



## مادران شاغل

اشتغال زنان به عنوان یکی از دلایل کاهش تغذیه با شیرمادر در سراسر دنیا ، به طور وسیعی ذکر می گردد. اشتغال به کار حتی اگر هم به عنوان یکی از عوامل مؤثر در کاهش تغذیه با شیرمادر نباشد ولی برای بسیاری از مادران، فرصت شیردهی و انجام سایر فعالیتهای مراقبت از کودک را محدود می نماید. کار به عنوان دلیلی برای عدم شروع تغذیه با شیرمادر با شیرمادر بندرت ذکر می گردد و برخی مطالعات نشان داده اند میزان شیردهی در هنگام تولد در مادران شاغل با غیر شاغلین تفاوتی ندارد ام پس از گذشت چند ماه این میزان در مادران شاغل کاهش چشمگیری می یابد. چرا؟ به علت فقدان اطلاعات در مورد نحوه شیردهی ، خستگی و کمبود وقت مادر، تبلیغات، تغذیه با بطری، احساس نادرست مغایرت شیردهی با نقش حرفه ای، نگرانی در مورد بی قراری کودک و...

شیردهی مادران شاغل نیازمند توجه خاص و حمایت خانواده و جامعه می باشد. این حمایت باید به نحوی تمام زنان از جمله شاغلین در بخش کشاورزی رانیز شامل گردد. گرچه کار زنان در جوامع روستایی به دلیل ساعات کار قابل انعطاف در خانه و اطرف خانه ، با تمام جنبه های مراقبت کودک از جمله شیردهی سازگارتر است اما اگر تسهیلاتی در محل کار زنان شهری فراهم شود، شیردهی آنان نیز با کارشان مغایرتی نخواهد داشت.

**استراتژیهای زیر که تغییرات اجتماعی و تعدیل قوانین را برای به حداقل رساندن جدایی مادر و کودک طلب می نماید، پیشنهاد می گردد:**

- ۱ - افزایش مدت مرخصی زایمانی به طوری که مادر قبل از سن شروع تغذیه تکمیلی طفل، به کار خود مراجعت ننماید.
- ۲ - استفاده از مرخصی ساعتی شیردهی
- ۳ - تأسیس شیرخوارگاه در جوار محل کار مادران
- ۴ - آموزش مادران ( ضرورت تغذیه با شیرمادر ، دوشیدن شیر و روش نگهداری آن، منع استفاده از بطری، روش شیردهی و...)
- ۵ - ساعت های کار قابل انعطاف و ترتیب دادن شیفت های کار برای فراهم نمودن امکان شیردهی
- ۶ - اجرای بیانیه های سازمان های بین المللی ( نظیر اعلامیه اینو چنتی)

۷ - توجه خاص به فراهم نمودن تسهیلات شیردهی برای کارکنان بهداشتی، درمانی به دلیل نقش حساس آنها در آموزش مادران به طوری که خود قادر به شیردهی باشند.

## نقش کارکنان بهداشتی - درمانی

بخشی از هر مشاوره پزشکی که قبل از تولد کودک با مادر صورت می گیرد ، باید قصد مادر را برای بازگشت به کار، زمان شروع و نوع کار او را مورد بحث قرار دهد. کم خوابی و بیدار شدن مکرر در شب، مراقبت از سایر فرزندان ، خانه داری، همسر و مادر خوب بودن از مسایلی است که مادر شیرده با آن مواجه است. شروع به کار و احساس مسئولیت برای کاری که خارج از منزل انجام میدهد، فشاری اضافی بر مادر اعمال می کند که او را نیازمند تشویق و حمایت مشاور و افراد خانواده به ویژه همسرش می نماید تا بتواند با تقویت حس اعتماد به نفس و توجه اساسی به سلامت خود و شیرخوارش با برنامه جدید زندگی تطبیق یابد.

