



مهارت های شنیداری و یادگیری



مریم کاظمی

رئیس گروه سلامت نوزادان و کودکان

تیر ۱۴۰۲



اهداف مشاوره



▶ مشاوره به چه معناست ؟

- ▶ مشاوره روشی است که در آن سعی می کنید با توجه به احساس افراد به آن ها کمک کنید تا با در نظر گرفتن وضعیت خود آنچه را که انجامش برای آن ها بهتر است انتخاب کنند.
- ▶ گاهی فرد مورد نظر در مشاوره فقط مادر نیست . بلکه ممکن است مادر بزرگ ، پدر یا پرستار بچه نیز باشد .
- ▶ استفاده از مهارت های مشاوره در هنگام صحبت با بیماران یا مشتری ها نیز مفید است و حتی ممکن است استفاده از آن ها را در ارتباط با دوستان، فامیل یا همکارانتان نیز مفید تشخیص دهید. بنابراین بعضی از این تکنیک ها را با هم تمرین کنید، شاید از نتیجه آن شگفت زده شوید و آن را مفید بیابید.
- ▶ مادر ممکن است به سادگی از احساس خود با شما صحبت نکند، به خصوص اگر خجالتی باشد یا مشاوره کننده را نشناسد. بنابراین بایستی مهارت های خود را به کار گیرید، به حرف های او گوش فرا داده و کاری کنید که احساس کند به او علاقه مند می باشید این روش او را تشویق به حرف زدن بیشتر کرده و کمتر احتمال خواهد داشت که سکوت کرده و صحبت نکند .

شش مهارت مربوط به گوش دادن و یادگیری



مهارت اول : ارتباط غیر کلامی موثر



ارتباط غیر کلامی یعنی نشان دادن طرز برخورد خاص ، حالت
چهره خاص و هر چیز دیگری غیر از حرف زدن.



ارتباط های غیر کلامی مفید:



- ▶ هم سطح قرار گرفتن
- ▶ توجه کردن
- ▶ حذف موانع
- ▶ دادن وقت کافی به مادر
- ▶ تماس مناسب





▶ طرز قرار گرفتن:

بازدارنده: ایستادن به نحوی که سر شما از دیگران بالاتر قرار بگیرد.

کمک کننده: نشستن به نحوی که هم سطح دیگران قرار بگیرید.
« سرتان را هم سطح قرار دهید »





▶ تماس چشمی:

کمک کننده: نگاه کردن به مادر و توجه به صحبت های او

بازدارنده: نگاه کردن به اطراف یا یادداشت کردن چیزی

«به مادر توجه کنید»

(نکته : تماس چشمی ممکن است در فرهنگ های مختلف معانی مختلفی داشته باشد. گاهی وقتی فرد به چیز خاصی نگاه می کند معنی آن این است که آماه شنیدن می باشد . در صورت لزوم بر اساس موقعیت خود از کلمات مناسب استفاده کنید)



▶ موانع :

بازدارنده : قرار گرفتن پشت میز و یا نوشتن یادداشت در هنگام صحبت کردن.

کمک کننده : جابجا شدن از پشت میز و کنار گذاشتن یادداشت ها
« موانع را حذف کنید »





▶ توجه به زمان:

کمک کننده: طوری رفتار کنید که مادر احساس نماید برای او وقت کافی در اختیار دارید. بنشینید و بدون عجله با مادر احوالپرسی کرده و سپس با آرامش و لبخند، نحوه شیردهی او را مشاهده کنید و منتظر پاسخ گفتن او به سوالاتتان باشید.

بازدارنده: داشتن حالت شتاب زده، به سرعت احوالپرسی کردن، نشان دادن علائم بی حوصله گی و نگاه کردن به ساعت.

« فرصت کافی به مادر بدهید »





► تماس :

کمک کننده : با مادر به نحو مناسب تماس برقرار کنید.

بازدارنده : تماس با مادر به طور نامناسب

« تماس مناسب »





▶ ارتباط غیر کلامی نشان دهنده تصدیق یا عدم تصدیق وضعیت موجود به مادر و یا مراقب کودک می باشد . از ابراز عقاید خود در موضوعات اساسی مثل مذهب فرد به شدت خودداری کنید . چون ممکن است در مشاوره به مادر مسئله ، قضاوت در مورد موضوع تلقین شود .



مهارت های کلامی



▶ به خاطر داشته باشید که در ارتباط کلامی تن صدا اهمیت ویژه ای داشته و بایستی سعی کنیم با صدایی ملایم و با محبت با مادر صحبت کنیم.

▶ در طی مشاوره سعی کنید احساس افراد را درک کرده و لازم است در صورت تمایل علت اصلی نگرانی و دلواپسی آن ها را دریافته و با علاقه و موشکافانه آنچه را که ورای ظاهری موضوع است درک کنید.





مہارت دوم : پرسیدن سوالات باز ▶



پرسیدن سوالات باز



- ▶ در شروع صحبت با مادر و یا گرفتن شرح حال از او نیاز به سوال کردن خواهید داشت .
- ▶ توجه به این نکته مهم است که از مادر سوالی پرسیده شود که او را تشویق به صحبت کردن نموده تا به شما اطلاعاتی داده شود . این موضوع از پرسیدن سوالات اضافی جلوگیری کرده و باعث می شود در مدت زمانی که در اختیار دارید اطلاعات بیشتری در مورد مادر کسب کنید .
- ▶ سوالات باز اغلب مفیدتر بوده و برای پاسخ به آن ها ، مادر مجبور به دادن اطلاعات می گردد
- ▶ سوالات باز اغلب با: چه ، چه وقت ، کجا ، چرا و چه کسی شروع می شوند. برای مثال:
چگونه کودکان را تغذیه می کنید؟



