

همه ساله ۱۶ - ۱۰ مرداد ماه (از اول آگوست به مدت یک هفته) هفته جهانی شیر مادر نامیده می‌شود. این روز از سال ۱۹۹۲ به بعد نامگذاری شده و در ۱۲۰ کشور جهان برگزار می‌شود. هدف از برگزاری هفته جهانی تغذیه با شیر مادر، بالا بردن آگاهی همگانی درباره اهمیت تغذیه با شیر مادر و تشویق مادران به شیردهی برای بهبود سطح سلامت کودکان در سراسر جهان است.

### فواید شیر مادر:

- ۱- شیر مادر مناسب‌ترین، قابل هضم‌ترین، پاک‌ترین، سالم‌ترین، ارزان‌ترین، مفیدترین و کاملترین غذا برای نوزاد و بهترین روش تغذیه نوزاد و رفع نیاز جسمانی او می‌باشد.
- ۲- شیر مادر حاوی آنتی‌بادی‌هایی جهت محافظت شیرخوار در برابر بیماری‌هایی همانند اسهال و عفونت تنفسی است.
- ۳- باعث ابتلا به موارد کمتری از عفونت گوش، دیابت، آسم و چاقی شده و عامل رشد برای بلوغ روده بوده و در نتیجه باعث کاهش بیماری‌های حساسیتی نظیر اگزما و تب یونجه و نیز کاهش ابتلا به سرطان و بیماری‌های مزمن در سال‌های بعدی می‌شود.
- ۴- تاثیر مثبت در ایجاد سلامتی در تمامی طول عمر و کاهش ابتلا به افزایش وزن و یا چاقی و در نتیجه کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا و دیابت نوع ۲ دارد.

۵- باعث افزایش بهره‌دهی هوشی در کودکانی که از شیر مادر استفاده می‌کنند، می‌شود.

### فواید شیردهی برای مادر:

باعث کاهش خونریزی پس از زایمان، ممانعت از تخمک گذاری و اثرات ضدبارداری، بازگشت سریع‌تر به وزن قبل از بارداری، کاهش ابتلا به پوکی استخوان، سرطان رحم و پستان در سال‌های آینده، کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و افسردگی بعد از زایمان، کاهش خطر ابتلا به کم‌خونی فقر آهن و بارداری ناخواسته شده و فواید بسیاری برای خانواده هم از نظر اقتصادی و هم از نظر روانی دارد.

**قطع شیردهی خصوصاً در شش ماه اول پس از زایمان (زمان بحرانی)، اثرات سوء شدیدی در سلامت عاطفی و جسمانی مادر و کودک و در ارتباط بین آن دو به جا می‌گذارد. بنابراین شیردهی اثرات روانی زیادی بر مادر و کودک دارد.**

استفاده از بانک شیر مادر: روزهای اول برای تغذیه نوزاد بسیار کلیدی است و در اغلب موارد مادران نوزادان نارس و یا بیمار، به لحاظ شرایط بحرانی و خاصی که خود مادران دارند، ممکن است تا روزها امکان تغذیه نوزاد با شیر خود را نداشته و نیاز به زمان بیشتری برای برقراری شیر داشته باشند. با توجه به اینکه مصرف شیر خشک، نوزادان را با عوارض متعددی از جمله بیماری مربوط به روده (در نوزادان نارس اغلب منجر به سوراخ

شدن روده می‌شود) و بروز عفونت و افزایش مرگ و میر مواجهه می‌کند و نیز به دلیل فواید شیر مادر، امروزه در بسیاری از بخش‌ها برای آن دسته از نوزادان که هنوز شیر مادر خودشان تولید و جاری نشده و یا کافی نیست، از شیر اهدایی پاستوریزه شده مادر استفاده می‌کنند که این شیر اهدایی پاستوریزاسیون (سترون سازی) شیر مادر در بانک‌های شیر انجام می‌شود. بانک شیر، محلی است که شیرهای اهدایی مادران را به روش صحیح جمع‌آوری و آماده‌سازی می‌کنند تا شیر این مادران جهت ارائه به شیرخوارانی که نارس یا بیمارند و از شیر مادر خودشان محروم هستند، آماده گردد.

