



معاونت بهداشت استان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

عوامل موثر در سلامت مادر و حمایت از مادران شیرده



تهیه و تنظیم: شهناز طلایی

کارشناس سلامت کودکان و ترویج تغذیه با شیرمادر

گروه سلامت جمعیت، خانواده و مدارس معاونت بهداشت استان آذربایجان غربی

عناوین آموزشی:

- الف - تغذیه و استراحت مادر شیرده چه تأثیری در سلامتی او دارد؟
- ب- اطرافیان و جامعه چگونه می توانند از مادر شیرده حمایت کنند؟
- ج- قوانین جمهوری اسلامی ایران در حمایت از مادران شاغل شیرده

نقش تغذیه در سلامت و موفقیت مادر در شیردهی

تغذیه ی خوب در تمام مراحل زندگی اهمیت دارد قبل از بارداری باعث می شود تا بارداری با شرایط خوب جسمی آغاز شود.

نکات مهم:

- رعایت تعادل، تناسب و تنوع در برنامه غذایی و استفاده از تمام گروههای غذایی
- قبل از بارداری تا حد امکان رساندن توده بدنی (BMI) به محدوده طبیعی (۱۸,۵ تا ۲۴,۹) زیرا : خانمهای چاق با خطر افزایش فشارخون حاملگی و پره اکلامپسی، دیابت بارداری، زایمان زودرس ، سزارین بعلت وزن بالای جنین، مشکلات چاقی کودک... و خانمهای لاغر با تولد نوزاد کم وزن ... مواجه می شوند.
- منع مصرف دخانیات و الکل
- رعایت فاصله ایمن بین فرزندان (۳سال)
- مصرف اسید فولیک از ۳ماه قبل بارداری، درمان کم خونی ویا بالا بودن قند و چربی خون در صورت وجود مصرف منابع غذایی غنی از آهن
- فعالیت بدنی و ورزش مناسب با شرایط جسمی
- توجه به الگوی افزایش وزن تدریجی در بارداری (بطور متوسط طی سه ماه دوم و سوم بر اساس BMI پیش از بارداری: در مادران کم وزن ۰/۵ کیلو در هفته ، با وزن طبیعی ۰/۴ کیلو، با اضافه وزن ۰/۳ کیلو و مادران چاق ۰/۲ کیلو در هفته باشد)
- مادر در بارداری به غذای اضافی و متنوع نیاز دارد تا مقداری چربی برای تولید شیر ذخیره کند. مهم ترین زمان برای بدست آوردن این ذخیره ۶ ماه آخر بارداری است.
- تغذیه ی خوب و داشتن ذخایر کافی از دوران بارداری و همچنین در دوران شیردهی به بهبود سلامت مادر و ترشح شیر بیشتر کمک می کند.
- بهترین راه اطمینان از مصرف متعادل و متنوع مواد غذایی استفاده از تمام گروههای غذایی است

- مادر شیرده نیاز به انرژی بیشتری برای ساختن شیر مورد نیاز کودک دارد که باید این انرژی را از طریق غذاهای کافی و متنوع (۵ گروه غذایی) بدست آورد. در هر وعده حداقل از ۳ گروه غذایی استفاده شود.

- ۵ گروه غذایی اصلی شامل: ۱- نان و غلات، ۲- سبزیها، ۳- میوه ها، ۴- شیر و فرآورده ها، ۵- گوشت حبوبات تخم مرغ و مغز دانه ها، (مصرف کم گروه متفرقه چربیها و شیرینی ها



- مادر شیرده نباید در این دوره برای از دست دادن وزن اضافی خود رژیم بگیرد و نباید بی دلیل پرهیز غذایی داشته باشد.

- از طرفی نباید در خوردن افراط کند فقط کافی است که کمی بیش از معمول بخورد تا دچار اضافه وزن و چاقی نشود.

- وزن اضافی باقی مانده از دوران بارداری به عنوان ذخیره ای برای شیردهی موفق مادر عمل می کند و تا پایان دوران شیردهی نیز از بین می رود و وزن مادر به حالت طبیعی برمی گردد.

- خوردن چند وعده غذای کم حجم بهتر از سه وعده غذای پر حجم است.

- مواد غذایی مغذی در دسترس مانند پنیر، ماست، نان های سبوس دار، گوجه فرنگی، انواع میوه ها و سبزی ها، جوانه ها، تخم مرغ، مغزها (بادام، گردو، فندق) می توانند بعنوان میان وعده یا همراه با غذای خانواده مورد استفاده مادر قرار گیرند.