- ▶ سوالات بسته اغلب کم تر مفید می باشند. این سوالات اکثراً پاسخ مورد انتظار شما را به مادرمی رسانند و مادر با بله یا خیر به آن ها پاسخ میدهد.
- ▶ سوالات بسته اغلب با « آیا » شروع می شوند. مثل: آیا شما فرزند قبلی را نیز با شیر خود تغذیه کرده اید؟
- ▶ اگر مادر به این سوال جواب بلی بدهد ، شما هنوز نمی دانید که آیا تغذیه او با شیر مادر انحصاری بوده و آیا شیرمصنوعی دریافت کرده است یا خیر .
- ▶ اگر به پرسیدن سوالاتی که پاسخ بلی یا خیر دارند ادامه دهید، بدون گرفتن نتیجه ساکت شده و فکر می کنید که مادر مایل به ادامه صحبت نبوده و یا اینکه حقیقت را نمی گوید.



- ▶ سوالات باز عمومی برای شروع صحبت مناسبند. این سوالات به مادر فرصت میدهند تا آنچه را که برای او مهم می باشد توضیح دهد. برای مثال ممکن است از مادر یک کودک ۹ ماهه پرسید: چگونه کودکتان را تغذیه میکنید؟
- ▶ بعضی اوقات به سوالات عمومی (مثل حال شما چطور است ؟) پاسخی مثل « خوبم یا متشکرم» داده می شود.
- ▶ پس از آن بایستی سوالی پرسیده شود که مکالمه به توسط آن ادامه یابد. در چنین شرایطی استفاده از سوالات خاص مفید واقع خواهد شد. مثلاً: میتوانید به من بگویید دیروز به عنوان غذای اصلی به کودکتان چه داده اید؟
- ▶ بعضی مواقع ممکن است پرسیدن سوالات بسته لازم باشد. مثل: آیا دیروز به بچه میوه داده اید؟
- ▶ وقتی پاسخ یک چنین سوالی را دریافت کردید سعی کنید با پرسیدن یک سوال باز دیگر صحبت را ادامه دهید.





► مهارت ۳ : استفاده از ژست ها و پاسخ هایی که نشاندهنده علاقه شما می باشند.





- ▶ اگر خواهان ادامه صحبت یک مادر می باشید به او نشان دهید که با علاقه به صحبت های او گوش می دهید .
- ▶ راه های نشان دادن علاقه به صحبت های مادر عبارتند از :
- ▶ با ژست ها و حرکاتی نظیر : نگاه کردن ، سر تکان دادن و لبخند زدن
- ▶ با عبارات ساده ای نظیر : آهان ، اوهوم ، عزیزم





مهارت ۴ : تکرار دوباره گفته های مادر ▶



▶ گاهی کارکنان بهداشتی سوالات زیادی مبتنی بر واقعیت از مادران می پرسند . اما ، در اغلب مواقع پاسخ های مادران به این سوالات کارگشا نبوده و در پاسخ به هر کدام از این سوالات خیلی کمتر از حد معمول پاسخ می دهند .

▶ به عنوان مثال ، چنانچه مادری بگوید : کودک من شب گذشته بسیار ناآرام بوده و گریه کرده است ، شما ممکن است از او بپرسید : « چند بار بیدار شد ؟ » اما جوابی که او می دهد برای ما کارگشا نخواهد بود .





▶ تکرار یا باز نمودن گفته های مادر مفیدتر و موثرتر است . بدین ترتیب به او نشان می دهید که در حال گوش کردن به صحبت های مادر یا پرستار کودک بوده و او را ترغیب به ادامه صحبت می کنید تا از آنچه که برای او مهم می باشد سخن به میان آورد . بهترین شیوه آن است که شما صحبت های او را به گونه ای نسبتاً متفاوت بیان کنید تا فکر نکند که به تقلید حرف های او می پردازید .

▶ به عنوان مثال ، اگر مادری بگوید : « من نمی دانم چه غذایی به کودکم بدهد ، چون که او از خوردن هر چیزی خودداری می کند » شما بایستی با گفتن این جمله حرف های او را تکرار نمائید : « کودک شما از خوردن تمام چیزهایی که به او می دهید خودداری می کند ؟ »





► مهارت ۵. ابراز همدلی به مادر ، نشان دهید که احساس او را درک می کنید .



- ▶ ابراز همدلی مهارتی مشکل در حیطة یادگیری می باشد . برای مردم مشکل است که در مورد احساساتشان صحبت کنند ولی صحبت در مورد حقایق و وقایع برای آن ها آسانتر می باشد .
- ▶ زمانی که مادر صحبتی کند که نشان دهنده احساسات او باشد ، چنانچه عکس العمل شما مبین این مسئله باشد که به حرف های او گوش داده اید و از ورای نظرات او پی به احساسش برده اید ، رفتاری کارساز از خود نشان داده اید .
- ▶ به عنوان مثال اگر مادری بگوید : کودک من تمایل زیادی به شیر خوردن دارد و این مسئله باعث می شود که خستگی مفرطی را احساس کنم ، عکس العمل شما به احساسات او می تواند این طور باشد « بعد از آن شما تمام مدت خستگی زیادی را احساس می کنید ؟ »





▶ همدلی دارای تعریف متفاوتی در مقایسه با
دلسوزی و ترحم می باشد هنگامی که شما برای
کسی دلسوزی می کنید و نشان می دهید برای او
ناراحت هستید در واقع از نقطه نظر خود به مسئله
نگاه کرده اید .





