



سازمان بیهوشی کشور
معاونت امور توانبخشی
سازمان توانبخشی مبتنی بر جامعه

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

۲۵

کتابچه‌ی آموزشی برای مادر کودک که معلولیت دارد

تغذیه با شیر مادر



سازمان بهداشت جهانی

عنوان و نام پدیدآور: کتابچه ی آموزشی برای مادر کودک که معلولیت دارد: تغذیه با شیر مادر / مؤلف سازمان بهداشت جهانی؛ مترجم ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه

مشخصات نشر: تهران: سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی، ۱۳۸۸.

مشخصات ظاهری: ۱۲ ص.: مصور.

فروست: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول = [ج. ۲۵]. Training in the community for people with disabilities.

شابک: دوره ۷: ۲۱- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸- ۰: ۲۵- ۴۶- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸- ۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: . breast - feeding Training package for a family member of a person with a disability

موضوع: توانبخشی - راهنمای آموزشی

موضوع: معلولان - راهنمای مهارت های زندگی

موضوع: معلولان - مراقبت های خانگی

موضوع: کودکان علیل - توانبخشی

موضوع: شیر مادر

شناسه افزوده: سازمان بهداشت جهانی

شناسه افزوده: World Health Organization

شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور. ستاد گسترش توانبخشی مبتنی بر جامعه

شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور. اداره کل روابط عمومی

شناسه افزوده: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول [ج. ۲۵]

رده بندی کنگره: HDV ۲۵۵/۱۸ ۲۵ ج. ۱۳۸۸

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۱۷۸۶

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۰۴۲۲۰

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

کتابچه ی آموزشی برای مادر کودک که معلولیت دارد.

تغذیه با شیر مادر (۲۵)

مؤلف: سازمان بهداشت جهانی

مترجم: ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه

ناشر: اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور

ویراستاران علمی: زهرا شریفی - رامین رضایی

صفحه آرای: ندا شوقی

چاپ اول: ۱۳۸۸

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: اهدایی

خانواده گرامی

این کتابچه به شما کمک می کند تا با مشکلاتی که فرد تحت مراقبت شما دارد، آشنا شوید و روش آموزش دادن به او را یاد بگیرید و از بروز رفتارهای نامطلوب وی جلوگیری کنید.

قبل از انجام هر کاری به نکته های زیر توجه کنید:

- ابتدا تمام کتابچه را یک بار بخوانید.
- ببینید کدام بخش برای شما لازم و مفید است.
- اگر نوزاد در موردی مشکلی ندارد، می توانید به بخش های دیگر بپردازید.
- اگر نوزاد در مواردی مشکل دارد، روی آن بخش وقت بیشتری بگذارید.
- در هنگام شیر دادن به نوزاد صبور و با حوصله باشید.

در این کتابچه با مطالب زیر آشنا می شوید:

- چرا باید نوزاد از شیر مادر تغذیه کند
- در مورد نوزادی که مکیدن برایش دشوار است
- در مورد نوزادی که سرش را به عقب می اندازد
- در مورد نوزادی که زبانش را در می آورد
- در مورد نوزادی که دهان و لب هایش شکل طبیعی و معمولی ندارد

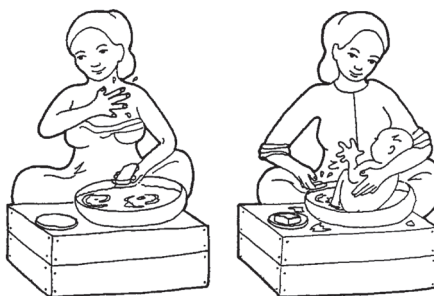
چرا باید نوزاد از شیر مادر تغذیه کند

- هنگامی که به نوزاد شیر می دهید، نوزاد به شما نزدیک تر می شود. این راهی است برای ابراز عشق و محبت خود نسبت به او با این کار، نوزاد احساس ایمنی و نشاط می کند این یکی از مهمترین دلایل برای تغذیه با شیر مادر می باشد.
- ممکن است نوزاد معلول ضعیف تر از نوزادان دیگر باشد و همانند آنان رشد نکند. احتمال دارد اگر با شیر مادر تغذیه نگردد به آسانی بیمار شود. که این ها نیز دلایل متعددی برای لزوم تغذیه با شیر مادر است.
- شیر مادر بنا به دلایل زیر بهترین شیر است:



