

تغذیه با شیر مادر در سلامت و شادابی مادر و کودک در سراسر جهان مورد قبول همگان است. شیرمادر استاندارد طلایی تغذیه شیرخواران و نوزادان سالم و رسیده است و در اکثر موارد باید تنها ماده غذایی باشد که تا حدود ۶ ماه اول زندگی به شیرخوار داده شود. تشکیل بیمارستان دوستدار کودک یک طرح جهانی پذیرفته شده بوسیله یونسف و سازمان بهداشت جهانی است که تشکیل این بیمارستانها مبتنی بر طی ده گام یا اقدام تعریف شده است.

معرفی اقدامات دهگانه ترویج تغذیه با شیر مادر در بیمارستان های دوستدار کودک

۱- سیاست مدون ترویج تغذیه با شیر مادر در بخش های مرتبط بیمارستان در معرض دید همه کارکنان و مادران قرار دارد. نه تنها کارکنان بخش های زایمان و نوزادان باید از مقررات مذکور اطلاع کافی داشته و خود را موظف به اجرای آن بدانند بلکه کارکنان سایر بخشها و مدیریت اجرایی و فنی بیمارستان نیز باید از این سیاست مطلع و در اجرای درست آن بکوشند.

۲- از آنجائیکه کارکنان در بخش های زایمان و نوزادان شاغل هستند موظف به اجرای برنامه های ترویج تغذیه با شیرمادر هستند لذا باید آموزش های خاص در این زمینه که همراه با کار عملی باشد را گذرانده باشند.

۳- در دوران بارداری و بعد از زایمان در مورد مزایای شیرمادر در تکنیک های درست شیردهی آگاهی های لازم به مادر داده شود.

۴- پرسنل بخش مربوطه به مادران کمک کنند تا تماس پوست با پوست را از لحظه تولد و تغذیه نوزاد با شیر مادر را در ساعت اول شروع کنند. در روش زایمان طبیعی تا ظرف نیم ساعت بعد از زایمان، در زایمان با روش سزارین به محض آماده بودن مادر و نوزاد.

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

۶- به شیرخواران سالم در ۶ ماه اول عمر به جز شیر مادر، غذا یا مایعات دیگر آب، آب قند ندهند. (مگر در صورت ضرورت پزشکی).

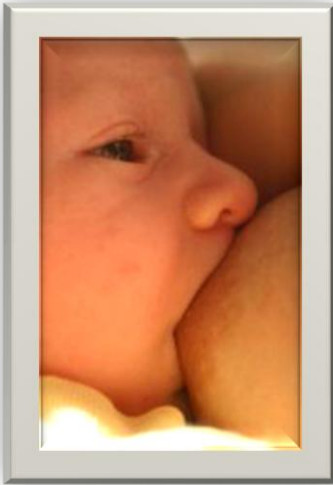
۷- اجرای برنامه هم اتاقی مادر شیرخوار در طول شبانه روز

۸- مادران را به تغذیه بر حسب میل و تقاضای شیرخوار با شیر مادر تشویق، کمک و حمایت کنند. در موقع لزوم امکان دوشیدن مکرر شیر و ذخیره آن وجود داشته باشد.

۹- مطلقاً از شیشه شیر و پسلنک (گول زنک) استفاده نکنند

۱۰- ارجاع مادران به مرکز حمایتی برای مشاوره و حل مشکلات شیردهی.

نکات لازم در مورد آموزش شیردهی



❖ نحوه صحیح بغل کردن نوزاد در هنگام شیردهی

سرو بدن نوزاد در یک امتداد، صورت نوزاد روی پستان مادر، چانه چسبیده به پستان، لب تحتانی کاملاً به خارج برگشته، قسمت اعظم بخش تحتانی هاله در دهان نوزاد، مکیدن و بلعیدن منظم با مکث.

❖ روش دوشیدن شیر با دست

انگشت شست بالای هاله پستان و سایر انگشتان زیر پستان و دو لبه هاله، فشار دادن انگشتان بطرف قفسه سینه و رها کردن انگشتان، سپس فشار دادن به قسمت هاله در جهت خروج شیر، عوض کردن جای دست روی هاله برای تخلیه تمام مجاری شیر.

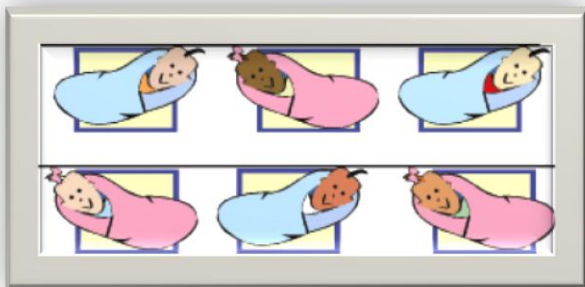
بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی ایلام

عنوان:

استراتژی جهانی برای تغذیه شیرخواران در بیمارستان دوستدار کودک



آموزش شیردهی

تجربه و تنظیم امریم اعتدالی

بیمارستان امام حسین (ع) - زایشگاه

در مشاوره مخاطب حق انتخاب دارد.

نکات مهم مشاوره

- ۱- افزایش اعتماد به نفس در مادر
 - ۲- تشویق مادر به ادامه انجام کارهای صحیح
 - ۳- آسان تر شدن قبول پیشنهادات بعدی توسط مادر
- مهارت های مهم در مشاوره شیردهی
- ۱- پذیرفتن آنچه که مادر فکر و احساس می کند.
 - ۲- تشخیص و تحسین به آنچه که مادر و کودک درست انجام می دهند.
 - ۳- بصورت عملی کمک کنید.
 - ۴- دادن اطلاعات کم و مناسب به مادر
 - ۵- استفاده از عبارات ساده.

نکته

سوء تغذیه کاهش شیر
مایعات زیاد تولید شیر را افزایش
نمیدهد بلکه ممکن است کم کند
(در حد رفع تشنگی و یا غلیظ نشدن
ادرار)

اثرات دادن شیر مصنوعی یا آب قبل از شروع تغذیه با شیرمادر

- ۱- کاهش میل کودک به تغذیه با شیر مادر
- ۲- در صورت استفاده از شیشه شیر گرفتن پستان و سردرگمی شیرخوار
- ۳- افزایش احتمالاً بروز حساسیت
- ۴- ایجاد حس ناتوانی در مادر

مهمترین علت دردناک شدن نوک پستان

- ۱- پستان گرفتن نادرست
- ۲- نگرفتن هاله پستان به قدر کافی

مشاوره شیردهی



تعریف: مشاوره پروسه ای است که در طی آن مشکلات بیان می شود و بر اساس آن امکانات بدون تعصب و به روز در اختیار طرف قرار می گیرد و مقداری از مشکل طرف را حل