




راهنمای مادران برای اهدای شیر به بانک شیر مادر

پاسخ به سؤالات رایج مادران

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مادرگرامی:

با اهداء شیر مازاد بر نیاز کودک خود
به بانک شیرمادر، خیر و برکت آینده
فرزندتان را تضمین کنید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی فارس
معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مدیریت سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

راهنمای مادران برای اهداء شیر به بانک شیر مادر

پاسخ به سوالات رایج مادران

سرشناسه : دانشگاه علوم پزشکی شیراز. معاونت بهداشت

عنوان و نام پدیدآور : راهنمای مادران برای اهدای شیر به بانک شیر مادر / تهیه و تدوین دکتر معصومه صفاری

مشخصات نشر : شیراز: فرهنگ پارس: دانشگاه علوم پزشکی شیراز. معاونت بهداشت، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۲۸ ص: مصور (رنگی)، ۱۴/۵ * ۲۱/۵ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۷۵-۶۴-۵

وضعیت فهرست نویسی : فہیبا

یادداشت : با همکاری ثریا زحمتکش، اعظم عباسی، عصمت دیره، محمدرضا کریمی، حمیدرضا پارسا، زهرا اسکندری

یادداشت : کتابنامه: ص.(۲۷).

موضوع : شیردهی مادران -- پرسش ها و پاسخ ها

موضوع : Lactation -- Questions and answers

موضوع : شیر مادر -- پرسش ها و پاسخ ها

موضوع : Breast milk -- Questions and answers

شناسه افزوده : همتی، عبدالرسول / زحمتکش، ثریا

شناسه افزوده : دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان فارس - مدیریت سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

شناسه افزوده : دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان فارس - معاونت بهداشت

رده بندی کنگره : RJ۲۱۶

رده بندی دیویی : ۶۴۹/۳۳

شماره کتابشناسی ملی : ۷۲۹۴۶۸۲



عنوان کتاب : راهنمای مادران برای اهدای شیر به بانک شیر مادر

تهیه و تدوین : دکتر معصومه صفاری

با همکاری : دکتر ثریا زحمت کش - اعظم عباسی - دکتر عصمت دیره - دکتر محمدرضا کریمی - دکتر حمیدرضا پارسا - زهرا اسکندری

زیر نظر: دکتر عبدالرسول همتی (معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز)

ناشر : انتشارات فرهنگ پارس با همکاری معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز

طراحی و صفحه آرای: علیرضا غیائی ۰۹۱۷۱۱۲۸۷۸۴

چاپ اول : ۱۳۹۹

شمارگان : ۵۰۰۰

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۷۵-۶۴-۵

چاپ :

انتشارات فرهنگ پارس : شیراز - خیابان سمیه - خیابان حدادی تلفن : ۰۹۱۷۷۱۱۰۵۸۴

دانشگاه علوم پزشکی شیراز : بلوار زند - ساختمان مرکزی دانشگاه علوم پزشکی - طبقه چهارم - معاونت بهداشت

تلفن : ۳۲۳۵۲۴۱۷ - ۳۲۳۰۳۶۷۹

- پیشگفتار ۱۰
- ۱ - چرا تغذیه با شیرمادر توصیه می شود؟ ۱۱
- ۲ - شیردهی برای مادر چه مزایایی دارد؟ ۱۱
- ۳ - تغییر ترکیب شیر مادر در ماه های مختلف شیردهی چه اهمیتی دارد؟ ۱۲
- ۴ - آغوز با شیر رسیده چه تفاوتی دارد؟ ۱۲
- ۵ - تغذیه با شیرمصنوعی چه مضراتی برای کودک و مادر دارد؟ ۱۳
- ۶ - به چه نوزادی نوزاد نارس گفته می شود؟ ۱۴
- ۷ - منظور از نوزاد پر خطر چیست؟ ۱۴
- ۸ - نوزادان نارس چه مشکلاتی دارند؟ ۱۴
- ۹ - بهترین راه پیشگیری از مشکلات تغذیه ای نوزاد چیست؟ ۱۵
- ۱۰ - چه شیری برای نوزادان نارس مناسب است؟ ۱۵
- ۱۱ - چگونه نوزادان نارس تغذیه می شوند؟ ۱۵
- ۱۲ - چرا ایده بانک شیر در دنیا مطرح شده است؟ ۱۶
- ۱۳ - بانک شیر چگونه مکانی است؟ ۱۷
- ۱۴ - چگونه مادر اهدا کننده شیر تشخیص دهد شیر او مازاد بر نیاز کودکش است؟ ۱۷
- ۱۵ - چه نوزادانی از شیر اهدایی مادران، بهره مند می شوند؟ ۱۷
- ۱۶ - مادران اهداء کننده شیر چه شرایطی باید داشته باشند؟ ۱۸
- ۱۷ - قبل از اهدا شیر چه اقداماتی توسط مادر اهداء کننده شیر انجام می شود؟ ۱۸
- ۱۸ - چگونه شیرهای اهدایی مادران جمع آوری می شود؟ ۱۹
- ۱۹ - چگونه شیر اهدایی به مصرف نوزادان نیازمند واجد شرایط می رسد؟ ۱۹
- ۲۰ - آیا شیر اهدایی موجب محرمیت و خویشاوندی میان اهداء کننده و نوزاد تغذیه شده با شیر اهدایی می شود؟ ۲۰
- ۲۱ - چگونه شیر اهدایی توسط مادر دوشیده شود؟ ۲۰



- ۱۹ - چگونه شیر اهدایی به مصرف نوزادان نیازمند واجد شرایط می رسد؟..... ۱۹
- ۲۰ - آیا شیر اهدایی موجب محرمیت و خویشاوندی میان اهداء کننده و نوزاد تغذیه شده با شیر اهدایی می شود؟... ۲۰
- ۲۱ - چگونه شیر اهدایی توسط مادر دوشیده شود؟..... ۲۰
- ۲۲ - آیا مادر اهدا کننده شیر می تواند برای دوشیدن و جمع آوری شیر خود از شیردوش استفاده کند؟..... ۲۱
- ۲۳ - چگونه و تا چه مدت می توان شیر دوشیده شده مادر را ذخیره کرد؟..... ۲۳
- ۲۴ - چگونه اصول کنترل عفونت در زمان جمع آوری شیر مادر رعایت می شود؟..... ۲۴
- ۲۵ - روش صحیح شستن دست ها قبل از دوشیدن شیر چگونه است؟..... ۲۵
- ۲۶ - چگونه از محلول های ضد عفونی کننده دست قبل از دوشیدن شیر می توان استفاده کرد؟..... ۲۶
- ۲۷ : منابع :..... ۲۷

