

به نام خداوند دل های پاک



بانک شیر مادران



۱۳ - بانک شیر چگونه مکانی است؟

بانک شیر مادر، واحدی برای جمع آوری، ارزیابی، آماده سازی، ذخیره کردن و توزیع شیر اهدایی از مادران داوطلب، جهت مصرف نوزادان نارس یا نوزادان محروم از شیرمادر است. مادران اهداکننده، با انگیزه های انسانی و الهی جهت اهدا شیر اضافی خود، برای تغذیه نوزادان نارس یا شیرخواران بیمار به بانک شیر دعوت می شوند.

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.
- 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 کشور ها 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

تایید صلاحیت و غربالگری مادر اهدا کننده شیر

- مصاحبه با مادر

- انجام آزمایشات سرولوژیک برای اهدا کننده

- a. HIV-1 and HIV-2
- b. HTLV-1 and HTLV-2 (ویروس لنفو تروپیک انسانی)
- c. Hepatitis B
- d. Hepatitis C
- e. Syphilis

چه مادرانی می توانند شیر اهدا نمایند

- بارداری و زایمان نرمال داشته باشد
- از نظر آزمایشات سرلوژیکی منفی 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 ۱۲ ماه پس از زایمان باشد.

۱۶ - مادران اهداء کننده شیر چه شرایطی باید داشته باشند؟

مادران شیرده علاوه بر تغذیه نوزاد خود می توانند حداکثر تا ۱ سال پس از زایمان نسبت به اهداء شیر خود به بانک شیر اقدام نمایند.

این مادران باید:

- از سلامت کامل جسمی و روانی برخوردار باشند.
- در طی ۱۲ ماه گذشته زایمان کرده باشند.
- سابقه ابتلاء به ویروس نقص ایمنی (HIV)، هپاتیت B نداشته باشند.
- تست سرولوژی مثبت از نظر بیماری ایدز، هپاتیت B، هپاتیت C نداشته باشند و یا شریک زندگی آنان در معرض خطر بیماری ایدز نباشد.
- مبتلا به عفونت حاد یا مزمن نباشند.
- داروی خاصی مصرف نکنند.
- اعتیاد یا استعمال سیگار نداشته باشند.

۱۴ - چگونه مادر اهدا کننده شیر تشخیص دهد شیر وی برای کودکش کافی است؟

بهترین راه تشخیص کفایت شیرمادر، افزایش وزن شیرخوار و بررسی منحنی رشد او می باشد. راههای دیگر تشخیص کفایت شیرمادر در شیرخوارانی که فقط با شیر مادر تغذیه می شوند عبارت است از: - تعداد دفع ادرار ۶ بار یا بیشتر در ۲۴ ساعت شبانه روز یا ادرار کم رنگ از روز چهارم تولد به بعد - اجابت مزاج نوزاد ۸-۳ بار در ۲۴ ساعت شبانه روز (بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد و حتی بدون اینکه بیمار باشد هر چند روزی یک بار، یک اجابت مزاج نرم و حجیم داشته باشد)

