

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی ۱۷ شهریوررشت

## نمونه سوالات پایش " ترویج تغذیه با شیر مادر "

۱- چند ساعت پس از پذیرش، فرم مشاهده شیردهی برای مادر در نوبت اول پر می شود؟  
۶ ساعت

۲- اقدامات لازم قبل از دوشیدن شیر را نام ببرید؟  
شستن دستها با اب وصابون - استراحت قبل از دوشیدن - دوش گرفتن - مصرف مایعات گرم ونشاط  
آور مثل اب میوه محتوی ویتامین ث - فکر کردن به کودک - شنیدن صدای او ونگاه کردن به تصویر  
او - ماساژ پستان و گذاشتن حوله گرم یه مدت پنج تا ده دقیقه روی پستان

نحوه دوشیدن شیر با دست را بیان و نشان دهید.

- ۱- به جریان انداختن شیر( از طریق آرام سازی-ماساژ- گذاشتن حوله گرم یه مدت پنج تا ده دقیقه روی پستان - فکر کردن به کودک- شنیدن صدای او ونگاه کردن به تصویر او...)
- ۲- یافتن مجاری شیر در لبه خارجی هاله یا با فاصله حدود ۴ سانتی متر از عقب نوک پستان
- ۳- فشردن پستان در محل غدد مجاری شیر
- ۴- تکرار این کار در همه قسمتهای پستان و پستان به پستان کردن ۵-۶ بار و هر بار ۲ تا ۵ دقیقه

دفعات دوشیدن شیرمادر به چه عواملی بستگی دارد؟

بستگی دارد که شیر به چه منظوری دوشیده می شود. برای نوزاد بیمار و کم وزن، مادر شاغل حداقل هر ۳ ساعت یک بار در شبانه روز، برای رفع اختقان یا نشت شیر به مقداری که علایم رفع شود.

نحوه نگهداری شیر دوشیده شده را بیان نمایید

در ظرفی از جنس پلاستیک سخت یا شیشه ، شفاف و دارای درب و قابل شستشو با آب داغ و مایع شوینده . در دمای اتاق (تا ۲۵ درجه) به مدت ۴ ساعت ایده ال است و تا ۸ ساعت قابل قبول است. در یخچال منزل (۲-۴ درجه ) به مدت ۳ تا ۵ روز و در جایخی یخچال خانگی تا ۲ هفته قابل نگهداری است.

تغذیه از هر دو پستان را توضیح دهید:

در هر مرحله، ابتدا یک سینه کاملاً تخلیه شود سپس از سینه بعدی شیرخوار تغذیه شود.

۳- چرا شیر مادر بر سایر شیرها برتری دارد ؟

ترکیب چربی شیر مادر برای رشد مغزی شیر خوار بی نظیر است - بهتر هضم و جذب می شود - میزان پروتئین و سدیم شیر مادر به حدی است که به کلیه های نوزاد که هنوز کامل نشده است آسیب نمی رساند - شیر مادر حاوی انواع سلولهای زنده و عوامل ضد میکروبی است که شیر گاو فاقد آن است

اهمیت شیرمادر برای نوزاد نارس را بیان کنید.

شیرمادر برای نوزاد نارس، ترکیب خاصی مطابق نیازهای آنان دارد. شیرمادر را می توان مستقیم در دهان شیرخوار دوشید و یا شیر دوشیده شده را بوسیله قاشق، فنجان یا لوله معده به آنها داد.

۴- تغذیه مصنوعی چه خطراتی را برای نوزاد ایجاد می کند ؟

فاقد عوامل ایمنی بخش، خطر ابتلا به بیماریهای تنفسی و گوارشی...، ابتلا به چاقی، بیماریهای قلبی-عروقی و دیابت در بزرگسالی، مجرومیت کودک از رابطه عاطفی با مادر، خطر الودگی به فاسدبودن، اختلال در تغذیه با شیرمادر

گول زنک و بطری شیر چه خطراتی را برای نوزاد ایجاد می کند ؟

اختلال در پستان گرفتن شیرخوار، قطع زودرس تغذیه با شیرمادر، رشد دندانی نامناسب و جفت نشدن دندانها، اثرات سو بر تکامل اجتماعی و تکلم کودک، خطر عفونت گوش میانی، عفونت قارچی دهان و برفک، پوسیدگی دندان

علایم زودرس گرسنگی شیرخوار را بیان کنید.

