

مادران شاغل و شیردهی

علت افزایش تمایل به شیردهی در بین خانمهای شاغل، آگاهی از مزایای شیر مادر برای کودک و مادرویشگیری از بروز بسیاری از بیمار یها در سنین بالاتر است.



مطالعات مختلف نیز نشان داده اند هرچه مدت مرخصی زایمانی و یا مدت کار پاره وقت مادرانی که کودک خود را شیر مادر میدهند، بیشتر باشد، نه تنها تداوم شیردهی مادران شاغل بیشتر است، چون فرزندشان نسبت به کودکان شیر خشکی، خیلی کمتر بیمار میشود، مادر استرس و ساعات غیبت از کار، کمتر و تداوم شیردهی بیشتری خواهد داشت.

استراتژیهای زیر به منظور به حداقل رساندن جدایی مادر و کودک پیشنهاد می شود:

-افزایش مدت مرخصی زایمان و شیردهی به طوری که مادر قبل از سن شروع تغذیه تکمیلی کودک، به کار خود مراجعت نکند.

-استفاده از مرخصی ساعتی شیردهی.

-تأسیس شیرخوارگاه در جوار محل کار مادران

-آموزش مادران (در مورد مزایای تغذیه شیرخوار با شیر مادر، دوشیدن شیر و روش نگهداری آن، منع استفاده از بطری، روشهای شیردهی و)...

-ساعت های کار قابل انعطاف



روش مراقبت از شیرخوار

نگهداری شیرخواردرخانه ومراقبت از او توسط مادر بزرگ، پدر یا پرستار در زمان غیبت مادر احساس امنیت بیشتری به کودک میدهد این در حالی است که همراه بودن شیرخوار با مادر و نگهداری او در مهدکودک یا محل کار مادر، تغذیه از پستان را ممکن میسازد.

در صورت امکان، گرفتن مرخصی طولانی به مادر توصیه می شود و بهتر است یک هفته قبل از بازگشت به کار با فرد مراقبت کننده از کودکش آشنا شود و در طول هفته کودک را برای مدت های کوتاه به او بسپارد، بدین ترتیب کودک یکباره با فرد و محیطی غریب روبرو نشده و استرس مادر نیز در روزهای شروع کار کمتر خواهد بود.

مادر میتواند از این روزها برای تنظیم برنامه صبحگاهی و محاسبه زمان لازم برای آماده کردن خود و شیرخوارش و دوشیدن شیر استفاده کند انجام این کار حداقل یک بار به طور آزمایشی، قبل از شروع به کار برای کاهش مشکلات جدایی مادر و کودک مفید است.

توصیه های لازم در مورد تغذیه شیرخوار

-تغذیه انحصاری شیرخوار با شیر مادر باید بر حسب میل و تقاضای او در شش ماه اول مدت مرخصی زایمان و شیردهی باشد.

-ممکن است مادر با این تصور که می خواهد به کار بازگردد و شاید نتواند کودک را شیر بدهد از همان روزهای اول تولد به تغذیه مصنوعی طفل بپردازد تا کودک بدان عادت کند .باید هشدار داد که این کار درست نیست و اگر چنین قصدی هم دارد باید تا یک الی دو روز قبل از شروع به کار صبر کند و در این مدت کودک را صرفاً با شیر خودتغذیه کند.

-هر زمان که مادر در خانه است، در تعطیلات و شبها کودک را بیشتر با شیر خودتغذیه کند،

-مادر هنگامی که دور از شیرخوار است نباید اجازه دهد که او را با بطری تغذیه کنند.

-مادر باید در مورد دوشیدن شیر با دست و پمپ، نحوه ذخیره کردن آن و روش ذوب کردن شیر فریزشده، انواع ظروف مورد استفاده برای ذخیره شیر و ابزار مورد استفاده برای تغذیه شیرخوار آموزش دیده باشد.

-صبح قبل از رفتن به سرکار، شیر خود را بدوشد و در یخچال بگذارد.

-شیردوشیده شده را باید با قاشق و فنجان به شیرخوار داده شود زیرا استفاده از بطری نه تنها از لحاظ بهداشتی مناسب نیست و عاملی است برای انتقال آلودگی و بیماری بلکه می تواند موجب سردرگمی در شیرخوار شود و میل مکیدن او را ارضا کند و در نهایت سبب کاهش شیر مادر شود.