۱۷ - قبل از اهدا شیر چه اقداماتی توسط مادر اهدا کننده شیر انجام می شود؟

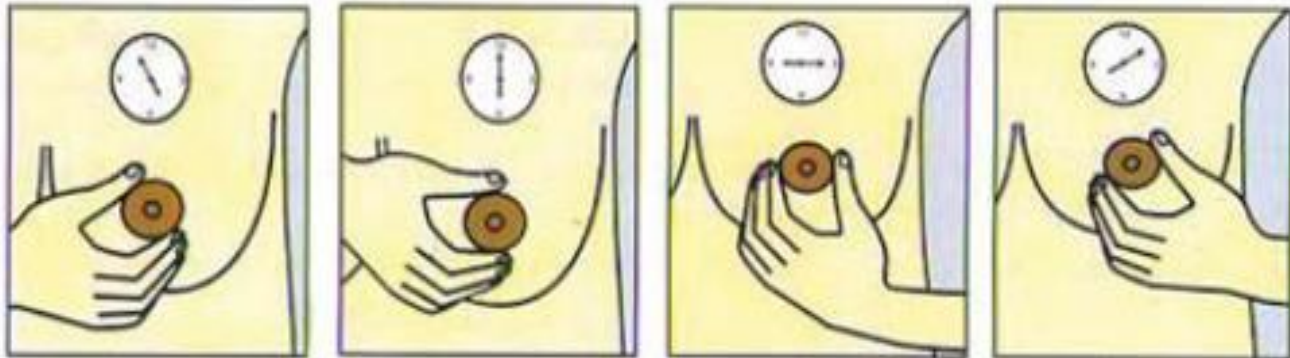
اگر مادر در بیمارستان در کنار نوزاد خود بستری است می تواند جهت اهداء شیر اضافه بر نیاز نوزاد خود به مسئولین بخش مراقبت ویژه نوزادان اطلاع دهد. مادران دارای فرزند زیر یک سال در خارج از بیمارستان که تمایل به اهداء شیر خود به بانک شیر دارند، جهت کسب اطلاع بیشتر می توانند به مراقب سلامت در پایگاه پزشک خانواده، پایگاه سلامت و خانه بهداشت نزدیک محل سکونت خود مراجعه نمایند.

۲۱ - چگونه شیر قبل از اهداء توسط مادر دوشیده شود؟

- قبل از دوشیدن شیر، مادر باید خود را آماده کند و بازتاب جریان شیر را افزایش دهد.
- زمانی از روز را برای دوشیدن شیر انتخاب کند که پستان پر از شیر باشد. در بیشتر مادران صبح ها پستان ها پرتر است ولی در هر زمانی از روز می توان پستان ها را دوشید. برای مثال می توان بعد از هر وعده تغذیه شیرخوار، شیر اضافی را دوشید و ذخیره نمود.
- بهتر است ۱۰ تا ۲۰ دقیقه قبل از شروع دوشیدن شیر، مادر کمی استراحت کند. یک لیوان شیر، آب میوه، چای کم رنگ یا سوپ بخورد. مایعات گرم بیشتر از مایعات سرد به ترشح شیر کمک می کنند.
- موقع دوشیدن در وضعیت راحتی بنشیند و اگر ممکن است، پاها را کمی بالاتر بگذارد. محیط نیز باید ساکت و آرام باشد و به صدا در آمدن زنگ تلفن و یا زنگ منزل و سایر امور باعث قطع دوشیدن شیر نشود.
- اگر هنگام دوشیدن شیر، مادر به کودک خود فکر کند و یا تصور شیردادن و در آغوش گرفتن او را داشته باشد و یا به کودک یا عکس آن نگاه کند، به ترشح و جاری شدن شیر کمک بیشتری می شود.
- برای جریان یافتن بهتر شیر در پستان، یک حوله گرم و مرطوب را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و نوک آن قرار دهد یا حمام کند و یا پستان ها را ماساژ دهد.

روش مارمت

دوشیدن با دست بدین ترتیب است که یک دست زیرپستان و دست دیگر بالای آن قرار گیرد. با حرکت یک یا هر دو دست هم زمان با هم از طرف قفسه سینه به طرف نوک پستان، مجاری شیر باز شده و شیر به طرف مخازن آن که در زیر هاله پستان قرار دارند، جریان پیدا می کند.



شست روی ۲ و سایر انگشتان روی ۸ شست روی ۳ و سایر انگشتان روی ۹ شست روی ۱۲ و سایر انگشتان روی ۶ شست روی ۱۱ و سایر انگشتان روی ۵



۲۲ - آیا مادر اهدا کننده شیر برای دوشیدن و جمع آوری شیر خود می تواند از شیردوش استفاده کند؟

