

# شیر مادر کوہری بی ہمتا

تالیف و تنظیم: دکتر حسن بیکلادی، دانشیار و فوق تخصص نوزادان  
نویسنده گان:

دکتر غلامعلی معموری، دکتر محمد رضا مجیدی، دکتر اشرف محمدزادہ، دکتر سید محمد جواد پرزادہ، دکتر فیرہ پور جواد  
دکتر محسن جعفرزادہ، دکتر احمد شاہ فرست، دکتر عبدالکریم حامدی، دکتر حامد قضاوی، دکتر فاطمہ خاتمی،  
دکتر فریدہ اخلاقی، دکتر رضا سعیدی، دکتر فاطمہ تارا، دکتر فیرہ قسبان، دکتر لیلیٰ حنفی، یلیحہ سالک،  
محور امیری، بی بی زحر اپروینی، فوزیہ نقشب

تایپ: آلبومیری

مرکز تحقیقات نوزادان

معاونت بهداشتی و انسکاه علوم پزشکی شہد

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سر شانه :                | بسکابادی، حسن، ۱۳۴۹-                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| عنوان و نام پدید آورنده: | شیر مادر گوهر بی همتا/مؤلف حسن بسکابادی و گروه نویسندگان، به سفارش معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد.                                                                                                                                                                                        |
| مشخصات نشر :             | مشهد : قاف مشهد الرضا (ع)، ۱۳۸۹.                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| مشخصات ظاهری :           | ۲۶۴ ص - مصور.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| شابک :                   | ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۵۵-۶۹-۲                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| وضعیت فهرست نویسی :      | فیا.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| یادداشت:                 | گروه نویسندگان: غلامعلی معموری، محمد رضا مجدی، اشرف محمدزاده، سید محمد جواد پریزاده، منیره پور جواد، محسن جعفرزاده، احمد شاه فرمت، عبدالکریم حامدی، حامد قضاوی، فاطمه خاتمی، فریده اخلاقی، رضا سعیدی، فاطمه تارا، نیره قیمان، لیلی حفیظی، ملیحه سالک، محور امیری، بی بی زهرا پروینی، فوزیه نقیعی. |
| موضوع:                   | شیر مادر                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| موضوع:                   | تقدیه با شیر مادر                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| موضوع:                   | نوزاد - - تقدیه                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| شناسه افزوده:            | دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد/ معاونت بهداشتی                                                                                                                                                                                                                                    |
| رده بندی کنگره:          | ۹۱۳۸۹ ش ص ۲۱۶/ RJ                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| رده بندی دیویی:          | ۶۴۹/۳۳                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| شماره کتابشناسی ملی:     | ۱۹۶۴۰۵۷                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



انتشارات قاف  
مشهد الرضا (ع)

عنوان کتاب: شیر مادر گوهری بی همتا

مؤلف : دکتر حسن بسکابادی و گروه نویسندگان

ناشر: انتشارات قاف مشهد الرضا (ع)

قطع رقعی / شمارگان : ۲۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ اول : ۱۳۸۹

صفحه آرای متن و نظارت چاپ: کانون تبلیغات دریچه ۰۹۱۵۱۲۵۵۹۹۰

چاپخانه : میثاق

شابک : ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۵۵-۶۹-۲

آدرس: مشهد: صندوق پستی ۱۳۶۶-۹۱۷۳۵ تلفکس: ۸۴۲۱۱۸۳-۰۵۱۱-۹۱۵۳۱۶۳۴۲۶

حق چاپ برای معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد محفوظ است.