درمورد اینکه چه وقت و چه مطالبی را باید برای کمک به مادران شاغل شیرده با آنها بحث نمود؟ مطالب زیر میتواند رهنمودی برای پزشک ، ماما، پرستار یا افراد دیگری باشد که در هر یک از مراحل مراقبت از مادر نقش دارند.

## در طول بارداری

### ۱- بحث مقدماتی درباره تغذیه شیرخوار

- تشویق مادر برای جلب توجه او به این امر مهم
- فراهم نمودن فرصت برای بروز نگرانی ها و تصورات غلط مادر و تلاش برای رفع آنها

### ۲- دادن اطلاعات ضروری درباره پستان ها و دوره شیردهی

- از طریق پیشنهاد یا تشویق حضور در کلاس های تغذیه با شیرمادر برای آموزش مهارت ها
- پاسخ به سؤالات مادر

## پس از زایمان

### ۱ - کمک به مادر، در اولین تغذیه کودک با شیرمادر

- آموزش روش درست شیردادن
- عدم استفاده از بطری ، گول زنک ، آب قند و...

## ۲- بازدید و پیگیری بعدی

- تأکید نکات مورد نظر و یاد آوری توصیه های مهم
- کمک به مادر در رفع مشکلات احتمالی شیردهی

## قبل از مراجعت به کار

### ۱- بحث در مورد نیاز به دوشیدن شیر (یا دست یا پمپ)

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

### ۲- شناخت وسایل مختلف مورد نیاز برای انتخاب

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

### ۳- کمک به مادر در آموزش تئوری و عملی روش دوشیدن شیر (با دست یا پمپ)

### ۴- بحث در مورد:

- چگونگی ذخیره نمودن شیر مادر برای مصارف بعدی
- نحوه ذوب نمودن شیر فریز شده برای تغذیه طفل در غیبت مادر
- چه کسی و چگونه باید کودک را تغذیه نماید؟
- ظروف مختلفی که برای شیردادن به کودک مورد استفاده قرار میگیرند.

## پس از مراجعت به کار

### ۱- بحث در مورد حجم شیر، چه چیز مهمه، یا بی اهمیت است

- پرهیز از گرفتار شدن در دام سندرم "ناکافی بودن شیرمادر" و سندرم "مصرف فرمولا و قصور در شیردهی"

● نوع و موقعیت شغل هایی که بر بازده دوشیدن شیر اثر می گذارند.

۲- مرور اطلاعات قبلی که نیاز به بحث مجدد دارد.

## روش مراقبت از کودک

نگهداری کودک در خانه و مراقبت از او توسط مادر بزرگ ، پدر ( با تنظیم ساعت کارش با ساعت کار مادر) یا پرستار... در زمان غیبت مادر احساس امنیت بیشتری به طفل می دهد در حالی که همراه بودن طفل با مادر و یا نگهداری او در مهد کودک ، تغذیه از پستان را ممکن می سازد. به هر حال انتخاب روش مراقبت یکی از اولین تصمیمات مهم برای مادر و طفل است که باید با تحقیق و توجه به اولویت هاف نیازها ی کودک ، هزینه و راحتی صورت گیرد. گرفتن حتی امکان مرخصی طولانی را باید به مادر توصیه نمود و بهتر است یک هفته قبل از بازگشت به کار با فرد مراقبت کننده از کودکش آشنا شده و در طول هفته کودک را برای مدت های کوتاهی به او بسپارد به طوری که اولین روز بازگشت به کارف اولین روز سپردن طفل به فرد مراقب نباشد بدین ترتیب کودک یک باره با فرد و محیطی غریب روبرو نشده و استرس مادر نیز در روزهای شروع کار کمتر خواهد بود. مادر می تواند از این روزها برای تنظیم برنامه صبحگاهی و محاسبه زمان لازم برای آماده نمودن خود و شیرخوارش و دوشیدن شیر استفاده نماید. انجام این کار حداقل یک بار به طور آزمایشی ، قبل از شروع به کار برای کاهش مشکلات جدایی مادر و کودک مفید است.