دوشیدن شیر با دست آسان است و با تمرین مادر می تواند در این کار موفق شود. وسایلی که برای دوشیدن شیر بکار می روند باید تمیز باشند. شیر را می توان با دست یا شیردوش های دستی یا برقی دوشید. این وسایل بعد از هر بار استفاده باید فوراً شسته شوند. از شیردوش دستی که ته آن بادکنک لاستیکی دارد و به شکل بوق دوچرخه است، استفاده نگردد چون موجب صدمه به نوک پستان می شود، تمیز کردن آن مشکل است و نمی توان شیر جمع شده توسط این نوع از شیردوش را برای تغذیه شیرخوار استفاده نمود. دست ها را با آب و صابون، ولی پستان را فقط با آب ساده شسته و از به کار بردن هرگونه کرم، لوسیون، روغن و... بر روی پستان پرهیز شود. برای دوشیدن شیر، دست باید طوری قرارگیرد که دو انگشت زیر پستان و درست در لبه تحتانی هاله پستان و انگشت شست در بالا روی لبه فوقانی هاله گذاشته شود. فشار دادن نوک پستان تنها سبب جاری شدن شیر نمی شود، بلکه موجب صدمه، سوزش و نازک شدن پوست نوک پستان هم می شود.

آن گاه باید دست را به قفسه سینه تکیه داده و اول پستان را به طرف قفسه سینه و سپس به جلو آورد تا شیر به آسانی خارج شود. با قرار دادن انگشتان در جهات مختلف هاله، مجاری دیگر شیر هم تخلیه می شوند. برای جمع آوری شیر، از لیوان یا ظرف دهان گشاد تمیز استفاده کنید.

گاهی لازم است لیوان تمیزی هم زیر پستان دیگر قرار دهید تا قطره های شیری که هم زمان با دوشیدن از پستان دوم ترشح می شوند جمع آوری گردد.

مادر می تواند از شیر دوش های برقی به صورت تکی یا دوتایی (جهت دوشیدن همزمان پستان ها) نیز استفاده کند. قطعات این شیردوشها در آب جوش قابل استریل کردن می باشد. این شیر دوش ها با برق و باتری کار می کنند و قدرت مکش آنها خوب است و بدون هیچگونه درد و ناراحتی و با مقدار بیشتر و زمان کمتر از پستان های مادر شیر دوشیده می شود.

همچنین به دلیل عدم تماس دست ها با شیردوش، میزان آلودگی هنگام دوشیدن شیر به حداقل ممکن می رسد. این شیردوش ها در منزل و یا محل کار مادران شاغل قابل استفاده می باشند.

۲۳ - چگونه و تا چه مدت می توان شیر دوشیده شده مادر را ذخیره کرد؟

ظروف شیشه ای اولین انتخاب و ظروف پلاستیکی سخت و شفاف، دومین انتخاب برای ذخیره کردن شیر است. لیوان و بطری که برای دوشیدن و ذخیره کردن شیر مورد استفاده قرار می گیرند، همیشه باید با آب داغ و مواد شوینده به طور کامل شسته شده باشند. معمولاً برای ذخیره شیر دوشیده شده، مدت زمان ایده آل، کوتاه تر بوده و برای حفظ مواد مغذی و عوامل ضد عفونی شیر بهتر است. چون در مدت طولانی عوامل ضد عفونی و برخی مواد مغذی مثل ویتامین C در شیر ذخیره شده کاهش می یابد. اما در هر حالت شیر طبیعی بهتر از شیر مصنوعی است. درجه حرارت محل ذخیره کردن شیر، مدت نگهداری آن را تعیین می کند، مدت ذخیره کردن شیر برای شیرخوار سالم درخانه، با شیرخوار نارس و بیمار در بیمارستان متفاوت است.



شیردوشیده شده را باید بلافاصله داخل یخچال و یا فریزر قرارداد. برای شیرخوار سالم شیر دوشیده شده در درجه حرارت اتاق به شرطی که دور از آفتاب، گرمای چراغ و یا شوقاژ باشد، مدت ۴ ساعت در درجه حرارت ۲۵-۳۷ درجه سانتی گراد و تا ۸ ساعت در درجه حرارت ۲۵ - ۱۵ درجه قابل استفاده است. در دمای بالای ۳۷ درجه به هیچ عنوان شیر قابل ذخیره نمی باشد. ولی باید توجه داشت شیری که در درجه حرارت اتاق نگهداری شده است دیگر قابل فریزکردن نیست.

