

روش ذخیره کردن شیر دوشیده شده مادر برای استفاده در منزل برای شیرخواران سالم و طبیعی

دکتر ناهید عزالدین زنجانی

متخصص اطفال ، مدیر عامل انجمن ترویج تغذیه با شیرمادر

اشتغال زنان به عنوان یکی از دلایل کاهش تغذیه با شیرمادر در سراسر دنیا، به طور وسیعی ذکر می‌گردد. اشتغال به کار حتی اگر هم به عنوان یکی از عوامل مؤثر در کاهش تغذیه با شیرمادر نباشد ولی برای بسیاری از مادران، فرصت شیردهی و انجام سایر فعالیت‌های مراقبت از کودک را محدود می‌نماید.



کار به عنوان دلیلی برای عدم شروع تغذیه با شیرمادر به ندرت ذکر می‌گردد و برخی مطالعات نشان داده‌اند میزان شیردهی در هنگام تولد در مادران شاغل با غیر شاغلین تفاوتی ندارد اما پس از گذشت چند ماه این میزان در مادران شاغل کاهش چشمگیری می‌یابد. چرا؟ به علت فقدان اطلاعات در مورد نحوه شیردهی، خستگی و کمبود وقت مادر، تبلیغات، تغذیه با بطری، احساس نادرست مغایرت شیردهی با نقش حرفه ای، نگرانی در مورد بی‌قراری کودک و....

شیردهی مادران شاغل نیازمند توجه خاص و حمایت خانواده و جامعه می‌باشد. این حمایت باید به نحوی تمام زنان را شامل گردد.

مادران شاغل می بایست اطلاعات کافی در زمینه نحوه ذخیره کردن شیر دوشیده شده خود داشته باشند:

ظروف لازم جهت ذخیره سازی شیر :

1. برای ذخیره طولانی مدت شیرمادر ، باید از ظروف با جدار ضخیم مانند ظروف پلاستیکی یا شیشه ای استفاده نمود . این ظروف باید يك سرپوش محکم داشته باشند تا هوا در آن نفوذ نکند .
2. کیسه های پلاستیکی که ویژه ذخیره کردن شیرمادر طراحی و ساخته شده اند برای ذخیره کوتاه مدت یعنی کمتر از ۷۲ ساعت مناسب هستند . استفاده از این کیسه ها برای ذخیره طولانی مدت شیرمادر توصیه نمی شود چون در مقایسه با ظروف با جدار ضخیم تر ممکن است شیر خراب شود نشت کند یا خیلی آسان آلوده شود همچنین ممکن است برخی مواد مهم شیر به جدار نرم پلاستیک بچسبند و از بین بروند .

راهنمایی های عمومی

1. قبل از دوشیدن شیر با دست یا پمپ دست ها را با آب و صابون بشوئید .
 2. ظروف و قطعات شیردوش باید در آب داغ و صابون شسته و سپس آب کشی شوند . در صورت امکان بهتر است از ماشین ظرفشویی استفاده شود . حرارت بالای آب در ماشین ظرفشویی ظروف را بهتر تمیز می کند . اگر ماشین ظرفشویی در دسترس نیست وسایل فوق را در آب بجوشانید ، جوشاندن به ویژه در مواردی که آب تمیز در دسترس نیست اهمیت بیشتری داشته و به شدت توصیه می شود .
 3. شیر را در مقادیر کم ذخیره کنید تا اطلاق شیر نداشته باشید زیرا بیشتر بچه ها در هر وعده چیزی حدود ۶۰ تا ۱۲۰ میلی لیتر شیر می خورند بنابراین ذخیره شیر در وعده های ۶۰ میلی لیتری و ارائه بیشتر شیر اگر باز شیرخوار میل بیشتری به شیرخوردن داشت بهتر است و از این که شیرخورده نشده دور ریخته شود جلوگیری می کند .
- توجه کنید که ذخیره شیر در مقادیر کم مثلاً " ۳۰ یا ۶۰ میلی لیتر به ویژه برای مواقعی که غیر قابل پیش بینی هستند مناسب تر است و همین مقدار کم شیر، کودک را تا زمانی که مادر به منزل بیاید و به او شیر بدهد راضی و خوشحال نگه می دارد .
 - ممکن است لازم باشد چند بار در روز شیر خود را بدوشید تا به مقدار مورد نظر یعنی ۶۰ میلی لیتر برسد و سپس همه را با هم در يك ظرف ذخیره کنید ولی به شرطی که شیری را که تازه دوشیده اید حداقل به مدت يك ساعت سرد کنید یعنی در قسمت اصلی بدنه یخچال بگذارید و یا

در قسمت سرد کن در کنار یخ یا کیسه یخ قرار دهید بعد آن را به شیر سرد شده قبلی که همان روز دوشیده اید اضافه کنید .