- ▶ اگر دلسوزی کنید در جواب به او خواهید گفت : « آه ، می دانم تو چه احساسی داری . کودک من هم تمایل زیادی به شیر خوردن دارد و من را حسابی از پا درآورده است . » درواقع شما مشکلات خودتان را به یاد آورده اید و این احساس که شما حرف او را فهمیده اید در مادر به وجود نمی آید .
- ▶ بنابراین بهتر است صحبت های مادر در مورد کودک را تکرار نمائید .
- ▶ به عنوان مثال : « او تمایل زیادی به شیر خوردن دارد ؟ » اگر چه این جمله مبین رفتار کودک از زبان مادر می باشد ، اما نشاندهنده این مسئله که او واقعاً چقدر خسته است نمی باشد .





- ▶ بنابراین تاثیر حس همدلی خیلی زیاد است .
- ▶ علاوه بر این تاثیر ابراز همدلی با احساسات خوب مادر بسیار کارساز خواهد بود . حس همدلی تنها بدین منظور نیست که نشان دهید به احساسات بد او پی برده اید . (هم احساس خوب و هم احساس بد)





مهارت ۶. پرهیز از بیان کلمات قضاوت گونه



▶ کلمات قضاوت گونه عبارتند از کلماتی مانند : درست ، اشتباه ، خوب ، چه بد ، مناسب ، کافی ، به درستی .

▶ اگر هنگام گفتگو و به ویژه حین پرسیدن سوال در خصوص غذا خوردن کودک از کلمات قضاوت گونه استفاده کنید ، این احساس را در او به وجود می آورید که اشتباه فکر می کند یا کودک او مشکلی دارد . در مورد مادری که به کودکش شیر می دهد نیز این احساس به وجود می آید که در شیر او مشکلی وجود دارد .



به عنوان مثال نگوئید : « آیا کودک را به نحو صحیح تغذیه می کنید ؟ »
بلکه به جای آن بگوئید : « چطور کودک را تغذیه می کنید ؟ »
نگوئید : « آیا به اندازه کافی به او شیر می دهید ؟ » به جای آن بگوئید
« چند بار در روز به او شیر می دهید ؟ »



- ▶ گاهی مادران برای شرح وضعیت خود از کلمات قضاوت گونه استفاده می نمایند . شما هم ممکن است در زمانی که قصد جلب اعتماد مادر را دارید از این کلمات مخصوصاً نوع مثبت آن ها استفاده نمائید. با این وجود تا حد ممکن از گفتن آن ها خودداری نموده مگر اینکه دلیل واقعاً مهمی وجود داشته باشد .
- ▶ همانطور که می دانید سوالات قضاوت گونه اغلب به عنوان سوالاتی بسته قلمداد می شوند . استفاده از سوالات باز در بیشتر مواقع به شما کمک خواهند کرد تا از بیان کلمات قضاوت گونه خودداری نمائید .



مهارت های یادگیری و شنیداری



▶ از ارتباطات غیر کلامی کارساز استفاده کنید .

▶ از عکس العمل ها و رفتارهایی استفاده کنید که نشان دهنده علاقه شما باشند .

▶ از سولات باز استفاده کنید

▶ صحبت های مادر را به او برگردانید .

▶ همدلی نشان دهید این موضوع نشان می دهد که شما به احساسات مادر پی برده اید .

▶ از بیان کلماتی که قضاوت گونه می باشند خودداری کنید .





حمایت و ایجاد اعتماد به نفس در مادر

مریم کاظمی
تیر ۱۴۰۲



- ▶ یک مادر به راحتی می تواند اعتماد به نفس خود را از دست دهد که منجر به احساس شکست و تحمل فشار از سوی خانواده و دوستان در او می گردد.
- ▶ شما نیاز به تقویت مهارت های مشاوره ای به منظور ایجاد اعتماد به نفس برای کمک به او خواهید داشت .
- ▶ توجه به این نکته مهم است که باعث نشویم تا مادر احساس کند کاری را بصورت اشتباه انجام داده است .



- ▶ یک مادر به راحتی به این باور می رسد که نحوه تغذیه فرزندش یا شیرش (چنانچه شیردهی داشته باشد) همه و همه دچار اشکال شده اند که البته منجر به پائین آمدن اعتماد به نفس در او می گردد.
- ▶ نکته مهم پرهیز از این مسئله است که به مادر گفته شود ، چه کاری بایستی انجام دهد .
- ▶ به هر مادر در مورد بهترین تصمیم گیری برای او و فرزندش کمک کنید تا اعتماد به نفس او افزایش یابد .





- ▶ مهارت اول . پذیرش آنچه که مادر فکر
- ▶ می کند و احساس می نماید .



▶ گاهی اوقات مادر به باورهایی که شما با آن موافق نیستید اعتقاد دارد به این معنی که او دارای یک برداشت و تصور نادرست می باشد .

▶ گاهی نگرانی مادر در خصوص مسئله ای است که از نظر شما یک مشکل جدی نمی باشد .



سوال: اگر به مخالفت با مادر پرداخته و در خصوص مسئله ای که او از آن نگران است به انتقاد بپردازید ، مادر چه احساسی پیدا خواهد کرد ؟





▶ احساس اینکه اشتباه می کند در او به وجود می آید که منجر به پائین آمدن اعتماد به نفس در او شده و بنابراین دیگر تمایل به گفتن چیز بیشتری به شما نخواهد داشت .



- ▶ بنابراین عدم مخالفت با مادر نکته بسیار مهمی می باشد .
- ▶ توجه به این نکته نیز مهم است که با عقیده نادرست او موافقت نکنید . ممکن است تمایل به پیشنهاد مسئله ای کاملاً متفاوت داشته باشید . در صورتی که تا این لحظه با او موافق بوده اید ، این کار کمی مشکل خواهد بود.
- ▶ در عوض ، احساس یا فکر او را بپذیرید ، بدین معنی که به شیوه ای کاملاً بی طرفانه پاسخ داده و به موافقت یا مخالفت با او نپردازید .



