

شیر دهی با عشق الهی در مادران شاغل

شیر مادر بهترین غذا برای تغذیه شیرخوار است. (پیامبر اکرم(ص))

متأسفانه در نتیجه تغییرات سریع اقتصادی - اجتماعی و شهرنشینی در قرن بیستم، شروع و طول مدت تغذیه با شیر مادر در دنیا کاهش یافته است و اشتغال زنان به عنوان یکی از دلایل عمده در این کاهش، ذکر می‌گردد. اشتغال به کار مادران، فرصت شیردهی و انجام سایر فعالیت‌های مراقبت کودک را محدود می‌نماید به طوری که برخی مطالعات نشان داده‌اند، اگر چه میزان شیردهی در هنگام تولد در مادران شاغل مشابه باغیر شاغلین است اما پس از گذشت چند ماه این میزان در مادران شاغل کاهش چشمگیری می‌یابد، چرا؟

این امر شاید به دلیل کمبود اطلاعات مادران در مورد نحوه شیردهی، خستگی و کمبود وقت مادر، تبلیغات تغذیه با بطری، احساس نامناسب بودن شیردهی با نقش حرفه‌ای، نگرانی در مورد ببقارای کودک و... می‌باشد.

اما خوشبختانه امروزه با شناخت مزایای تغذیه با شیر مادر برای کودک و مادر، روند جهانی به سوی ارتقای تغذیه با شیر مادر تغییر جهت داده است و شعار امسال هفته جهانی تغذیه با شیر مادر که ۱۰ تا ۱۶ مرداد ماه می‌باشد "حمایت مادران شاغل در تغذیه با شیر مادر و پرورش کودک" می‌باشد.

همانطوریکه که می‌دانید زنان، بخش مهمی از نیروی کار جامعه را تشکیل می‌دهند و هر روز بر تعداد قبولی خانم‌ها در بسیاری از آزمون‌ها افزوده می‌شود ولی این مساله نمی‌تواند و نباید فرصت‌های تغذیه با شیر مادر و مراقبت از کودک به وسیله مادر را محدود کند، به شرطی که مادر بتواند میان کار و شیردهی خود توازن برقرار کند. در میان توجه خاص و حمایت خانواده به ویژه جامعه از مادران شاغل در دوران شیردهی ضروری است تا با ایجاد تغییرات اجتماعی و قانونی لازم ترتیبی اتخاذ شود که جدایی مادر و شیرخوار به حداقل برسد. بدین منظور مادر باید از مرخصی کافی زایمان، مرخصی ساعتی شیردهی، ساعاتی کار قابل تغییر و انعطاف یا شیفتی. مهد کودک و تسهیلات لازم برای دوشیدن شیر در محل کار برخوردار شود.

برکسی پوشیده نیست که اگر چه تغییرات اجتماعی، وضع و تعدیل قوانین برای حمایت مادران شاغل شیرده در جامعه به عنوان راه حل‌های درازمدت ضروریست، اما هدف از این مقاله آن است که مادران را در شرایط موجود با امکاناتی که در اختیار دارند به بهترین وجه کمک کنیم تا شیردهی موفق داشته باشند.

توصیه‌های ذیل به حفظ و تداوم شیردهی مادران شاغل کمک می‌کند :

- ۱- برای بهره‌مندی کودکان از مزایای تغذیه با شیر مادر در درجه اول مادر باید اعتقاد داشته باشد که شیر مادر بهترین غذا برای شیرخوار است و شیردهی او در هر شرایطی باید ادامه یابد و برای کسب اطلاعات لازم در زمینه راههای تداوم شیردهی، دوشیدن و نگهداری شیر خود تلاش کند.
- ۲- حمایت پدر یکی از عوامل مؤثر در زمان شیردهی مادر است. براساس چند بررسی انجام شده اگر پدر اعتقاد به تغذیه با شیر مادر داشته باشد و اهمیت آن را بداند، ۷۵ درصد شیرخواران به طور کامل با شیر مادر تغذیه می‌شوند.
- ۳- شایسته است پدران هر کمکی که قادرند انجام دهند تا همسرانشان بتواند کودک خود را با شیر خود تغذیه کند. گاهی