- هیچوقت شیری را که تازه دوشیده اید و گرم است به شیر فریز شده قبلی اضافه نکنید زیرا ممکن است بخشی از شیر فریز شده را ذوب کند .
- شیر دوشیده شده هر روز را جدا از شیر روز دیگر بگذارید .
- همه حجم ظرف شیر را پر از شیر نکنید ، فضایی را در بالای ظرف خالی بگذارید چون حجم شیر در اثر یخ زدن بیشتر می شود
- برای نوشتن تاریخ دوشیدن شیر ، در صورت امکان از جوهر و برجسب ضد آب استفاده کنید .
- تاریخ دوشیدن شیر را روی برجسب بنویسید و اگر شیر را به مهد کودک می برید نام کودکتان را هم در آن اضافه کنید .
- اطلاع داشته باشید که شیر در طی ذخیره شدن ممکن است یکنواخت نباشد چون شیر هموژنیزه نیست ، چربی شیر به قسمت بالای شیر می آید و به نظر ضخیم تر و سفید می رسد . قبل از این که آن را به کودک بدهید اگر خیلی آرام ظرف محتوی شیر را تکان دهید قسمت چرب با بقیه شیر مخلوط شده و محلول یکنواخت می شود . از تکان دادن شدید ظرف شیر اجتناب کنید .
- رنگ شیر از روزی به روز دیگر متفاوت است و به رژیم غذایی مادر بستگی دارد ممکن است آبی ، زرد و یا قهوه ای باشد .
- همچنین بوی شیر فریز شده مادر نسبت به شیر تازه فرق دارد . اگر شیرخوار شیری را که رنگ یا بوی آن فرق کرده می خورد دلیلی ندارد که از مصرف آن خودداری ننمائید .

راهنمای ذخیره شیر

شیر دوشیده شده مادر در حرارت معمولی اتاق (۲۵ درجه سانتی گراد) برای ۶ تا ۸ ساعت قابل نگهداری است. درجه حرارت بیش از ۲۵ درجه سانتی گراد برای نگهداری شیر مناسب نیست . شیر دوشیده شده را اگر می خواهید در اتاق نگهدارید حتماً باید سرپوش داشته باشد و در سردترین محل ممکن گذاشته شود . پوشاندن ظرف شیر با یک حوله سرد شیر را خنک نگه می دارد.

- شیر را می توان در کنار کیسه یخ به مدت ۲۴ ساعت نگهداری کنید .
- شیر دوشیده شده مادر در یخچال در ۴ درجه سانتی گراد تا ۵ روز سالم می ماند شیر را در قسمت عقب بدنه اصلی یخچال قرار دهید یعنی جایی که از همه جا سردتر است
- نوع فریزری که در آن شیر نگهداری می شود برای شیر فریز شده جدول زمانی دارد . معمولاً "بهرتر است ذخیره شیر در قسمت عقب فریزر یعنی جایی که درجه حرارت پایدارتر دارد قرار گیرد . برای نگهداری شیر به مدت طولانی از جدول زیر استفاده کنید
- (قسمت جایی یخچال (۱۵ - درجه سانتی گراد) دو هفته

- ، یخچال فریزر با در جداگانه ۱۸- درجه سانتی گراد ۳ تا ۶ ماه (فریزر صندوقی یا فریزر ایستاده ضد یخ که در آن کمتر باز و بسته می شود و حرارت ایده آل را حفظ می کند (۲۰- درجه سانتی گراد) ۶ تا ۱۲ ماه
- مدارکی وجود دارد که نشان دهنده اند چربی های شیر در اثر ذخیره طولانی، به مقدار کم کاهش می یابند.

راهنمایی های فوق فقط برای شیرخواران سرموعده متولد شده و سالم است ، برای شیرخواران بیمار، بستری و یا نارس راه هایی دیگر و متفاوتی وجود دارد .

ذوب کردن یا گرم کردن شیر

1. اول از شیرهایی که زودتر دوشیده و فریز شده اند باید استفاده کرد .
 2. شیرخواران ممکن است شیر را سرد یا با حرارت معادل حرارت اتاق و یا گرم بنوشند .
 3. شیر ذخیره شده را می توان شب قبل از مصرف در یخچال قرار داد و یا خیلی آرام آن را گرم کرد مثلاً" آن را زیر شیر آب گرم گرفت و یا در ظرف آب گرم آرام آرام تکان داد .
 4. سطح آب ظرف نباید هم سطح لبه ظرف شیر باشد و هنگام حرکت دادن ظرف شیر نباید قسمت بالای آن داخل آب شود .
 5. شیر را بعد از ذوب شدن می توان تا ۲۴ ساعت در یخچال نگهداشت .
 6. از میکروویو و یا اجاق گاز برای ذوب کردن شیر نباید استفاده کرد چون ممکن است آنتی بادی های شیر از بین برود .
- ظرف شیر را باید آرام تکان داد تا چربی شیر دوباره در شیر حل و حرارت آن یکنواخت شود ، شیر را نباید جوشاند .
 - اگر کودک همه شیری را که ذوب شده است نخورد باقیمانده را باید دور ریخت .
- مانند همه مواد غذایی دیگر شیر مادر هم وقتی ذوب شد یا بخشی از آن ذوب گردید نباید دوباره فریز شود .