

تخذه به با شیر مادر

زمان نگهداری و نکات مربوطه • خارج کردن از حالت انجماد • گرم کردن

زمان نگهداری	
24 ساعت	کیسه عایق خنک نگهدار با بسته یخ
3 تا 5 روز	یخچال
2 هفته	قسمت فریزر یک مینی یخچال/ یخچال کوچک
3 تا 6 ماه	قسمت فریزر یک یخچال دارای درب های جداگانه
6 تا 12 ماه	فریزر صندوقی یا فریزر درب از بالا عمق زیاد

نکاتی درباره نگهداری

- شیر را در حجم های کوچک منجمد کنید (2 تا 4 اونس). با این کار شیر کمتری تلف خواهد شد.
- حتماً در بالای ظرف مقداری فضای خالی بگذارید تا کیسه یا بطری موقع منجمد کردن سر ریز نکند.
- شیر سینه را هرچه سریعتر خنک کنید. اگر قرار نیست ظرف چند روز از شیر استفاده شود، آنرا منجمد کنید.
- تاریخ پمپ کردن را با برچسبی روی ظرف شیر نوشته و اول از شیرهای استفاده کنید که قدیمی تر هستند.
- به ظرف نگهداری شیرهایی که قبلاً منجمد کرده اید شیر تازه اضافه نکنید.
- اگر برای نگهداری شیر سینه از کیسه های مخصوص نگهداری استفاده می کنید، آنها را تخت و افقی قرار دهید. با این کار در فضا صرفه جوئی می کنید و خارج کردن شیر از خارج انجماد سریعتر خواهد شد.
- شیر باقی مانده در بطری را برای نوبت های تغذیه دیگر نگهداری نکنید.

خارج کردن شیر سینه از حالت انجماد و گرم کردن آن

- شیر سینه را در یخچال، زیر آب گرم جاری یا در یک کاسه آب گرم از حالت انجماد خارج کنید.
- شیری که از حالت انجماد خارج شده است را ظرف مدت 24 ساعت مصرف کنید.
- هرگز شیری که قبلاً منجمد شده است را دوباره منجمد نکنید.

هرگز شیر سینه را در مایکروویو قرار ندهید!

اگر این کار را بکنید، نقاطی در داخل شیر خیلی داغ خواهند شد و می توانند دهان نوزاد شما را بسوزانند. مایکروویو کردن همچنین باعث تغییر و تحولاتی در شیر سینه می شود.

بعد از اینکه تغذیه با شیر سینه بخوبی پیش رفت می توانید به نوزاد خود کمک کنید تا از بطری تغذیه کند. در صورت امکان بهتر است 3 تا 4 هفته صبر کنید.

health.mo.gov/living/families/wic

قبل از پمپ کردن

دست های خود را با آب و صابون خوب بشوئید. تمام قسمت های جمع آوری شیر را که با سینه یا شیر تماس پیدا می کنند در ماشین ظرفشویی یا با آب داغ و صابون شسته، سپس با آب سرد تمیز کرده و بگذارید روی یک دستمال تمیز با هوا خشک شود.



نکاتی درباره پمپ کردن

- پمپ کردن نباید دردناک باشد! نوک سینه شما باید بخوبی در لبه/حفاظ پمپ سینه جا بگیرد. اگر به سبب دیگری نیاز دارید با یک مشاور شیردهی صحبت کنید.
- پمپ کردن نیاز به تمرین دارد. اگر توانستید در ابتدا شیر زیادی جمع کنید، دلسرد نشوید. مقدار شیری که پمپ می کنید با مقدار شیری که بدن شما موقع شیر دادن به نوزاد تولید می کند فرق دارد.
- حداقل 2 هفته قبل از بازگشت به محل کار یا تحصیل، پمپ کردن و منجمد (فریز) کردن شیر را شروع کنید. می توانید روزی یک بار یا دو بار پمپ کنید. بین نوبت های تغذیه یا بعد از آن پمپ کنید. بعضی خانم ها ترجیح می دهند خیلی زودتر پمپ کردن را شروع کنند (3 تا 4 هفته قبل از بازگشت به محل کار یا تحصیل) تا فرصت کافی برای تمرین با پمپ داشته و ذخیره کافی تهیه کنند. اگر درباره بهترین راه برای خود تردید دارید، مشورت کنید.
- هرگاه از فرزند خود جدا می شوید، سعی کنید هر 3 ساعت یک بار یا بیشتر در حدی که مقدور است پمپ کنید.
- پمپ های شخصی (مخصوص یک مصرف کننده) که از فروشگاه ها خریداری می کنید را هرگز نباید دوباره فروخته و با مادران دیگر بطور اشتراکی استفاده کنید.
- قسمت های داخلی آنها را نمی توان به آن اندازه خوب تمیز کرد که چند مادر بتوانند بدون هیچ مشکلی از آنها استفاده کنند.
- عمر مفید آنها محدود است و بعد از استفاده مستمر در طولانی مدت، تضمینی وجود ندارد که بتوانند سرعت یا مکش خود را حفظ کنند.

اکثر شرکت های بیمه پمپ شیر سینه در اختیار مادران قرار می دهند؛ برای اینکه ببینید آیا از چنین امکانی برخوردار هستید یا خیر با شرکت بیمه خود صحبت کنید. WIC پمپ شیر سینه را در اختیار افراد واجد شرایط نیازمند پمپ قرار می دهد. با دفتر محلی WIC خود تماس بگیرید.

راهنمائی ها برگرفته از متن شیوه اصولی نگهداری و استفاده از شیر سینه مادر، مراکز کنترل و بازداری بیماری ها (CDC - Centers of Disease Control and Prevention)،

www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm می باشند.

سازمان خدمات بهداشتی و سالمندان میسوری
(MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES)
خدمات WIC و تغذیه (WIC AND NUTRITION SERVICES)
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204
یک کارفرمای متعهد به فرصت های برابر/امکانات شغلی برابر

