



کارآموزی پزشکی اجتماعی

مشاوره تغذیه با شیر مادر

حضرت رسول اکرم (ص)

برای شیرخوار، هیچ شیری بهتر از شیر مادرش نیست



این مرکز به عنوان دوستدار کودک شناخته شده است

THIS HEALTH FACILITY IS HEREBY RECOGNIZED AS BEING

BABY - FRIENDLY

PRACTISING ALL

"TEN STEPS TO SUCCESSFUL BREASTFEEDING"

The Ten Steps To Successful Breastfeeding as established and defined by the World Health Organization and the United Nations Children's Fund

۱ سیاست مدون ترویج تغذیه با شیرمادر در معرض دید کارکنان نصب و به آنها ابلاغ شده باشد و برای اطمینان از ارتقاء کیفیت خدمات، بطور مستمر توسط کمیته بیمارستانی ترویج تغذیه با شیرمادر پایش شود.

۲ کلیه کارکنان به منظور کسب مهارت‌های لازم برای اجرای این سیاست آموزش‌های قبل از خدمت و مکرر حین خدمت ببینند.

۳ مادران باردار را در زمینه مزایای تغذیه با شیرمادر، چگونگی شیردهی و تداوم آن، عوارض تغذیه مصنوعی، بطری و گول زنک آموزش دهند.

۴ به مادران کمک کنند تا تماس پوست با پوست را از لحظه تولد و تغذیه نوزاد با شیرمادر را در ساعت اول تولد شروع کنند و در کلیه بخش‌ها برنامه تجویز دارو و انجام آزمایشات و اعمال جراحی به گونه‌ای طراحی گردد که اختلال در تغذیه از پستان مادر ایجاد نکند.

۵ به مادران روش تغذیه با شیرمادر و چگونگی حفظ و تداوم شیردهی را (در صورت بیماری مادر یا شیرخوار، اشتغال مادر) نشان دهند و برای حل مشکلات شیردهی کمک و حمایت کنند.

۶ به شیرخواران سالم در ۶ ماه اول عمر بجز شیرمادر و قطره ویتامین، هیچ گونه غذا یا مایعات دیگر (آب، آب قند...) ندهند. (مگر در صورت ضرورت پزشکی)

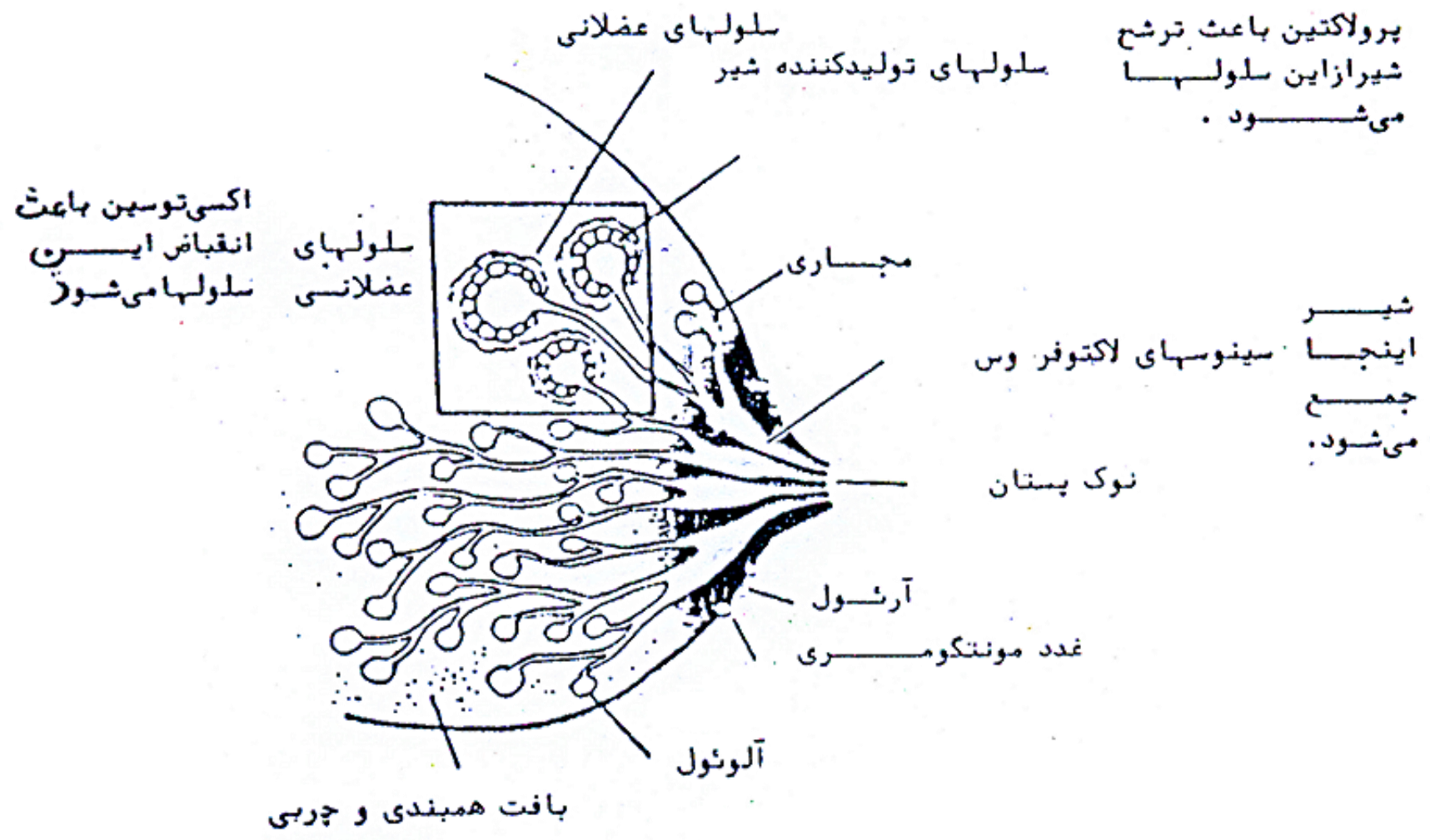
۷ برنامه هم‌اتاقی مادر و شیرخوار را در طول شبانه روز اجرا کنند و در بخش‌های اطفال تسهیلات لازم برای اقامت شبانه روزی مادران و نیازهای فیزیکی و عاطفی آنان را تامین نمایند.