شماره مجوز: ۸۹-۱۲-۰۱۸

## فهرست

| صفحه | عنوان                                                                          |
|------|--------------------------------------------------------------------------------|
| ۱۰   | پیشگفتار.....                                                                  |
| ۱۱   | مقدمه.....                                                                     |
| ۱۳   | <b>فصل اول: شیر مادر گوهری بی همتا.....</b>                                    |
| ۱۴   | فواید تغذیه با شیر مادر.....                                                   |
| ۱۴   | فواید تغذیه با شیر مادر برای شیرخوار.....                                      |
| ۱۷   | فواید مادری تغذیه با شیر مادر.....                                             |
| ۱۷   | شیر مادر از دیدگاه قرآن و روایات.....                                          |
| ۲۲   | تأمین شرایط مطلوب برای تغذیه با شیر مادر.....                                  |
| ۲۶   | حمایت از تغذیه با شیر مادر.....                                                |
| ۲۸   | موانع شروع و تداوم تغذیه با شیر مادر.....                                      |
| ۲۸   | اقدامات توصیه شده در مورد شیردهی.....                                          |
| ۳۳   | <b>فصل دوم: وضعیت برنامه ترویج تغذیه با شیر مادر در استان خراسان رضوی.....</b> |
| ۳۵   | اثرات سوء عدم تغذیه با شیر مادر بر کودک، مادر، جامعه و سیستم بهداشتی.....      |
| ۳۷   | بررسی نتایج و مطالعات انجام شده در خراسان رضوی.....                            |
| ۴۳   | <b>فصل سوم: مشاوره با مادران برای شیر دهی موفق.....</b>                        |
| ۴۵   | آموزش تغذیه با شیر مادر از چه زمانی باید شروع شود؟.....                        |
| ۴۶   | نقش کارکنان در موفقیت مادران در شیر دهی.....                                   |
| ۵۰   | مشاوره.....                                                                    |
| ۵۲   | پنج قانون طلایی برای حمایت از تغذیه با شیر مادر.....                           |
| ۵۳   | <b>فصل چهارم: ترکیبات شیر مادر.....</b>                                        |
| ۵۴   | ترکیبات غذایی شیر مادر.....                                                    |
| ۶۱   | اجزای غیر تغذیه‌ای شیر مادر.....                                               |
| ۶۷   | <b>فصل پنجم: آناتومی و فیزیولوژی شیردهی.....</b>                               |
| ۶۸   | آناتومی پستان.....                                                             |
| ۶۹   | مراحل رشد و تکامل پستان.....                                                   |
| ۷۲   | تولید شیر.....                                                                 |

## فهرست

| صفحه | عنوان                                                                         |
|------|-------------------------------------------------------------------------------|
| ۷۳   | ترشح شیر                                                                      |
| ۷۴   | پسرفت در اثر قطع شیردهی                                                       |
| ۷۴   | فیزیولوژی تولیدشیر                                                            |
| ۷۶   | نقش عملکرد اکسی توسین در ایجاد جهش شیر                                        |
|      | <b>فصل ششم: ده اقدام موثر برای موفقیت مادر در امر شیردهی در بیمارستان‌های</b> |
| ۷۹   | دوستانار کودک                                                                 |
| ۸۰   | ترویج تغذیه با شیر مادر در بیمارستان‌ها                                       |
| ۸۵   | اولین تغذیه:                                                                  |
| ۸۶   | مادران ناغل و شیرده                                                           |
| ۸۹   | <b>فصل هفتم: تغذیه مادر در دوران شیردهی</b>                                   |
| ۹۰   | تغذیه مادر در دوران شیردهی                                                    |
| ۹۰   | انرژی و شیردهی                                                                |
| ۹۱   | نقش ترس، نگرانی و استرس در شیردهی مادر                                        |
| ۹۵   | <b>فصل هشتم: روش‌های صحیح شیردادن</b>                                         |
| ۹۶   | روش‌های صحیح شیردهی                                                           |
| ۹۷   | وضعیت‌های شیردهی                                                              |
| ۱۰۱  | نحوه گرفتن پستان توسط شیرخوار                                                 |
| ۱۰۲  | وضعیت شیرخوار هنگام شیرخوردن                                                  |
| ۱۰۴  | روش‌های نگهداشتن پستان                                                        |
| ۱۰۵  | رها کردن پستان (Releasing the latch)                                          |
| ۱۰۶  | مشاهده شیردهی                                                                 |
| ۱۰۷  | علائم پستان گرفتن نادرست                                                      |
| ۱۰۹  | <b>فصل نهم: شیردهی و بیماری‌های مادر و شیرخوار</b>                            |
| ۱۱۰  | بیماری‌های مادر و شیردهی                                                      |
| ۱۱۱  | بیماری‌های ویروسی در مادر شیرده                                               |
| ۱۱۱  | بیماری‌های شیر خوار و تغذیه با شیر مادر                                       |