▶ به منظور اصلاح یک تصور غلط می توان اطلاعات بیشتری را در اختیار مادر قرار داد .

▶ همچنین ، ابراز همدلی نیز نشانگر این مطلب است که به تائید احساسات مادر پرداخته اید .

▶ اگر مادری نگران باشد شما با گفتن جمله نگران نباش باعث می شوید که احساس کند نگران بودن وی کار اشتباهی بوده است این امر منجر به پائین آمدن اعتماد به نفس مادر در تصمیم گیری های شخصی او می شود.



► مهارت دوم : تشخیص و تحسین آنچه که
مادر و کودک درست انجام می دهند .



▶ همانند سایر کارمندان بهداشتی ، ما نیز برای جستجوی مشکلات آموزش می بینیم . متأسفانه در اغلب مواقع عادت کرده ایم که فقط کارهایی را که فکر می کنیم مردم اشتباه انجام می دهند دیده و سعی در اصلاح آنها داشته باشیم .





سوال : اگر به مادر بگوئید که کاری را
اشتباه انجام می دهد یا شیر خوار کار
خود را خیلی خوب انجام نمی دهد ، چه
احساسی در مادر به وجود می آید ؟



- ▶ احتمالاً احساس بدی در او به و جود آمده و این احساس بد ، منجر به پائین آمدن اعتماد به نفس وی می شود .
- ▶ بعنوان یک مشاور به جستجوی آنچه که مادر و فرزند به نحو صحیح انجام می دهند پردازید .
- ▶ در ابتدا کار صحیح را تشخیص داده و سپس آن را مورد تحسین یا تائید قرار دهید .



تحسین کارهای صحیح دارای مزایای زیر خواهد بود :





- افزایش اعتماد به نفس در مادر
- تشویق مادر به ادامه انجام کار های صحیح
- آسان تر شدن قبول پیشنهادات بعدی توسط مادر



► مهارت سوم : به صورت عملی کمک کنید .



▶ گاهی کمک عملی از گفتن هر عبارت دیگری بهتر است . به عنوان مثال:

▶ هنگامی که مادر احساس خستگی داشته ، کثیف و نامرتب بوده و یا وضعیت راحتی ندارد .



▶ هنگامی که گرسنه یا تشنه است .

▶ هنگامی که اطلاعات خیلی زیادی دریافت کرده است .

▶ هنگامی که در انجام دادن عملی کار ، به وضوح دچار مشکل می باشد



سوال : چگونه می توان به مادر کمک عملی ارائه نمود ؟ ▶





- ▶ بعضی از روش های ارائه کمک عملی عبارتند از :
- ▶ کمک کنید تا خود را تمیز و مرتب کرده و در حالت راحتی قرار بگیرد .
- ▶ به او یک نوشیدنی یا چیزی برای خوردن بدهید .
- ▶ کودک را ننگه دارید تا مادر بتواند در حالت راحتی قرار گیرد و دست و صورت خود را شسته یا بتواند به دستشویی برود .
- ▶ کمک عملی ، شامل مسائل مربوط به تغذیه هم می شود مثل کمک به قرار گرفتن کودک در آغوش مادر برای گرفتن سینه ، دوشیدن شیر مادر یا آماده کردن غذای کمکی



▶ مهارت چهارم : دادن اطلاعات کم و مناسب به مادر



▶ مهارت چهارم : دادن اطلاعات کم و مناسب به مادر





▶ بیشتر مواقع ، مادران برای تغذیه کودک خود به اطلاعات خاصی نیاز دارند . قراردادن دانستنی ها و اطلاعات خود در اختیار آنها بسیار مهم است همچنین اصلاح باورهای غلط نیز از اهمیت بسیار زیادی برخوردار می باشد .

▶ گاهی کارمندان بهداشتی اطلاعات زیادی در اختیار داشته و فکر می کنند ، که باید همه آنها را در اختیار مادران قرار دهند

▶ گوش دادن به همه صحبت های مادر و دادن دو تا سه قسمت از مهم ترین اطلاعات به او از اهمیت به سزایی برخوردار می باشد .



- ▶ سعی کنید تنها اطلاعاتی در اختیار مادر قرار دهید که مناسب شرایط فعلی او باشند . چیزهایی که بتواند امروز و نه در چند هفته آینده از آنها استفاده کند .
- ▶ توضیح در مورد دلیل بروز یک مشکل مناسبترین اطلاعاتی است که می توان در اختیار مادران قرار داد .
- ▶ سعی کنید در هر نوبت ، تنها یک یا دو قسمت از اطلاعات را در اختیار او قرار دهید ، مخصوصاً اگر مادر خسته بوده یا تا آن موقع بمباران اطلاعاتی شده است .





- ▶ اطلاعات را به شیوه ای سازنده و نه به نحو انتقادگونه بیان کنید تا مادر فکر نکند کار اشتباهی انجام داده است . این امر به خصوص زمانی که قصد اصلاح باور غلطی را داشته باشید اهمیت می یابد .
- ▶ به عنوان مثال ، به جای گفتن « حریره رقیق و شل برای تغذیه کودک شما مناسب نیست » بگوئید: « غذاهای غلیظ و سفت به رشد کودک بهتر کمک خواهند کرد » .
- ▶ قبل از دادن اطلاعات به مادر ، اعتماد به نفس او را تقویت کنید . آنچه که می گوید پذیرفته و کاری را که درست انجام می دهد تحسین کنید نیازی به دادن اطلاعات جدید و اصلاح سریع باورهای غلط او نمی باشد .