- شیر مادر دارای تمام مواد غذایی که نوزاد نیازمند آنهاست، می باشد.
- شیر مادر نوزاد را در برابر بسیاری از بیماری ها محافظت می کند.
- شیر مادر همیشه تمیز است و نیازی به آماده کردن ندارد.
- شیر مادر هزینه ای ندارد.

- طی چهار ماه اول به نوزاد فقط شیر بدهید. از پنج ماهگی نوزاد علاوه بر شیر به غذاهای مقوی دیگری مثل پوره برنج، گندم یا سایر غلات نیاز دارد. میوه ی نرم شده و سبزیجات پخته و سایر غذاهای نرم هم برای نوزاد مفید است. تا جایی که امکان دارد نوزاد را با شیر مادر تغذیه کنید. شیر مادر مواد غذایی لازم برای رشد بدن نوزاد شما را تضمین می کند.
- خود شما هم باید خوب غذا بخورید و آشامیدنی های لازم را بنوشید تا بتوانید به نوزاد شیر بدهید. شیر، تخم مرغ، برنج، سبزیجات فیبردار و میوه تازه برای مادر شیرده بسیار مفید است.



رعایت نظافت هنگام شیر دادن

- اگر در انجام هر کاری نظافت را رعایت کنید، نوزاد شما سالم می ماند.
- هر روز با آب و صابون خود و نوزادتان را با دقت بشویید.

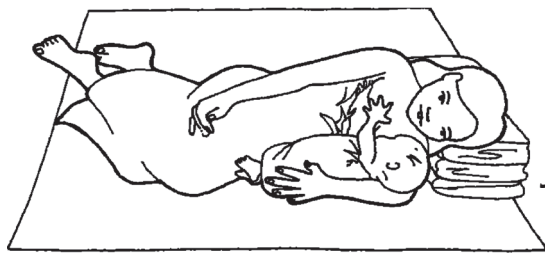


■ پیش از شروع شیردادن به نوزاد دست های خود را با آب و صابون بشوئید.



■ اگر برای تغذیه ی نوزاد از فنجان و قاشق استفاده می کنید ، برای رعایت نظافت، حداقل پنج دقیقه آنها را بجوشانید و بعد از آن که سرد شدند، برای غذا دادن به نوزاد استفاده کنید.

هر چند وقت یکبار باید نوزاد را شیر داد



■ بلافاصله بعد از تولد، شیردادن به نوزاد را شروع کنید.

ادامه ی این کارشیر دادن را آسان تر می کند.

■ اگر در چند روز اول به دفعات زیاد به نوزاد شیر دهید ادامه ی این کار آسان تر خواهد شد.

■ نوزاد را نزدیک خود نگه دارید تا هرگاه گرسنه شد، بتوانید به او شیر دهید. او را در کنار خود بخوابانید تا شب، موقعی که گرسنه می شود به او شیر بدهید، به خاطر داشته باشید هرگز به طور خوابیده یا دراز کشیده شیر ندهید، زیرا ممکن است در همان حال به خواب بروید و نوزاد خفه شود.



■ اکثر نوزادان هنگام گرسنگی گریه می کنند لیکن برخی نوزادان حتی اگر گرسنه هم باشند زیاد گریه نمی کنند. این گروه برای نشان دادن گرسنگی خود از صداها و نشانه های دیگری استفاده می کنند.

