

4000

دوا

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵
۱۶
۱۷
۱۸
۱۹
۲۰
۲۱
۲۲
۲۳
۲۴
۲۵
۲۶
۲۷
۲۸
۲۹
۳۰
۳۱
۳۲
۳۳
۳۴
۳۵
۳۶
۳۷
۳۸
۳۹
۴۰
۴۱
۴۲
۴۳
۴۴
۴۵
۴۶
۴۷
۴۸
۴۹
۵۰
۵۱
۵۲
۵۳
۵۴
۵۵
۵۶
۵۷
۵۸
۵۹
۶۰
۶۱
۶۲
۶۳
۶۴
۶۵
۶۶
۶۷
۶۸
۶۹
۷۰
۷۱
۷۲
۷۳
۷۴
۷۵
۷۶
۷۷
۷۸
۷۹
۸۰
۸۱
۸۲
۸۳
۸۴
۸۵
۸۶
۸۷
۸۸
۸۹
۹۰
۹۱
۹۲
۹۳
۹۴
۹۵
۹۶
۹۷
۹۸
۹۹
۱۰۰

بسم الله الرحمن الرحيم



عنوان و نام پدیدآور: راهنمای آموزش مادران باردار در مورد تغذیه با شیر مادر / بازنگری و تدوین به ترتیب حروف الفبا
سید حامد برکاتی... [و دیگران]. مشخصات نشر: قم: خادم الرضا (ع)، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۴۰ ص: مصور (رنگی)، جدول: ۲۲ × ۲۹ س. م. شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۹۰-۵۵-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: بازنگری و تدوین به ترتیب حروف الفبا سید حامد برکاتی، محمود راوری، ناهید عزالدین زنجانی، سوسن سعدوندیان، خلیل فریور.
یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار توسط اندیشه ماندگار در سال ۱۳۹۷ منتشر شده است و سوسن سعدوندیان [و دیگران] مولف بوده‌اند.
موضوع: تغذیه با شیر مادر - دستنامه‌ها -- Handbooks, manuals, etc. Breastfeeding.
شناسه افزوده: برکاتی، سید حامد، ۱۳۴۵ -
رده بندی کنگره: RJ۲۱۶/۱۳۱۳۹۸
رده بندی دیسی: ۶۴۹/۳۳
شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۳۸۲۵۳

راهنمای آموزش مادران باردار در مورد تغذیه با شیر مادر

بازنگری و تدوین به ترتیب حروف الفبا:
دکتر سید حامد برکاتی، دکتر محمود راوری، دکتر ناهید عزالدین زنجانی، سوسن سعدوندیان، دکتر خلیل فریور
ناشر: خادم الرضا
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷
تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه
قطع: رحلی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۹۰-۵۵-۱



انتشارات خادم الرضا

قم . خیابان صفائیه (شهدا) . انتهای کوی بیگدلی . نبش کوی شهید گلدوست . پلاک ۲۸۴
تلفن: ۰۲۵/۳۷۷۳۶۱۶۵-۳۷۷۴۲۱۴۲



راهنمای آموزش
مادران باردار
در مورد
تغذیه با شیر مادر

فهرست

پیشگفتار.....	۵
مقدمه.....	۷
فصل اول - اهمیت و مزایای تغذیه با شیرمادر.....	۹
فصل دوم - برتری تغذیه با شیرمادر بر تغذیه مصنوعی.....	۱۳
فصل سوم - چگونگی شروع تغذیه با شیرمادر و تداوم آن.....	۱۷
فصل چهارم - وضعیت صحیح شیردهی.....	۲۳
فصل پنجم - دوشیدن شیرمادر نحوه نگهداری و مصرف شیردوشیده شده.....	۲۷
فصل ششم - اقدامات اولیه برای موفقیت شیردهی.....	۳۳
فصل هفتم - ضمیمه برای آگاهی کارکنان.....	۳۵
منابع.....	۴۰

پیشگفتار

تغذیه با شیر مادر در سطح جهان می تواند جان شیرخواران را نجات داده و بار بیماری های کودکان و همچنین مادران را کاهش دهد و در ارتقا سلامت آنان نقش کلیدی دارد. ترویج تغذیه با شیر مادر از ارکان اساسی خدمات و مراقبت های بهداشتی مادر و شیرخوار محسوب می شود.

