

# شیر دوشیده مادر چند ساعت می ماند ؟

13 اسفند 1403

مادران شاغل می‌توانند شیر خود را در محیط کار بدوشند و در یخدان‌های مخصوص، مانند کیف‌های خنک‌کننده، نگهداری کنند، شیر ذخیره‌شده به این روش تا ۲۴ ساعت قابل استفاده است و مادر می‌تواند آن را پس از بازگشت به خانه در یخچال قرار داده و برای تغذیه نوزاد استفاده کند.

دکتر محمود راوری متخصص کودکان، عضو هیئت مدیره انجمن علمی ترویج تغذیه با شیر مادر ایران، مربی ارشد کشوری و مشاور شیردهی در گفتگو با مهر با تأکید بر اهمیت تغذیه با شیر مادر در شرایطی که مادر شاغل است، بستری شده یا نوزاد به دلایل پزشکی قادر به مکیدن مستقیم نیست، گفت: تغذیه نوزاد تنها به نوشیدن شیر محدود نمی‌شود، بلکه نحوه ارائه آن نیز بسیار مهم است.

به گفته وی؛ اگر شیر مادر دوشیده و با فنجان مخصوص به نوزاد داده شود، او همچنان به مکیدن از پستان مادر ادامه خواهد داد و دچار سردرگمی نخواهد شد. اما استفاده از شیشه شیر می‌تواند باعث امتناع نوزاد از گرفتن پستان شود.

## نحوه صحیح دوشیدن شیر مادر

راوری ادامه داد: مادر باید پیش از دوشیدن شیر، دست‌های خود را با آب و صابون بشوید. برخلاف تصور رایج، شست‌وشوی مداوم پستان ضروری نیست. روش‌های دوشیدن شیر در مراکز بهداشتی و درمانی آموزش داده می‌شود تا مادران بتوانند به‌درستی این کار را انجام دهند. شیر دوشیده‌شده باید در ظروف مخصوص نگهداری شود. برای نوزادان نارس، توصیه می‌شود از ظروف استیل بسته استفاده شود تا خطر آلودگی و عفونت کاهش یابد.

## شرایط نگهداری شیر مادر

وی خاطرنشان کرد: دمای اتاق (۱۵ تا ۲۹ درجه سانتی‌گراد)، در صورتی که استریل‌سازی کامل رعایت نشده باشد، شیر دوشیده‌شده حداکثر تا ۴ ساعت قابل استفاده است. اما اگر مادر دست‌های خود را شسته و از ظروف تمیز استفاده کرده باشد، این زمان بین ۶ تا ۸ ساعت افزایش می‌دهد.



به گفته راوری؛ یخچال (۴ درجه سانتی‌گراد)؛ شیر مادر تا ۴ روز در یخچال قابل نگهداری است. برای نوزادان نارس، توصیه می‌شود این مدت حداکثر ۲ روز باشد تا مواد ایمنی‌بخش شیر حفظ شود، همچنین فریزر (منفی ۲۰ درجه سانتی‌گراد)، در این دما، شیر مادر تا ۶ ماه ماندگاری دارد. هنگام استفاده، شیر باید شب قبل در یخچال قرار داده شود تا به تدریج ذوب شود. شیر ذوب‌شده باید ظرف ۲۴ ساعت مصرف شود و پس از آن نباید مجدداً منجمد شود.

## نگهداری شیر در محیط کار برای مادران شاغل

راوری گفت: مادران شاغل می‌توانند شیر خود را در محیط کار بدوشند و در یخدان‌های مخصوص، مانند کیف‌های خنک‌کننده، نگهداری کنند؛ شیر ذخیره‌شده به این روش تا ۲۴ ساعت قابل استفاده است و مادر می‌تواند آن را پس از بازگشت به خانه در یخچال قرار داده و برای تغذیه نوزاد استفاده کند.

وی در پایان تأکید کرد: رعایت اصول صحیح دوشیدن، نگهداری و ارائه شیر مادر می‌تواند از کاهش تولید شیر جلوگیری کرده و تغذیه سالم و کافی نوزاد را تضمین کند.