شیردوشیده شده تازه را می توان برای شیرخوار سالم تا ۹۶ ساعت در یخچال در دمای ۴ درجه سانتی گراد نگهداری نمود و یا به مدت ۳۰ دقیقه ابتدا در یخچال گذاشت و سپس فریز کرد.



ظرف شیر باید سرد ترین قسمت یخچال یا فریزر قرار داده شود.

بسیاری از یخچال ها درجه حرارت پایدار ندارند و درب آنها زیاد باز و بسته می شود، بنابراین گرچه مدت طولانی تر در یخچال قابل قبول است اما توصیه نمی شود. شیر دوشیده شده در قسمت جایخی یخچال تا ۲ هفته و در فریزرهای معمولی با دمای زیر ۱۸ درجه تا ۳ ماه و در فریزرهای صنعتی با دمای زیر ۳۲ درجه سانتی گراد تا ۶ ماه قابل نگهداری و استفاده است.

شیر منجمد شده و ذوب شده در یخچال تا ۲۴ ساعت قابل استفاده است.

ظرفی که برای فریز کردن به کار می رود باید فقط تا سه چهارم آن از شیر پر شود تا جای یخ زدن نیز داشته باشد.
تاریخ دوشیدن شیر روی ظرف ثبت شود.

مادران گرامی:

تغذیه با شیر مادر موثرترین راه برای تغذیه سالم، پیشگیری از عفونت و رشد و تکامل طبیعی نوزاد است. زمانی که امکان تغذیه نوزاد با شیر مادر وجود ندارد از شیر اهدایی در بانک شیر جهت تغذیه نوزادان نیازمند استفاده می شود. شیر مادر ذاتا تمیز و فاقد آلودگی میکروبی است ولی خطر ایجاد آلودگی در زمان جمع آوری، نگهداری و تغذیه نوزاد وجود دارد. بنابراین بایستی شرایط ایمن و پاک برای جمع آوری و اهداء شیر فراهم شود.

۲۴ - چگونه اصول کنترل عفونت در زمان جمع آوری شیرمادر رعایت می شود؟

- بایستی حتما قبل از دوشیدن شیر به مادر یا اهدا کننده آموزش های لازم داده شود.
- ۱ - بهداشت پستان ها قبل از دوشیدن شیر به طور منظم می بایست رعایت شود.
 - ۲ - بهداشت دست ها (شستن دست ها با آب و صابون به مدت ۴۰-۶۰ ثانیه) انجام شود.
 - ۳ - دست ها با دستمال یکبار مصرف خشک شود، استفاده از حوله یا دستمال های چند بار مصرف شانس آلودگی مجدد دست ها را افزایش می دهد، از خشک کن برقی دست نباید استفاده گردد. این دستگاهها آلودگی را در هوا منتشر کرده و باکتری های موجود در هوا را به دست ها انتقال می دهند.
 - ۴ - ناخن کوتاه و بستر زیر ناخن ها بایستی تمیز 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



" اهداء شیر، نذر علی اصغر (ع) "

تغذیه یا شیر مادر یک ضرورت برای سلامتی نوزاد است. برخی از نوزادان به دلایلی مانند نارسایی ویستری در بیمارستان از این موهبت الهی محروم شده اند که دلیل آن ناکافی بودن شیر مادر این نوزادان به دلیل عدم تغذیه مستقیم از پستان می باشد.

شیر مادر سبب افزایش ضریب هویتی کودک تا ۸ واحد و پیشگیری از بیماری های مزمن در بزرگسالی می شود، پس چه بهتر همه شیرخواران از شیر مادر بهره مند شوند.

بانک شیر مادر چیست؟

یک موسسه ی خدمات رایگان که یا هدف تامین شیر مادر برای نوزادان محروم از شیر مادر تاسیس شده است.