| عنوان                                                          | صفحه |
|----------------------------------------------------------------|------|
| فصل دهم: مشکلات شیردهی و عوامل مادری و شیرخوارگی               | ۱۱۳  |
| عوامل خطر مادری در بروز مشکلات شیردهی                          | ۱۱۵  |
| ۱- سابقه مادر/ فاکتورهای اجتماعی:                              | ۱۱۵  |
| ۲- فاکتورهای آناتومیک/ فیزیولوژیک:                             | ۱۱۶  |
| تغذیه نوزادان با شیر مادر در هفته اول زندگی                    | ۱۲۰  |
| نحوه شیر خوردن:                                                | ۱۲۱  |
| رفتار شیرخواران                                                | ۱۲۲  |
| ارزیابی تغذیه با شیر مادر در بیمارستان                         | ۱۲۳  |
| تغذیه با پستان در مقایسه با تغذیه با بطری                      | ۱۲۸  |
| خطرات استفاده از گول زنک و بطری                                | ۱۲۸  |
| فصل یازدهم: مصرف دارو در مادر شیرده                            | ۱۳۱  |
| مصرف دارو در مادر شیرده                                        | ۱۳۲  |
| عوامل افزایش دهنده انتقال دارو در شیر مادر                     | ۱۳۳  |
| توصیه‌های کاربردی برای به حداقل رساندن انتقال دارو به شیر مادر | ۱۳۳  |
| علائم و نشانه‌های پاسخ کودک به مصرف دارو توسط مادر             | ۱۳۴  |
| داروها و مواد سوء مصرف در شیردهی                               | ۱۳۴  |
| داروهای محرک تولید شیر                                         | ۱۵۱  |
| متوکلوپرامید                                                   | ۱۵۱  |
| داروهای گیاهی                                                  | ۱۵۲  |
| فصل دوازدهم: علل امتناع شیرخوار از گرفتن پستان                 | ۱۵۵  |
| امتناع شیرخوار                                                 | ۱۵۶  |
| علل امتناع کودک از شیر خوردن                                   | ۱۵۷  |
| امتناع ظاهری و غیر واقعی شیرخوار                               | ۱۵۹  |
| درمان و رفع علل امتناع:                                        | ۱۶۰  |
| فصل سیزدهم: علل گریه در شیرخوار                                | ۱۶۵  |
| گریه شیرخوار                                                   | ۱۶۶  |

## فهرست

| صفحه | عنوان                                                    |
|------|----------------------------------------------------------|
| ۱۶۶  | زمان ظهور گریه                                           |
| ۱۶۶  | مدت و زمان گریه                                          |
| ۱۶۷  | علل گریه در شیرخواران                                    |
| ۱۶۹  | <b>فصل چهاردهم: تغذیه با شیر مادر در شرایط خاص</b>       |
| ۱۷۰  | تغذیه با شیر مادر در نوزادان با وزن بسیار کم تولد (VLBW) |
| ۱۸۴  | تغذیه در نوزادان لب شکری و شکاف کام                      |
| ۱۸۷  | تغذیه با شیر مادر در سندرم پیرابین                       |
| ۱۸۸  | تغذیه با شیر مادر در سندرم داون                          |
| ۱۹۰  | تغذیه با شیر مادر در چند قلوها                           |
| ۱۹۱  | شیردهی پشت سر هم                                         |
| ۱۹۲  | تغذیه با شیر مادر در فرزندخوانده‌ها                      |
| ۱۹۳  | شیردهی مجدد                                              |
| ۱۹۵  | <b>فصل پانزدهم: دوشیدن شیر مادر</b>                      |
| ۱۹۸  | راه‌های افزایش و تقویت رفلکس جهش شیر                     |
| ۲۰۰  | تکنیک‌های دوشیدن دستی و مکانیکی شیر                      |
| ۲۰۳  | شیردوش دستی                                              |
| ۲۰۵  | شیردوش برقی                                              |
| ۲۱۳  | دفعات دوشیدن                                             |
| ۲۱۳  | مدت زمان دوشیدن                                          |
| ۲۱۴  | چه مقدار شیر باید دوشیده شود                             |
| ۲۱۵  | <b>فصل شانزدهم: تغذیه با شیر مادر با وسایل کمکی</b>      |
| ۲۱۶  | روش‌های تغذیه با شیر مادر با وسایل کمکی                  |
| ۲۲۰  | توزین شیر خوار قبل و پس از شیردهی                        |
| ۲۲۰  | ذخیره کردن شیر مادر                                      |
| ۲۲۳  | شیر اهداء کنندگان (دایه‌ها)                              |
| ۲۲۴  | پایش (آزمایشات) باکتریایی شیر مادر                       |
| ۲۲۵  | نحوه ذخیره نمودن شیر                                     |
| ۲۲۶  | نحوه انتقال شیر دوشیده                                   |

