

تعریف بانک شیر مادر

بانک شیر مادر محلی است که شیرهای اهدایی مادران را به روش صحیح جمع آوری و آماده سازی می نماید تا شیر این مادران جهت ارائه به شیر خوارانی که نارس یا بیمار اند و از شیر مادر خودشان محروم هستند، آماده گردد.

سازمان جهانی بهداشت و یونسف برای نوزادانی که به هر دلیل از شیر مادر خود محروم هستند شیردایه و یا شیر مادران دیگر را که آماده و پاستوریزه شده باشد توصیه می کنند

تاریخچه بانک های شیرمادر در جهان

در کلیه کشور های پیشرفته جهان بانک های شیر اهدایی مادران از دیر باز وجود داشته است . اولین بانک شیر مادر در جهان در شهر وین در اطریش در سال ۱۹۰۹ میلادی ایجاد شد . پس از گسترش مصرف شیر مادر بود که نوزادان نارس بیشتری زنده ماندند . امروزه در تمامی کشور های اروپایی بانک های شیر مادر فعالند و تعداد ۲۱۰ بانک شیر فعال در اروپا وجود دارد . در کشور آمریکا تقریباً تمامی ایالات داری بانک شیر مادران هستند و از سال ۱۹۸۵ میلادی تشکلی به نام **Human Milk Banking Association of North America (HMBANA)** ایجاد شده است تا استاندارد های بانک های شیر را تعریف نموده و در زمینه پیشگیری از انتقال بیماری های عفونی از طریق شیرمادر، راهنمای مربوطه را صادر نماید. HMBANA در حال حاضر حداقل ۱۰ بانک شیر را در آمریکا و ۶ بانک شیر را در کانادا زیر نظر دارد.

***** بانک شیر مادران دانشگاه علوم پزشکی تبریز اولین بانک شیر مادر راه اندازی شده در جمهوری اسلامی ایران است.*****

فواید تغذیه با شیر مادر

مادر گرمی به گروه اهدا کنندگان شیر مادر بیمارستان الزهرا خوش آمدید.

شیرمادر بهترین ماده برای تغذیه شیرخواران است و منافع بسیار زیادی برای سلامتی مادر و کودک، در کوتاه مدت و بلند مدت دارد. از نظر علمی، بهترین شیر برای هر نوزاد شیر مادر خودش می باشد . شیر مادرانی که نوزادان نارس دارند غنی تر و پرانرژی تر از شیر مادران دارای نوزاد رسیده است . روز های اول برای تغذیه نوزاد بسیار کلیدی بوده و اغلب موارد مادران نوزادان نارس و یا بیمار، به لحاظ شرایط بحرانی و مشکلات متعددی که خود مادران دارند ممکن است تا روزها امکان تغذیه نوزادان خود را با شیر خود نداشته و نیاز به زمان بیشتری برای برقراری شیر داشته باشند . متأسفانه مصرف شیر خشک، نوزادان را با بروز عوارض متعددی از جمله : **التهاب شدید روده** در نوزادان نارس که اغلب منجر به سوراخ شدن روده می شود ، عفونت و افزایش مرگ و میر ، مواجه می کند لذا امروزه در بسیاری از بخش ها برای آن دسته از نوزادان نارس که هنوز شیر مادر خودشان تولید و جاری نشده و یا کافی نیست، از شیر اهدائی پاستوریزه شده مادر استفاده می کنند که این پاستوریزاسیون (سترون سازی) شیر مادر در بانک شیر انجام می شود.

کدام مادر می تواند اهدا کننده شیر باشد؟

مادرانی می توانند اهدا کننده شیر باشند که یا **فرزندانشان** در بخش نوزادان و یا NICU بستری هستند و شیر اضافی دارند، یا در منزل شیر خوار زیر یکسال داشته و شیر اضافه بر نیاز فرزند خود دارند.

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 موردنیاز، رضایت داشته باشند.

سابقه ابتلا به ویروس نقص ایمنی (HIV)، هپاتیت B و هپاتیت C نداشته باشند.

