

## مقدمه

شیرمادر، تا پایان ۶ ماهگی به تنهایی و بدون نیاز به هیچ نوع ماده غذایی دیگر، برای رشد طبیعی شیرخوار کافی است. حتی اگر شیرخوار در هوای گرم و در مناطق گرمسیر زندگی کند شیرمادر آب مورد نیاز بدن او را نیز تامین می‌کند و شیرخوار در شش ماه اول عمر به جز شیر مادر و قطره مولتی ویتامین و یا قطره ویتامین‌آد نیاز به هیچ نوع ماده غذایی دیگری ندارد.

ترکیب شیر در گونه‌های مختلف از نظر خاصیت تغذیه‌ای متفاوت است و این نمایانگر این است که هر نوع شیر از نظر ترکیب، مناسب نوزاد گونه خود ساخته شده است.

## مقایسه شیر انسان با شیر گاو

برخی از مواد مغذی در شیر انسان نسبت به شیر گاو کمتر و برخی بیشتر است. همچنین برخی از مواد مغذی موجود در شیر هر گونه، قدرت هضمی بالاتری برای نوزاد همان گونه را دارد. در شیر انسان مقدار پروتئین و کلسیم کمتر از شیر گاو است که بیانگر نیاز کمتر نوزاد انسان نسبت به گوساله است. وزن گوساله ۲ ماه پس از تولد دو برابر می‌شود، در حالیکه نوزاد انسان در ۴ یا ۵ ماهگی وزنش دو برابر می‌شود. در شیر گاو میزان

فسفر ۶ برابر، کلسیم ۴ برابر، کل مواد معدنی ۳ برابر و پروتئین نیز ۳ برابر بیشتر از شیر انسان است. میزان بالای مواد معدنی و پروتئین شیر گاو، بر روی بار مواد حل شده که به کلیه می‌رود تاثیر می‌گذارد و اینگونه نیست که چون مقدار بیشتری از مواد مغذی را دارد مفیدتر است، بلکه بار کلیوی را بالا می‌برد (به ویژه در مواردی که از شیر بدون چربی استفاده میشود تاثیر بیشتری دارد). همچنین قابل ذکر است جذب روی و آهن از شیر انسان بیشتر از شیر گاو (۵۹/۲ در مقابل ۴۲ درصد) است.

## فواید شیر مادر برای شیرخوار

- بهترین غذا با هضم آسان
- محافظت شیرخوار در برابر ابتلا به عفونت‌ها
- رشد و نمو بهتر
- بهبود سریع بیماری‌ها
- افزایش هوش کودکان
- کاهش بروز حساسیت
- پیشگیری از برخی بیماری‌های مزمن مانند بروز چاقی، دیابت و ... در بزرگسالی

## فواید شیردهی برای مادر

- تقویت رابطه عاطفی بین مادر و نوزاد
- تاخیر در حاملگی مجدد
- کمک به اقتصاد خانواده
- کاهش بروز مشکلاتی نظیر چاقی، ابتلا به سرطان پستان و تخمدان، بیماری‌های قلبی - عروقی، پوکی استخوان، افسردگی بعد از زایمان، میگرن و ام.اس

## روش و مدت ذخیره شیرمادر

لیوان و بطری که برای دوشیدن و ذخیره کردن شیر مورد استفاده قرار می‌گیرند، همیشه باید قبلاً جوشانده

شوند و پس از خنک شدن مورد استفاده قرار گیرند. شیر دوشیده شده را باید

بلافاصله داخل یخچال و یا فریزر قرار داد. شیر دوشیده

شده در درجه حرارت اتاق به شرطی که دور از آفتاب، گرمای چراغ و یا شوفاژ باشد، حداکثر ۶ تا ۸ ساعت قابل استفاده است ولی باید توجه داشت، شیری که در درجه حرارت اتاق نگهداری شده باشد دیگر قابل فریز کردن نیست. شیر دوشیده شده را می‌توان تا ۴۸ ساعت در یخچال نگهداری نمود و یا ظرف ۳۰ دقیقه اول در یخچال گذاشت و سپس فریز کرد. شیر دوشیده شده در قسمت جایی یخچال تا ۲ هفته و در فریزرهای معمولی (زیر ۱۸ درجه) تا ۳ ماه و در فریزرهای صنعتی (زیر ۳۲ درجه سانتیگراد) تا ۶ ماه قابل نگهداری و استفاده است. ظرفی که برای فریز کردن به کار می‌رود باید فقط تا ۴/۳ 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 قدیمی‌تر استفاده گردد.

## روش ذوب کردن شیر منجمد

برای ذوب کردن شیر جوشیده شده منجمد، هرگز ظرف محتوی شیر را مستقیم روی اجاق قرار ندهید. این شیر را به مدت نیم تا یک ساعت باید به درجه حرارت بدن برسانید و با چکاندن یک





انستیتو ملی غذا و دارو  
وزارت بهداشت



تغذیه انحصاری با شیرمادر، مکیدن کمتر پستان، تولید شیر کمتر، تاخیر در آمدن شیر، پس زدن پستان، کاهش طول مدت شیردهی، احتمال قطع شیردهی، افزایش خطر زردی و احتمال عفونت‌هایی نظیر عفونت گوش، اسهال، برفک، آلرژی و ... در شیرخوار و بروز مشکلاتی مانند احتقان پستان و زخم نوک پستان مادر شود.

### علامت کافی بودن شیرمادر

مهم‌ترین علامت کافی بودن شیرمادر وزن‌گیری مناسب نوزاد است. معمولاً نوزادان در چند روز اول بعد از تولد مقداری از وزن خود را بدون اینکه علامتی از کم‌آبی یا کمبود شیر داشته باشند از دست می‌دهند (حدود ۷٪) و از حدود روز چهارم و پنجم وزن می‌گیرند و تا روز ۱۴-۱۰ تولد، به وزن تولد خود می‌رسند و از آن به بعد هم باید براساس منحنی رشد و وزن‌شان اضافه شود. توصیه می‌شود نوزاد بین روز سوم تا پنجم و مجدداً در ۱۵ روزگی وزن شود.

**شیرمادر ممکن است در روزهای اول کم باشد، که این بدین معنا نمی‌باشد که شیر مصنوعی جایگزین شیرمادر گردد زیرا هر چه مکیدن سینه توسط نوزاد بیشتر شود میزان شیرمادر نیز افزایش می‌یابد.**

### منابع

کتاب جدول ترکیبات غذایی  
کتاب تغذیه در دوران بارداری، شیردهی، شیرخواری و کودکی



برای کودک  
هیچ شیری بهتر از  
شیر مادر نیست...

قطره شیر روی ساعد، حرارت مناسب را تشخیص دهید. بدین منظور ظرف محتوی شیر منجمد را در ظرف آب ولرم گذاشته و تکان دهید تا کم‌کم یخ آن باز شود و یا در قابلمه‌ای حاوی مقداری آب که روی اجاق قرار دارد، بگذارید. شیر منجمد شده‌ای که ذوب و گرم شده را ظرف نیم تا یک ساعت باید مصرف کنید و هرگز ۲ بار منجمد نکنید. شیر فریزر شده‌ای را که ذوب شده ترجیحاً ۸ ساعت و حداکثر تا ۲۴ ساعت می‌توان در یخچال قرار داد.

### عدم تغذیه نوزاد با غیر از شیرمادر

از دادن آب، آب قند، شیرمصنوعی، داروهای گیاهی، بطری و یا پستانک به نوزاد خودداری کنید زیرا استفاده از آن‌ها می‌تواند سبب اختلال در