| صفحه | عنوان                                              |
|------|----------------------------------------------------|
| ۲۲۹  | فصل هفدهم: مشکلات پستانی در شیردهی                 |
| ۲۳۰  | مشکلات شایع پستان در شیردهی                        |
| ۲۳۰  | مشکلات نوک پستان                                   |
| ۲۳۱  | نوک پستان دردناک (شقاق یا ترک خوردگی)              |
| ۲۳۶  | پر شدن دردناک پستان (پر خونی - احتقان):            |
| ۲۴۰  | انگورزمان یا احتقان پستان (پر شدن دردناک پستانها): |
| ۲۴۰  | مجرای بسته و ورم عفونی پستان (ماستیت)              |
| ۲۴۱  | عزل مجرای بسته و ماستیت:                           |
| ۲۴۳  | آبسه پستان:                                        |
| ۲۴۷  | فصل هجدهم: تغذیه تکمیلی و تداوم شیردهی تا ۲ سالگی  |
| ۲۴۸  | تغذیه تکمیلی                                       |
| ۲۴۸  | معایب زود شروع کردن غذای تکمیلی                    |
| ۲۴۸  | غذاهای کمکی در ۱۲-۶ ماهگی                          |
| ۲۵۳  | غذای کمکی برای ۱۲ ماه تا ۲ سال                     |
| ۲۵۵  | فصل نوزدهم: فاصله گذاری مناسب بین حاملگی ها        |
| ۲۵۶  | فاصله گذاری مناسب بین حاملگی ها                    |
| ۲۵۷  | روش های مختلف جلوگیری از بارداری در شیردهی         |
| ۲۵۷  | قرص های ترکیبی                                     |
| ۲۵۸  | قرص های مینی پیل (لاینستروپل یا شیردهی):           |
| ۲۵۹  | آمپول های پروژسترونی (DMPA):                       |
| ۲۶۰  | آمپول ترکیبی (سیکلوپم):                            |
| ۲۶۱  | IUD:                                               |
| ۲۶۱  | کاندوم:                                            |
| ۲۶۲  | توبکتومی (TL):                                     |
| ۲۶۳  | واژکتومی:                                          |

## پیشگفتار

### وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنَ كَامِلَيْنِ

مادران، فرزندان خود را دو سال تمام شیر دهند. (سوره بقره آیه ۲۳۳)

داشتن فرزند سالم آرزوی هر پدر و مادری است، تحقق این آرزو مستلزم مراقبت‌های لازم و رعایت اصول بهداشتی به‌ویژه تغذیه صحیح کودک می‌باشد. بنابراین غذای کودک در زمان شیرخوارگی باید متناسب با رشد و تکامل و نیازهای او در این مرحله باشد. علم و تجربه نشان داده که تنها شیر مادر تامین کننده نیازهای غذایی کودک و مواد ایمنی بخش لازم برای او است. تاثیر اعجاب‌انگیز تغذیه با شیر مادر در رشد و تکامل کودک، پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف، کاهش مرگ و میر شیرخواران، ارضاء نیازهای عاطفی مادر و کودک و ارتقاء سطح سلامت آنان به خوبی شناخته شده است. لذا تلاش‌ها برای غلبه بر مشکلات و موانع احتمالی ترویج تغذیه با شیر مادر از اجزاء کلیدی مراقبت‌های بهداشتی اولیه محسوب شده است. در سال‌های اخیر نگرانی از کاهش میزان تغذیه با شیر مادر و ترویج جان‌شین شونده‌ها و پیامدهای ناشی از مصرف آن همه صاحب‌نظران را بر آن داشته تا به منظور رهایی مادران و کودکان از بند اسارت تغذیه با شیر مصنوعی تلاش نمایند. مجموعه حاضر با عنوان "شیر مادر گوهری بی‌همتا" جهت حفظ و ارتقاء سطح سلامت کودکان و آشنایی با ارزش شیر مادر به همت اساتید محترم، اعضای کمیته دانشگاهی ترویج تغذیه با شیر مادر و همکاران گروه تخصصی سلامت جمعیت، خانواده و مدارس معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد تهیه شده است. ضمن تشکر و قدردانی از همت اساتید و همکاران محترم امیدوارم این مجموعه بتواند مرجع مفیدی برای کارکنان و راهنمای آنان برای مشاوره و حل مشکلات شیردهی باشد و مادران را یاری نماید تا با تکیه بر تعالیم عالیه قرآن حکیم و بهره‌گیری از دانش روز در تحقق بخشیدن به رسالت و وظیفه خطیر مادری هرچه بیشتر تلاش نمایند.

