



بیمارستان مادر و کودک شوشتری

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شیراز

تغذیه با شیر مادر

کد سند: PM-Ed-12-3ed



تهیه کننده:

واحد آموزش سلامت - تیر 1404

تأیید کننده: مدیر خدمات پرستاری مامایی / سوپروایزر آموزشی

تأیید کننده نهایی: مسئول علمی گروه زنان و
زایمان

منبع:

بسته اطلاعاتی اداره سلامت کودکان وزارت بهداشت
درمان

شیر مادر کافی است...

بهترین و کاملترین غذای انحصاری و حفاظت
شیرخوار به خصوص برای شش ماه اول عمر و
سپس ادامه آن همراه با غذای کمکی و سپس
غذای خانواده تا دو سال و یا بیشتر

نوزادی که با شیر مادر تغذیه می شود نیاز به آب،
آب قند، ترنجبین، شیر مصنوعی و ... ندارد.

توانایی مادر در تولید شیر کافی و بطور انحصاری
و بدون استفاده از شیر کمکی برای هر دو جنس،
دوقلوها و حتی سه قلوها

حتی آغوز تولید شده پس از تولد بیشتر از نیاز و
حجم معده نوزاد است.

گنجایش معده نوزاد و حجم شیر تولید

شده مادر: روز اول: به اندازه تیله بزرگ (پنج تا
هفت سی سی)

تولید شیر مادر حداقل 7 سی سی در هر نوبت

فواید تغذیه با شیر مادر کاهش میزان

ابتلا به عفونتهای شایع دوران کودکی مثل
عفونت گوش، اسهال، که خود سبب کاهش
غیبت والدین از محیط کار میشود.

کاهش میزان چاقی دوران کودکی در
کودکانی که در شیرخوارگی با شیرمادر
تغذیه شدند.

کاهش میزان ابتلا به فشارخون، چربی خون
بالا، دیابت، و بیماری قلبی عروقی در
مادرانی که شیرخوار خود را شیر می دهند.

کاهش میزان سرطان تخمدان و سرطان
پستان در زنان شیرده

افزایش رابطه عاطفی بین مادر و شیرخوار

کاهش ریسک افسردگی پس از زایمان

افزایش کاهش وزن پس از زایمان

کاهش حاملگی ناخواسته

متوسط دریافت شیر در هر نوبت تغذیه دو تا ده
سی سی

روز سوم: به اندازه توپ پینگ پونگ 22 تا
27 سی سی

تولید شیرمادر حداقل 38 سی سی در هر
نوبت

متوسط دریافت شیر در هر نوبت تغذیه 15
تا 30 سی سی

روز دهم: به اندازه تخم مرغ بزرگ 60 تا
80 سی سی

تولید شیر مادر حداقل 70 سی سی در هر
نوبت

روز سی ام 60 تا 120 سی سی

تولید شیر مادر از 750 تا 1050 سی سی
روزانه

نکات مربوط به نگهداری شیر:

شیر مادر برای حفاظت کامل و به حداقل
رسیدن آلودگی باید در مکانی سرد و ایمن
ذخیره شود.

شیر مادر را می توان داخل ظروف پیرکس و
مخصوص نگهداری شیر در یخچال یا روی
یخ ذخیره کرد.

شیر مادر را می توان تا دو روز در داخل
یخچال نگهداری و مصرف کرد، زیرا پس از
آن احتمال رشد باکتری در داخل شیر وجود
دارد.

اگر مادر بخواهد شیر را در مدت طولانی
تری مصرف کند بهتر است آن را هر چه
سریعتر فریز نموده و در پایین ترین و
پایدارترین دما ذخیره کند.

برای مثال فریزری که دما را به سرعت پایین
می آورد به فریزر یک یخچال که دارای
چرخه برفک زدایی خودکار است، ارجح
است.

شیر دوشیده شده یخ زده سه تا شش ماه
قابل ذخیره است.

شیرها باید تاریخ زده شود و به منظور
جلوگیری از، از بین رفتن خواص مفید آن با
گذشت زمان، به ترتیب مصرف شوند.

شیر یخ زده را می توان به سرعت زیر شیر
آب یا تدریجی در یخچال ذوب کرد. شیر
ذوب شده نباید بیشتر از 4 تا 8 ساعت در
دمای اتاق یا در تماس با آب خیلی داغ یا در
ماکروویر گذاشت.

شیر ذوب شده را باید ظرف مدت 24
ساعت مصرف کرد در غیر اینصورت دور
ریخت.