## روش تغذیه کودک

اگر سن کودک بالای ۶ ماه می تواند در زمان غیبت مادر با غذای کمکی وبا استفاده از قاشق و فنجان تغذیه شود. چنانچه کودک با شیرمادر تغذیه می شود و سن او زیر ۶ ماه است و امکان بردن او به محل کار و استفاده از فرصت های شیردهی برای مادر وجود ندارد بهتر است با شیردوشیده شده مادر قبلا آماده و در اختیار فرد مراقب قرار گرفته تغذیه شود.

## توصیه های لازم برای حفظ تولید شیرکافی

برای مادران شاغل ، حفظ و تداوم شیردهی یک نگرانی عمده است. توصیه هایی که می تواند مادران را کمک نماید عبارتند از:

۱ - تغذیه انحصاری شیرخوار با شیرمادر برحسب میل و تقاضای او ( on- demand ) در سراسر مدت مرخصی زایمانی.

ممکن است باین تصور که می خواهد به کار بازگردد و نمی تواند کودک را شیربدهد 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 ۱-۲ روز قبل از شروع به کار صبر کند و در این مدت کودک را صرفاً با شیر خود تغذیه نماید به ویژه ۲ ماه اول عمر که بحرانی ترین مرحله زندگی کودک است.

- ۲ - هر زمان که مادر در خانه است، تعطیلات و شب ها کودک را بیشتر با شیر خود تغذیه کند، این عمل روش معکوس یا reverse pattern نام دارد و به حفظ تداوم شیردهی کمک می کند.
- ۳ - مادر هنگامی که دور از کودک است نباید اجازه دهد که کودک را با بطری تغذیه کنند. صبح قبل از رفتن به سرکار، شیر خود را بدوشد و در یخچال بگذارد. بسیاری از مادران می توانند ۴۰۰-۵۰۰ میلی لیتر شیر را پس از تغذیه کودک بدوشند و این میزان تا ۸۰۰ میلی لیتر نیز گزارش شده است حتی اگر مادر فقط یک فنجان (۲۰۰ میلی لیتر) از شیر خود را بدوشد، می تواند آن را برای سه وعده تغذیه شیرخوار (هر بار ۶۰-۷۰ میلی لیتر) تقسیم نماید. این شیر باید با قاشق و فنجان به طفل داده شود زیرا استفاده از بطری نه تنها از لحاظ بهداشتی مناسب نیست و عامل انتقال آلودگی ها و بیماری به طفل می باشد بلکه موجب سردرگمی یا (nipple confusion) در طفل شده و نیز میل مکیدن کودک را ارضاء می نماید و بالاخره سبب کاهش شیر مادر می گردد.
- ۴ - تغذیه کمکی کودک را زودتر از موعد شروع نکند.
- ۵ - هرگز شیرخوار را ترک نکند مگر وقتی که در محل کار حاضر می شود به طوری که اکثر مواقع بتواند به تغذیه طفل بر حسب تقاضای او با شیر خود بپردازد.
- ۶ - شیر خود را در محل کار هر ۳-۴ ساعت یک بار بدوشد. این امر برای تداوم شیردهی اهمیت بسیاری دارد حتی اگر امکان نگهداری شیر دوشیده شده را در محل خنک ندارد، با دور ریختن آن چیزی از دست نمی دهد و پستان های او شیر بیشتری ترشح می کنند.
- ۷ - در هنگام استراحت و دراز کشیدن نیز شیرخوار را از خود دور نکرده و او را به پستان بگذارد.
- ۸ - غذای کافی بخورد و به قدر کافی بیاشامد.
- ۹ - غذای مغذی مختصری در محل کار صرف نماید.
- ۱۰ - با سایر زنان شاغل شیرده صحبت و از تجربیات آنها استفاده کند.

