

کلینیک دوستدار کودک

هر واحد مراقبت سرپایی اعم از مطب متخصصین کودکان و یا زنان و زایمان و نیز پزشکان عمومی و مراکز بهداشتی درمانی باید طوری طراحی و آماده شوند که شرایط دوستدار مادر و کودک را داشته باشد و تغذیه با شیرمادر را ترویج و برای این عمل امکانات لازم را فراهم کنند. به عبارت دیگر این مراکز باید به گونه‌ای مجهز و آماده باشند تا به هدف سلامت عمومی در نظر گرفته شده تا سال ۲۰۲۰ که شامل افزایش نسبت مادران شیرده و نیز طول مدت شیردهی مادران می‌باشد، برسند. به علاوه کلیه کارکنان مراکز یادشده اعم از حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای باید آموزش‌های لازم در زمینه اثر رشد و مزایای شیرمادر و نیز چگونگی آموزش‌دادن و حمایت از شیردهی را به مادر و شیرخوار دیده باشند و در هر بار مراجعه به مطب این برنامه تکرار شود. لازم به یادآوری است اجرای این برنامه در عین حمایت از شیردهی و مادر شیرده به بهبود وضعیت کلینیک نیز کمک می‌کند.

Breastfeeding handbook for physicians-AAP(2013)

ترجمه: دکتر محمدعلی نیلغروشان

فوق تخصص ژنتیک کودکان

استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران

محیط دوستدار کودک

مطب و واحد بهداشتی درمانی، مکان بسیار باارزش و مناسبی است برای ترویج تغذیه با شیرمادر توسط کارکنان آگاه و معتقد به این نوع تغذیه مفید و طبیعی. این گونه مراکز باید به گونه ای طراحی و اجرا شوند که هنگام ورود هر مراجعه کننده ای اهمیت تغذیه با شیرمادر به وضوح نشان داده شود و پوسترها و پیام های گویا و آموزنده در آن جلب توجه نماید. به عبارت دیگر مطب هر پزشک باید به هر بیننده این مطلب را القاء و تفهیم کند که تغذیه با شیرمادر یک امر طبیعی است که همگان باید به آن معتقد شوند و نسبت به ترویج، حمایت و محافظت از آن و کمک به مادران شیرده اقدامات عملی انجام دهند.

چه امکاناتی باید در مکان های دوستدار کودک فراهم باشد؟

پوسترها و عکس ها و تابلوهای بزرگ از مادری که فرزندش را شیر می دهد در وضعیت های مختلف و از مردم نقاط و نژادهای گوناگون در همه جا.

1

2

اتاق مخصوص برای مادران شیرده وجود داشته باشد تا مادر بتواند به راحتی و در نهایت خلوت، به فرزندش شیر بدهد. در این اتاق لازم است صندلی راحت و مناسب، میز و محلی برای تعویض پوشک شیرخوار، شیردوش برقی و یخچال کوچک جهت نگهداری شیر دوشیده شده مادران مراجعه کننده و نیز کارکنان مرکز که به فرزندشان شیر می دهند وجود داشته باشد. بدیهی است اتاق انتظار نیز باید طوری طراحی شده باشد تا مادر بتواند در آن مکان نیز به فرزندش شیر دهد.

تغذیه مصنوعی و تبلیغات در این زمینه منع شود. از دریافت و توزیع بسته های هدیه کمپانی های تهیه کننده شیر خشک، شیشه و پستانک و هر نوع وسیله و یا ماده غذایی که تغذیه را ترویج و به تغذیه با شیرمادر لطمه می زند باید خودداری و با آن ها برخورد نمود و کلیه کارکنان نیز در این زمینه آموزش های لازم را دیده باشند به علاوه نباید در مطب، مجلات و نشریاتی که با عکس یا نوشته ها به طور آشکار و یا پنهان و زیرکانه تغذیه مصنوعی را تبلیغ می کند وجود داشته باشد.

3

4

آمار مربوط به مادران شیرده تهیه و پیگیری شود. پیگیری و تهیه نمودار از مادران و شیرخواران نشان خواهد داد که عملکرد مطب در زمینه ترویج تغذیه با شیرمادر چگونه است و در مقایسه با هدف تعیین شده ملی و بین المللی در چه وضعیتی قرار دارد و چه اقداماتی لازم است صورت پذیرد تا موانع موجود برای دستیابی به هدف مورد نظر، برطرف شود. در این زمینه می توان با مرور در پرونده ها و جمع آوری اطلاعات از مراجعه کنندگان در مقاطع مختلف استفاده کرد و با کشف موانع موجود در رفع آن ها اقدام نمود در ضمن مادرانی را که در این امر مهم موفق بوده اند تشویق کرده و حمایت بیشتری از آنان انجام شود.