۸ مادران را به تغذیه برحسب میل و تقاضای شیرخوار با شیرمادر تشویق، کمک و حمایت کنند.

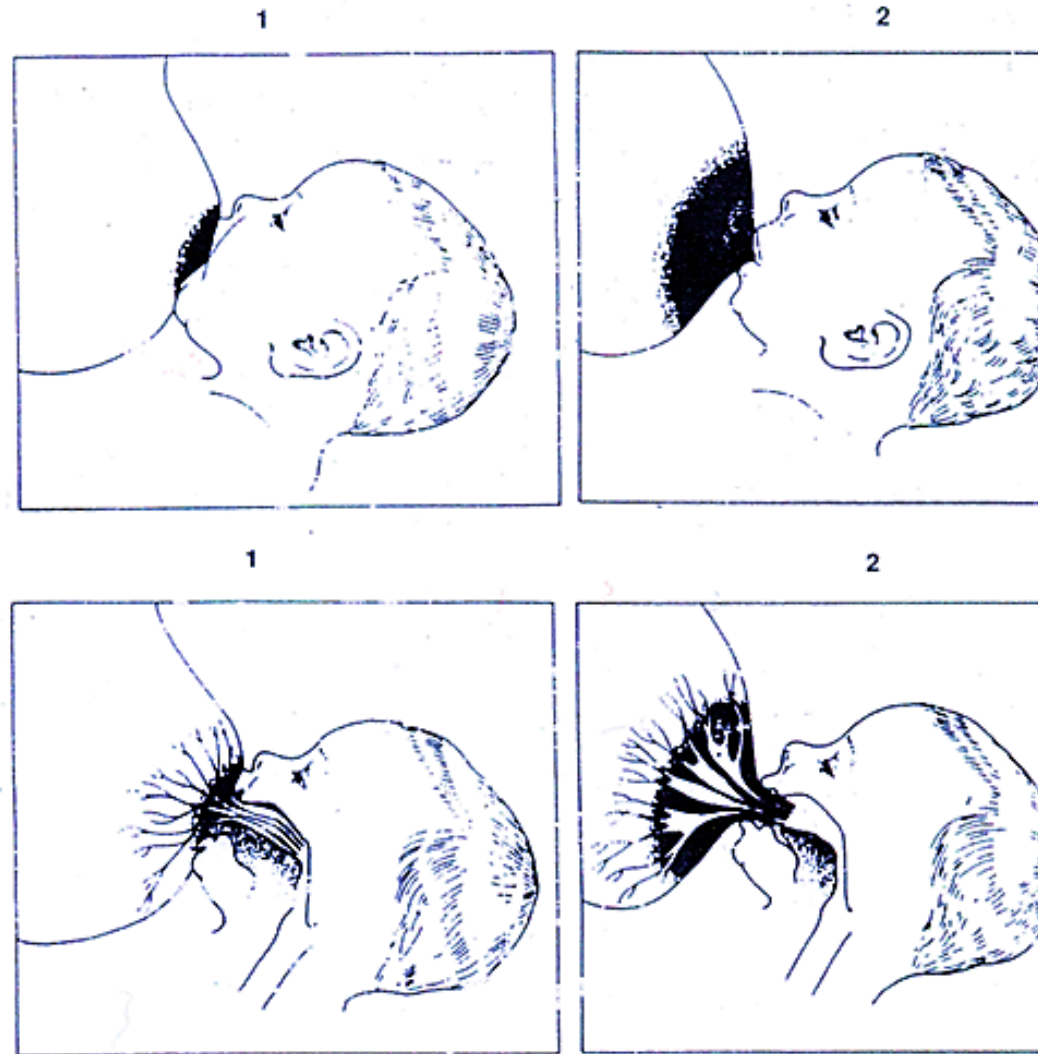
۹ مطلقاً از شیشه شیر و پستانک (گول زنک) استفاده نکنند.