### 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 برخی دیگر هنگامی که در خانه هستند یکی دوبار شیرشان را دوشیده و برای تغذیه روز بعد طفل نگهداری می کنند. معمولاً دوشیدن شیر پس از هر وعده تغذیه کودک راحت تر است زیرا شیر به جریان افتاده است (Let-down).

گفته می شود با پمپ کردن شیر در بعد از ظهر، شیر کمتری نسبت به صبح بدست می آید همچنین در اواخر هفته نسبت به روزهای اول هفته میزان شیر دوشیده شده کمتر می شود که این امر طبیعی است. شیردهی مکرر در تعطیلات، تولید شیر را بیشتر و به حال اول باز می گرداند. محل مناسب برای دوشیدن شیر بستگی به موقعیت های مختلف دارد. به هر حال مادر باید محل راحت و مناسبی را بیابد و از روش های به جریان انداختن شیر از جمله استراحت قبل از دوشیدن، صرف مایعات گرم، فکر کردن به کودک، ماساژ پستان و گذاشتن حوله گرم روی پستان برای مدت ۱۰-۵ دقیقه استفاده نماید. چون دوشیدن شیر باید با آرامش همراه باشد بنابراین بهتر است برای آن، وقت کافی در نظر گرفته شود. اگر به نظر می رسد دوشیدن شیر

درمحل کار ویا تغذیه طفل باشیر دوشیده شده برای مادر راحت نیست، ولی باید توجه نمود که این امر موقتی است. بسته به سن کودک وزمان بازگشت مادر به کار، احتمالاً این عمل فقط برای چند ماه مورد نیاز است وزمانی که کودک ۶ ماهه شد وتوانست غذاهای جامد ومیوه مصرف نماید نیاز به فراهم نمودن شیر زیادی نخواهد بود ودرطول ۶ ماه دوم مادر می تواند دوشیدن شیر را کاهش داده ویا متوقف نماید.



### چه آموزش هایی به مراقبت کننده از شیرخوار باید داده شود؟

فردی که درزمان غیبت مادر مراقبت از شیرخوار را به عهده می گیرد باید نحوه تغذیه اورابا فنجان یا قاشق بیاموزدو از بطری استفاده نکند. مقدار شیر هر وعده را به طور کامل به شیر خوار بدهد ونزدیک بازگشت مادر، شیرخوار را تغذیه نکند تا شیرخوارمیل به مکیدن پستان مادررا داشته باشد.

### خلاصه:

با آموزش وحمايت کافی از مادران شاغل می توان به استمرار شیردهی درآنان کمک نمود. نقش کارکنان بهداشتی دراین زمینه بسیار چشمگیر است تا مادران دردوران بارداری، پس اززایمان، قبل از مراجعت به کار وبعدازشروع کار از آموزش های ارزنده وکمک های عملی آنان به منظور تداوم شیردهی بهره مند گردند.

مادران شاغل می توانند درزمان مرخصی زایمان وتقریباً از حدود ماه دوم زندگی کودک به بعد نسبت به ذخیره نمودن شیر خود اقدام نمایند تا پس از مراجعت به کار، مراقبت کننده از کودک اورا از شیر دوشیده شده و ذخیره شده مادر تغذیه نماید.

نحوه دوشیدن شیر و ذخیره نمودن آن ونوب نمودن شیر فریز شده را باید مادر به فرد مراقبت کننده بیاموزد، تغذیه کمکی را زودتر از موعد شروع نکند، پس از مراجعت به منزل، دفعات تغذیه کودک را باشیر خود در بعدازظهر و شب افزایش دهد وصبح قبل از رفتن به سرکار وپس از تغذیه کودک بقیه شیر خود را بدوشد ودر یخچال برای تغذیه طفل نگهداری نماید. درمحل کار نیز شیرخودرا هر سه یا چهار ساعت یک بار بدوشد ودر صورت وجود یخچال، «آ» را نگهداری وعصر به منزل بیاورد. شیر دوشیده شده مادر باید با قاشق وفنجان به طفل داده شود.