کودک دهانش را باز می کند و به دنبال پستان می گردد، صدا یا حرکات مکیدن را نشان می دهد، لبهایش را می لیسد و زبانش را بیرون می آورد، دستش را در دهانش می کند، حرکات سریع چشمی دارد حتی قبل از اینکه چشمهایش را باز کند.

علائم دیررس گرسنگی در شیرخوار را بیان کنید.  
سرش را به عقب و جلو می برد، اخم می کند (کمانه کردن)  
بیقرار است و ممکن است گریه کند و اگر پاسخی نشنود به خواب می رود.

نشانه های آمادگی کودک برای شیرخوردن را توضیح دهید.  
شیرخوار دهانش را باز می کند و پستان را جستجو می کند. حرکات یا صداهای مکیدن از جمله جاری شدن آب دهان، بیرون آوردن زبان ، دست را به دهان بردن را نشان می دهد.

۵- موارد اهمیت تماس پوست با پوست نوزاد و مادر را نام ببرید ؟  
نوزاد را گرم می کند - سبب آرامش مادر و نوزاد می شود - پیوند عاطفی مادر و کودک را تسریع می کند - به تغذیه از پستان کمک می کند - تنفس و ضربان قلب را منظم می کند - گریه و استرس نوزاد را کمتر می کند - به خاطر آشنایی نوزاد با میکروب های بدن مادر دفاع بدن او بهتر می شود - به نوزاد اجازه می دهد پستان را پیدا کند و آن را بگیرد و خودش شروع کند.

۶- اهمیت خوب قرار گرفتن در اغوش مادر و خوب پستان گرفتن چیست ؟

شیر کافی برداشت می کند ونوک پستان مادر صدمه نمی بیند

۷- بهترین راه پی بردن به کفایت شیر خوردن نوزاد چگونه است؟ (ماهانه)

وزن گیری مناسب و پایش رشد

بهترین راه پی بردن به کفایت شیر خوردن نوزاد چگونه است؟ (روزانه)

در صورت تغذیه انحصاری با شیرمادر بعد از روز چهارم، تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ و رقیق و ۳ تا ۸ بار اجابت مزاج در شبانه روز ماه اول تولد بررسی می شود.

۸- شروع تغذیه تکمیلی از چند ماهگی شروع می شود؟

از پایان شش ماهگی

۹- نشانه های گرسنگی و تمایل شیر خوار برای تغذیه را نام ببرید؟  
نگاه به این طرف و آن طرف و حرکات دهان و اندام ، بی قراری ، مکیدن انگشتان

۱۰- اهمیت تغذیه با شیر مادر را توضیح دهید؟

شیر خوار در مقابل بسیاری از بیماریها از جمله اسهال ، ذات الریه ، گوش درد و غیره محافظت می کند به رشد ذهنی و جسمی کودک کمک میکند .

۱۱- اهمیت شیردهی برای مادر چه مواردی می باشد؟

مادر را در مقابل سرطان پستان محافظت می کند\_هزینه های اضافی به خانواده تحمیل نمی کند\_

باعث برقراری ارتباط عاطفی و جسمی مادر و کودک می شود\_در سن کهولت به شکستگی استخوان ران که در افراد مسن شایع است گرفتار نمیشود.

۱۲-در مورد تغییرات ترکیب شیرمادر توضیح دهید؟

۲ تا ۳ روز اول پس از زایمان آغوز تولید میشود که حاوی مواد ایمنی بخش است.پس از آغوز شیر انتقالی از ۷ تا ۱۰ روز پس از تولد و سپس شیر رسیده ترشح می شود که حاوی تمام مواد مغذی مورد نیاز شیرخوار است.

۱۳- ترکیب شیر مادر در هنگام شیرخوردن نوزاد چگونه است؟

در ابتدای هر وعده آبکی است اما به تدریج با ادامه مکیدن شیرخوار، شیر چرب تر و سفیدرنگ میشود و به سیر شدن شیرخوار و وزن گیری کمک میکند.