ملاقات های مادر در دوران بارداری و قبل از زایمان زمان بسیار مناسبی جهت حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر است. آموزش های قبل از تولد در مورد روش ها و اداره شیردهی بویژه اگر با حمایت های پس از زایمان همراه باشد سبب تغییرات موثر و مثبت از جمله شروع موفق شیردهی پس از زایمان، انحصاری بودن آن و تداوم شیردهی خواهد شد.

تدوین راهنما برای کارکنان جهت آموزش مادران در دوره بارداری و کنترل کیفیت آموزش های ارائه شده به آنان ضرورتی برای موفقیت مادران در تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول و تداوم آن تا ۲ سالگی محسوب می شود. راهنمای حاضر حاوی مطالب آموزشی ویژه مادران در مقطع بارداری است که نسخه اولیه آن در سال ۱۳۸۸ با تلاش همکاران معاونت بهداشتی وقت دانشگاه علوم پزشکی مازندران از جمله خانم میترا هاشمی کارشناس برنامه کودکان، خانم مهوش امیر حکیمی کارشناس امور بهورزی با همکاری سایر کارشناسان بهداشت خانواده، مراکز بهداشت و مربیان آموزشگاه بهورزی و کارکنان بیمارستان های تابعه دانشگاه مازندران تهیه شد که توسط اداره سلامت کودکان با استفاده از رهنمودهای برخی از اعضای کمیته کشوری شیر مادر سرکار خانم ها دکتر ناهید عزالدین زنجانی، دکتر سوسن پارسای و دکتر بلقیس اولادی و توسط جناب آقای دکتر خلیل فریورو سرکار خانم سوسن سعدوندیان تکمیل، چاپ و توزیع شد که از آن موقع تاکنون با عنوان «راهنمای آموزشی مادران باردار برای شیردهی» مورد استفاده است. این راهنما اینک با توجه به مطالب علمی روز بازنگری و در اختیار قرار می گیرد.

هدف این راهنما ارتقا آگاهی و آماده کردن مادران باردار برای شیردهی و همچنین ارتقا عملکرد کارکنان عهده دار مراقبت های بهداشتی مادران و کودکان و مراقبین سلامت برای فراهم نمودن حمایت های ضروری و ارائه توصیه های لازم و استاندارد به مادران در طول بارداری، و نیز ایجاد انگیزه و تحکیم اعتماد به نفس و رفع نگرانی های مادران برای شروع و تداوم تغذیه با شیر مادر است تا دسترسی شیرخواران را به شیر مادران شان ارتقا دهد. بعلاوه شناسایی مادران باردار نیازمند مراقبت ویژه برای شیردهی، به منظور ارائه حمایت های لازم در حین زایمان و پس از آن مد نظر است که موجب موفقیت بیشتر برای برقراری تماس پوستی مادر و نوزاد بلافاصله پس از زایمان و شروع تغذیه با شیر مادر در لحظات طلایی ساعت اول تولد می گردد که منجر به افزایش طول مدت شیردهی و ارتقاء سلامت مادر و کودک خواهد شد.

ضمناً از سرکار خانم فاطمه راهی مشاور شیردهی و کارشناس محترم پرستاری از دانشگاه علوم پزشکی ساوه برای در اختیار قرار دادن عکس های وضعیت های مختلف شیردهی تشکر و قدردانی می گردد.

در برخی فرهنگ‌ها آموزش و حمایت توسط مادر بزرگ‌ها، نزدیکان و سایر اقوام رایج است اما در جوامع مدرن نقش پدر مهم‌تر شده است و برنامه‌های آموزشی باید شامل پدران و تشویق آنها به درک مزایای تغذیه با شیر مادر

کارکنان نظام سلامت اعم از متخصصین زنان، متخصصین کودکان، ماماها، پرستاران، مشاورین شیردهی و نیز گروه‌های حمایتی مادر به مادر و سازمان‌های مردمی نقش مهمی در آموزش و حمایت مادر در مراحل و سطوح مختلف دارند و بویژه اهمیت توصیه پزشکان را هرگز نباید دست کم گرفت. فواید شیرمادر برای ارتقا سلامت، تلاش برای همکاری و هماهنگی حرفه‌ای در میان همه کارکنان نظام سلامت را می‌طلبد تا زنان و خانواده‌هایشان را برای انتخاب تغذیه با شیرمادر آموزش داده و تشویق کنند.

امروزه با کوتاه تر شدن زمان بستری در بیمارستان ضروری است که زنان باردار با دانش پایه مناسب که در طول بارداری بدست آورده اند برای زایمان در بیمارستان حاضر شوند و این به ویژه در موفقیت اقدامات بیمارستانی و افزایش مدت شیردهی موثر است و بدین ترتیب آموزش ها در بیمارستان می تواند بیشتر بر جوانب عملی شیردهی مثل جگونگی، پستان گرفتن و روش های شیردهی متمرکز گردد.