اهداف بانک شیر مادر چیست؟

۱- نجات زندگی نوزادان پرخطر ۲- کمک به خانواده های دارای نوزاد پر خطر ۳- کاهش بار مالی خانواده و سیستم بهداشت و درمان

جامعه هدف دریافت شیر از بانک شیر چه کسانی هستند؟

نوزادان پرخطر شامل:

۱- نوزادان نارس یا وزن پایین ۲- نوزادان یا مشکلات گوارشی و اختلال جذب و عدم تحمل تغذیه ۳- اختلال سطح ایمنی ۴- اسهال حاد یا مزمن ۵- آنومالی مادرزادی ۶- تغذیه بعد از جراحی

جامعه هدف اهداء شیر چه کسانی هستند؟

۱- حداقل سن مادر ۱۸ سال
۲- مادران دارای کودک (پسر یا دختر قرقی ندارد) زیر یک سال

مادرانی که نوزادشان از این نعمت الهی برخوردار هستند و جز جامعه هدف بانک شیر می یابند، می توانند با هماهنگی شبکه بهداشت و درمان اقدام به اهدای شیر به بانک شیر نمایند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر و بررسی شرایط اهداء شیر به مرکز مشاوره شیردهی شهرستان، به آدرس خمینی شهر- قائمیه (کشتارگاه سابق) - ابتدای خیابان حافظ- نرسیده به قرض الحسته حضرت محمد(ص) مراجعه یا با شماره تلفن ۰۹۰۲۸۹۴۵۶۲۲ تماس حاصل نمایید.

ساعات مراجعه و تماس: روزهای فرد از ساعت ۸ الی ۱۳

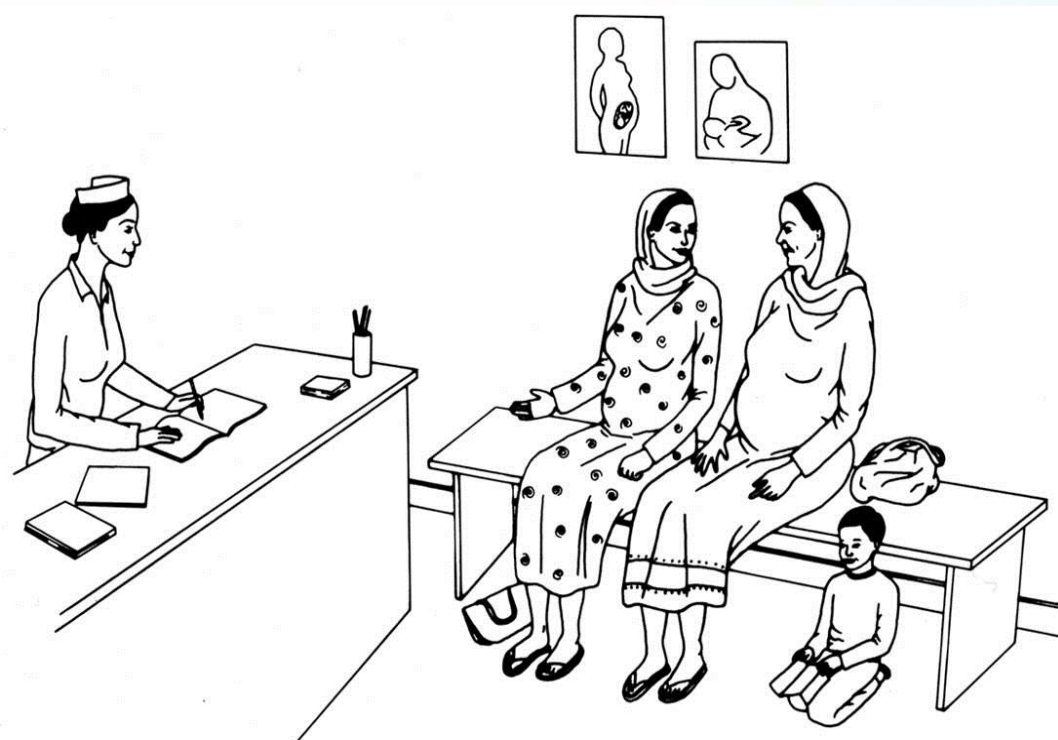
شبهه بهداشت و درمان شهرستان خمینی شهر



**با اهدا شیر مازاد بر نیاز کودک
خود به بانک شیر، خیر و برکت
آینده فرزندتان را تضمین
کنید.**



مهارت های شنیداری و یادگیری



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





• 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 راهم 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 »



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.





• مهارت 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 کودکتان 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 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؟ یا **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 .