تست سرولوژی مثبت از نظر بیماری ایدز، هپاتیت B، هپاتیت C نداشته باشند و یا **همسر** آنان در معرض خطر بیماری ایدز نباشد.

سابقه خالکوبی یا پیوند اعضا نداشته باشند.

معتاد یا سیگاری نباشند

به طور مرتب و عادی از دارو استفاده نکنند.

توجه: استفاده از دارو هایی مانند: انسولین، هورمونهای جایگزین تیروئید، ویتامین ها، آهن، کلسیم، اسپرهای

بینی، داروهای استنشاقی آسم، پماد های موضعی، قطره های چشم، داروهای پیشگیری از بارداری پروژسترونی که در

شیر ترشح نمی شوند مانعی برای اهدا شیر نیستند.

برای اهدا شیر چه کاری باید انجام دهیم؟

ضمن تبریک به شما مادر گرامی که تصمیم گرفته اید شیر خود را اهدا کنید:

قبل از هر چیز باید اطمینان حاصل کنید که شیر کافی برای فرزند خود دارید زیرا او از الویت برخوردار است و شیر شما هدیه ای از طرف خداوند برای او است.

پس از تصمیم به اهدای شیر خود با همسرتان صحبت کنید و رضایت ایشان را جلب نمایید.

شما برای این که اهدا کننده شیر به بانک شیر مادران بیمارستان الزهرا شوید لازم است تنها یک بار به این

بیمارستان مراجعه کنید. قبل از رفتن به بیمارستان با شماره تلفن اختصاصی بانک شیرمادران ۰۴۱۳۵۵۷۷۲۲۵ تماس

بگیرید تا هماهنگی لازم بعمل آید. آدرس بانک شیر مادر در: تبریز، خیابان ارتش جنوبی بیمارستان الزهرا، ساختمان

شماره ۲. طبقه دوم. جنب آزمایشگاه می باشد. در بیمارستان ضمن خوش آمدگویی، ابتدا متولی پذیرش بانک از شما

شرح حال خواهد گرفت و شما برگه رضایت برای اهدا شیر را امضا خواهید کرد. پس از آن نمونه خون شما را برای

انجام آزمایش جهت اطمینان از عدم ابتلا به ویروس نقص ایمنی (HIV)، هپاتیت B و هپاتیت C خواهند گرفت. این

آزمایشات کاملاً رایگان بوده و به این ترتیب شما می توانید از سلامت شیر خود نیز با خبر شوید. جواب آزمایشات به

آدرس شما پست خواهد شد.

هرگونه مصرف دارو را به متصدی بانک اعلام کنید (تعداد انگشت شماری از داروها هستند که در **صورتی که مادر**

مصرف کند نباید شیرش را اهدا کند مانند لیتوم)

پس از اتمام فرایند ثبت نام به شما ظروف مورد نیاز برای جمع اوری و ذخیره سازی داده می شود تا شیر خود را در منزل، در آن ظروف بدوشید .

برای تحویل شیر، نیازی به مراجعه شما به بیمارستان نیست . هر روز در ساعات معین راننده ای که مشخصات آن به شما ارائه خواهد شد و دارای کارت شناسایی است جهت تحویل گرفتن شیرهای دوشیده شده به درب منزل شما مراجعه خواهد کرد .

در صورت اتمام ظروف مخصوص دوشیدن شیر، **راننده مزبور** به شما ظروف تازه ارائه خواهد کرد .

شیر شما به صورت خنک به محل بانک منتقل و در آنجا پاستوریزه می شود تا برای استفاده نوزادان نارس یا بیمار آماده گردد.

برای آگاهی از نحوه صحیح دوشیدن شیر، بروشوری را که به شما می دهند مطالعه کنید (دقت کنید هر بار قبل از دوشیدن شیر، دست هایتان را با آب و صابون **بشوئید**. بهتر است شیرتان را با شیردوش دستی و اگر راحت هستید با دست خودتان و در ظروفی که به شما داده اند بدوشید. اگر شیرتان را در یک روز در دفعات متعدد می دوشید، هربار شیر تازه را در طبقه وسط یخچال و دور از مواد غذایی دیگر نگه داری کنید و پس از خنک شدن (حداقل یک ساعت بعد) آن را به شیرهای دوشیده شده قبلی اضافه نمایید.

