



روشهای ذخیره و نگهداری شیر دوشیده



تهیه کننده : محدثه عبدالحی (کارشناس مامایی)

تاییدکنندگان :

سمیه قربانی (مدیر پرستاری)

خدیجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)

رقیه بهزادی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تایید کننده نهایی : دکتر پریماه ارجین دیالمه (جراح و متخصص زنان و زایمان)

منبع : راهنمای مادران برای تغذیه با شیر مادر 1397

بازنگری: دی ماه 1403

- شیر منجمد شده ای را که ذوب و گرم کرده اید هرگز دوباره منجمد نکنید.

بسیاری از مادرانی که شیر دوشیده خود را نگه می دارند از جدا شدن چربی و شیراز هم نگران می باشند جدا شدن اجزای شیر ایرادی ندارد و باید قبل از مصرف ظرف محتوای شیر رابه آرامی تکان داد و برای استفاده ابتدا باید آن را گرم و سپس به کودک داده شود.

گرم کردن شیر مادر بسیار آسان است. اما نکته ای که اهمیت دارد اینست که مادران عزیز حتما دقت کنند که شیر بیش از حد داغ نشود. زیرا پروتئین های مفید آن، در فرآیند گرم شدن بیش از حد، از بین می رود و همچنین کودک نمیتواند شیر داغ را بخورد.



شیر دوشیده شده منجمد را چگونه باید ذوب کرده و به شیرخوار بدهیم؟

- برای ذوب کردن شیر دوشیده شده منجمد، هرگز ظرف محتوی شیر را مستقیم روی اجاق و یا میکروویو قرار ندهید. چون برخی از عناصر آن نابود می شود و و می توان دهان شیرخوار را نیز بسوزاند. بلکه آن را در یخچال بگذارید تا به آرامی ذوب شود و طی ۲۴ ساعت مصرف کنید.

- طریقه دیگر اینکه این شیر را به مدت نیم تا یک ساعت به درجه حرارت بدن برسانید و با چکاندن یک قطره شیر روی ساعد، حرارت مناسب را تشخیص دهید. بدین منظور می توان ظرف

- محتوی شیر منجمد را در ظرف آب ولرم گذاشته و تکان دهید تا کم کم آن باز شود و یا در یک قابلمه حاوی مقداری آب روی اجاق بگذارید و طی یک ساعت همچنانکه گرم استفاده کنید.

چگونه و تا چه مدت میتوان شیر دوشیده شده مادر را ذخیره کرد؟



- ظروف شیشه‌ای اولین انتخاب و ظروف پلاستیکی سخت شفاف دومین انتخاب برای ذخیره کردن شیر است. لیوان و بطری که برای دوشیدن و ذخیره کردن شیر مورد استفاده قرار می‌گیرد، همیشه باید با آب داغ و مواد شوینده شسته شده باشند.
- معمولاً برای ذخیره شیر دوشیده شده، مدت زمان ایده آل و مدت زمان قابل قبول ذکر می‌شود. مدت زمان ایده آل کوتاه تر بوده و برای حفظ مواد مغذی و عوامل ضد عفونت شیر بهتر است چون در مدت طولانی عوامل ضد عفونت و برخی مواد مغذی مثل ویتامین ث بیشتر کاهش می‌یابد. اما به هر حال شیر دوشیده شده بهتر از شیر مصنوعی است.
- درجه حرارت محل ذخیره کردن، مدت نگهداری شیر را تعیین می‌کند. مدت ذخیره کردن شیر برای شیرخوار سالم رسیده در خانه با شیرخوار نارس و بیمار در بیمارستان متفاوت است.

• شیر دوشیده شده را باید بلافاصله داخل یخچال و یا فریزر قرار داد. برای شیرخوار سالم شیر دوشیده شده در درجه حرارت اتاق به شرطی که دور از آفتاب، گرمای چراغ و یا شوقاژ باشد، مدت ۴ ساعت (در درجه حرارت ۲۵ تا ۳۷ سانتیگراد) و تا ۸ ساعت (در درجه حرارت ۱۵ تا ۲۵ درجه سانتیگراد) قابل استفاده است و در دمای ۳۷ درجه ذخیره نکنید. ولی باید توجه داشت که شیری که در درجه حرارت اتاق نگهداری شده است دیگر قابلیت قابل فریز کردن نیست.

- شیر دوشیده شده تازه را می‌توان برای شیرخوار سالم تا ۹۶ ساعت در یخچال (۴ درجه سانتیگراد) نگهداری نمود و یا ظرف ۳۰ دقیقه اول در یخچال گذاشت و سپس فریز کرد.
- ظرف شیر را در سردترین قسمت یخچال یا فریزر قرار دهید. بسیاری از یخچال‌ها درجه حرارت پایدار ندارند و درب آنها زیاد باز و بسته می‌شود بنابراین گرچه مدت طولانی تر در یخچال قابل قبول است اما توصیه نمی‌کنیم.



- شیر دوشیده شده در قسمت جایی یخچال تا دو هفته در فریزرهای معمولی (زیر ۱۸ درجه) تا سه ماه در فریزرهای صنعتی (زیر ۳۲ درجه سانتیگراد) تا ۶ ماه قابل نگهداری و استفاده است.
- شیر منجمد شده و ذوب شده در یخچال تا ۲۴ ساعت قابل استفاده است.
- ظرفی که برای فریزر کردن به کار می‌رود باید فقط تا سه چهارم از شیر پر شود تا جای یخ زدن نیز داشته باشد.
- تاریخ دوشیدن شیر را روی ظرف ثبت کنید تا در هر بار استفاده اول شیرهای قدیمی تر مصرف گردد.