



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان
بیمارستان ثامن الحجج (ع)

(آموزش به بیمار)

شیر مادر

مهر مادر



آخرین بازنگری تابستان ۱۴۰۵

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با سایت بیمارستان تماس حاصل
نمائید.

Samenalhojajhp.sirums.ac.ir

منبع : مجموعه آموزشی ترویج تغذیه با شیر مادر

تفاوت شیر مادر و شیر خشک :

۱- علی رغم تلاش تهیه کنندگان شیر خشک ، شیر مادر
اساسا با شیر خشک های تهیه شده از شیر گاو متفاوت
است .

۲- پروتئین شیر مادر متناسب با نیاز شیر خوار و هضم
آسان برای شیر خوار دارد در حالیکه پروتئین شیر
خشک هضم مشکل تری برای شیر خوار دارد .

۳- شیر مادر حاوی آنتی بادی های محافظت کننده از
جمله IGA است که شیر خوار باعث افزایش سیستم
ایمنی و مقابله با بیماری های می شود که شیر
خشک فاقد آن است .

۴- شیر مادر حاوی چربی های مفیدی از جمله
اسیدهای چرب غیر اشباع ضروری است و موجب
تکامل کودک می شود .

۵- شیر مادر حاوی صدها ریز مغزی ، فاکتور رشد
هورمون های سیتوکسین است که شیر خشک فاقد آن
است .



مزایای شیر مادر برای کودک :

۱- تغذیه با شیر مادر احتمال ابتلای شیر خوار را با
بسیاری از عفونتها گوارشی و تنفسی کاهش می
دهد .

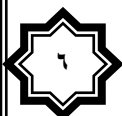
۲- تغذیه با شیر مادر احتمال مرگ در اثر بیمارهای
اسهال را به شدت کاهش می دهد از ابتلاء به
عفونتهای گوش میانی و عفونتهای حاد دستگاه
تنفسی جلوگیری می کند .

۳- چربی و پروتئین شیر مادر بهتر از چربی و
پروتئین دیگر انواع شیرها هضم و جذب می شود.

۴- میزان ابتلاء به آسم و اکزما انواع آلرژی در شیر
خوارانی که از شیر مادر تغذیه می کنند بسیار
کمتر است .

۵- تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی بین مادر و
فرزند را بیشتر می کند .

۶- جذب کلسیم شیر مادر به سبب غلظت مناسب آن
در شیر مادر بهتر انجام می شود کمبود کلسیم در
شیر خواران شیر مادر کمتر دیده شده است .



طرز نگهداری شیر دوشیده شده :

در هوای معمولی اتاق = ۴ تا ۶ ساعت

در دمای یخچال = ۲ تا ۴ روز

جا یخی = ۲ هفته

در فریزرهای صنعتی = ۶ ماه

در فریزرهای خانگی = ۳ ماه

برای گرم کردن شیر دوشیده شده که

در یخچال نگه داری می شود باید

ظرف شیر را زیر آب گرم گرفته یا

داخل یک ظرف آب ولرم قرار داد

(به روش بن ماری)

شیر دوشیده شده باید با فنجان یا قاشق

به نوزاد داده شود .



مضرات تغذیه با شیر خشک :

۱- افزایش عفونت های مانند

عفونت گوش - تنفسی - گوارشی

(اسهال)

۲- افزایش بیماریهای خود ایمنی

مزمن مانند دیابت تیپ II و سللیاک و

بیماری التهابی روده

۳- افزایش وزن در آینده

۴- مرگ ناگهانی نوزاد



معایب پستانک :

۱- در صورتی که در روزهای های اولیه بعد از تولد

پستانک داده شود می تواند به دلیل بر طرف کردن

نیاز کودک به مکیدن شیر دهی را دچار مشکل کند .

۲- در صورت مصرف پستانک به علت آلودگی

خود پستانک باعث افزایش بیماری عفونی از

جمله اسهال و عفونت گوش میانی می شود .

۳- مکیدن پستانک در طولانی مدت می تواند

در شکل گیری فک کودک و تکامل دندان اختلال

ایجاد کند .

۴- کودکانی که پستانک به مدت طولانی مصرف

می کنند شخصیت وابسته ای در آینده دارند .

