به یک مخزن شیر نمی‌برید یا از آنجا نمی‌آورید، به دستورالعمل‌ها توجه کنید.

ذخیره شیر

شیر دوشیده شده خود را به اندازه وعده‌های کودک در کیسه‌های تمیز، غذایی، بدون BPA یا ظرف‌های درب دار قرار بدهید. از شیشه شیر استفاده نکنید، چون ممکن است بشکنند. در داخل ظرف به اندازه کافی فضای خالی بگذارید تا در هنگام یخ زدن منبسط شود، سپس روی آن برچسب تاریخ و زمان بزنید و در قسمت اصلی (نه درب) یخچال یا در فریزر قرار بدهید. می‌توانید شیری را که به تازگی دوشیده شده است به شیر قدیمی‌تر که یخ نزده است، اضافه کنید، اما حتماً قبل از آن شیر را خنک کنید.

تا چه زمانی می‌توانید شیر انسانی دوشیده شده را به شکلی ایمن ذخیره کنید؟*

شیری که به تازگی دوشیده شده است	شیری که یخ آن در یخچال باز شده، اما گرم نشده است
دمای اتاق 20° سانتی‌گراد (68° فارنهایت)	تا 6 ساعت
یخچال 0 تا 4° سانتی‌گراد (32 تا 39° فارنهایت)	تا 24 ساعت
فریزر (درب فریزر یا یخچال جدا) -18° سانتی‌گراد (-0.4° فارنهایت)	تا 6 ماه
فریزر کامل 20° سانتی‌گراد (-4° فارنهایت)	تا 12 ماه

*این توصیه‌ها فقط برای بچه‌هایی که کامل به دنیا آمده‌اند و سالم هستند ارائه می‌شود. اگر کودک شما زودرس به دنیا آمده یا به یک عارضه مبتلا است، زمان‌های ذخیره‌سازی ایمن بسیار کوتاه‌تر هستند. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 1-8-1 با HealthLink BC تماس بگیرید.

امتحان کنید

اگر زمانی که کودک شما از یک پستان شیر می‌خورد، از پستان دیگر شیر ترشح می‌شود، در حین شیر خوردن نوزاد، یک ظرف کوچک، تمیز و بدون BPA را زیر پستان دیگر قرار بدهید. این شیر را برای استفاده‌های آتی به شکلی ایمن ذخیره کنید.

استفاده از شیر دوشیده شده

در هنگام تغذیه کودک از شیر دوشیده شده، می‌توانید از این موارد استفاده کنید:

- یک لیوان
- یک فنجان، مثلاً یک فنجان کوچک اندازه‌گیری دارو
- یک قاشق
- یک بطری که از شیشه یا پلاستیک بدون BPA ساخته شده است

پس از هر بار استفاده تمام بطری‌ها، محفظه‌ها و قسمت‌های شیردوش را به صورت کامل بشوید (به قسمت نظافت و استریل کردن لوازم شیردهی مراجعه کنید). ابتدا از شیری استفاده کنید که برچسب تاریخ آن از همه جدیدتر است. پس از اتمام تغذیه، شیر باقیمانده را دور بریزید.

شیر یخ‌زده

بهترین راه این است که یخ شیر در داخل یخچال باز شود. اما اگر فوراً به شیر احتیاج دارید، ظرف یا کیسه شیر را زیر جریان آب لوله‌کشی قرار دهید یا آن را در یک کاسه یا لیوان تمیز و پر از آب گرم بگذارید. اجازه ندهید آب با درب ظرف یا بالای کیسه حاوی آن تماس پیدا کند. پس از باز شدن یخ شیر، به آرامی آن را هم بزنید. فقط به مقداری که برای تغذیه کودک نیاز است، یخ شیر را باز کنید.

شیر ذخیره شده در یخچال

می‌توانید شیری را که از یخچال خارج شده است بلافاصله به فرزندتان بدهید. اما اگر می‌خواهید آن را گرم کنید، ظرف یا کیسه شیر را زیر جریان آب لوله‌کشی قرار دهید یا آن را در یک کاسه پر از آب گرم بگذارید. اجازه ندهید آب به درب ظرف، بالای کیسه حاوی آن یا پستانک شیشه برسد.

مراقب باشید



برای گرم کردن شیر انسان از گاز یا ماکروویو استفاده نکنید. ممکن است شکل به شکل ناهمسان گرم شود و کودک را بسوزاند. اگر از شیر گرم‌های موجود در بازار استفاده می‌کنید، با دقت به دستورالعمل‌های تولیدکننده عمل کنید.