شیرمادر در ابتدای هر وعده آبی که به نظر می‌رسد، اما به تدریج با ادامه مکیدن شیرخوار، شیر چرب تر و سفیدرنگ می‌شود و به سیرشدن شیرخوار و وزن‌گیری او کمک می‌کند. به همین دلیل حتماً یک سینه باید کاملاً تخلیه شود و سپس با سینه بعدی شیر داده شود.

۱۴- دستور العمل ترویج تغذیه با شیر مادر شامل چند اقدام است؟ ۵ مورد نام ببرید. (جواب: ۱۰ اقدام ترویج تغذیه با شیر مادر در انتهای صفحه)

۱۵- مدت زمان نگهداری شیر دوشیده در دمای اتاق و یخچال و فریزر چقدر است؟

۴ ساعت در دمای ۲۵ تا ۳۷ درجه در دمای محیط

۸ ساعت در دمای ۱۵ تا ۲۵ درجه در دمای محیط

۹۶ ساعت در یخچال ۴ درجه

جایخی به مدت ۲ هفته

فریزر به مدت ۳ ماه

۱۶- آیا در بیمارستان تبلیغات جایگزین‌های شیر مادر و یا هدایای تبلیغاتی مثل جزوه و پمفلتهای تبلیغاتی شیر مصنوعی یا بطری جایز است؟

خیر

۱۷- کدام یک از داروهای زیر در زنان شیرده منع دارد؟

انتی‌متابولیتها، برومو کریپتین، فنیل دیون، لیتیم، ارگوتامین، تاموکسیفن، فن‌سیکلیدین، کوکائین، هرویین، مواد رادیواکتیو

۱۸- چندبار در شبانه روز و به چه مدت شیرخوار نیاز به شیر خوردن دارد؟

معمولاً ۸ تا ۱۲ بار در شبانه روز و گاهی روزها بیشتر و به مدت ۵ تا ۴۰ دقیقه

۱۹- در صورت عدم امکان مستقیم تغذیه از پستان چند بار مادر می‌تواند شیرش را بدوشد؟

حداقل ۸ بار یا بیشتر

۲۰- در مورد روش‌های تغذیه به نوزاد با شیر دوشیده شده را نام ببرید؟

فنجان-کاپ-سرنگ -گاوآژ کردن-قاشق-قطره چکان

۲۱- وضعیت صحیح در اغوش گرفتن شیر خوار و نحوه درست پستان گرفتن او چگونه است؟

شیر خوار باید علاوه بر نوک پستان، تا آنجا که ممکن است قسمت بیشتر هاله قهوه ای که مخازن شیری

زیر آن قرار دارند را در دهانش می برد و شیر خوار می تواند با آروارهایش بر مخازن شیر فشار وارد نماید

و شیر را در دهان خود دوشیده و ببلعد . بدن شیر خوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن اوست. سر و گوش

و گردن و تنه شیر خوار در یک امتداد قرار دارند. صورتش روبروی پستان مادر و چانه اش به پستان چسبیده

است. دهان کاملاً باز و لب تحتانی او کاملاً به طرف خارج برگشته و قسمت کمی از هاله پستان در بالای لب

فوقانی او مشاهده می شود. لب تحتانی کاملاً به خارج برگشته . مکیدن و بلعیدن منظم و با مکث را انجام می

دهد.

معمولاً نوزاد هر پستان را حداقل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه می مکد اگر تغذیه شیر خوار مرتباً بیش از ۴۰ دقیقه طول

میکشد ممکن است نشان دهنده وضعیت نادرست پستان گرفتن او باشد.

نحوه مکیدن صحیح شیر خوار را توضیح دهید.

مکیدنهای آهسته، عمیق، با مکث- گونه ها موقع مکیدن برآمده است- مادر متوجه علایم بازتاب جهش شیر می

شود- شیر خوار پس از شیر خوردن، خود پستان را رها می کند.

۲۲- در کدام یک از بیماری های مادر به شرح زیر شیر دهی منع می شود؟

بیماریهای مزمن و صعب العلاج قلبی، ریوی، کلیوی، کبدی و جنون که منجر به معلولیت و از کار افتادگی مادر می

شود.