شیرهای دوشیده شده ۲۴ ساعت قبل را به راننده تحویل دهید. شیر دوشیده شده مادر، حداکثر تا ۴۸ ساعت در یخچال قابل نگه داری است.

دقت کنید که آب یا شیر دیگری به شیر مادر ذخیره شده اضافه نگردد .

بانک شیر مادر و رابطه آن با پیوند خویشاوندی رضاعی (رضاع چیست؟)

رضاع در لغت به معنای شیردادن از پستان است. برطبق فقه شیعه و نظر تمامی علما شیر دادنی موجب محرمیت 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 دیگری او بخوراند موجب رضاع و محرمیت نمی شود.
 - ۳- بچه به واسطه بیماری شیر را قی نکند .
 - ۴- پانزده مرتبه یا یک شبانه روز شیر سیر بخورد بگونه ای که بگویند از آن شیر گوشت در بدنش روئیده است .
 - ۵- دو سال **سن** بچه تمام نشده باشد.
 - ۶- بچه باید در بین یک شبانه روز غذای دیگر یا شیر زن دیگری را نخورد
- از آنجائیکه در بانک شیر شیرهای اهدا شده از یک نفر نیست و تغذیه مستقیماً از پستان صورت نمی گیرد لذا به هیچ وجه مسائل مربوط به محرمیت و برادر و خواهر رضاعی مطرح نیست و شما می توانید به راحتی شیر خود را اهدا و دریافت کننده ها نیز می توانند به نوزادان خود شیر پاستوریزه شده اهدائی را بخوراند .
- طبق استفتاء انجام شده از دفتر مراجع عظام مصرف شیری که بانک شیر مادران ارائه میکند بلامانع است.**

فرایند آماده سازی شیر مادر



* راهنمای عمومی در نگهداری شیر دوشیده شده مادر *

- ۱- ظروف مناسب را انتخاب نمایید . (ظروف شیشه ای (پیرکس) و پلاستیکی سخت (پلی پروپیلن، پلی کاربنات) به دلیل مقاومت در برابر مواد محلول در آب و ایمنو گلوبولین A و حمل آسان ارجح است . کیسه های پلاستیکی برای ذخیره شیر در نوزادان نارس توصیه نمی شود . آسانی قابل شستشو بوده و به دلیل عدم خراش در دیواره آن با کاهش خطر آلودگی میکروبی همراه است . نگهداری شیر در ظروف شیر در ظروف استیل و پلاستیکی سبب کاهش فاکتورهای ایمنی شیرمادر می شود .)
- ۲- قبل از دوشیدن شیر دستها را با آب و صابون بشوئید و زیر ناخن ها را اسکراب نموده و اطراف نوک پستان را با آب ساده و نه صابون تمیز کنید.
- ۳- ظروف جمع آوری شیر و قسمت هائی از پمپ شیر که در تماس با شیر است را با آب داغ و صابون و یا در ماشین ظرفشویی شستشوی کامل دهید و در صورت استفاده در نوزادان نارس روزی یکبار عدم دسترسی به آن و یا عدم اطمینان از آب سالم پس از شستن ، آنها را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه (حداقل ۵ دقیقه) بجوشانید.(وسایل پمپ برای اسستفاده بار اول استریل شود).
- ۴- در صورت نیاز روزانه به چند نوبت شیردوشی پس از هر نوبت استفاده از پمپ وسایل شیردوشی (بجز موتور و لوله ها) را تا نوبت بعدی در یخچال نگهداری شود وگرنه پس از شستن کامل با آب داغ و صابون آنها را خشک نموده و خارج از یخچال نگهداری شود.
- ۵- برای پیشگیری از هدر رفتن شیر توصیه می شود شیر را در ظروف کوچکتر و به مقدار ۳۰ تا ۶۰ و حداکثر ۱۲۰ میلی لیتر نگهداری نمایید.
- ۶- شیر دوشیده شده تازه را می توانید پس از گذشتن حداقل ۱ ساعت در یخچال به شیر دوشیده شده قبلی همان روز که در یخچال نگهداشته اید اضافه نمایید.
- ۷- شیر دوشیده شده هر روز را از شیر دوشیده شده روزهای دیگر به طور مجزا نگهداری نمایید.
- ۸- اسم شیرخوار، تاریخ، زمان دوشیدن شیر و کد پزشکی را روی برچسب ظرف نوشته و همواره شیرهای دوشیده

شده قدیمی تر را زودتر بکار ببرید.