- همدلی به معنی توانایی درک احساسات دیگران و همراهی با آنهاست. افراد همدل می‌توانند بدون قضاوت کردن به حرف‌های دیگران گوش بدهند و آنها را درک کنند. برای افراد همدل اهمیتی ندارد که در گذشته احساسات مثبت یا منفی طرف مقابلشان را تجربه کرده‌اند یا نه. آنها می‌توانند با مخاطبشان همراه باشند، حتی اگر قبلاً احساسات مشابهی را تجربه نکرده باشند. افراد همدل می‌توانند فقط به صحبت‌های مخاطبشان گوش دهند و از این طریق آنها را آرام کنند، بدون اینکه نصیحت کنند

• ویژگی‌های همدلی

- درک آنچه دیگران می‌گویند یا حس می‌کنند؛
- گوش دادن فعال به صحبت‌های دیگران؛
- قضاوت نکردن دیگران؛
- دقت به نشانه‌های جزئی؛
- توجه به علائم رفتاری و زبان بدن که احساسات درونی فرد را نشان می‌دهند؛
- توانایی درک و کشف نظرات دیگران؛
- تصدیق احساسات دیگران و همراهی با آنها.

• همدردی چیست؟

- همدردی یعنی احساس تأسف، ترحم یا پشیمانی برای طرف مقابل بدون اینکه درک کاملی از احساسات او داشته باشید. افرادی که همدردی را جایگزین همدلی می‌کنند وقتی متوجه می‌شوند حال طرف مقابل خوب نیست، برایش ناراحت می‌شوند اما درک نمی‌کنند که واقعا چه احساسی دارد.
- افراد همدرد از دیدگاه خودشان وضعیت طرف مقابل را بررسی می‌کنند و به همین دلیل درکی سطحی از احساس واقعی فرد به دست می‌آورند. اگر خودشان قبلا این احساسات را تجربه کرده باشند، کمی بهتر مخاطبشان را درک می‌کنند و در غیر این صورت، درکشان کاملا سطحی می‌شود.
- این افراد به جای گوش‌دادن به مخاطب، می‌خواهند راهکار بدهند و او را نصیحت کنند. مثلا وقتی فرد درباره شکستی صحبت می‌کند که به او آسیب زده است، می‌گویند: «من که بهت گفته بودم این‌طور می‌شه.» این افراد معمولا طرف مقابلشان را قضاوت می‌کنند و می‌خواهند به او بگویند باید چه کند.

- 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.





• 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 ؟ »



• همدلی کردن یا احساسات مادر:

اظهارات زیر توسط مادر بیان می‌شود. پاسخی را که شما می‌توانید برای نشان دادن همدلی و درک احساسات مادر بدهید علامت بزنید.

مثال:

کودکم تمام شب شیر می‌خورد و من خسته شده‌ام:

- چندبار شیر می‌خورد؟

- آیا هر شب همینطور است؟

✓ - شما واقعاً احساس خستگی می‌کنید.

پاسخ‌هایی را که نشان دهنده همدلی است علامت بزنید:

شیرم رقیق بنظر می‌رسد، نمی‌تواند خوب باشد:

- شیر مادر همیشه رقیق بنظر می‌رسد.

✓ - شما در مورد شیرتان نگرانید؟

- فرزندتان چقدر وزن اضافه کرده؟



• 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؟ »



• پرهیز از کلمات قضاوت کننده

هر سؤال را دوباره بنویسید. از کلمات قضاوت کننده استفاده نکنید و یک سؤال باز بپرسید.

مثال:

آیا فرزندتان خوب شیر می خورد؟ فرزندتان چگونه شیر می خورد؟

کلمات قضاوت کننده را تغییر دهید:

آیا کودکتان شبها خیلی زیاد گریه می کند؟ کودکتان شبها چگونه است؟

آیا شما مشکلاتی در ارتباط با شیردهی دارید؟ شیردهی چگونه پیش می رود؟

آیا وزن گیری کودکتان خوب است؟ وزن گیری کودکتان چگونه است؟

- 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 .





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 .





- 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 .



• 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 .



- 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 تأیید 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 مثر 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





باتشكر