**بانک شیر مادران دانشگاه علوم پزشکی تبریز اولین بانک شیر مادران راه‌اندازی شده در کشور است و این بانک شیر، در مرکز آموزشی درمانی الزهرا، ساختمان شماره ۲، طبقه اول، دیپارتمان نوزادان واقع می‌باشد.**



شعار روز جهانی تغذیه با شیر مادر در سال ۱۴۰۰:  
«حمایت از تغذیه با شیر مادر، مسئولیت مشترک  
است.»



تهیه کننده: واحد آموزش سلامت  
مرکز آموزشی درمانی الزهراء  
گروه هدف: مراجعین مرکز  
مرداد ۱۴۰۰

به واسطه بیماری شیر را قی نکند. ۴- پانزده مرتبه یا یک شبانه روز شیر سیر بخورد بگونه‌ای که بگویند از آن شیر گوشت در بدنش روئیده است. ۵- دو سال بچه تمام نشده باشد. ۶- بچه باید در یک شبانه روز غذای دیگر یا شیر زن دیگری را نخورد.

از آنجائیکه در بانک شیر، شیرهای اهداء شده از یک نفر نیست و تغذیه مستقیماً از پستان صورت نمی‌گیرد، لذا به هیچ وجه مسائل مربوط به حریمیت و برادر و خواهر رضاعی مطرح نیست.

طبق استفتاء انجام شده از دفتر مراجع عظام مصرف شیری که بانک شیر مادران ارائه می‌کند، بلا مانع است.

برای اهداء شیر خود با همسر خود صحبت کرده و رضایت ایشان را جلب کنید و در این امر مهم شرکت نمایید.

جهت رویت مطالب آموزش به بیمار و دسترسی به سامانه پاسخگوئی به سوالات بیمار پس از ترخیص به آدرس زیر، منوی آموزش به بیمار مراجعه نمایید:

<https://alzahrahosp.tbzmed.ac.ir>

مادرانی می‌توانند شیر خود را اهداء کنند که:

فرزندشان در بخش نوزادان یا NICU بستری است و شیر اضافی دارند و یا شیر خوارشان زیر یکسال بوده و شیر اضافی بر نیاز فرزند خود دارند. پس این مادران باید مسلمان و خوش اخلاق باشند، از سلامت کامل جسمی و روانی برخوردار باشند، در طی ۱۲ ماه گذشته زایمان نموده باشند، به انجام آزمایشات خونی رضایت داشته باشند، سابقه ابتلا به ویروس نقص ایمنی انسان (HIV)، هپاتیت B,C و سیفلیس نداشته باشند (در زمان مراجعه جهت اهداء برای اولین بار این آزمایشات درخواست می‌شود تا از عدم ابتلاء مادر اطمینان حاصل شود و از طرفی مادر نیز از سلامتی خود آگاه می‌شود)، شریک زندگی آنها در معرض خطر ابتلا به ایدز نباشد، سابقه خالکوبی یا پیوند اعضا نداشته باشد، معتاد یا سیگاری نباشد، به طور مرتب و عادی از دارو استفاده نکند.

سوال رایج در مورد بانک شیر:

آیا اهداء شیر باعث پیوند خویشاوندی رضاعی می‌شود؟ رضاع در لغت به معنای شیر دادن از پستان است. بر طبق فقه شیعه و نظر تمامی علما، شیر دادنی موجب حریمیت است که دارای شروط زیر باشد: ۱- بچه شیر زن زنده را بخورد. ۲- بچه شیر را از پستان بمکد (پس اگر شیر را در گلولی او بریزند یا با شیشه یا وسیله دیگر به او بخوراند موجب رضاع و حریمیت نمی‌شود) ۳- بچه