تقدیم به مادران سرزمینم ایران

مادرانی که روزی با نثار خون خود یا فرزندان خویش، ایران را سربلند نگه داشتند، اینک به دختران خود، مادران امروز آموخته اند که با اهداء شیر خود، سلامت نسل های آینده این دیار را تضمین کنند. دین مبین اسلام هم با اشاره به شیردهی در آیات متعددی در قرآن کریم بر جنبه الهی، حقیقی و غریزی این امر تأکید نموده است. از ابتدای خلقت همه موجودات از جمله انسان فرزند خود را از شیر جانش تغذیه کرده است.

حدود صد سال است که دانشمندان و متخصصان طب پس از مواجهه با بیماریهای متعدد در نوزادان و شیرخواران، بار دیگر موکداً به اهمیت شیر مادر در درمان و تغذیه نوزادان، بخصوص نوزادان نارس اشاره داشته اند. این بار به جای استفاده از دایه « جایگزین اسطوره ای شیر مادر» از مادران اینثارگر و علاقمند به نجات جان نوزادان نیازمند به شیر مادر استفاده نموده اند. مادرانی پاکدل و پاک شیر که با اهدا شیر خود، با یاری متخصصان و انجام فرایندهای سترون سازی، شیرشان را به دور از هر آلاینده ای به کودکان نیازمند و بیمار می بخشند.

دانشگاه علوم پزشکی شیراز نیز خوشبختانه در این راستا از جمله دانشگاههای پیشرو در تأسیس و راه اندازی بانک شیر، اهداء و جمع آوری شیر مادر در این بانک جهت تغذیه نوزادان نیازمند بوده است. صمیمانه از تمامی مادران این مرز و بوم که با اهداء شیر خود به بانک شیر مادر حضرت زینب (س) در درمان و تغذیه نوزادان نارس و بیمار سهمیم می باشند قدردانی نموده و توفیق و سلامتی آنان را از خداوند متعال خواستارم.

دکتر مهرزاد لطفی

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز

مقدمه

همه مادران به طور طبیعی و غریزی علاقمند به تغذیه فرزندان خود با شیر مادر هستند و سعی دارند بهترین مراقبت و تغذیه را برای آنان فراهم نمایند. شیردهی و تغذیه شیرخوار با شیر مادر فرایندی است که نیاز به آموختن و کسب مهارت‌های لازم دارد.

این فرایند با تقویت انگیزه مادران از طریق حمایت و آگاهی اطرافیان و برخورداری مادران شیرده از مشاوره سودمند مشاورین تغذیه با شیر مادر در خدمات بهداشتی تسهیل می‌گردد. علیرغم تمایل ذاتی همه مادران به تغذیه کودک با شیر خود و همچنین تلاش مشاورین شیر مادر و تیم سلامت در حوزه بهداشت و درمان، برخی از نوزادان به دلیل نارسایی یا بیماری از این هدیه خدادادی محروم می‌شوند.

بنابراین بهترین راه بهره‌مندی آنان از این موهبت الهی، استفاده از شیرهای طبیعی جایگزین می‌باشد که توسط دیگر مادران برای تغذیه این گروه از نوزادان به بانک شیر اهدا می‌گردد. تاسیس بانک شیر مادر در دانشگاه علوم پزشکی شیراز حاصل تلاش و همکاری مدیران و کارشناسان ساعی حوزه سلامت کودکان در معاونت بهداشت و معاونت درمان بوده است، لازم است که از تمامی این عزیزان و اعضاء محترم کمیته دانشگاهی ترویج تغذیه با شیر مادر، اساتید و پزشکان متخصص بیمارستان حضرت زینب (س) که با ارائه نظرات و رهنمودهای خود در راه اندازی بانک شیر و تهیه این مجموعه ما را یاری نموده‌اند، صمیمانه تشکر و قدردانی نمایم.

دکتر عبدالرسول همتی

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز

و رئیس مرکز بهداشت استان فارس

اهمیت شیر مادر

شیر مادر یک موهبت طبیعی و مانده الهی برای همه نوزادان به ویژه نوزادان بستری در بخش های بیمارستانی است. تغذیه نوزاد نارس با شیر مادر به عنوان سرمایه ای شگرف برای کاهش مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال، بهبود کیفیت زندگی و کاهش بار اجتماعی اقتصادی در جهان مورد توجه قرار گرفته است. تغذیه نوزادان نارس امروزه به چالشی بزرگ برای طب نوزادان و دست اندرکاران سلامت نوزادان تبدیل شده است. نوزادان نارس در معرض عوارض متعددی می باشند که این عوارض با مصرف شیر مادر به صورت قابل توجهی کاهش پیدا خواهد کرد.

در حال حاضر در بسیاری از کشورهای پیشرفته، نوزادان نارس با شیر اهدایی مادر (پاستوریزه شده در بانک های شیر مادران) تغذیه می گردند تا هر چه سریعتر به تغذیه کامل برسند. در اختیار داشتن شیرهای اهدایی مادران از طریق بانک شیر برای نوزادانی که از شیر مادر خود محروم هستند، منجر به نجات جان این گروه از نوزادان و کاهش مرگ و میر آنان می گردد. بر اساس توصیه سازمان های بین المللی، در مواردی که نوزاد به هر دلیل از شیر مادر خود محروم است شیرهای اهدایی آماده شده در بانک های شیر، بهترین گزینه بعدی برای تغذیه او است. امید است با راه اندازی دومین بانک شیر مادر کشور و اولین بانک شیر مادر در استان فارس شاهد رشد و نمو کودکان سالم و توانمند و کاهش مرگ و میر آینده سازان در این مرز و بوم باشیم.