► مهارت پنجم : استفاده از عبارات ساده



- کارمندان بهداشتی در خصوص بیماری ها و روش معالجه آنها و اصطلاحات علمی و تخصصی مرتبط ، آموزش می بینند . چنانچه این اصطلاحات برای عموم ، شناخته شود ، افرادی که جزو کارمندان بهداشتی نیستند نیز می توانند آنها را درک نمایند .
- استفاده از عبارات شناخته شده و ساده برای توضیح مطالب به مادر از اهمیت زیادی برخوردار است .



**مهارت ششم : به بیان یک یا دو
پیشنهاد پرداخته و دستور ندهید .**



▶ شما ممکن است بعنوان یک مشاور فکر کنید که اگر مادر به روشی متفاوت عمل نماید حتماً مثمر ثمر خواهد بود. به عنوان مثال تغذیه کودک به دفعات بیشتر یا نگه داشتن او به شیوه ای متفاوت

▶ با این وجود دقت کنید که هرگز با مادر به حالت دستوری صحبت نکنید. زیرا این روش به تقویت اعتماد به نفس در او کمکی نخواهد کرد.



▶ هنگام مشاوره با مادر ، کارهای که می تواند انجام دهد را پیشنهاد دهید . این اوست که در خصوص انجام یا عدم انجام کاری تصمیم می گیرد . بنابراین احساسات او کنترل شده و اعتماد به نفس او تقویت می گردد .



▶ در جملات دستوری از افعال امری مانند (بده ،
انجام ده ، بیاور) و عباراتی چون (همیشه ، هرگز
، لازم است ، و می بایست) استفاده می شود .



▶ جملات پیشنهادی شامل موارد زیر می باشند :

آیا دقت کرده ای ، آیا احتمال این وجود دارد ؟ آیا تو این توانایی را داری ؟ آیا در مورد این فکر کرده ای ؟
احتمالا اثر خواهد کرد .



شش مهارت مرتبط با تقویت اعتماد به نفس در مادر

- ▶ مهارت اول : پذیرش آنچه که مادر فکر می کند و احساس می نماید
- ▶ مهارت دوم : تشخیص و تحسین آنچه که مادر و کودک درست انجام می دهند
- ▶ مهارت سوم : به صورت عملی کمک کنید
- ▶ مهارت چهارم : دادن اطلاعات کم و مناسب به مادر
- ▶ مهارت پنجم : استفاده از عبارات ساده
- ▶ مهارت ششم : به بیان یک یا دو پیشنهاد پرداخته و دستور ندهید



به نام خدا

تغذیه با شیر مادر طی مراقبت آغوشی



مریم کاظمی. ارزیاب ارشد بیمارستان های دوستدار کودک. تیر ۱۴۰۲



دوشیدن شیر مادر



شیر مادر بهترین غذا برای نوزاد انسان است. اعم از آن که نوزاد سالم و ترم به دنیا آمده و یا تولد وی زودتر از زمان مقرر و همراه با مشکلاتی باشد.

شیرمادر حاوی مواد غذایی برتری بوده و باعث محافظت در برابر بیماری ها و تکامل بهتر شیرخوار می شود.

تولد نوزاد نارس ممکن است سبب چالش در تغذیه با شیرمادر شود اما مصرف شیرمادر برای این نوزادان حیاتی می باشد. نحوه تغذیه با شیر مادر به عوامل مختلف چون سن، شرایط نوزاد، سلامت مادر، میزان حمایت، آموزش، مشاوره و منابع آموزشی که در دسترس مادر است و بسیاری از عوامل دیگر بستگی دارد.

برخی نوزادان که تنها چند هفته زودتر به دنیا می آیند، ممکن است به فاصله کوتاهی پس از تولد با شیرمادر تغذیه شوند و مشکلات کمی داشته باشند. امکان دارد بعضی از مادران مجبور شوند چندین هفته، گاه تا چندین ماه، با کمک پمپ شیردوشی، جریان شیر پستان خود را برقرار کنند تا بتوانند به نوزادشان شیر بدهند حتی برای این مادران و نوزادان آن ها نیز تغذیه با شیر مادر ممکن و مهم است.



- بهتر است همه مادران در ۶ ساعت اول بعد از زایمان در مورد نحوه دوشیدن شیرمادر، ذخیره کردن و انتقال آن آموزش ببینند. در صورت جدایی مادر و نوزاد یا در صورتی که نوزاد نتواند از شیرمادر تغذیه نماید بایستی دوشیدن شیر در اولین فرصت با دست یا شیردوش های دستی یا برقی انجام شود.
- بخش های زایمان، بعد از زایمان (**Rooming-In**)، نوزادان، مراقبت ویژه نوزادان باید دارای وسایل کمک آموزشی در مورد شیرمادر و دوشیدن آن باشند.
- توصیه می شود مادرانی که نوزادشان در بخش مراقبت ویژه نوزادان بستری شده اند در اتاقی جداگانه مراقبت شوند. هدف از این کار ایجاد شرایط مراقبت خاص از آن ها و کاهش استرس و ناراحتی ناشی از مشاهده نوزادان سالم است.



انتخاب روش تغذیه بر اساس سن حاملگی



نوزادان با سن حاملگی کمتر از ۳۰ هفته (وزن هنگام تولد کمتر از ۱۲۰۰ گرم)

- ▶ تغذیه مستقیم از شیر مادر فقط توانایی مکیدن و بلع نیست بلکه نیاز به هماهنگی بین اعمال مکیدن، بلع و تنفس می باشد که معمولاً از هفته ۳۲ حاملگی در نوزاد ایجاد می شود.
- ▶ شیر دوشیده شده مادر از طریق لوله دهانی معدی تجویز می شود.
- ▶ وقتی که نوزاد در حال تغذیه از لوله است مادر همزمان می تواند به نوزادش اجازه دهد سینه های خالی و انگشت تمیز وی را بمکد. (تقویت مکیدن و ارتباط پوستی و چشمی بیشتر) و دوشیدن مستقیم شیر به دهان شیرخوار هر ساعت انجام شود.