اگر نوزاد زیاد گریه نمی کند. برای فهمیدن زمان گرسنگی او با دشواری مواجه خواهید شد و در این صورت باید بفهمید که نوزاد در موقع گرسنگی از چه صداها یا علائمی استفاده می کند.

چگونه نوزاد خود را بغل بگیرید



- وقتی که می خواهید به نوزاد خود شیر بدهید بهتر است بنشینید
- اجازه ندهید سر نوزاد به عقب بیفتد. به همین منظور، یک بازوی خود را زیر گردن نوزاد بگذارید. تا سر نوزاد به عقب نیفتد. دست دیگر خود را زیر چانه ی او قرار دهید تا سر نوزاد به جلو نیفتد.

چگونه می توانید شیر دادن به نوزاد را شروع کنید



- نوزاد را مقابل سینه ی خود نگه دارید. دهان نوزاد برای جستجوی سینه، باز خواهد شد. نوک سینه و ناحیه ی تیره رنگ اطراف آن را هر چه بیش تر در دهان نوزاد قرار دهید. نوزاد شروع به مکیدن خواهد کرد.



- وقتی بینی نوزاد به سینه ی شما فشرده می شود چه بسا که نتواند، به راحتی تنفس کند. اگر چنین اتفاقی رخ دهد، انگشت خود را بین بینی نوزاد و سینه خود قرار دهید تا به راحتی نفس بکشد.



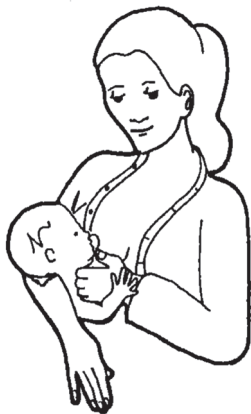
- اجازه دهید نوزاد هر بار از یک سینه شیر نخورد. بدین ترتیب شما احساس آرامش بیش تری می کنید و نوزاد هم بیش تر شیر می خورد.

■ اگر شیر زیادی وارد دهان نوزاد بشود در این صورت او به سرفه می افتد . بنا بر این نگذارید شیر یک مرتبه وارد دهان نوزاد شود. پس از مدتی شیر دادن متوجه خواهید شد که نوزاد شما در هر بار چه مقدار شیر می تواند بخورد.

در مورد نوزادی که مکیدن برایش دشوار است



■ ممکن است نوزاد آهسته مک بزند، اگر این طور است شما می توانید برای تشویق او به مکیدن، صورت یا بازوی نوزاد را به آرامی فشار دهید یا نوازش کنید.



■ لب زیرین برخی نوزادان پائین می افتد، اگر لب های کودک باز بماند، نمی تواند به راحتی شیر بمکد و آن را فرو دهد.
اگر لب زیرین نوزاد شما پایین می افتد، هنگامی که به او شیر می دهید دست را اطراف چانه ی او بگذارید و با یک انگشت لب او را بالا نگه دارید.

■ برخی نوزادان اصلا قادر به مکیدن نیستند.



اگر نوزاد شما می تواند ببلعد، اما اصلا نمی تواند بمکد، با دوشیدن سینه در دهان کودک به او شیر بدهید. در هر مرتبه مقدار کمی شیر در دهان نوزاد بدوشید. تا کودک فرصتی برای قورت دادن شیر و نفس کشیدن داشته باشد. اگر یک مرتبه مقدار زیادی شیر به او بدهید، باعث سرفه کودک می شود.

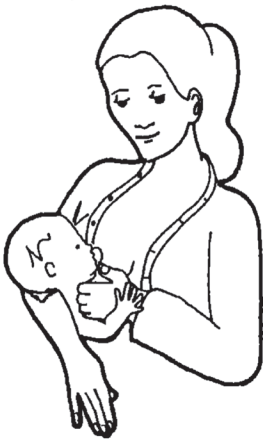


■ یا می توانید شیر خود را در فنجان تمیزی دوشیده و با یک قاشق تمیز از فنجان به کودک شیر بخورانید.