دکتر علی اکبری

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی شیراز

پیشگفتار

شیر مادر به عنوان نمونه ای آشکار از لطف و عنایت پروردگار نسبت به انسان و جلوه ای از حکمت بالغه الهی است.

به فرموده رسول اکرم (ص): شیر مادر بی نظیرترین و مبارک ترین غذای کودک است. همچنین در آیات متعددی از قرآن کریم اهمیت شیرمادر بیان شده است.^(۱) به وضوح در آیه ۱۵ سوره احقاف مناسب تر بودن تغذیه شیرخوار نارس با شیرمادر خودش را تاکید نموده است.

جالب توجه است مادرانی که فرزند نارس به دنیا می آورند تا حدود ۲۱ روز آغوز در شیر خود ترشح می کنند. در حالی که مدت ترشح آغوز در شیر مادرانی که نوزادان طبیعی و رسیده را به دنیا می آورند ۴-۵ روز است. این نکته با توجه به عدم تکامل سیستم ایمنی نوزاد نارس، بسیار جالب و شگفت انگیز و در عین حال مؤید خواص شیرمادر است. آگاهی از توصیه ها، آیات و احادیث در ارتباط با شیر مادر، موجب می شود فرزندان این سرزمین از برکات این مائده الهی بی نصیب نمانند و خیر و برکات معنوی نیز در زندگی اهداکنندگان شیر مادر و فرزندانشان جاری شود.



(۱): آیات اشاره کننده به اهمیت شیرمادر در قرآن کریم

- آیه ۲۳۳ سوره بقره - آیه ۱۵ سوره احقاف - آیه ۱۴ سوره لقمان - آیه ۲۳ سوره نساء - آیه ۶ سوره طلاق
- آیه ۲ سوره حج - آیه ۷ و ۱۲ سوره قصص



۱ - چرا تغذیه با شیر مادر توصیه می شود؟

تغذیه با شیرمادر به عنوان بهترین غذای شیرخواران، نیازهای تغذیه ای آنان را تأمین نموده و بهترین الگوی رشد و تکامل مطلوب کودکان را فراهم می نماید.

شیرمادر یک مایع بی نظیر و زنده، حاوی عوامل ضد میکروبی است که شیرخوار را در مقابل بسیاری از بیماری و عفونت ها از جمله اسهال، عفونت های گوارشی، تنفسی، عفونت گوش، آسم، اگزما، آلرژی و... محافظت نموده و مرگ و میر ناشی از این بیماری ها را کاهش می دهد. همچنین باعث کاهش احتمال چاقی و بیماری های مزمن از جمله بیماریهای قلبی عروقی، پرفشاری خون، سرطان ها، دیابت و ... در بزرگسالی می شود. چنانچه شیرخوار با شیر مادر تغذیه نشود ابتلا به بیماری ها موجب صرف هزینه های بالای درمان، مراقبت از کودک و نهایتاً غیبت والدین شاغل از کار می گردد.



۲ - شیردهی برای مادر چه مزایایی دارد؟

- پیشگیری از کم خونی، سرطان پستان، شکستگی استخوان گردن و ران در سنین سالمندی
- از دست دادن وزن اضافی دوران بارداری زودتر از موعد معمول
- تاخیر در شروع قاعدگی و پیشگیری از بارداری مجدد بلافاصله پس از زایمان



۳ - تغییر ترکیب شیر مادر در ماه‌های مختلف شیردهی چه اهمیتی دارد؟

ترکیب شیر مادر در روزهای اول همراه با رشد شیرخوار، در طول هر وعده تغذیه شیرخوار، بین دفعات مختلف شیردهی و در طول روز تغییر می‌کند. در شروع هر وعده شیردهی، چربی شیر مادر کمتر و سپس به تدریج میزان آن زیاد می‌شود. ابتدای هر وعده شیردهی، شیرخارج شده رقیق‌تر بوده و آب‌مورد نیاز شیرخوار را تأمین می‌کند و حاوی مقادیر فراوان پروتئین، لاکتوز و سایر مواد مغذی اشتها آور است. شیر انتهایی پایان هر وعده شیردهی، سرشار از چربی بوده و انرژی‌مورد نیاز شیرخوار را تأمین می‌کند.

۴ - آغوز با شیر رسیده چه تفاوتی دارد؟

شیرسازی ۳ مرحله مشخص دارد: تولید آغوز، شیر انتقالی و شیر رسیده در ۳ تا ۴ روز اول پس از تولد در پستان مادر آغوز (ماک یا کلاستروم) تولید و ترشح می‌شود که زرد رنگ، غلیظ و سرشار از مواد ایمنی بوده که برای حفاظت نوزاد در برابر انواع عفونتها ضروری می‌باشد و به منزله تزریق اولین واکنش نوزاد محسوب می‌گردد. آغوز تقریباً خاصیت درمانی دارد و به همین دلیل یک ماده بی‌نهایت ارزشمند برای تمامی شیرخواران بخصوص شیرخواران نارس یا بیمار است.

سپس به تدریج از روز چهارم تا پانزدهم پس از زایمان حجم شیر افزایش می‌یابد و به طور نامحسوسی به تغییر ترکیباتش ادامه می‌دهد. این شیر که از روز چهارم تا روز پانزدهم پس از زایمان تولید می‌شود شیر انتقالی گفته می‌شود و پس از آن با تغییر ترکیبات شیر رسیده در اختیار نوزاد قرار می‌گیرد.

آغوز در مقایسه با شیر رسیده حاوی مقدار بیشتری پروتئین و ویتامین‌های محلول در چربی می‌باشد. غلظت فاکتورهای رشد در آغوز و شیرمادران دارای شیرخوار نارس بالاتر است. آغوز در دفع مکنونیوم از بدن نوزاد کمک‌کننده است و بدین وسیله از افزایش و شدت زردی در چند روز اول زندگی شیرخوار جلوگیری می‌کند.