۹- به علت زیاد شدن حجم شیر در حین فریز شدن ظرف حاوی شیر را کاملاً پرنکنید (۳/۴).

۱۰- در طی نگهداری شیر مادر چربی بیشتر در قسمت بالای شیر و به صورت یک لایه سفیدرنگ و ضخیم نمایان می شود ظرف شیر را به آرامی بهم زده یا بچرخانید تا محتوی شیر مخلوط شود ولی از تکان دادن شدید آن پرهیز نمایید.

۱۱- مزه و طعم و بوی (صابون) شیرمادر پس از فریز نمودن متفاوت است که طبیعی است و می توانید از آن استفاده کنید.

۱۲- رنگ شیر هر روز ممکن است با روز دیگر متفاوت باشد و بر حسب رژیم غذایی مادر می تواند آبی، زرد و یا قهوه ای رنگ شود. همچنین شیر فریز شده ممکن است بوی متفاوتی (بوی صابون) بدهد. اگر شیر خوار این شیر را می خورد دلیلی ندارد که به او ندهید.

استفاده از شیر فریز شده

برای ذوب نمودن شیر فریز شده دو روش پیشنهاد می شود:

روش اول:

ظرف حاوی شیر فریز شده را زیر آب گرم در حال گردش به آرامی بچرخانید تا شیر داخل ظرف ذوب شود. در ظرف بزرگتری بگیرید و روی آن آب گرم بریزید. و حرارت آن به درجه حرارت اتاق برسد. اگر آب گرم در دسترس نیست می توان و یا ظرف حاوی شیر فریز شده را داخل یک قابلمه کوچک حاوی آبی با دمای و آنرا تا ۳۷ درجه سانتیگراد حرارت داد قرارداد تا شیر فریز شده ذوب شود.

روش دوم:

می توان شیر فریز شده را شب قبل از مصرف در یخچال گذاشت تا در طی ۲۴ ساعت مصرف نمود. روز بعد مورد استفاده قرار بگیرد. که در صورت تمایل شیر خوار می تواند از شیر سرد، شیر با دمای اتاق و یا شیر گرم شده تغذیه نماید.

برای ذوب کردن شیر:

۱- نباید آن را جوشانید و یا روی حرارت مستقیم به آن حرارت داد و یا از ماکروفر برای ذوب کردن و یا گرم کردن شیر استفاده نمود.

۲- (از تکان دادن شدید شیر به علت بهم خوردن ساختمان طبیعی و شکل مولکولی آن نیز بایستی اجتناب نمود) در صورت تمایل می توان جهت مخلوط نمودن چربی بیشتر شیر ذوب شده را حول محور خودش به آرامی حرکت داد

۳ - شیر ذوب شده را نباید مجددا فریز کرد.

۴ - همیشه شیر فریز شده را در ظرف خودش ذوب کنید.

«واحد جمعیت و سلامت خانواده»

جهت کسب آگاهی بیشتر می توانید لینک زیر را کلیک فرمائید.

[لینک های مفید \(انجمن تغذیه با شیر مادر\)](#)



اعضاء بانک شیر :

آقای محمدباقر حسینی رئیس بانک شیر

خانم شیرین خطیب شهیدی مسئول بانک شیر

تماس با بانک شیر

شماره تماس مستقیم: ۰۴۱۳۵۵۷۷۲۲۵

یا با شماره ۰۴۱۳۵۵۳۹۱۶۱ داخلی : ۵۳۲

آدرس: تبریز- خیابان ارتش جنوبی- چهارراه باغشمال - مرکز آموزشی درمانی الزهرا(س) ساختمان شماره ۲ - طبقه دوم - جنب آزمایشگاه