■ اگر نوزاد را با قاشق تغذیه می کنید، اولین قاشق شیر را در یک طرف زبان و قاشق بعدی را در طرف دیگر زبان بریزید. شیر را روی وسط زبان نوزاد نریزید.

■ شیر را در انتهای زبان کودک بریزید تا بتواند به راحتی قورت بدهد.

در مورد نوزادی که سرش را به عقب فشار می دهد



■ برخی از نوزادان اکثر اوقات سر خود را به عقب فشار می دهند. آنها سرشان را خیلی عقب نگاه می دارند. اگر نوزاد شما هم این کار را می کند بازویتان را زیر گردنش بگذارید، بازویتان را زیر سر کودک قرار ندهید، زیرا این کار باعث می شود کودک سر خود را حتی بیش تر به عقب فشار دهد.

در مورد نوزادی که زبانش را در می آورد



■ برخی نوزدان هنگامی که سینه مادر در دهانشان قرار می گیرد، زبان خود را در می آورند. این کار هنگامی اتفاق می افتد که کودک چیزی را وسط زبان خود لمس کند.

اگر کودک شما زبانش را بیرون می آورد، سعی کنید نوک سینه را در یک طرف دهان کودک قرار دهید. به این ترتیب وسط زبان را لمس نمی کند.

در مورد نوزادی که دهان و لب های بد شکل دارد

■ برخی نوزدان که دهان و لب های بد شکل دارند، قادر به بلعیدن هستند، اما نمی توانند بمکند.

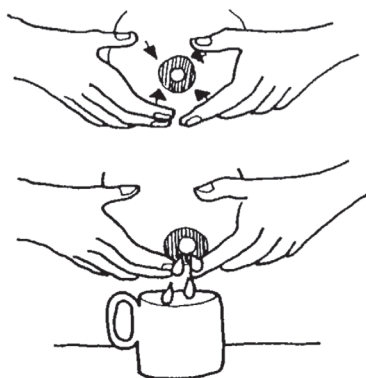
اگر نوزاد شما این طور است، سعی کنید لبش را با انگشتانتان ببندید، ملاحظه کنید این کار به مکیدن نوزاد کمک می کند.



■ برخی نوزدان که دهان و لب های بد شکل دارند، قادر به بلعیدن نیستند. بنابراین شیری که مکیده شده، از بینی کودک خارج می شود و او نمی تواند شیر را قورت بدهد.

اگر نوزاد شما این طور است شیر خود را در فنجان تمیزی بدوشید. سپس کودک را با قاشق تمیزی تغذیه کنید. شیر را در انتهای زبان نوزاد بریزید.

نحوه ی دوشیدن شیر از سینه



■ اگر می خواهید شیر خود را بدوشید، با هر دو دست سینه را نگه دارید و با ملایمت آن را فشار دهید. از قسمت خارجی سینه شروع کنید و به طرف ناحیه ی تیره رنگ سینه فشار دهید. وقتی به ناحیه ی تیره رنگ می رسید، سینه را میان شصت و انگشت اشاره فشار دهید و شیر را بدوشید. این کار را برای هر سینه تکرار کنید تا سینه از شیر خالی شود.

نحوه اتمام شیر دادن به نوزاد



■ برخی از نوزادان بعد از خاتمه ی شیر خوردن باز هم مک می زنند. اگر نوزاد شما مکیدن را متوقف نمی کند، نوک سینه را از دهانش خارج کنید. برای بیرون آوردن سینه از دهان نوزاد، انگشت خود را گوشه دهان نوزاد بگذارید و با ملایمت دهانش را باز کنید.



■ سپس نوزاد را بلند کنید و به آرامی پشت او را مالش دهید تا هوایی که با شیر بلعیده است خارج شود.