- مصرف انواع سبزی های زرد و سبز مانند هویج، کدو حلوائی، اسفناج، میوه هایی مثل طالبی، هندوانه، زردآلو و انگور، ویتامین (آ) مورد نیاز مادر را تأمین می کند.

- با مصرف شیر، ماست و لبنیات کلسیم مورد نیاز مادر تأمین می شود و در صورت امکان روزانه دست و صورت خود را در معرض آفتاب قرار دهد تا با جذب ویتامین D به پوکی استخوان دچار نشود.

- مصرف مولتی ویتامین و مواد معدنی که توسط پزشک یا سایر کارکنان بهداشتی درمانی توصیه می شود برای مادر ضروری است (اسید فولیک از ۳ ماه قبل بارداری اقرص تا پایان بارداری، آهن و مولتی ویتامین مینرال از هفته ۱۶ بارداری اقرص تا ۳ ماه بعد زایمان)

توصیه های کلی:

- ترجیحا از نانهای سبوس دار استفاده شود
- برنج بصورت کته یا دمی همراه حبوبات . مخلوط غلات و حبوبات
- بجای سرخ کردن، استفاده از کباب پز و بخارپز و یا فر
- استفاده از میوه های خشک در دسترس منطقه(خرما، توت، انجیر....
- شستن و ضدعفونی سبزیهای خام
- منع پخت سبزیجات به مدت طولانی با درب باز و دور ریختن آب آنها، تخم مرغ آب پز سفت، ماهی های کوچک و پرورشی که احتمال آلودگی آنها با جیوه کم است، استفاده از مواد غذایی در دسترس منطقه مثلا کشک که منبع غنی از پروتئین کلسیم و فسفر است (۲۰ دقیقه بجوشانند)و انواع مغزها پسته بادام فندق گردو منابع خوب پروتئین و آهن بصورت خام و کم نمک
- در صورت عدم تحمل شیر مصرف ماست و پنیر
- مصرف نمک ید دار و مقدار کم
- مصرف یک نوشیدنی سالم قبل از شیر دادن مفید است. مادر باید آب و سایر مایعات مثل شربت های خانگی، آب میوه های طبیعی را به قدر کافی یعنی تا حد رفع تشنگی خود مصرف کند.
- نوشیدن بیش از حد مایعات به تصور این که شیر را زیاد می کند لازم نیست.

تغذیه مناسب برای تأمین سلامت مادر مهم است اما عواملی که بیشتر از تغذیه مادر در زیاد شدن شیر او دخالت دارد و کمتر به آن توجه می‌شود عبارتند از:

- شروع تغذیه با شیر مادر در اولین ساعت تولد

- تغذیه مکرر شیرخوار بر حسب تقاضای او

- تماس مادر و شیرخوار

- وضعیت صحیح شیردهی.



مادران سیگاری اشتهای کمتری دارند. نیکوتین سیگار وارد شیر می‌شود و کودک را بی‌اشتها و بی‌قرار می‌کند. قولنج نیز در بچه‌های مادران سیگاری بیشتر بروز می‌کند.

نقش آرامش خاطر و استراحت مادر در سلامت و موفقیت او در شیردهی

- مادر شیرده به استراحت احتیاج دارد نباید کار سنگین انجام داده و خود را خسته کند. خستگی سبب کم شدن دفعات شیردهی و مکیدن ناکافی کودک شده و جریان شیر کم می‌شود.
- افسردگی و اضطراب معمولاً اعتماد به نفس مادران را کاهش می‌دهد و شکست شیردهی در این مادران بیشتر است.
- مادرانی که از نظر روحی روانی مشکل دارند و در شرایط استرس‌زا قرار می‌گیرند، به کمک و حمایت بیشتری نیاز دارند تا به شیردهی ادامه دهند.
- از دست دادن یکی از نزدیکان، بیمار شدن شیرخوار یا فرزند دیگر، بستری شدن در بیمارستان، هر عاملی که سبب خستگی زیاد مادر شود، خوردن برخی داروهایی که در زمان نگرانی، ترس و عزاداری به مادر داده می‌شود سبب کاهش جریان شیر می‌شوند



- اگر نتوان برای رفع این عوامل که سبب استرس می‌شوند، کمک کرد اما می‌توان مادر را از راه‌های دیگری کمک کرد برای مثال:
- با مادر همدلی کنید تا احساسات خود را بیان کند و آرام‌تر شود.
- با سایر افراد فامیل برای حمایت مادر و کمک در انجام کارهای منزل صحبت کنید تا مادر بتواند بیشتر استراحت و از خود مراقبت کند.