شیر رسیده حاوی ترکیبات چربی، پروتئین، کربوهیدرات، آب، ویتامین‌ها، مواد معدنی و عناصر کمیاب و همچنین هورمون‌ها، آنزیم‌ها، فاکتورهای رشد، فرآورده‌های ایمنولوژیک

و فاکتورهای محافظت‌کننده مورد نیاز نوزاد است.

۵ - تغذیه با شیر مصنوعی چه مضراتی برای کودک و مادر دارد؟

- ترکیب شیر مصنوعی یکسان است و مانند شیرمادر بر اساس نیاز شیرخوار در طی مراحل شیرخوارگی تغییر نمی کند.
- هورمون ها، آنزیم ها، انواع املاح موجود در شیر مصنوعی و نحوه جذب آنها در مقایسه با شیرمادر بسیار متفاوت است.
- عوامل ایمنی موجود در شیرمادر، در شیر مصنوعی وجود ندارد.
- ارتقاء بهره هوشی در کودکان تغذیه شده با شیر مصنوعی از شیر خواران مصرف کننده شیر مادر کمتر است.
- کودکان تغذیه شده با شیر مصنوعی از فواید روابط عاطفی تغذیه با شیرمادر محروم می شوند.
- احتمال آلودگی هنگام تهیه شیر مصنوعی و نامطلوب بودن کیفیت تغذیه ای آن (رقیق یا غلیظ بودن) بیشتر است.
- شانس ابتلاء به سوء تغذیه، گرسنگی و بیقراری در کودکان تغذیه شده با شیر مصنوعی بیشتر است.



- کودکان تغذیه شده با شیر مصنوعی در دوران بلوغ از امنیت روانی حاصل از شیر مادر محروم می شوند.
- ابتلا کودک تغذیه شده با شیر مصنوعی به بسیاری از بیماری ها (اسهال و استفراغ، بیماری قلبی، بیماری دیابت و دردهای قولنجی و عفونت گوش و...) بیشتر است.
- هزینه خرید شیر مصنوعی چندین برابر هزینه مورد نیاز برای تغذیه کودک با شیر مادر است.
- مادر از فواید و مزایای شیردهی موثر بر سلامت خود محروم می شود.

۶ - به چه نوزادی، نوزاد نارس گفته می شود؟

نوزاد در داخل رحم به مدت ۳۷ تا ۴۰ هفته رشد می کند و اگر در طول این مدت متولد شود به عنوان نوزاد رسیده تلقی می شود.
به نوزادانی که قبل از هفته ۳۷ متولد می شود نوزاد نارس گفته می شود در صورتی که نوزاد بین هفته های ۳۴ تا ۳۷ بارداری متولد شود نوزاد نارس نزدیک به نوزاد رسیده (اواخر نارس) گفته می شود.



۷ - منظور از نوزاد پرخطر چیست؟

به نوزادی که نارس (قبل از ۳۷ هفته بارداری بدنیا آمده است)، نوزاد کم وزن (نوزادی که وزن هنگام تولد او کمتر از ۲۵۰۰ گرم باشد) و نوزاد نیازمند به بستری (نوزادی که در بخش مراقبت های ویژه نوزادان بستری باشد) نوزاد پر خطر می گویند.

۸ - نوزادان نارس چه مشکلاتی دارند؟

- زردی روز اول تولد - مشکلات تغذیه ای - کاهش قندخون - ناپایداری دمای بدن - مشکلات تنفسی - افزایش خطر ابتلا به عفونت و از دست دادن آب بدن و ایجاد عوارض ناشی از آن - مشکلات شناختی - کاهش عملکرد در سنین مدرسه - مشکلات رفتاری و روان شناختی - افزایش احتمال سندرم مرگ ناگهانی نوزاد - بستری مکرر در بیمارستان

۹ - بهترین راه پیشگیری از مشکلات تغذیه ای نوزاد چیست؟

تغذیه موثر با شیرمادر کلید مبارزه با بسیاری از مشکلات تغذیه ای و عوارض آن است. معمولاً مشکلات تغذیه ای، زردی، کاهش قندخون، ناپایداری دمای بدن، مشکلات تنفسی، افزایش خطر ابتلا به عفونت، کم آبی و بستری دوباره در بیمارستان نوزاد را می توان با تغذیه با شیر مادر کاهش داد یا مانع بروز آن شد.

۱۰ - چه شیری برای نوزادان نارس مناسب است؟

بهترین تغذیه برای نوزاد نارس، شیرمادر خودش می باشد. فواید ناشی از تغذیه با شیرمادر مثل افزایش سطح ایمنی و بهبود عملکرد دستگاه گوارش و تاثیر مثبت بر جنبه های روانی - اجتماعی نوزادان نارس بسیار حائز اهمیت است. اگر شیرخوار نارس یا نوزاد پرخطر، به شیرمادر دسترسی نداشته باشد یا میزان شیرمادر برای فرزندش کافی نباشد، شیرمادران اهداکننده بهترین انتخاب بعدی است.



۱۱ - چگونه نوزادان نارس تغذیه می شوند؟

با مناسب شدن حال عمومی مادر بعد از زایمان و زمانی که مادر در زایشگاه است دوشیدن شیر با استفاده از پمپ الکتریکی یا شیردوش آغاز می شود. در صورتی که حجم شیر مادر نوزاد نارس، کافی نباشد، از شیرهای جایگزین که توسط دیگر مادران برای تغذیه این گروه از نوزادان به بانک شیر اهداء گردیده، استفاده می شود.

۱۲ - چرا ایده بانک شیر در دنیا مطرح شده است؟

از ۱۸۰۰ سال پیش از میلاد، نوزادانی که به هر دلیل از شیرمادر محروم می شدند، از شیر دایه برخوردار بودند.

شیوع بیماریهای عفونی، کاهش میزان استفاده از شیر دایه و تبلیغات وسیع شیرخشک در دهه ۷۰ میلادی به عنوان چالش های جدی در استفاده از شیر مادر مطرح شده است. با شروع قرن بیست و یکم تغذیه با شیر انسان دوباره توصیه شد و محققین و پزشکان بر تغذیه انحصاری با شیرمادر طی ۶ ماه اول عمر شیرخوار، تأکید داشته اند.