نوزادان بین ۳۰ و ۳۲ هفته (وزن هنگام تولد بین ۱۲۰۰ گرم تا ۱۵۰۰ گرم)

- این نوزادان می توانند با یک فنجان کوچک و یا قاشق تغذیه شوند. در حالی که بخش عمده شیردهی نوزاد هنوز از طریق لوله بینی معدی است، تغذیه با فنجان می تواند یک یا دو بار در روز انجام شود.
- در تغذیه با فنجان، نوزاد را از وضعیت مراقبت آغوشی خارج کنید و او را در یک پتوی گرم بپیچید و بعد از تغذیه دوباره به وضعیت مراقبت آغوشی برگردانید.
- روش دیگر تغذیه در این مرحله دوشیدن قطره قطره شیر پستان هر ۱ تا ۲ ساعت مستقیماً به داخل دهان نوزاد است. در این روش نیازی به خارج کردن نوزاد از مراقبت آغوشی نیست.



نوزادان حدود ۳۲ هفته حاملگی یا بیشتر (وزن هنگام تولد بیشتر از ۱۵۰۰ گرم)

- ▶ این نوزادان قادرند سینه مادر را بمکند. ولیکن به زمان و مکث های طولانی نیاز دارند.
- ▶ هنگامی که نوزادی به طور موثر شروع به مکیدن می کند، ممکن است در طول شیرخوردن ضمن مکیدن طولانی تر برای دوره های طولانی تر نیز مکث کند به طوری که ممکن است در ابتدا با ۴ تا ۵ بار مکیدن ، ۴ تا ۵ دقیقه مکث نماید. در این حالت اجتناب از جدا کردن سریع او از پستان بسیار حائز اهمیت است. باید او را به حال خود در وضعیت شیردهی رها کنید تا زمانی که دوباره مکیدن را از سر گیرد. در صورت نیاز، وی می تواند برای بیشتر از یک ساعت به این کار ادامه دهد.
- ▶ تغذیه فنجانی بعد از شیرخوردن زیر پستان مادر، پیشنهاد می شود.



نوزادان حدود ۳۶-۳۴ هفته حاملگی (وزن هنگام تولد بیشتر از ۱۸۰۰ گرم)

- ▶ اغلب میتوانند همه نیازهای تغذیه ای خود را به طور مستقیم از پستان دریافت کنند.
- ▶ **گهگاه تغذیه تکمیلی با فنجان شیر لازم است.**
- ▶ نوزادان بیشتر از ۳۲ هفته میتوانند بنا به میل خود از سینه مادر به طور مستقیم تغذیه نمایند.



نوزادان بیشتر از ۳۶ هفته حاملگی

▶ می توانند کاملاً و به طور مستقیم و بر حسب میل و خواست خود از پستان مادر تغذیه شوند.



تغذیه از پستان در طی مراقبت آغوشی

▶ بهترین وضعیت نوزاد برای تغذیه از پستان مادر در طی مراقبت آغوشی وضعیت (فوتبال) و (گهواره ای متقابل) است

▶ نحوه نگهداشتن نوزاد و چگونگی گرفتن پستان را به او نشان دهید:

– سر (گوش ها) و بدن (باسن) نوزاد را در امتداد همدیگر، به صورت مستقیم نگه دارد. صورت نوزاد رو به روی پستان قرار گیرد. بینی نوزاد مقابل نوک پستان باشد. تمامی بدن نوزاد حمایت شود. (نه فقط گردن و شانه هایش). بدن نوزاد را نزدیک بدن خودش نگه دارد. چند بار بدن نوزاد را با نوک پستان خود تماس دهد. تا زمانی که دهان نوزاد به اندازه کافی باز شود، منتظر باشد. بعد از باز نمودن دهان، نوزاد را سریع و با ملایمت به طرف پستانش حرکت دهد به طوری که لب پایینی به خوبی زیر نوک پستان قرار گیرد.



علائم گرفتن صحیح پستان را به مادر نشان دهید

- ▶ چانه نوزاد در تماس با پستان باشد.
- ▶ لب‌ها به خصوص لب پایینی نوزاد به طرف بیرون برگشته باشد.
- ▶ دهان نوزاد کاملاً باز باشد.
- ▶ بهتر است که قسمت بیشتری از هاله پستان در بالای دهان نوزاد نسبت به زیر نمایان باشد.
- ▶ بعد از برقراری شیردهی و گذشتن زمان لازم و کسب مهارت، نوزاد باید مکش‌های آرام و عمیق، همراه با وقفه‌های کوتاه مدت داشته باشد.
- ▶ صدای بلع شیر شنیده شود، به جز چند روز اول که حجم شیرمادر نسبت به روزهای بعدی کمتر است.



به مادر آموزش دهید که چگونه نوزاد خود را تشویق به تغذیه از پستان خود در هنگام مراقبت آغوشی کند

- ▶ به گونه ای نوزاد خود را در آغوش بگیرد که دهان وی روی هاله پستان قرار بگیرد.
- ▶ قبل از گرفتن پستان، چند قطره از شیر خود را بر روی نوک پستان بدوشد.
- ▶ در صورتی که نوزاد پستان مادر را به شکل مناسب نمیگیرد، مادر پستان خود را در دهان نوزاد قرار دهد.
- ▶ بهتر است در تمام مدت مراقبت آغوشی، مادر این کار را تکرار کند. حتی اگر نوزاد فقط چند لحظه پستان مادر را بمکد.