۱۰ تشکیل گروه‌های حمایت از مادران شیرده را پیگیری نمایند و اطلاعاتی در مورد گروه‌های حامی و مراکز مشاوره شیردهی در اختیار والدین قرار دهند.

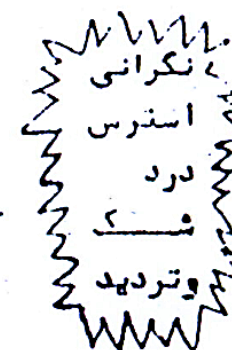
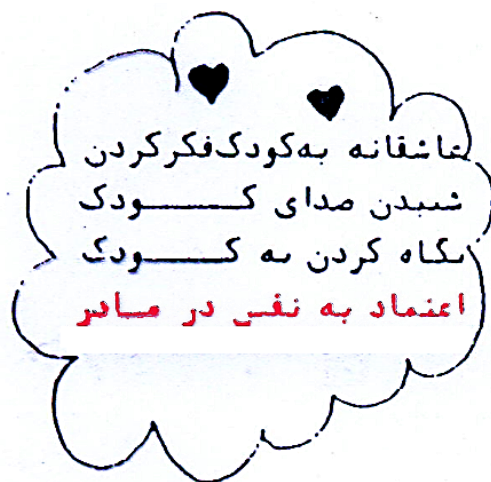
معاونت بهداشت - دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس - اداره سلامت کودکان و تغذیه با شیرمادر



What differences do you see?



عواملی که به رفلکس اکسی توسین کمک می‌کنند، و عواملی که آنرا به تاخیر می‌اندازند.



اینها به رفلکس اکسی توسین
کمک می‌کنند.

اینها رفلکس اکسی توسین
را به تاخیر می‌اندازند.

مهارت‌های مشاوره شیردهی

حمایت و ایجاد اعتماد به نفس در مادر

اعتماد به نفس

موفقیت مادر در شیردهی و کمک به مادر برای مقاومت در برابر
فشارهای اطرافیان

علل از دست دادن اعتماد به نفس در مادران شیرده

- تنها بودن مادر
- بی تجربگی (به خصوص در زایمان اول)
- عدم اطلاع از میزان شیری که کودک دریافت می کند
- فشارهای اطرافیان و دوستان و ...

مادر به راحتی گفته های نادرست درباره توانایی خود و یا شیرش و یا اینکه اینکار را به خوبی انجام نمی دهد، باور می کند و تصمیم می گیرد که به کودکش شیر خشک بدهد

مادری که شیر را در بطری به
 کودک خودش می‌دهد میداند
 که کودک چقدر شیر دریافت داشته
 است اما او از رضایت خاطری که
 شیر دادن از پستان خودش ممکن
 است برای وی و کودکش همراه داشته
 باشد آگاه نیست.



تهیه از
 اداره آموزش بهداشت
 سازمان منطقه‌ای بهداشتی و آموزشی آذربایجان شرقی

مهارت‌های تقویت اعتماد به نفس

- ۱) آنچه که مادر فکر و احساس می‌کند بپذیرید (پذیرش نه تائید یا عدم تائید)
- ۲) آنچه که مادر و کودک به درستی انجام می‌دهند آنها را تشویق کرده و آنها را تحسین کنید.
- ۳) دادن کمک عملی بهتر از هر نوع سخن گفتن است.
- ۴) اطلاعات کم اما مربوط و مناسب به روش مثبت به مادر بدهید.
- ۵) از محاوره ساده استفاده کنید.
- ۶) یکی دو پیشنهاد به مادر بدهید، به او دستور ندهید.