اگر شیرخواران نارس یا پرخطر، به شیرمادر دسترسی نداشته باشند یا میزان شیر مادرانشان برای چنین نوزادانی ناکافی باشد، شیر پاستوریزه مادران اهداکننده، بهترین جایگزین است.

سازمان جهانی بهداشت (W.H.O)، آکادمی اطفال آمریکا (A.A.P)، جمعیت گوارش کودکان اروپا و مجامع علمی معتبر دیگر دنیا، استفاده از شیر اهدایی را بهترین جایگزین برای نوزاد محروم از شیر مادر می دانند.

اولین بانک شیر در دنیا، سال ۱۹۰۰ در وین اتریش افتتاح شد و ۱۰ سال بعد بانک شیر در آمریکا راه اندازی شد. در اروپا در سال ۱۹۱۹، دکتر آلیس کیزر، اولین دستورالعمل استفاده از شیر اهدایی سایر مادران به بانک شیر را تدوین کرد.

تا سال ۲۰۱۶، دویست و شش بانک شیر در اروپا، بیست و شش بانک شیر در آمریکا و کانادا و یک بانک شیر در روسیه و کویت راه اندازی شد.

بیشترین بانک شیر در کشور برزیل (۲۱۷ بانک و ۱۲۶ مکان جمع آوری شیر) وجود دارد. طبق آمارهای ارائه شده با تأسیس و توسعه بانک شیر در کشور برزیل، ۲۳ درصد کاهش در مرگ و میر شیرخواران اتفاق افتاده است.

در حال حاضر در ایران، اولین بانک شیر مادر در دانشگاه علوم پزشکی تبریز در سال ۱۳۹۵ راه اندازی شد و با تلاش وزارت بهداشت و دانشگاه های علوم پزشکی در سطح کشور تعداد بانک شیر در حال افزایش است. اولین بانک شیر مادر در جنوب کشور در سال ۱۳۹۸ در دانشگاه علوم پزشکی شیراز

۱۳ - بانک شیر چگونه مکانی است؟

بانک شیر مادر، واحدی برای جمع آوری، ارزیابی، آماده سازی، ذخیره کردن و توزیع شیر اهدایی از مادران داوطلب، جهت مصرف نوزادان نارس یا نوزادان محروم از شیرمادر است. مادران اهداکننده، با انگیزه های انسانی و الهی جهت اهدا شیر اضافی خود، برای تغذیه نوزادان نارس یا شیرخواران بیمار به بانک شیر دعوت می شوند.



۱۴ - چگونه مادر اهدا کننده شیر تشخیص دهد شیر وی برای کودکش کافی است؟

بهترین راه تشخیص کفایت شیرمادر، افزایش وزن شیرخوار و بررسی منحنی رشد او می باشد. راههای دیگر تشخیص کفایت شیرمادر در شیرخوارانی که فقط با شیر مادر تغذیه می شوند عبارت است از: - تعداد دفع ادرار ۶ بار یا بیشتر در ۲۴ ساعت شبانه روز یا ادرار کم رنگ از روز چهارم تولد به بعد - اجابت مزاج نوزاد ۸-۳ بار در ۲۴ ساعت شبانه روز (بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد و حتی بدون اینکه بیمار باشد هر چند روزی یک بار، یک اجابت مزاج نرم و حجیم داشته باشد)

۱۵ - چه نوزادانی از شیر اهدایی مادران، بهره مند می شوند؟

- نوزادان نارس به ویژه نوزادان با وزن کمتر از ۱۵۰۰ گرم
- شیرخواران مبتلا به مشکلات گوارشی
- مواردی که مادر به دلایلی نمی تواند با شیر خود، شیرخوارش را تغذیه کند.
- شیرخواران مبتلا به مشکلات کلیوی
- عدم تحمل نوزاد جهت تغذیه با شیر مصنوعی
- نوزادان دچار سوء تغذیه شدید

۱۶ - مادران اهداء کننده شیر چه شرایطی باید داشته باشند؟

مادران شیرده علاوه بر تغذیه نوزاد خود می توانند حداکثر تا ۱ سال پس از زایمان نسبت به اهداء شیر خود به بانگ شیر اقدام نمایند.

این مادران باید:

- از سلامت کامل جسمی و روانی برخوردار باشند.
- در طی ۱۲ ماه گذشته زایمان کرده باشند.
- سابقه ابتلاء به ویروس نقص ایمنی (HIV)، هپاتیت B نداشته باشند.
- تست سرولوژی مثبت از نظر بیماری ایدز، هپاتیت B، هپاتیت C نداشته باشند و یا شریک زندگی آنان در معرض خطر بیماری ایدز نباشد.
- مبتلا به عفونت حاد یا مزمن نباشند.
- داروی خاصی مصرف نکنند.
- اعتیاد یا استعمال سیگار نداشته باشند.

۱۷ - قبل از اهدا شیر چه اقداماتی توسط مادر اهدا کننده شیر انجام می شود؟

اگر مادر در بیمارستان در کنار نوزاد خود بستری است می تواند جهت اهداء شیر اضافه بر نیاز نوزاد خود به مسئولین بخش مراقبت ویژه نوزادان اطلاع دهد. مادران دارای فرزند زیر یک سال در خارج از بیمارستان که تمایل به اهداء شیر خود به بانگ شیر دارند، جهت کسب اطلاع بیشتر می توانند به مراقب سلامت در پایگاه پزشک خانواده، پایگاه سلامت و خانه بهداشت نزدیک محل سکونت خود مراجعه نمایند.



۱۸ - چگونه شیرهای اهدایی مادران جمع آوری می شود؟

پس از مراجعه مادر اهدا کننده به بانک شیر و تایید سلامتی وی، مراحل پذیرش توسط کارشناسان بانک شیر انجام می شود. ابتدا آدرس محل سکونت مادر دریافت می شود و سپس ظروف ذخیره و جمع آوری شیر در اختیار مادر قرار می گیرد. لازم به ذکر است که جمع آوری شیر توسط مادر در منزل انجام می شود و مادر فقط یکبار لازم است به منظور تشکیل پرونده و انجام آزمایشات لازم به بانک شیر مادر مراجعه نماید. کارشناسان بانک شیر با مادر اهداء کننده تماس گرفته و در صورت آماده بودن شیر جمع آوری شده توسط مادر در منزل، شیر اهدایی از درب منزل دریافت و در شرایط مطلوب به بانک شیر رسانده می شود. نحوه دوشیدن شیر، جمع آوری و نگهداری شیر در منزل، توسط مشاورین شیردهی به مادران آموزش داده می شود.