آموزش پرسنل مرکز: پزشکان، پرستاران و کلیه کارکنان مرکز باید آموزش‌های لازم تئوری و عملی در زمینه تغذیه با شیرمادر را دیده باشند و شرایط و امکانات محیط کار به گونه‌ای باشد که بتوانند در عمل، آن‌ها را اجرا و مراجعه‌کنندگان را کمک و راهنمایی کنند تا تغذیه با شیرمادر به سهولت و به صورت یک امر طبیعی به اجرا گذاشته شود.

5

6

پزشکان: نقش پزشکان در ترویج تغذیه با شیرمادر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است لذا ایشان باید آموزش‌های تئوری و عملی را در دوران تحصیل دانشکده پزشکی و به خصوص دوران تخصص دریافت کرده باشند و به این امر مهم معتقد باشند تا در عمل بتوانند دیگران را نیز هدایت و کمک کنند. بدیهی است با توجه به پیشرفت علم و فن آوری، لازم است این افراد با شرکت در مجامع علمی و استفاده از نشریات حقیقی و مجازی اطلاعات خود را ارتقاء بخشند.

پرستاران: پرستاران می‌توانند در برنامه‌های آموزشی کوتاه‌مدت و نیز کارگاه‌های تغذیه با شیرمادر که هر چند یک‌بار در نقاط مختلف برگزار می‌شود شرکت کنند و اطلاعات خود را به روز و تازه نمایند تا بتوانند به مادران آموزش دهند و کمک کنند تا در امر شیردهی موفق شوند. بدیهی است همانگونه که ذکر شد لازم است امکانات مورد نیاز مادر برای شیردادن در مرکز فراهم باشد.

7

8

سایر پرسنل مرکز: کلیه پرسنل مرکز بهداشتی درمانی نیز باید آموزش‌های لازم را دیده باشند تا بتوانند هماهنگ با گروه بهداشتی درمانی، در پیشبرد اهداف ترویج تغذیه با شیرمادر کمک نموده و خود نیز در صورت لزوم از امکانات موجود استفاده کنند.

کارشناسی و مشاوره شیردهی: این‌گونه افراد که دوره‌های آموزشی شیردهی تئوری و عملی را گذرانده و موفق به اخذ مدرک شده‌اند در امریکا و بسیاری از کشورهای غربی وجود دارند و در مراکز عمومی و خصوصی به کار گرفته می‌شوند که نتیجه کار ایشان نیز بسیار مورد توجه و مفید بوده است.

9



آموزش مادران

بیشتر خانم‌ها در مورد تغذیه فرزندشان، قبل از زایمان تصمیم‌گیری می‌کنند. در حقیقت سه‌چهارم خانم‌ها این تصمیم را قبل از حاملگی یا در سه ماهه اول بارداری گرفته‌اند.

کلاس‌های دوران بارداری

گروه حامیان مادران و کلاس‌های آموزش شیردهی برای مادران در دوران بارداری، سبب انتقال اطلاعات درست و حمایت‌های اجتماعی می‌گردد.

معاینات و توصیه‌های دوره‌ای

مراجعات مکرر دوران بارداری و تماس با پزشک و ماما فرصت مناسبی است برای مادر تا سؤالات و نگرانی‌های خود را در مورد شیردهی آینده مطرح و جواب مناسب دریافت کند و نیز برای پزشک و پرسنل مرکز، تا تعهد خود را نسبت به تغذیه با شیرمادر انجام دهند. گرچه مشاوره قبل از زایمان با متخصص کودکان چندان مرسوم نیست (در یک مطالعه ۱۱٪) معه‌ذا ویزیت متخصص زنان و ماما نیز در تصمیم‌گیری مادر برای شیردادن مؤثر است.

ارتباط تلفنی حمایتی

امکان برقراری ارتباط تلفنی مستقیم برای طرح سؤالات و نگرانی‌های مادر باردار و دریافت جواب مناسب توسط پزشک یا یک فرد آگاه و مطلع در مورد تغذیه با شیرمادر مؤثر و مفید است گرچه این کار می‌تواند به صورت ضبط مکالمه یا از طریق پست الکترونیک انجام شود لکن بهتر است به صورت حضوری و رودررو با مادر و شیرخوار انجام شود.