مهارت اول:

آنچه که مادر فکر و احساس می کند بپذیرید
(پذیرش نه تائید یا عدم تائید)

گاهی ایده مادر اشتباه است

- در صورت مخالفت یا انتقاد احساس می کند که کار او اشتباه است (کاهش اعتماد به نفس)
- در صورت تأیید اصلاح بعدی روش مشکل خواهد شد.

گاهی مادر درباره برخی مسائل غیر جدی بسیار نگران است

- گفتن نگران نباش، هیچ چیزی برای نگرانی وجود ندارد باعث می شود او احساس کند کار او اشتباه است و شما او را درک نمی کنید (کاهش اعتماد به نفس)

مسئله مهم:

مادر احساس نکند که کاری
را اشتباه انجام می دهد

پذیرش مادر

- تکرار برخی گفته‌های مادر
- واکنش‌ها و اشاراتی که علاقمندی شما را نشان می‌دهد.
- پذیرفتن اینکه او نگران است
- تصدیق هم، روش مفیدی برای نشان دادن پذیرش مادر است.

تمرین

مادر: من به کودکم آب خوردن می‌دهم زیرا اکنون هوا بسیار گرم است.

کارمند بهداشتی:

- نیازی به این کار نیست شیر مادر حاوی آب فراوان است.
- بله کودکان ممکن است در گرما به آب اضافی نیاز داشته باشند.
- آیا شما احساس می‌کنید بعضی اوقات او نیاز به نوشیدن آب اضافی دارد؟ ✓

تمرین

مادر در حالی که از شدت نگرانی گریان است می گوید کودکش سرما خورده و تغذیه به علت گرفتگی بینی برایش مشکل شده.

کارمند بهداشتی:

- نگران نباش او خیلی خوب شیر می خورد.
- شما نباید گریه کنی او بزودی خوب خواهد شد.
- ✓ هنگامی که کودک بیمار است نگرانی ایجاد می شود اینطور نیست؟

مهارت دوم:

آنچه که مادر و کودک به درستی انجام می دهند
آنها را تشویق کرده و آنها را تحسین کنید.

تشویق و تحسین مادر

ما به عنوان کارکنان بهداشتی برای پیدا کردن مشکلات آموزش می‌بینیم اما اگر به آنچه که مادر و کودک به درستی انجام می‌دهند توجه کرده و آنها را تحسین کنیم:

- سبب ایجاد اعتماد به نفس در مادر می‌شود
- او را برای ادامه رفتار خویش تشویق می‌کند
- پذیرش پیشنهادات بعدی را برای او آسانتر می‌سازد

تمرین

مادر می گوید که شیرخوار سه ماهه اش را با شیر خود تغذیه می کند آبمیوه نیز به او می دهد و کودکش اسهال جزئی دارد.

کارمند بهداشتی:

- شما باید دادن آبمیوه را قطع کنید احتمالا اینکار سبب اسهال شده است.
- ✓ چه خوب که او را با شیر مادر تغذیه می کنید اینکار کمک می کند تا اسهال کودک زودتر خوب شود.
- تا زمانی که کودک به سن شش ماهگی نرسیده نباید غیر از شیر مادر چیز دیگری به او بدهید.

مهارت سوم:

دادن کمک عملی بهتر از هر نوع سخن گفتن است.

همگامی کاملی با اهداف و ارزش‌های انجمن و تعهد به پیشبرد اهداف و احکام انجمن را به
شماره‌های دکتبله‌ای خود دهید

تمرین



کارمند بهداشتی:
آیا نوزاد خود را شیر داده‌ای؟

■ شما باید اکنون اجازه دهید تا کودک پستانتان را بمکد این کار به جریان یافتن شیر کمک می‌کند.

✓ اجازه دهید تا به شما کمک کنم راحت‌تر باشید و پس از آن برایتان نوشیدنی فراهم آورد.

مهارت چهارم:

اطلاعات کم اما مربوط و مناسب به روش مثبت به مادر بدهید.

روش ارائه اطلاعات

- نیازی نیست که بلافاصله اطلاعات جدید در اختیار مادر بگذارید یا تفکر اشتباه را اصلاح کنید. از مهارت‌های پذیرش گفته‌های مادر و تحسین آنچه که به درستی درباره کودکش انجام می‌دهد اعتماد به نفس را در او به وجود آورید.
- در هر بار خصوصا اگر مادر خسته نیز هست و قبلا آموزش زیادی دیده است تنها یک یا دو قسمت از اطلاعات را به او بدهید.
- کارهایی که مادر در امروز می‌تواند انجام دهد به او بگویید نه آنچه را که در هفته‌های بعد نیاز دارد.
- اطلاعات را به روش مثبت به او بدهید که جنبه انتقادی نداشته باشد خصوصا اگر شما می‌خواهید فکر اشتباهی را تصحیح کنید.