۱۹ - چگونه شیر اهدایی به مصرف نوزادان نیازمند واجد شرایط می رسد؟

شیرهای اهدایی باید از نظر آلودگی و بار میکروبی بررسی شوند و در صورت نداشتن استانداردهای لازم، از چرخه اهداء خارج شوند. شیر اهدایی دارای شرایط مناسب قبل از مصرف نوزاد باید پاستوریزه شود.

با پاستوریزه شدن شیر اهدایی ویروسهای هپاتیت C، B، ایدز و سیتومگال ویروس از بین می روند. شیرهای پاستوریزه شده در دمای منهای ۲۰ درجه سانتی گراد در فریزر قرار داده می شوند و تا ۶ ماه قابل نگهداری و استفاده هستند.



۲۰ - آیا شیر اهدایی موجب محرمیت و خویشاوندی میان اهداء کننده و نوزاد تغذیه شده با شیر اهدایی می شود؟

وقتی شیرخواری، در دو سال اول زندگی از پستان مادری غیر از مادر خودش حداقل ۱۵ مرتبه به تناوب یا ۲۴ ساعت پیاپی بدون آن که آب و احیاناً داروی ضروری مصرف کند و فقط از شیر دایه تغذیه شود، میان شیرخوار و شیردهنده و همسر و فرزندان مشترک شیردهنده، نوعی رابطه محرمیت و خویشاوندی بوجود می آید. با توجه به اینکه در برنامه اهدا شیر، شیرخوار مستقیم از پستان تغذیه نمی شود و شیرهای اهدایی از مادران مختلف با هم مخلوط و ۱۵ مرتبه شیردهی به نوزاد بصورت متناوب انجام نمی شود، به خودی خود "محرمیت و خویشاوندی" منتفی می گردد. طبق استفتاء انجام شده از دفتر مقام معظم رهبری و مراجع عظام، تغذیه نوزادان نیازمند از شیر اهدایی بانک شیر مادر بلامانع است.

۲۱ - چگونه شیر قبل از اهداء توسط مادر دوشیده شود؟

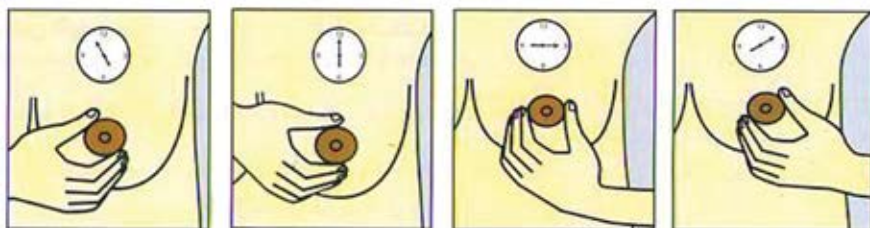
- قبل از دوشیدن شیر، مادر باید خود را آماده کند و بازتاب جریان شیر را افزایش دهد.
- زمانی از روز را برای دوشیدن شیر انتخاب کند که پستان پر از شیر باشد. در بیشتر مادران صبح ها پستان ها پرتتر است ولی در هر زمانی از روز می توان پستان ها را دوشید. برای مثال می توان بعد از هر وعده تغذیه شیرخوار، شیر اضافی را دوشید و ذخیره نمود.
- بهتر است ۱۰ تا ۲۰ دقیقه قبل از شروع دوشیدن شیر، مادر کمی استراحت کند. یک لیوان شیر، آب میوه، جای کمرنگ یا سوپ بخورد. مایعات گرم بیشتر از مایعات سرد به ترشح شیر کمک می کنند.

- موقع دوشیدن در وضعیت راحتی بنشیند و اگر ممکن است، پاها را کمی بالاتر بگذارد. محیط نیز باید ساکت و آرام باشد و به صدا در آمدن زنگ تلفن و یا زنگ منزل و سایر امور باعث قطع دوشیدن شیر نشود.

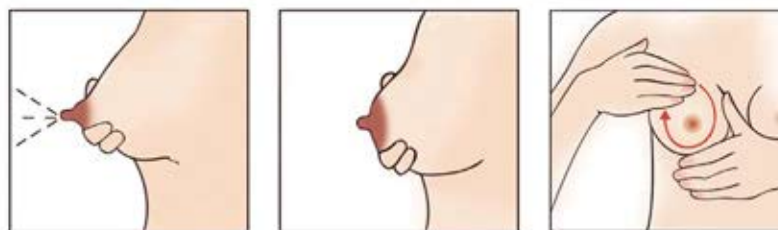
- اگر هنگام دوشیدن شیر، مادر به کودک خود فکر کند و یا تصور شیردادن و در آغوش گرفتن او را داشته باشد و یا به کودک یا عکس آن نگاه کند، به ترشح و جاری شدن شیر کمک بیشتری می شود.

۲۰ - برای جریان یافتن بهتر شیر در پستان، یک حوله گرم و مرطوب را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و نوک آن قرار دهد یا حمام کند و یا پستان ها را ماساژ دهد.

دوشیدن با دست بدین ترتیب است که یک دست زیر پستان و دست دیگر بالای آن قرار گیرد. با حرکت یک یا هر دو دست هم زمان با هم از طرف قفسه سینه به طرف نوک پستان، مجاری شیر باز شده و شیر به طرف مخازن آن که در زیر هاله پستان قرار دارند، جریان پیدا می کند.