- مادر را برای حل مشکلات خانوادگی، شخصی، و یا برای آموختن روش‌های آرام شدن... به مشاور معرفی کنید.
- برخی مادران بعد از زایمان دچار مشکلات عاطفی، غمگینی یا افسردگی می‌شوند و در خواب و اشتها، حافظه و تمرکز آنان اختلال بوجود می‌آید، یا احساس سردرگمی، بی‌قراری، ترس، گناه و یا ناامیدی می‌کنند و در انجام وظایف مادری و همسری آن‌ها مشکلاتی بوجود می‌آید.
- گرچه این مشکلات شایع هستند اما قابل درمان می‌باشند و باید این مادران به موقع شناسایی شوند. پس در صورت مشاهده این مشکلات در مادر، او را برای مراجعه به پزشک تشویق کنید.

اطرافیان و جامعه چگونه می‌توانند از مادر شیرده حمایت کنند؟

- هریک از اطرافیان و اعضای خانواده و حتی افراد داوطلب، گروه‌های حامی شیرمادر و شبکه‌های اجتماعی مردمی می‌توانند نقش مهمی در حمایت از مادران شیرده داشته باشند.
- مادر در روزهای اول پس از زایمان، مخصوصاً در اولین زایمان خود، به راهنمایی و دلگرمی زنان با تجربه احتیاج دارد.
- اطرافیان باید مادر را برای به‌کارگیری راهنمایی‌ها و توصیه‌های کارکنان بهداشتی درمانی تشویق کنند.
- پدر کودک می‌تواند با حمایت از مادر و کمک در انجام کارهای منزل و مراقبت از سایر کودکان، امکان آرامش و استراحت بیشتر مادر را فراهم آورد.
- اعضای خانواده می‌توانند با اظهار محبت به روحیه مادر کمک کنند. هریک از اعضای خانواده می‌توانند بخشی از کار منزل را انجام دهند تا مادر فرصت بیشتری برای استراحت داشته باشد. اگر مادر بیمار است او را برای مراجعه به پزشک و پیگیری مشکل‌اش تشویق کنند.
- یکی از نزدیکان مادر همراه او در کلاس‌های آموزشی شرکت کند و در صورت امکان و موافقت کارکنان بیمارستان، مادر را هنگام زایمان نیز همراهی نماید.

قوانین جمهوری اسلامی ایران در حمایت از مادران شاغل شیرده

- قانون ترویج تغذیه با شیر مادر و حمایت از مادران در دوران شیردهی در سال ۱۳۷۴ به تصویب مجلس شورای اسلامی رسیده و در سال‌های بعد کامل‌تر شده است.
- این قانون هم از مادران شاغل برای استفاده از مرخصی زایمان، مرخصی ساعتی شیردهی، امنیت شغلی حمایت می‌کند و هم تبلیغ و ترویج شیر مصنوعی را ممنوع نموده است تا شیر مصنوعی فقط در شرایط خاصی که شیرخواران از شیر مادر محروم هستند به مصرف برسد.
- بر اساس این قانون مادران از ۶ ماه مرخصی زایمان و شیردهی با استفاده از حقوق بهره‌مند می‌شوند و پس از بازگشت به کار تا ۲۴ ماهگی شیرخوار از یک ساعت مرخصی ساعتی شیردهی می‌توانند استفاده نمایند. برخی سازمان‌ها و ادارات نیز ۹ ماه مرخصی زایمان را اجرا می‌کنند.
- هر نوع تبلیغ و ترویج تغذیه‌ی مصنوعی براساس قانون ممنوع است. با این تبلیغات باید مقابله کنید.
- کارکنان شرکت‌های تولید و توزیع کننده‌ی شیر مصنوعی نباید با مادران، پزشکان، بیمارستان‌ها و داروخانه‌ها تماس داشته باشند و پوستر و آگهی‌های تبلیغاتی خود را پخش کنند.
- اگر چنین فعالیت‌هایی را در محله خود مشاهده کردید، به مربی و مرکز بهداشتی درمانی نزدیک خود اطلاع بدهید و مادران محله‌ی خود را از تبلیغات گمراه کننده آنها که فقط به سود خود فکر می‌کنند و سلامت شیرخواران را به خطر می‌اندازند، آگاه سازید.