حمایت ویژه از مادرانی که دو قلوهای خود را تغذیه میکنند لازم است

- ▶ مادر را مطمئن سازید که او شیر کافی برای هر دو نوزاد دارد
- ▶ به مادر توضیح دهید دو قلوها(نظر به اینکه اغلب نارس و با وزن پایین متولد می شوند) ممکن است برای سازگاری با تغذیه با شیرمادر به زمان بیشتری نیاز داشته باشد.
- ▶ تغذیه هر یک از نوزادان در زمان جداگانه، تا زمانی که نوزاد مهارت لازم جهت گرفتن سینه مادر را کسب نماید انجام شود.
- ▶ اگر یکی از نوزادان ضعیف تر است، مادر را تشویق کنید که از هر دو پستان شیر دهد



تغذیه نوزاد در وضعیت مراقبت آغوشی (روش دوشیدن مستقیم شیرمادر به دهان نوزاد) و نکاتی که باید به مادر آموزشی داد:

- ▶ نوزاد را در تماس پوست به پوست قرار دهید. دهانش را به نوک پستان نزدیک کنید.
- ▶ منتظر شوید نوزاد هوشیار شود و دهان و چشمانش را باز کند. (نوزادان خیلی نارس ممکن است تحریک ملایمی برای بیدارماندن و هوشیاری، لازم داشته باشند)
- ▶ چند قطره شیر را بدوشید.
- ▶ بگذارید نوزاد بو بکشد و نوک سینه را لیس بزند و دهانش را باز کند.
- ▶ مستقیماً چند قطره شیر را در دهان باز شده نوزاد بدوشید.
- ▶ منتظر باشید تا او شیر را ببلعد.
- ▶ این کار را تا زمانی تکرار کنید که نوزاد دهانش را ببندد و حتی با وجود تحریک هم شیر نخورد.
- ▶ تغذیه را ادامه دهید، اما کافی بودن میزان مایع دریافتی نوزاد را با اندازه گیری روزانه وزن بسنجید.



تغذیه نوزاد نارس با فنجان و روش های دیگر



- ▶ تمامی کارکنان بخش مراقبت نوزادان باید روش تغذیه با فنجان را فرا گرفته، زمان لازم برای انجام آن را داشته باشند و روش تغذیه با فنجان را به مادر آموزش دهند.
- ▶ میزان دریافت شیر در ۲۴ ساعت محاسبه شود و وعده های شیر باید انعطاف پذیر باشد. طولانی شدن تغذیه با فنجان بدون تحریک مناسب مکیدن می تواند تغذیه با پستان مادر را به تاخیر بیندازد. بهتر است مراقبت آغوشی مادر هر چه سریعتر شروع شود و نوزا به طور مستقیم از سینه مادر تغذیه نماید.
- ▶ وقتی شیر پسین (پر چرب) به نوزاد نارس داده می شود بهتر است از قطره چکان به جای فنجان استفاده شود، چون مادران تسلط بهتری دارند و شیر کمتر به هدر می رود.

آموزش و روش اجرا

- نوزاد را به طور عمودی و در وضعیت نیمه نشسته در آغوش قرار دهید.
- فنجان را طوری نگه دارید که فقط بالب پایین نوزاد تماس پیدا کند.
- بگذارید که لبه فنجان با قسمت خارجی لب بالای نوزاد در تماس باشد.
- صبر کنید تا نوزاد کاملاً هوشیار شود و دهانش و چشم هایش را باز کند.
- اجازه دهید تا نوزاد با لیس زدن توسط زبانش، شیر را به داخل دهانش ببرد (شیر را در دهان نوزاد نریزید)
- بگذارید تا کمی از شیر را در دهانش برای بلعیدن، نگه دارد.
- نوزاد را مشاهده کنید: وقتی نوزاد شیر کافی دریافت کرد، دهانش را می بندد و دیگر تمایلی به ادامه شیر خوردن ندارد.
- نوزادان خواب آلود نباید با فنجان یا سرنگ شیردهی شوند.



بانک شیر مادران

اهدای شیر مادر

اهدای زندگی

به نوزادان محروم از شیر مادر



چشم انداز تاریخی بانک شیر مادر

- از ۱۸۰۰ سال پیش از میلاد، نوزادانی که به هر دلیل از شیر مادر محروم می شدند از شیر دایه استفاده می کردند
- شیوع بیماری های عفونی و کاهش میزان استفاده از شیر دایه و تبلیغات وسیع شیرخشک در دهه ۷۰ میلادی به عنوان چالش های جدی در استفاده از شیر مادر مطرح شده است
- با شروع قرن ۲۱ به تغذیه شیرخوار با شیرمادر دوباره توصیه شد و محققین و پزشکان به تغذیه انحصاری با شیرمادر در طی شش ماه اول زندگی تاکید داشتند.

- اولین بانک شیرمادر در دنیا در سال ۱۹۰۰ در اتریش افتتاح شد و ۱۰ سال بعد بانک شیر امریکا راه اندازی شد.
- بیشترین بانک شیر در کشور برزیل (۲۱۷ بانک و ۱۲۶ مکان جمع آوری شیر) وجود دارد.
- در سال ۱۹۸۵ انجمن بانک شیرمادر در شمال امریکا تاسیس شد که نه تنها ارتباط بین بانک ها را برقرار کرد بلکه تحقیقات گسترده در زمینه شیرمادر آغاز کرد.

• اولین بانک شیر مادر در ایران در سال ۱۳۹۵ در دانشگاه علوم پزشکی تبریز راه اندازی شد

• تا سال ۲۰۲۱، ۲۴۰ بانک شیردر اروپا و ۳۰ بانک شیر در امریکا و کانادا و سایر کشورها راه اندازی شد.