مراقبت‌های پیشگیرانه

توجه به مواردی چون افسردگی بعد از زایمان و سایر مشکلات باید مدنظر قرار گیرد تا به موقع اقدام مقتضی به عمل آید.

تبادل اطلاعات

مشاوره و طرح سؤالات با گروه‌های خبره و مشتاق ارائه خدمات رایگان به مادران نظیر La leche League international در امریکا (در ایران، انجمن ترویج تغذیه با شیرمادر) در هدایت و حمایت مادران شیرده و نیز ارتباط دو جانبه با سایر مادران می‌تواند کمک شایانی به رفع مشکلات مادر کند. بدیهی است مشاوره با پزشکان آگاه در این زمینه نیز بسیار مفید است.

نشریات و کتب

پمفلت، مجلات و کتب چنانچه در اختیار مادران و خانواده قرار گیرند می‌توانند به بسیاری از سؤالات جواب دهند لکن باید دقت شود مطالب نوشته شده دقیقاً توسط افراد آگاه و خبره قبلاً مطالعه و از صحت آن‌ها اطمینان حاصل شود. در این زمینه، مجامع بین‌المللی نظیر آکادمی طب کودکان امریکا و آکادمی امریکایی پزشکان خانواده و سایر ارگان‌های علمی بین‌المللی می‌توانند اطلاعات مفید و درستی در اختیار همگان قرار دهند.

موانع بالقوه در موفقیت در شیردهی :

این‌گونه موانع باید از قبل شناسایی و با آن‌ها مبارزه شود به‌خصوص در دوران حساس و روزهای اولیه پس از زایمان، زیرا بسیاری از مادران نیاز به آموزش دوشیدن شیر دارند و یا سؤالاتی در مورد زمان بازگشت به کار.

در یک مطالعه یکی از سه دلیلی که مادران برای علت قطع شیردهی خود آورده بودند عدم امکان شیردهی پس از بازگشت به کارشان بوده است لذا پیش‌بینی چنین سؤال و مسئله و راهنمایی کردن مادران در این زمینه و نشان دادن روش دوشیدن و ذخیره سازی شیر به ایشان و استفاده از پمپ شیردوش می‌تواند بسیار کمک‌کننده بوده و از قطع شیردهی مادر پیشگیری نماید.

جنبه‌های اقتصادی شغلی تغذیه با شیرمادر

توجه ویژه به ترویج تغذیه با شیرمادر در جریان طبابت سرپایی می‌تواند موجب بهبود شغلی و درآمدزایی شود. اصولاً در هرگونه ارائه خدمت و سرویس‌دهی چنانچه ۷۵٪ مراجعه‌کنندگان و مشتریان، طالب دریافت خدمات یا محصول ارائه داده شده باشند موفقیت شغل را می‌توان پیش‌بینی کرد. بنابراین در این مورد چنانچه ۷۵٪ مراجعه‌کنندگان به مطب یعنی مادران، مایل به شیردادن به فرزندانشان باشند مقرون به صرفه است که مطب و مرکز بهداشتی درمانی در این زمینه سرمایه‌گذاری و فعالیت ویژه داشته باشند بنابراین پزشکان می‌توانند در این زمینه نقش حساس و کلیدی داشته و به ارتقاء وضعیت شغلی خود نیز کمک کنند.

خدمات حامی تغذیه با شیر مادر

تعداد زیادی از پرسنل پزشکی قادرند در ترویج تغذیه با شیرمادر خدمات مفید سرپایی ارائه دهند که به تعدادی از آن‌ها قبلاً اشاره شد مانند مشاوران شیردهی، پرستاران آموزش‌دیده و یا سایر مادران باتجربه کافی در شیردهی. ارائه این‌گونه خدمات می‌تواند سودآور، متوازن و چنانچه با دقت و حساب‌شده باشد از نظر اقتصادی مقرون به‌صرفه هم باشد.

شیردوش و سایر ابزار لازم برای تهیه و ذخیره‌سازی شیرمادر

در بعضی از مراکز ارائه خدمت و مشاوره، شیردوش و یا سایر ابزار لازم برای تهیه و نگهداری شیر دوشیده شده را فراهم کرده و به مراجعه‌کنندگان می‌فروشند.