-تغذیه تکمیلی کودک را زودتر از موعد مقرر شروع نکند.



شیردهی در مادران شاغل



شناسنامه پمفلت آموزشی

عنوان	شیردهی در مادران شاغل
تهیه و تدوین	مژگان انصاری - کارشناس مامایی
مشاور علمی	کلینیک شیردهی خانم دکتر شفیع
سال تهیه	آبان ماه ۱۴۰۴
کد پمفلت	AW5-32
www.goldis.mui.ac.ir - بیمارستان گلдіس شاهین شهر	
منابع علمی: حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر در بیمارستانهای دوستدار کودک	

چه موقع و کجا باید شیر دوشیده شود؟

برخی مادران چندین هفته قبل از شروع به کار، شیر خود را دوشیده و ذخیره می کنند و بعضی دیگر فقط هنگامی که در خانه هستند یکی دو بار شیرشان را دوشیده و برای تغذیه روز بعد شیرخوار نگهداری می کنند.

معمولاً دوشیدن شیر پس از هر وعده تغذیه کودک راحتتر است زیرا شیر به جریان افتاده است.

گفته می شود با دوشیدن شیر در بعد از ظهر، شیر کمتری نسبت به صبح به دست می آید همچنین در اواخر هفته نسبت به روزهای اول هفته میزان شیر دوشیده شده کمتر میشود که این امر طبیعی است. شیردهی مکرر در تعطیلات، تولید شیر را بیشتر و به حال اول باز میگرداند.

مادران شاغل میتوانند در زمان مرخصی زایمان و شیردهی تقریباً از حدود ماه دوم زندگی شیرخوار به بعد نسبت به ذخیره کردن شیر خود اقدام کنند تا پس از مراجعت به کار، مراقبت کننده از کودک او را از شیر دوشیده شده و ذخیره شده مادر تغذیه کند.

مادر باید به فرد مراقبت کننده بیاموزد، تغذیه تکمیلی را زودتر از موعد مقرر شروع نکند پس از مراجعت به منزل، دفعات تغذیه شیرخوار را با شیر خود در بعد از ظهر و شب افزایش دهد و صبح قبل از رفتن به سرکار و پس از تغذیه کودک، بقیه شیر خود را بدوشد و در یخچال برای تغذیه او نگهداری کند. در محل کار نیز شیر خود را هر سه یا چهار ساعت یکبار بدوشد و در صورت وجود یخچال، آن را نگهداری و عصر به منزل بیاورد. شیردوشیده شده مادر باید با قاشق و فنجان به شیرخوار داده شود.

امروزه بانک شیر مادران در بسیاری از کشورها برای تغذیه شیرخوارانی که به شیر مادر کمتر دسترسی دارند به ویژه برای نوزادان نارس را ه اندازی شده است. (بانک شیراستان اصفهان، واقع در بیمارستان الزهرا می باشد)

هرگز شیرخوار را ترک نکند مگر وقتی که در محل کار حاضر میشود.

شیر خود را در محل کار هر ۳-۴ ساعت یکبار بدوشد. این امر برای تداوم شیردهی اهمیت زیادی دارد حتی اگر امکان نگهداری شیر دوشیده شده را در محل مناسب ندارد، با دور ریختن آن چیزی از دست نمیدهد و پستانهای او شیر بیشتری ترشح میکنند.

در هنگام استراحت و دراز کشیدن نیز شیرخوار را نزد خود نگه دارد و او را به پستان بگذارد.

غذای کافی بخورد و به قدر کافی مایعات بیاشامد.

یک میان وعده مقوی و مغذی در محل کار صرف کند.

با سایر زنان شاغل که شیر میدهند صحبت و از تجربیات مفید آنان استفاده کند.



آموزشهایی که باید به مراقبت کننده از شیرخوار داده شود؟

فردی که در زمان غیبت مادر، مراقبت از شیرخوار را به عهده می گیرد باید نحوه تغذیه او را با فنجان یا قاشق بیاموزد و از بطری استفاده نکند. مقدار شیر هر وعده را به طور کامل به شیرخوار بدهد و نزدیک بازگشت مادر، شیرخوار را تغذیه نکند تا او میل به مکیدن پستان مادر را داشته باشد.