شست روی ۲ و سایر انگشتان روی ۸ شست روی ۳ و سایر انگشتان روی ۹ شست روی ۱۲ و سایر انگشتان روی ۶ شست روی ۱۱ و سایر انگشتان روی ۵



۲۲ - آیا مادر اهدا کننده شیر برای دوشیدن و جمع آوری شیر خود می تواند از شیردوش استفاده کند؟

دوشیدن شیر با دست آسان است و با تمرین مادر می تواند در این کار موفق شود. وسایلی که برای دوشیدن شیر بکار می روند باید تمیز باشند. شیر را می توان با دست یا شیردوش های دستی یا برقی دوشید. این وسایل بعد از هر بار استفاده باید فوراً شسته شوند. از شیردوش دستی که ته آن بادکنک لاستیکی دارد و به شکل بوق دوچرخه است، استفاده نگردد چون موجب صدمه به نوک پستان می شود، تمیز کردن آن مشکل است و نمی توان شیر جمع شده توسط این نوع از شیردوش را برای تغذیه شیرخوار استفاده نمود. دست ها را با آب و صابون، ولی پستان را فقط با آب ساده شسته و از به کار بردن هرگونه کرم، لوسیون، روغن و... بر روی پستان پرهیز شود.

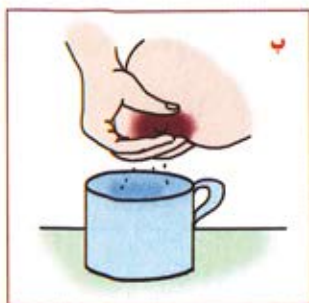
برای دوشیدن شیر، دست باید طوری قرارگیرد که دو انگشت زیر پستان و درست در لبه تحتانی هاله پستان و انگشت شست در بالا روی لبه فوقانی هاله گذاشته شود. فشار دادن نوک پستان تنها سبب جاری شدن شیر نمی شود، بلکه موجب صدمه، سوزش و نازک شدن پوست نوک پستان هم می شود.

آن گاه باید دست را به قفسه سینه تکیه داده و اول پستان را به طرف قفسه سینه و سپس به جلو آورد تا شیر به آسانی خارج شود. با قرار دادن انگشتان در جهات مختلف هاله، مجاری دیگر شیر هم تخلیه می شوند. برای جمع آوری شیر، از لیوان یا ظرف دهان گشاد تمیز استفاده کنید.

گاهی لازم است لیوان تمیزی هم زیر پستان دیگر قرار دهید تا قطره های شیری که هم زمان با دوشیدن از پستان دوم ترشح می شوند جمع آوری گردد.

مادر می تواند از شیر دوش های برقی به صورت تکی یا دوتایی (جهت دوشیدن همزمان پستان ها) نیز استفاده کند. قطعات این شیردوشها در آب جوش قابل استریل کردن می باشد. این شیر دوش ها با برق و باتری کار می کنند و قدرت مکش آنها خوب است و بدون هیچگونه درد و ناراحتی و با مقدار بیشتر و زمان کمتر از پستان های مادر شیر دوشیده می شود.

همچنین به دلیل عدم تماس دست ها با شیردوش، میزان آلودگی هنگام دوشیدن شیر به حداقل ممکن می رسد. این شیردوش ها در منزل و یا محل کار مادران شاغل قابل استفاده می باشند.



۲۳ - چگونه و تا چه مدت می توان شیر دوشیده شده مادر را ذخیره کرد؟

ظروف شیشه ای اولین انتخاب و ظروف پلاستیکی سخت و شفاف، دومین انتخاب برای ذخیره کردن شیر است. لیوان و بطری که برای دوشیدن و ذخیره کردن شیر مورد استفاده قرار می گیرند، همیشه باید با آب داغ و مواد شوینده به طور کامل شسته شده باشند. معمولاً برای ذخیره شیر دوشیده شده، مدت زمان ایده آل، کوتاه تر بوده و برای حفظ مواد مغذی و عوامل ضد عفونی شیر بهتر است. چون در مدت طولانی عوامل ضد عفونی و برخی مواد مغذی مثل ویتامین C در شیر ذخیره شده کاهش می یابد. اما در هر حالت شیر طبیعی بهتر از شیر مصنوعی است. درجه حرارت محل ذخیره کردن شیر، مدت نگهداری آن را تعیین می کند، مدت ذخیره کردن شیر برای شیرخوار سالم درخانه، با شیرخوار نارس و بیمار در بیمارستان متفاوت است.



شیردوشیده شده را باید بلافاصله داخل یخچال و یا فریزر قرارداد. برای شیرخوار سالم شیر دوشیده شده در درجه حرارت اتاق به شرطی که دور از آفتاب، گرمای چراغ و یا شوفاژ باشد، مدت ۴ ساعت در درجه حرارت ۳۷-۲۵ درجه سانتی گراد و تا ۸ ساعت در درجه حرارت ۲۵ - ۱۵ درجه قابل استفاده است. در دمای بالای ۳۷ درجه به هیچ عنوان شیر قابل ذخیره نمی باشد. ولی باید توجه داشت شیری که در درجه حرارت اتاق نگهداری شده است دیگر قابل فریز کردن نیست.

شیردوشیده شده تازه را می توان برای شیرخوار سالم تا ۹۶ ساعت در یخچال در دمای ۴ درجه سانتی گراد نگهداری نمود و یا به مدت ۳۰ دقیقه ابتدا در یخچال گذاشت و سپس فریز کرد.

ظرف شیر باید سرد ترین قسمت یخچال یا فریزر قرار داده شود. بسیاری از یخچال ها درجه حرارت پایدار ندارند و درب آنها زیاد باز و بسته می شود، بنابراین گرچه مدت طولانی تر در یخچال قابل قبول است اما توصیه نمی شود. شیر دوشیده شده در قسمت جایخی یخچال تا ۲ هفته و در فریزرهای معمولی با دمای زیر ۱۸ درجه تا ۳ ماه و در فریزرهای صنعتی با دمای زیر ۳۲ درجه سانتی گراد 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 فریز کردن به کار می رود باید فقط تا سه چهارم آن از شیر پر شود تا جای یخ زدن نیز داشته باشد. تاریخ دوشیدن شیر روی ظرف ثبت شود.