برنامه‌ها و اقدامات ملی (کشوری)

۱ برنامه آموزش رزیدنسی توسط آکادمی طب کودکان امریکا

این برنامه جهت استفاده متخصصین کودکان، طراحی و اجرا می‌شود تا ایشان را در جریان آخرین اطلاعات علمی مربوط به شیرمادر قرار دهد که با هدف سلامت عمومی هدف‌گذاری شده تا سال ۲۰۲۰ هماهنگ باشد. این آکادمی برای دوره‌های آموزش رزیدنسی کودکان، زنان و مامایی و پزشکان خانواده همچنین دوره‌های بازآموزی پزشکان و بهداشت عمومی برنامه‌ریزی کرده به‌گونه‌ای که تغذیه با شیرمادر ترویج و حمایت همگانی شود و همه نژادها و ملیت‌ها را فرا گیرد.

۲ توجه به مادران شیرده شاغل

منابع قابل توجهی را باید برای مادران هنگام بازگشت به کار اختصاص داد و کارفرمایان را باید با این برنامه آشنا و به صرفه بودن به‌کارگیری آن را توجیه و توصیه نمود. ایجاد مکان و محل برای دوشیدن شیرمادران از طرف کارفرما و استفاده از این امکانات توسط شاغلین ضروری است. (طبق مقررات موجود در امریکا اختصاص زمان و مکان برای دوشیدن شیر توسط مادر شاغل تا پایان یک‌سالگی و هزینه‌های مربوط به انجام این عمل و ابزار لازم از نظر پرداخت مالیات تسهیلاتی را در نظر گرفته است).

استراتژی لازم برای اجرا:

- حمایت کردن و صرف وقت و تلاش برای ترویج تغذیه با شیرمادر مقرون به صرفه و ارزشمند است. مثال‌ها و نمونه‌هایی که ذیلاً ذکر می‌شوند می‌تواند ما را در ارائه خدمات بهتر و بیشتر در بیمارستان کمک و راهنمایی کند.
- برنامه‌ها و اقدامات مفید جهت ترویج تغذیه با شیرمادر در بیمارستان‌های گوناگون در بخش دیگری به تفصیل بیان شده است.
- قبل از ترخیص نوزاد از بیمارستان، لازم است وقت مراجعه بعدی مادر و نوزاد در روز سوم تا پنجم بعد از زایمان تعیین و به والدین ارائه شود تا نوزاد معاینه و موارد زیر ارزیابی گردد.
- گرفتن شرح حال و جویا شدن از چگونگی تغذیه و دفع، معاینه فیزیکی، وزن کردن دقیق نوزاد انجام و عمل شیردادن مادر به نوزاد مشاهده و بررسی شود و چنانچه نحوه شیر دادن مادر و شیرخوردن نوزاد مورد قبول نباشد لازم است قبل از آن که زوج مورد نظر به مشاور شیردهی ارجاع گردد یک جلسه جداگانه و زودهنگام دیگر، برنامه‌ریزی شود.
- ویزیت در مطب و به کارگیری افراد خبره و همکار خارج از مطب که آگاه به امر شیردهی و کمک به مادر باشند در رفع مشکلات مفید است.
- استفاده از منحنی‌های رشد: از آن‌جا که معیار رشد طبیعی و مناسب شیرخوار، باید براساس منحنی‌های رشد مختص شیرمادرخواران باشد (که در چند سال اخیر تهیه شده‌اند) لذا استفاده از این منحنی‌های رشد ضروری است.

استراتژی انتخابی برای تشویق تغذیه با شیرمادر در مطب:

- کلیه آموزش‌دهندگان و پرستارانی که در منزل مادر را ملاقات می‌کنند یک پیام درست و عملی به مادر منتقل کنند.
- برای خانم‌های باردار کلاس‌های دوران بارداری در مطب برگزار شود.
- پزشکان در مطب خود، مشاور شیردهی داشته باشند و از آن‌ها استفاده کنند.
- به مادرانی که موفق در شیردهی هستند گواهی موفقیت در شیردهی کتبی بدهند.
- فعالیت‌های تغذیه با شیرمادر جامعه و مطب محور، حمایت و ترویج شود.
- گنجاندن مطالب آموزشی در مورد اهمیت شیرمادر و شیردهی در کتب درسی مدارس، تشویق شود.
- به نوجوانانی که به مطب مراجعه می‌کنند مزایای شیرمادر توضیح داده شود.