۲۳- چه عواملی باعث کاهش شیر مادر یا اختلال رفلکس جهش شیر می شود؟

اضطراب، درد، تردید، مکیدن نامکرر، استفاده از گول زنک، تخلیه نا کافی پستان

والدین شیر خوار پس از ترخیص، در صورت وجود مشکل شیردهی، به کجا باید مراجعه نمایند؟

از بیمارستان کمک دریافت نماید (مراجعه یا تلفن )

مراجعه به نزدیک ترین مراکز بهداشتی-درمانی به محل سکونت مادر

با یک خط تلفن خاص ( در بخش نوزادان این مرکز) مشاوره شیردهی شود

کمک از گروه حامی بیمارستان ( حضوری-تلفنی)

مراجعه ۳-۵ روزگی نوزاد به مراکز بهداشتی-درمانی جهت ارزیابی تغذیه با شیرمادر، زردی و سلامت عمومی

شیرخوار(ویزیت پزشک)

تسهیلات لازم جهت دوشیدن و ذخیره کردن شیر را نام ببرید.

شیردوش برقی(بخشهای نوزادان و NICU) ، ظروف نگهداری شیر (پلاستیکی سخت یا شیشه ای)

### ✓ ده اقدام برای تغذیه موفق با شیر مادر

۱- سیاست مدون ترویج تغذیه با شیر مادر در معرض دید کلی کارکنان نصب و به آنها ابلاغ شده باشد و برای اطمینان از ارتقای کیفیت خدمات به طور مستمر توسط کمیته بیمارستانی ترویج تغذیه با شیر مادر پایش شود.

۲- کلیه کارکنان به منظور کسب مهارت های لازم برای اجرای این سیاست آموزش های قبل از خدمت و مکرر حین خدمت ببینند.

۳- مادران باردار را در زمینه مزایای تغذیه با شیرمادر، چگونگی شیردهی و تداوم آن، عوارض تغذیه مصنوعی، بطری و گول زنک آموزش دهند.

۴- به مادران کمک کنند تا تماس پوست با پوست را از لحظه تولد و تغذیه نوزاد با شیر مادر را در ساعت اول تولد شروع کنند و در کلیه بخش ها برنامه تجویز دارو و انجام آزمایشات و اعمال جراحی به گونه ای طراحی گردد که اختلال در تغذیه از پستان مادر ایجاد نکند.

۵- به مادران روش تغذیه با شیرمادر و چگونگی حفظ و تداوم شیردهی را {در صورت بیماری مادر یا شیرخوار، اشتغال مادر} نشان دهند و برای حل مشکلات شیردهی کمک و حمایت کنند.

۶- به شیرخواران سالم در ۶ ماه اول عمر به جز شیرمادر و قطره ویتامین، هیچ گونه غذا یا مایعات دیگر مثل آب یا آب قند و.. ندهند. (مگر در صورت ضرورت پزشکی)

- ۷- برنامه هم اتاقی مادر و شیرخوار را در طول شبانه روز اجرا کنند و در بخش های اطفال تسهیلات لازم برای اقامت شبانه روزی مادران و نیازهای فیزیکی و عاطفی آنان را تامین نمایند.
- ۸- مادران را به تغذیه برحسب میل و تقاضای شیرخوار با شیرمادر تشویق، کمک و حمایت کنند.
- ۹- مطلقا از بطری و پستانک (گول زنک) استفاده نکنند.
- ۱۰- تشکیل گروه های حمایت از مادران شیرده را پیگیری نمایند و اطلاعاتی در مورد گروه های حامی و مراکز مشاوره شیردهی در اختیار والدین قرار دهند.

### تهیه کنندگان:

سکینه ذاکر- کارشناس پرستاری و رابط ترویج تغذیه با شیرمادر مرکز آموزشی درمانی و پژوهش ۱۷ شهریور رشت

آذر رضاصفت- کارشناس ارشد پرستاری کودکان و سوپروایزر آموزشی مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی ۱۷ شهریور رشت

منبع: راهنمای پایش بیمارستانهای دوستدار کودک - معاونت بهداشت وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی - ویرایش ۱۳۹۴