دکتر سیدمرتضی احتشام‌فر

معاون بهداشتی دانشگاه و رئیس مرکز بهداشت

استان خراسان رضوی

## مقدمه

شیر مادر بدون شک یک نعمت بزرگ و بی‌همتای خداوندی قهار، توانا و آگاه است که تمام نیازهای یک انسان ناتوان را در بدو تولد برای او آماده کرده است و طی ۲ سال اول سالم‌ترین، مطمئن‌ترین، تازه‌ترین، در دسترس‌ترین و کامل‌ترین فرآورده غذایی کودک است. شیرمادر با ترکیب استثنائی‌اش و خصوصیات منحصر به فردش ضامن تأمین و حفظ سلامت جسمی و روانی کودک است و در حفظ و تداوم سلامتی مادر شیرده نیز فواید بیشماری دارد و از این طریق در سلامت مادر و کودک تأثیر آن غیر قابل انکار است.

در دهه‌های اخیر پیشرفت‌های قابل ملاحظه‌ای در علوم پایه و بالینی پزشکی به وقوع پیوسته است. شناخت مشخصات زیست‌شناسی شیرمادر، فیزیولوژی، نحوه تولید، ترشح و انتقال شیر می‌تواند کمک موثری برای کلیه پزشکان با هر نوع تخصصی باشد، اما برای کسانی که از مادر و کودک مراقبت می‌نمایند، چنین دانشی بسیار مهم است و باید با آگاهی از فرآیند شیردهی در وضعیت‌های عادی و غیر عادی همراه شود. شواهد درمورد ارزش تغذیه با شیر مادر هم برای زنان و هم برای شیرخواران رو به افزایش است. شیر انسان فواید تکاملی، تغذیه‌ای و ایمنولوژیکی را برای شیرخوار تأمین می‌نماید که نمی‌تواند به وسیله تغذیه با شیر مصنوعی تأمین گردد. همچنین تغذیه با شیر مادر فواید چشمگیری را برای زنان به همراه دارد.

ممکن است شیردهی به عنوان یک عمل طبیعی تلقی شود که هرمادری می‌تواند آن را بدون هیچ نوع آمادگی یا حمایتی انجام دهد متأسفانه این موضوع در مورد همه زنان صدق نمی‌کند. یک شیردهی موفق احتیاج به آموزش، حمایت و زندگی در محیطی دارد که شیردهی را بشناسد و قدر آن را بداند ضرورت و لزوم این حمایت ممکن است از این واقعیت مشتق شود که در جامعه ما یک سری پیام‌هایی وجود دارد که از اجرای چنین رفتارهای طبیعی جلوگیری می‌کنند، لذا

کارکنان نظام سلامت باید آموزش، حمایت و تشویق لازم و مناسب برای شیردهی را فراهم کنند. کتاب حاضر با همت و تلاش صادقانه و نظرات عالمانه و راهنمایی‌های اساتید ارجمند دانشگاه علوم پزشکی مشهد و معاونت بهداشتی دانشگاه تهیه شده است.

با امید به اینکه مطالعه‌ی این کتاب برای پزشکان متخصص اطفال، زنان، پزشکان عمومی، همکاران گرامی مراکز بهداشتی درمانی، دانشجویان رشته‌های پزشکی، پرستاری، مامائی، بهداشت عمومی، تغذیه و نیز مادران گرامی مفید بوده و سطح سلامت مادر و کودک و در نهایت سلامت جامعه اسلامیمان افزایش یابد.

دکتر حسن بسکابادی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد

فوق تخصص نوزادان

دکتر اشرف محمد زاده

استاد دانشگاه علوم پزشکی مشهد

رئیس مرکز تحقیقات نوزادان