دادن اطلاعات کم و مناسب

تمرین

مادری فکر می کند شیر کافی ندارد.

کارمند بهداشتی:

- تغذیه انحصاری با شیر مادر برای شیرخوار تا ۶ ماهگی بهترین چیز است.
- تغذیه با شیر مادر در شب برای کودک خوب است و به برقراری و حفظ جریان شیر کمک می کند.
- ✓ مکیدن های بیشتر جریان شیر را بیشتر خواهد کرد.

دادن اطلاعات به روش مثبت

تمرین

مادری می گوید من چون پستان‌هایم خیلی کوچک است شیر کافی ندارم.

کارمند بهداشتی:

■ مقدار تولید شیر مادر مربوط به دفعات مکیدن بوده و ربطی به اندازه سینه مادر ندارد.

✓ شما می‌دانید پستان‌های بزرگ تنها شامل چربی بیشتری هستند، قسمتی از پستان که شیر تولید می‌کند در تمامی پستان‌ها یکسان هستند.

پذیرش آنچه او می‌گوید: مادران اغلب درباره اندازه پستان‌ها نگران هستند.

مهارت پنجم:

از محاوره ساده استفاده کنید.

برای توضیح مطالب از اصلاحات ساده و رایج استفاده کنید. به خاطر داشته باشید که بیشتر مردم واژه‌های تکنیکی (فنی) را که کارمندان بهداشتی به کار می‌برند درک نمی‌کنند و در نتیجه از اعتماد به نفس آنها کاسته می‌شود.

تمرین

مادری که به تازگی زایمان کرده می‌خواهد نوزادش را با موادی غیر از شیر مادر تغذیه کند.

کارمند بهداشتی:

■ کلستروم تمام نیازهای تغذیه‌ای نوزاد را در چند روز اول زندگی تامین می‌کند.

✓ شیر زرد رنگی که ابتدا از پستان‌ها خارج می‌شود دقیقا چیزی است که نوزاد در روزهای اول زندگی به آن احتیاج دارد.

مهارت ششم:

یکی دو پیشنهاد به مادر بدهید، به او دستور ندهید.

دادن دستور هیچگاه به ایجاد اعتماد به نفس کمک نمی‌کند. اما هنگامی که روش‌های مختلفی را که می‌تواند به کار گیرد به او پیشنهاد می‌کنید در صورت داشتن تمایل می‌تواند انتخاب کند و این عمل به اعتماد به نفس او کمک می‌کند.

مثال

به مادر شیرده:

■ کودک را در تختخواب کنار خودت بخوابان بدین ترتیب او می تواند در شب تغذیه کند.

✓ اگر شما او را در کنار خود بخوابانی تغذیه با شیر مادر در شب آسانتر خواهد بود.

مهارت‌های تقویت اعتماد به نفس

(۱) پذیرش

(۲) تحسین.

(۳) کمک عملی

(۴) روش ارائه اطلاعات

(۵) محاوره ساده

(۶) پیشنهاد به عوض دستور



وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ
وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا
لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَلَدِهِ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا
فَصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ
تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ
وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿٢٣٣﴾

و مادران [باید] فرزندان خود را دو سال تمام شیر دهند [این حکم] برای کسی است که
بخواهد دوران شیرخوارگی را تکمیل کند و خوراک و پوشاک آنان [=مادران] به طور شایسته
بر عهده پدر است هیچ کس جز به قدر وسعش مکلف نمی شود هیچ مادری نباید به سبب
فرزندش زیان ببیند و هیچ پدری [نیز] نباید به خاطر فرزندش [ضرر ببیند] و مانند همین
[احکام] بر عهده وارث [نیز] هست پس اگر [پدر و مادر] بخواهند با رضایت و صوابدید
یکدیگر کودک را [زودتر] از شیر بازگیرند گناهی بر آن دو نیست و اگر خواستید برای
فرزندان خود دایه بگیرید بر شما گناهی نیست به شرط آنکه چیزی را که پرداخت آن را به
عهده گرفته اید به طور شایسته بپردازید و از خدا پروا کنید و بدانید که خداوند به آنچه
انجام می دهید بیناست (۲۳۳)