تغذیه ی نوزادی که به سرعت نوزادان دیگر رشد نمی کند

■ برخی از نوزادان به سرعت دیگر کودکان هم سن و سال خود رشد نمی کنند. شاید به این علت باشد که در تغذیه مشکل دارند. یا این که به میزان کافی شیر مادر را نمی خورند.

■ در صورتی که دارای کودکی هستید که رشد کمتری نسبت به سایر کودکان دارد، از حدود پنج ماهگی به بعد غذای مخصوص از شیر گاو و حریره ی برنج، گندم یا غلات دیگر به او بدهید. همچنین شما می توانید میوه ی نرم شده و سبزیجات پخته یا غذاهای نرم دیگری که برای کودکان مفید است به او بدهید.



■ هنگامی که نوزاد گرسنه است، پیش از هر غذای دیگری ابتدا شیر خود را به او بخورانید. به این ترتیب نوزاد تمام مواد مغذی شیر شما را جذب می کند. این کار هم چنین به شما در تولید شیر کافی کمک می کند. هر چه نوزاد بیش تر شیر بنوشد، شما نیز شیر بیش تری خواهید داشت.

■ اگر در نزدیکی شما مرکز بهداشتی وجود دارد، هر چند وقت یک بار، حداقل یک بار در ماه برای وزن کردن نوزاد، او را به مرکز سلامت ببرید. اگر وزن مفید نوزاد شما مانند کودکان دیگر است، معلوم است او به طور مناسب تغذیه می شود.

نتیجه

پس از این که شما مدتی از این کتابچه استفاده کردید، با پاسخ به پرسش زیر نتیجه ی کار خود را ارزشیابی کنید.

تاریخ را مقابل خانه ی «آری» یا «خیر» بگذارید.

| | |
|-----|--|
| آری | آیا نوزاد از شیر مادر تغذیه می کند و رشدش مثل سایر نوزادان است ؟ |
| خیر | |

اگر پاسخ شما «آری» است، کار خود را خوب انجام داده اید و نوزاد شما تندرست است و دیگر نیازی به این کتابچه ندارید.

اگر پاسخ شما «خیر» است شاید به یکی از علل زیر باشد. تمام موارد را بخوانید تا علت احتمالی پاسخ «خیر» را پیدا و توجه کنید که چه باید کرد.

| علت | چه باید کرد |
|--|---|
| ۱- شاید به میزان کافی شیر ندارید. | غذای خوب بخورید. آب و سایر مایعات را به مقدار فراوان بنوشید. در اکثر مواقع کودک را با شیر مادر تغذیه کنید. هر بار که به نوزاد شیر می دهید بگذارید آن قدر مک بزند تا شیر شما تمام شود. این کار کمک می کند که سینه های شما شیر بیشتری تولید کند. در به کارگیری کتابچه ادامه دهید. |
| ۲- شاید سینه های شما زیادتر از حد معمول شیر دارد و یا ممکن است ورم کرده باشد که نوزاد نمی تواند مک بزند. | مقداری شیر از سینه هایتان با دست خالی کنید. سپس کودک را با شیر مادر تغذیه کنید و به استفاده از کتابچه ادامه دهید. |

| علت | چه باید کرد |
|--|--|
| ۳- شاید شما به دستور العمل های این کتابچه بطور صحیح عمل نکرده اید. | دوباره آن را بخوانید. اگر فکر می کنید که توصیه ها را نفهمیده اید ، دوباره آن با توان یار محلی صحبت کنید. |
| ۴- شاید به دلیل معلولیت نوزاد، تغذیه با شیر مادر به او ممکن نباشد. | پیش از کنار گذاشتن این کتابچه با توان یار محلی صحبت کنید. |

■ اگر پاسخ هر یک از سه پرسش اول «خیر» است، مدتی به استفاده از این کتابچه ادامه دهید. بعد دوباره به پرسش پاسخ دهید. اگر تمام پاسخ های شما «آری» است می توانید استفاده از این کتابچه را متوقف کنید.