کممک‌های ساده‌ای چون بغل کردن، بازی کردن، حمام کردن کودک و مراقبت از سایر فرزندان و بردن آنها به مدرسه و انجام خرید و کارهای خانه کممک بسیار بزرگی برای مادر شیرده می‌باشد. از طرفی پدر با تهیه مواد غذایی مورد نیاز همسرش در دوران بارداری و شیردهی (انواع گوشت‌ها، لبنیات، غلات، نان و سبزی و میوه‌ها) و اطمینان از خوردن همسر، نقش مهمی در سلامت فرزند و همسر خود دارد.

۳- مادر شیرده باید استراحت و تغذیه مناسب و کافی (متعادل و متنوع) و نه بیش از حد، داشته باشند. پدر می‌تواند با کاهش مسئولیت‌های مادر در دوران بارداری و شیردهی، امکان استراحت بیشتر او را فراهم کند.

۴- پدر می‌تواند با اهمیت دادن به شیر مادر و اظهار این مطلب و افتخار به شیردهی همسرش بین دوستان و اقوام، مادر را به ادامه شیردهی تشویق و ترغیب کند.

۵- چنانچه محل کار مادر، دور از منزل است و یا مهد کودک در جوار محل کارش وجود ندارد و نمی‌تواند از مرخصی ساعتی برای شیردهی استفاده نماید، شیرش را دو تا سه بار در محل کار بدوشد و در صورت امکان در یخچال نگهداری نموده برای تغذیه طفلش به خانه بیاورد تا فردی که مراقبت از طفل را به عهده دارد، کودک را با این شیر با استفاده از فنجان، سرنگ، قاشق و ... تغذیه کند. این امر برای حفظ تولید و تداوم شیردهی مادر ضروری است. چنانچه شیرخوار بیش از ۶ ماه دارد می‌تواند در ساعات دوری مادر با غذاهای کمکی نیز تغذیه شود.

۶- تغذیه انحصاری شیرخوار با شیر مادر در تمام مدت مرخصی زایمانی به ویژه در شش ماه اول صورت گیرد. شیرخوار تا زمانی که واقعاً مورد نیاز نباشد (بعد از ۶ ماهگی) با غذاهای کمکی تغذیه نشود.

۷- مادر با تصور بازگشت به کار و امکان پذیر نبودن تغذیه شیرخوار با شیر مادر، تغذیه او را با بطری آغاز نکند و در عوض، شروع به تمرین دوشیدن شیر و نگهداری از آن در دمای مناسب نموده و همچنین جهت تمرین خوراندن شیر دوشیده شده با فنجان به طفل برنامه ریزی نماید. در حقیقت، فردی که مسئول مراقبت از کودک در زمان سر کار رفتن مادر است، می‌بایست این کار را تمرین نماید.

۸- تغذیه با شیر مادر به هنگام شب، صبح زود و هر زمان دیگری که مادر در خانه است ادامه یابد. این کار به حفظ تولید شیر کافی کممک می‌کند و نیز شیرخوار از مزایای شیر مادر در طول روز برخوردار می‌شود و یاد می‌گیرد که شبها بیشتر بمکد و قسمت بیشتر شیر مورد نیاز خود را دریافت نماید و در طول روز، بیشتر خوابیده و نیاز به شیر کمتری داشته باشد.

۹- شیرخوار هنگام دوری مادر حدود نصف فنجان یا ۱۰۰ میلی لیتر شیر دوشیده شده برای هر وعده تغذیه نیاز دارد و چنانچه مادر قادر به دوشیدن این مقدار نیست، هر چقدر که می‌تواند بدوشد.

۱۰- توصیه می‌شود که مادر شیرده غذای مغذی مختصری (بین وعده های اصلی) در محل کار مصرف کند.

۱۱- مادر می‌تواند از تجربیات مفید دیگر زنان شاغل که شیر می‌دهند نیز استفاده کند.

در انتها میتوان گفت :

تغذیه با شیر مادر کاری عاشقانه است، عشقی که هدیه الهی به زن است تا در آفرینندگی خدا شریک باشد.