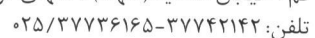


3960

د. م.
فاضل

بسم الله الرحمن الرحيم





راهنمای آموزش مادران باردار

در مورد
تغذیه با شیر مادر

فهرست

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

پیشگفتار

تغذیه با شیر مادر در سطح جهان می‌تواند جان شیرخواران را نجات داده و بار بیماری‌های کودکان و همچنین ادران را کاهش دهد و در ارتقا سلامت آنان نقش کلیدی دارد. ترویج تغذیه با شیر مادر از ارکان اساسی خدمات و مراقبت‌های بهداشتی مادر و شیرخوار محسوب می‌شود.

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

تدوین راهنمای کاربردی کارکنان جهت آموزش مادران در دوره بارداری و کنترل کیفیت آموزش‌های ارائه شده به آنان ضرورتی برای موفقیت مادران در سنجیدن شیردهی با شیر مادر در ۶ ماه اول و تداوم آن تا ۲ سالگی محسوب می‌شود. راهنمای حاضر حاوی مفاهیم آموزش‌شده بویژه 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، همکاری سید علی کارشناس بهداشت خانواده، مراکز بهداشت و مربیان آموزشگاه بهورزی و کارکنان بیمارستان‌های تابعه دانشگاه مازندران تهیه شد که توسط اداره سلامت کودکان با استفاده از رهنمودهای برخی از اعضای کمیته کشوری، شده در بیمارستان‌ها دکترانهاید عزالدین زنجانی، دکتر سوسن پارسای و دکتر بلقیس اولادی و توسط جناب آقای دکتر حسن فریور 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 می‌گیرد.

هدف این راهنما ارتقا آگاهی و آماده کردن مادران باردار برای شیردهی و همچنین توانمندسازی و عملکرد کارکنان عهده دار مراقبت‌های بهداشتی مادران و کودکان و مراقبین سلامت برای فراهم نمودن حمایت‌های فوری و ارائه توصیه‌های لازم و استاندارد به مادران در طول بارداری، و نیز ایجاد انگیزه و تحکیم اعتماد به نفس و رفع نگرانی‌های مادران برای شروع و تداوم تغذیه با شیر مادر است تا دسترسی شیرخواران را به شیر مادران شان ارتقا دهد. علاوه بر این راهنمای مادران باردار نیازمند مراقبت ویژه برای شیردهی، به منظور ارائه حمایت‌های لازم در حین زایمان پس از آن مدنظر است که موجب موفقیت بیشتر برای برقراری تماس پوستی مادر و نوزاد بلافاصله پس از زایمان و شروع تغذیه با شیردهی در لحظات طلایی ساعت اول تولد می‌گردد 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 اختیار قرار دادن عکس‌های وضعیت‌های مختلف شیردهی تشکر و قدردانی می‌گردد.



علیرغم آنکه شیردهی یک فرآیند فیزیولوژیکی است، اما نباید تصور کرد که هر مادری به عنوان یک عمل طبیعی می‌تواند بدون آمادگی یا حمایت از عهده آن برآید، چون این تصور در مورد همه زنان صدق نمی‌کند. شیردهی موفق نیاز به آموزش، حمایت و نگرش مثبت در محیط زندگی مادر دارد. به ویژه که مولا یک سری پیام‌ها در جامعه از اجرای چنین رفتارهای طبیعی جلوگیری می‌کنند. لذا کارکنان نظام سلامت باید امکانات آموزش، حمایت و تشویق مناسب برای شیردهی را فراهم آورند.

در بررسی فرهنگ‌ها آموزش 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 شیرمادر و ضرورت حمایت از مادر باشد. آموزش زن باردار درباره تولد کودک و تغذیه با شیرمادر، بخش ضروری مراقبت خوب دوران بارداری و اقدامات سوم از ده اقدام به ماستان‌های دوستدار کودک است. از طرفی می‌توان علاوه بر پدر، سایر اعضا خانواده را نیز که قادر به حمایت تغذیه با شیرمادر هستند، آموزش داد.

کارکنان نظام سلامت اعم از متخصصین زنان، متخصصین کودکان، ماماها، پرستاران، مشاورین شیردهی و نیز گروه‌های حمایتی مادر به مادر و ساکنان محله‌های مدعی نقش مهمی در آموزش و حمایت مادر در مراحل و سطوح مختلف دارند و بویژه اهمیت توصیه پزشک به مادر مرکز نباید دست‌کم گرفت. فواید شیرمادر برای ارتقا سلامت، تلاش برای همکاری و هماهنگی حرفه‌ای در میان همه کارکنان نظام سلامت می‌تواند تا زنان و خانواده‌هایشان را برای انتخاب تغذیه با شیرمادر آموزش داده و تشویق کند.

اولین ویزیت دوران بارداری بهترین زمان جهت تشویق یا تقویت تصمیم مادر برای شیردهی و همچنین زمان مناسبی است که اجازه دهیم مادر مزایای شیرمادر و برتری آن بر شیر مصنوعی و اقدامات اولیه برای شیردهی موفق را بداند. اگر مادر باردار هنوز تصمیم به تغذیه با شیرمادر نگرفته باشد این فواید و ملاقات‌های بعدی می‌تواند فرصتی برای تصمیم‌گیری ایجاد کند.

امروزه با کوتاه تر شدن زمان بستری در بیمارستان ضروری است که زنان باردار با دانش پایه مناسب که در طول بارداری بدست آورده‌اند برای زایمان در بیمارستان حاضر شوند و این به ویژه در موفقیت اقدامات بیمارستانی و افزایش مدت شیردهی موثر است و بدین ترتیب آموزش‌ها در بیمارستان می‌تواند بیشتر بر جوانب فیزیکی شیردهی مثل چگونگی پستان گرفتن و روش‌های شیردهی متمرکز گردد.

سازمان جهانی بهداشت برای آموزش تغذیه با شیرمادر به مادران باردار، حداقل ۸ موضوع را تعیین کرده است. از جمله:

- فواید تغذیه با شیرمادر
- تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله پس از تولد و شروع شیرمادر ظرف ساعت اول
- اهمیت هم‌اتاقی مادر و نوزاد
- وضعیت صحیح شیردهی
- تغذیه برحسب تقاضای شیرخوار
- راه‌پی بردن به کفایت شیرمادر

• 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 اعتماد بنفس 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 بر اساس توصیه های سازمان بهداشت تا هفته ۳۲ بارداری پایان پذیرد. با توجه به توالی مراقبت های دوران بارداری در برنامه مادران به شرح ذیل:

• مراقبت اول: هفته ۱-۶ بارداری

• مراقبت دوم: هفته ۷-۱۶ بارداری

• مراقبت سوم: هفته ۲۰-۲۶ بارداری

• مراقبت چهارم: هفته ۲۷-۳۱ بارداری

• مراقبت پنجم: هفته ۳۲-۳۷ بارداری

• مراقبت های ششم تا هشتم: هفته ۳۸-۴۰ 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 مهم و نکات کلیدی آموزش های 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 مراقبت ها و آموزش ها با توجه به بافت فرهنگی مناطق مختلف و سطح سواد مادران از وسایل کمک آموزشی در دسترس 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 کمی از سوی اداره شیردهی 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 گسترش 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 شیر در 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.