

مادران شاغل و شیردهی



مادران شاغل که کودک آنها B.F. است

- درصد بالایی به کار تمام وقت بر می گردند
- عده زیادی به کار نیم وقت بر می گردند
- عده کمی تصمیم می گیرند در داخل منزل بمانند



درصد موفقیت شیردهی تا ۶ ماه

۱۴/۳ %	مادران شاغل تمام وقت
۲۳/۴ %	مادران شاغل نیم وقت
۲۵ %	مادران خانه دار



اهداف آموزشی

۱. مشاوره با مادران و تشویق آنان به تداوم شیردهی پس از مراجعت به کار

۲. چگونگی تولید شیر کافی و بهره مند ساختن شیرخوار از شیر مادر



علل کاهش آمار شیر دهی در مادران شاغل

الف : فقدان اطلاعات در مورد نحوه شیردهی

ب : خستگی و کمبود وقت مادر

ج : تبلیغات تغذیه با بطری

د : احساس مغایرت شیردهی با نقش حرفه ای

ه : نگرانی در مورد بی قراری کودک

ی : نگرانی از گرسنه ماندن شیرخوار



شیر دهی مادران شاغل نیازمند توجه خاص

و حمایت خانواده و جامعه می باشد



حمایت :

- از زنان شاغل در بخش کشاورزي

- از زنان شاغل شهرنشين



چه کنیم تا مادران شاغل شهرنشین در تغذیه نوزادانشان با شیر خود موفق باشند



- ۱ – افزایش مدت مرخصی زایمان و شیردهی
- ۲ – استفاده از مرخصی ساعتی شیردهی
- ۳ – تأسیس شیرخوارگاه در جوار محل کار مادران
- ۴ – آموزش مادران جهت دوشیدن و نگهداری شیر
مادر و منع استفاده از بطری
- ۵ – ساعتهای کار انعطاف پذیر
- ۶ – اجرای اعلامیه های سازمانهای بین المللی
- ۷ – توجه خاص به فراهم نمودن تسهیلات شیردهی برای کارکنان
بهداشتی و درمانی

نقش کارکنان بهداشت

مشاوره قبل از تولد



چه وقت چه مطلبی را باید به مادران شاغل شیرده
گفت و وارد بحث شد

۱. در طول بارداری

۲. پس از زایمان

۳. قبل از مراجعت به کار



در طول بارداری

۱ – بحث مقدماتی درباره تغذیه شیرخوار

– تشویق مادر برای جلب توجه او به این امر مهم

– فراهم کردن فرصت برای بروز نگرانیها و تصورات غلط مادر

۲ – دادن اطلاعات ضروری درباره پستانها و دوره شیردهی

– از طریق پیشنهاد و تشویق به شرکت در کلاسهای مربوطه

– پاسخ به سوالات مادر



پس از زایمان

۱. کمک و دستیاری مادر در اولین تغذیه کودک با شیر مادر

- با مشاهده مادر و نوزاد در شروع تغذیه با شیر مادر
- با کمک به کاهش احتمال کاربرد روشهای نامتناسب تغذیه
- پاسخ به سؤالات مربوط به رفتار شیرخوار ...؟

۲. نوشتن دستورات لازم برای کمک به مادر در بازدید ها و پی گیریها

- کمک اضافه به مادر برای تاکید نکات مورد نظر و یادآوری توصیه های مهم
- مشاهده و بازدید برای افزایش تأثیر و نفوذ اطلاعات داده شده ...؟



قبل از مراجعت به کار

۱. بحث در مورد نیاز به دوشیدن شیر (با دست یا پمپ) :

- برای تسکین و راحتی جسمی در سرکار
- برای تهیه شیر جهت تغذیه بعدی طفل
- برای کمک به حفظ تداوم تولید شیر

۲. شناخت وسایل مختلف مورد نیاز :

- ارجاع مادر برای خرید وسیله، اگر وسیله ای مورد نیاز و قابل خریداری است

۳. کمک به مادر در آموزش چگونگی دوشیدن شیر با دست یا پمپ



قبل از مراجعت به کار ...

۴ - بحث در مورد :

- چگونگی ذخیره نمودن شیر مادر برای مصارف بعدی
- چگونگی ذوب نمودن شیر فریز شده برای تغذیه در غیبت مادر
- چه کسی و چگونه باید کودک را تغذیه کند
- ظروف مختلفی که می تواند برای دادن شیر به کودک مورد استفاده قرار گیرد



روش مراقبت از کودک

۱ – نگهداری در خانه و مراقبت توسط مادر بزرگ ، پدر
پرستار ...

۲ – نگهداری در شیرخوارگاه



از یک هفته قبل از شروع به کار

- آشنایی با پرستار یا محیط جدید
- تنظیم ساعات شیر بچه و دوشیدن شیر
- تمرین جداسدن ، تغذیه با فنجان ، ...



روش تغذیه

- کوچکتر از ۶ ماه :
تغذیه با شیر مادر که از قبل دوشیده شده
- بزرگتر از ۶ ماه :
تغذیه با غذاهای کمکی (فنجان ، قاشق)



توصیه های لازم برای حفظ و تولید شیر کافی

۱. تغذیه انحصاری در سراسر دوره مرخصی On demand
۲. مطلقاً از بطری استفاده نشود
۳. دوشیدن و در یخچال گذاشتن شیر
۴. تغذیه تکمیلی را زود شروع نکند
۵. بجز ساعات کار مطلقاً شیرخوار را ترک نکند
۶. دوشیدن شیر در محل کار ۳ – ۲ بار
۷. در هنگام استراحت طفل را در آغوش بگیرد
۸. غذا و مایعات کافی بخورد
۹. صرف غذای مغذی میان وعده در محل کار (snack)
۱۰. با سایر زنان شاغل شیرده صحبت کند



چه موقع و کجا باید شیر دوشیده شود

- پس از هر وعده تغذیه

- صبح زود

- اول هفته



آموزش فردی که در غیاب مادر از کودک پرستاری می کند

- تغذیه با فنجان یا قاشق و سرنگ
- مقدار شیر هر وعده را کامل و یکجا دهد
- نزدیک بازگشت مادر تغذیه انجام نشود



(مقدار شیر)

۱۰۰ ml یا ۱/۲ فنجان شیر دوشیده برای هر وعده کافی است

حداقل ۱ فنجان ۲۰۰ ml برای ۳ وعده (هر وعده ۶۰ ml) کافی است



- اغلب مادران می توانند ۵۰۰ ml - ۴۰۰ ml شیر بدوشند حتی پس از اتمام تغذیه کودک
- ۸۰۰ ml نیز گزارش شده



نقش کار کنان بهداشتی – درمانی

مشاوره (قبل از زایمان) با مادران شیردهی که مایل به کار هستند

- تشویق مادران شاغل به تداوم تغذیه با شیر مادر
- بحث در مورد روشهای مراقبت کودک ، مرخصی ، فرصتهای شیردهی و کار نیمه وقت
- روشهای مناسب تغذیه کودک و روشهای منع شده
- ذخیره ، حمل و استفاده از شیر دوشیده شده مادر
- کمک برای حفظ تولید کافی شیر