- اگر شیرخواران نارس و یا پرخطر به شیرمادر دسترسی نداشته باشند و یا میزان شیر مادرانشان ناکافی باشد، شیر پاستوریزه مادران اهدا کننده، بهترین جایگزین است.
- سازمان بهداشت جهانی بهداشت، آکادمی اطفال امریکا و جمعیت گوارش کودکان اروپا و مجامع علمی دیگر دنیا استفاده از شیراهدایی را بهترین جایگزین برای نوزاد محروم از شیرمادر می دانند.

روند فعالیت بانک شیر مادر

1. انتخاب اهداکننده سالم به لحاظ جسمی، روانی، اجتماعی و بررسی سوابق پزشکی آنان و تشکیل پرونده اهدا برای مادران داوطلب اهدا شیر مادر
2. آموزش بهداشت، شیردوشی ایمن و ایجاد حس تعهد به این کار
3. تحویل بطری های مخصوص ذخیره شیر به مادران اهدا کننده
4. دریافت شیر از مادران اهدا کننده و انتقال آن به یخچال های مخصوص شیر های ورودی
5. پاستوریزاسیون شیر
6. ارسال یک نمونه از شیر به آزمایشگاه برای کشت میکروبی
7. بعد از اینکه آزمایشگاه شیر را تأیید کرد این شیر با دستور پزشک به نوزادان نیازمند محروم از شیر مادر داده می شود

چه مادرانی می توانند شیر اهدا نمایند

- بارداری و زایمان نرمال داشته باشد
- از نظر آزمایشات دوران بارداری بدون مشکل باشند
- عفونت حاد یا مزمن نداشته باشند
- عدم مصرف دارو، سیگار و الکل
- مصرف منظم از داروهای بدون نسخه مانند استامینوفن و آسپرین و ضد بارداری های خوراکی نداشته باشند
- مادرشیرده حداکثر ۶ تا ۸ ماه پس از زایمان باشد

نگهداری شیر در منزل جهت اهدا به بانک شیر

- اهدا کنندگان باید مطالبی را به صورت کتبی و شفاهی در خصوص راهنمای دوشیدن شیر، نگهداری کردن، تهیه و نحوه کار با شیردوش و نقل و انتقال به بانک شیر دریافت کنند.
- مادران می توانند در مکان های مختلف مانند منزل، بانک شیر یا بیمارستان شیر را جمع آوری و اهدا کنند. در صورت جمع آوری شیر در منزل، ظرف شیر باید در سردترین نقطه دور از درب یخچال قرار گیرد و هر چه سریعتر زیر ۲۴ ساعت به بانک شیر انتقال یابد. با این حال در صورت لزوم شیر را می توان در منزل به مدت ۳ ماه در فریزر خانگی در دمای ۱۸- درجه سانتی گراد یا پایین تر ذخیره نمود.

اداره کردن شیر اهدایی در بانک شیر

- در زمان ورود شیر اهدایی به بانک شیر از نظر برجسب گذاری (مشخصات اهدا کننده، تاریخ جمع آوری) و منجمد بودن مورد بررسی قرار می گیرد.
- شیر اهدایی می تواند قبل از پاستوریزاسیون و یا بعد از آن مورد آزمایشات میکروبی قرار گیرد.
- در صورتی که شمارش میزان آلودگی مطابق با معیار های استاندارد نباشد و شیر های اهدایی آلودگی زیادی داشته باشد، شیر دور ریخته می شود.



روش های پاستوریزاسیون شیر مادر

- هولدر: روش رایج پاستوریزاسیون شیرمادر در دنیا است که در این روش شیر تا دمای ۶۲.۵ درجه سانتی گراد به مدت ۳۰ دقیقه گرم شده و سپس به سرعت تا دمای ۴ درجه سرد می شود
- در این روش لیزوزیم ۷۵٪، لاکتوفرین ۵۰٪ IgG تا ۷۰٪ حفظ شده و IgA تغییر مختصری می کند
- در این روش کلیه ویروس ها از جمله HIV، CMV و میکروب ها از بین می روند.



دریافت کنندگان شیرهای اهدایی

اکثریت نوزادانی که می توانند از شیرهای بانک شیر مادران بهره مند شوند نوزادان نارس هستند. سایر نوزادانی که اندیکاسیون استفاده از شیرهای اهدایی و آماده شده توسط بانک های شیر را دارند عبارتند:

- نوزادان مبتلا به سوء تغذیه
- سندروم روده کوتاه
- اسهال مقاوم به درمان
- سندروم نفروتیک
- ناهنجاری های مادرزادی
- اختلال رشد
- عدم تحمل فرمولا
- نقص ایمنی کمبود ایمنوگلوبین



محرمیت و خویشاوندی

وقتی شیرخواری در دو سال اول زندگی از پستان مادری غیر از مادر خودش حداقل ۱۵ مرتبه به تناوب یا ۲۴ ساعت پیاپی بدون آن که در ۲۴ ساعت غیر از شیر دایه ، آب و احیانا داروی ضروری مصرف کند، تغذیه شود میان شیرخوار و شیردهنده و همسر و فرزندان مشترک شیردهنده و شوهرش، نوعی رابطه محرمیت و خویشاوندی ایجاد می گردد.

با توجه به این که در برنامه اهدا شیر، شیرخوار مستقیم از پستان تغذیه نمی شود و شیرهای اهدایی با هم مخلوط و ۱۵ مرتبه شیردهی به نوزاد به صورت متناوب انجام نمی شود به خودی خود محرمیت منتفی می گردد.

طبق استفتا از دفتر مراجع عظام، تغذیه نوزادان نیازمند از شیراهدایی بانک شیر مادر بلامانع است