- فواید تغذیه با شیر مادر

- Y

• تغذیه انحصاری با شیرمادر در ۶ ماه اول

• خطرات تغذیه مصنوعی

در فصول مختلف این کتاب، مطالب لازم در مورد موضوعات فوق بعلاوه نکات مهم دیگری (مثل کمیت و کیفیت آغوز، نیاز نوزاد در روزهای اول و دوشیدن شیر و...) برای شما کارکنان بهداشتی درمانی جهت آموزش مادران در بارداری بحث شده است. چنانچه مادر نسبت به این موارد آگاهی قبلی داشته باشد، پس از زایمان با اعتمادبنفس بیشتری نسبت به کفایت شیرش برای تامین نیازهای نوزاد، می تواند به شیردهی ادامه دهد و با کمک کارکنان دوشیدن را عملاً تجربه نماید.

در نظر است این کتاب راهنمای ۴ جلسه به مادران در دوران بارداری آموزش داده شود، به گونه ای که آموزش ها براساس توصیه سازمان جهانی بهداشت تا هفته ۳۲ بارداری پایان پذیرد. با توجه به توالی مراقبت های دوران بارداری در برنامه مادران به شرح ذیل:

• مراقبت اول: هفته ۱۰-۶ بارداری

• مراقبت دوم: هفته ۲۰-۱۶ بارداری

• مراقبت سوم: هفته ۳۰-۲۶ بارداری

• مراقبت چهارم: هفته ۳۴-۳۱ بارداری

• مراقبت پنجم: هفته ۳۷-۳۵ بارداری

• مراقبت های ششم تا هشتم: هفته ۴۰-۳۸ بارداری

آموزش های این مجموعه از مراقبت اول آغاز شود و در مراقبت چهارم پایان پذیرد. لازم است در مراقبت پنجم مروری بر آموزش های ارائه شده و اشاره به مطالب با توجه به نیازهای آموزشی مادر و کنترل آموخته های او انجام شود. با استفاده از روش ها و مهارت های برقراری ارتباط به مادر فرصت بیان نگرانی ها داده شود تا مادر سئوالات خود را مطرح نموده و اطلاعات لازم را کسب نماید. برای موثر واقع شدن آموزش ها با توجه به بافت فرهنگی مناطق مختلف و سطح سواد مادران از وسایل کمک آموزشی در دسترس و تصاویر مرتبط استفاده شود. ضروری است در هر مرحله از آموزش، چک لیست آموزش ها برای هر مادر تکمیل گردد و از حضور مادر در آموزش ها و کسب آگاهی های او اطمینان حاصل شود.

لازم به ذکر است که آموزش های شیردهی قبل از زایمان اگر به صورت کارگانی اداره شود می تواند شروع شیردهی، تداوم آن و توانمندی مادر را به خوبی افزایش دهد. اگر در این آموزش ها از وسایل کمک آموزشی مانند عروسک مدل شیرخوار و پستان، فیلم های ویدئویی... استفاده شود موثرتر خواهد بود. آموزش گروهی قبل از زایمان، ملاقات های اختصاصی در مورد شیردهی، مشاوره با مادران موفق در شیردهی اقداماتی هستند که شانس شروع شیردهی از پستان، طول مدت و انحصاری بودن آن را افزایش می دهد.

شما کارکنان بهداشتی درمانی در حوزه بهداشت و درمان باید آگاه باشید که حمایت از تغذیه با شیرمادر که از دوران بارداری شروع می شود وقتی بیشترین اثر را دارد که همچون حلقه های یک زنجیره با اقدامات مناسب حین زایمان، آموزش های پس از تولد و هنگام ترخیص، مراقبت های دوره ای و مشاوره شیردهی و نیز مقابله با ترویج شیرمصنوعی همراه باشد. شما دست اندرکاران مراقبت های بهداشتی که از اثرات منفی تبلیغات کمپانی های شیرمصنوعی آگاه هستید، تلاش برای حفاظت مادران در برابر بازاریابی و تبلیغات شیرمصنوعی یکی از وظایف مهم شماست تا مادران بتوانند با اعتماد به نفس و اطمینان به توانایی خود شیوه طبیعی تغذیه شیرخوار را انتخاب و با موفقیت عمل کنند.