مادران گرمای:

تغذیه با شیر مادر موثرترین راه برای تغذیه سالم، پیشگیری از عفونت و رشد و تکامل طبیعی نوزاد است. زمانی که امکان تغذیه نوزاد با شیر مادر وجود ندارد از شیر اهدایی در بانک شیر جهت تغذیه نوزادان نیازمند استفاده می شود. شیر مادر ذاتا تمیز و فاقد آلودگی میکروبی است ولی خطر ایجاد آلودگی در زمان جمع آوری، نگهداری و تغذیه نوزاد وجود دارد. بنابراین بایستی شرایط ایمن و پاک برای جمع آوری و اهداء شیر فراهم شود.

۲۴ - چگونه اصول کنترل عفونت در زمان جمع آوری شیر مادر رعایت می شود؟

بایستی حتما قبل از دوشیدن شیر به مادر یا اهدا کننده آموزش های لازم داده شود.

- ۱ - بهداشت پستان ها قبل از دوشیدن شیر به طور منظم می بایست رعایت شود.
- ۲ - بهداشت دست ها (شستن دست ها با آب و صابون به مدت ۴۰-۶۰ ثانیه) انجام شود.
- ۳ - دست ها با دستمال یکبار مصرف خشک شود، استفاده از حوله یا دستمال های چند بار مصرف شانس آلودگی مجدد دست ها را افزایش می دهد، از خشک کن برقی دست نباید استفاده گردد. این دستگاهها آلودگی را در هوا منتشر کرده و باکتری های موجود در هوا را به دست ها انتقال می دهند.

۴۴ - ناخن کوتاه و بستر زیر ناخن ها بایستی تمیز باشد.

۵ - در هنگام دوشیدن شیر از زیورآلات در دست استفاده نشود.

۲۵ - روش صحیح شستن دستن دست‌ها قبل از دوشیدن شیر چگونه است؟

مدت زمان شستشوی دست‌ها ۴۰ تا ۶۰ ثانیه است



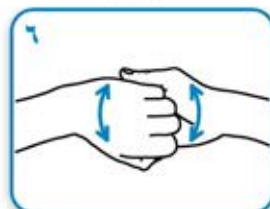
کف دست‌ها را
به هم بمالید



صابون کافی برای پوشاندن
سطح دست‌ها بردارید



دست‌ها را با آب خیس کنید



پشت انگشت‌ها را داخل کف
دست‌ها ببرید تا در هم قفل شوند



مالیدن کف دست‌ها با
انگشت‌های درهم



کف دست راست بر پشت دست چپ
با انگشت‌های درهم و بالعکس



دست‌ها را با آب شستشو دهید



مالش‌های مدور و رفت و برگشتی
با انگشتان بسته یک دست
روی کف دست دیگر و بالعکس



مالش گردشی شست یک دست
در داخل کف دست دیگر
و بالعکس



اکنون دست‌های شما کاملاً
تمیز و مطمئن هستند



از همان دستمال برای بستن
شیر آب استفاده کنید



با یک دستمال حوله‌ای
بطور کامل خشک کنید

۲۶- چگونه از محلول ضد عفونی کننده دست قبل از دوشیدن شیر می توان استفاده کرد؟

مدت زمان برای ضد عفونی کننده دست ها ۲۰ تا ۳۰ ثانیه است



کف دست راست را به پشت دست چپ و لای انگشتان بمالید این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.



کف دست ها را به هم بمالید.



یک کف دست را از محلول کاملا پر کنید.



شست دست چپ را به صورت چرخشی توسط کف دست راست بمالید، این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.



پشت انگشتان را به حالت خم شده به کف دست دیگر بمالید.



کف دست ها و بین انگشتان را به هم بمالید



صبر کنید دست ها خشک شود. حال دست های شما تمیز هستند.



مچ دست چپ را با دست راست بمالید. این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.



کف دست چپ را به صورت چرخشی با انگشتان خم شده دست راست بمالید. این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.

نکته: به یاد داشته باشیم بهترین ماده برای شستشو و ضد عفونی دست ها، آب و مابون است

منابع:

۱. مجموعه آموزشی ترویج تغذیه با شیر مادر - وزارت بهداشت، انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر، یونسف-سال ۱۳۸۸
۲. حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر در بیمارستان های دوستدار کودک(دوره آموزشی ۲۰ ساعته برای کارکنان بیمارستان ها)، وزارت بهداشت، انجمن علمی تغذیه با شیرمادر ایران - سال ۱۳۹۲
۳. مشاوره در مورد تغذیه شیرخوار و کودک خردسال (دوره آموزشی ادغام یافته- کتاب راهنمای شرکت کنندگان دوره)، وزارت بهداشت- سال ۱۳۸۹
۴. شیر مادر و تغذیه شیرخوار، انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر - سال ۱۳۹۲
۵. راهنمای مادران شیرده برای تغذیه کودک با شیر مادر - وزارت بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی همدان - سال ۱۳۸۷
۶. تغذیه با شیر مادر در نوزادان و شیرخواران، دانشگاه علوم پزشکی مشهد
۷. تغذیه کودکان با شیر مادر، وزارت بهداشت - سال ۱۳۸۷
۸. مراقبت های ادغام یافته تغذیه شیرخوار با شیر مادر، وزارت بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل- سال ۱۳۸۹
۹. راهنمای تغذیه با شیر مادر برای پزشکان- وزارت بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی گلستان- سال ۱۳۸۷
10. [WWW.store.lli.org: La Leche League books//http](http://WWW.store.lli.org: La Leche League books/)
11. 100 Questions & Answers about Breastfeeding.Cadwell et al.Jones and Bartlett , USA, 2008.

مادران عزیز:

با قلب مهربانتان در تغییر سرنوشت کودکانی سهیم باشیم که آینده بهتر به دستان او رقم خواهد خورد. بیایید این بار نیز ملائکه را به استشمام بوی خوش مهربانی تان مهمان کنید و با یاری رساندن به نمایندگان آنان بر روی زمین «کودکان دوست داشتنی مان» پروردگار را در برابر همه مخلوقات دیگرش سرافراز سازیم.





نجات نوزادان نیازمند با اهدای شیرمادر

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مدیریت سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

مرداد - ۱۳۹۹