

یکصد پرسش و پاسخ در زمینه شیردهی

لویسندگان

کارین کادول، سدنئی تورنمافی، آنا کادول بلیر

مترجمین

فرحناز نعمت بخش

مرضیه سلیمانی

سرشناسه	:	کدول، کارین
عنوان و نام پدیدآور	:	یکصد پرسش و پاسخ در زمینه شیردهی / نویسندگان کارین کادول، سیدنی ترنر مافی، آنا
مشخصات نشر	:	اصفهان: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۹۶ ص:، مصور، نمودار.
شابک	:	978-964-524-431-4
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: ۱۰۰ questions & answers, 2008, about breastfeeding
موضوع	:	تغذیه با شیر مادر -- مسائل متفرقه
موضوع	:	تغذیه با شیر مادر -- به زبان ساده
شناسه افزوده	:	ترنر-مافی، سیدنی
شناسه افزوده	:	Turner-Maffei, Cindy
شناسه افزوده	:	بلر، آنا کدول
شناسه افزوده	:	Blair, Anna Cadwell
شناسه افزوده	:	نعمت بخش، فروحناز، ۱۳۴۹ -- مترجم
شناسه افزوده	:	سلیمانی، مرضیه، ۱۳۵۲ -- مترجم
شناسه افزوده	:	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان
رده بندی کنگره	:	۲۱۶RJ۵:۳۸۵۳۸۱۳۹۱
رده بندی دیویی	:	۶۴۹/۳۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۷۲۳۱۲۵



نام کتاب: یکصد پرسش و پاسخ در زمینه شیردهی

نویسنده: کارین کادول، سیدنی ترنر مافی، آنا کادول بلیر

برگردان به فارسی: فروحناز نعمت بخش -- مرضیه سلیمانی

ناشر: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۲۴-۴۳۱-۴

تعداد صفحات: ۱۹۶

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰

قطع: وزیری

تاریخ چاپ: بهار ۱۳۹۱

قیمت: ۵۵۰۰ تومان

کلیه حقوق برای دانشگاه علوم پزشکی اصفهان محفوظ است.

آدرس: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان - ص.پ. ۳۱۹-۸۱۷۴۵ <http://publication.mui.ac.ir>

دورنما: ۶۶۸۷۸۹۸-۰۳۱۱

تلفن فروشگاه: ۶۶۸۳۴۰۵ - ۰۳۱۱

به عنوان پزشکی که نوزادان را به دنیا می آورد فکر می کردم که حین مراقبت از بیمارانی که پدر و مادر شده اند دریافت می کنم که بچه دار شدن چقدر شگفت آور است. اما حقیقتاً تا زمانی که خودم مادر شدم (سه مرتبه) نمی توانستم موهبت فرزندپروری را به درستی درک کنم. هنگامی که شما این سفر شگفت آور را شروع می کنید، چه برای برای بار اول یا بار دوم، به عنوان یک بیمار یا ارائه کننده مراقبت های بهداشتی، تصمیم گیری را زودتر شروع می کنید. یازی به گفتن نیست که همه ما به سلامتی و امنیت مادر و فرزند بسیار علاقه مندیم از این رو تغذیه با شیر مادر انتخابی منطقی است، زیرا در کوتاه مدت و بلند مدت مزایای حیثت آور مهمی برای مادران و کودکان دارد و هنوز هم کار آسانی نیست، اینطور نیست؟ هنوز هم بر سر راه تغذیه با شیر مادر موانع زیادی در محدوده عملی تا اجتماعی وجود دارد.

ممکن است مادران در زمان خاصی از زندگی (که بلافاصله بعد از تولد نوزاد است) در تامین کمک های ویژه ی پزشکی با مشکل مواجه باشند که باید نکات خاصی به آنها آموزش داده شود. مثل بیماری که یک بار به او گفتم، می دانی که نوزاد تغذیه با بطری شیشه ای را نمی داند؟ ممکن است خانواده ها، کارفرماها و عموم مردم آشکارا و از صمیم قلب مادر را در امر شیردهی حمایت نکنند.

این کتاب منبع اطلاعاتی با ارزشی در مورد تغذیه با شیر مادر است، چه در حال تصمیم گیری باشید که چگونه فرزندان را تغذیه کنید و چه قصد شیردهی داشته باشید. ساده است که قالب دوستانه این کتاب به سؤالاتی که تمامی بیماران درباره شیردهی فرزندانشان دارند، پاسخ های مختصر، مفید و عملی داده است. این سؤالات مرتبط با شیردهی است و پاسخ آنها مختصر و بر اساس تجربه و شواهد و در عین حال

برای مادران جوان نیز قابل درک است. باعث تعجب است که منبع عظیمی از اطلاعات متخصصین نوزادان در زمینه تغذیه با شیر مادر در قالبی ساده ارائه شده است. اگر روش تغذیه با شیر مادر را برای نوزادان انتخاب کردید، من به شما اطمینان می‌دهم که این کتاب می‌تواند شما را برای رسیدن به هدفتان یاری کند.

من پزشک خانواده‌ای هستم که در زمینه‌ی سلامت مادر و کودک، زایمان و مشاوره شیردهی فعالیت دارم و مادری شاغل، که سه فرزند خود را با شیر مادر تغذیه کرده‌ام. این کتاب منبع اطلاعاتی ارزشمندی در زمینه شیر دهی است که مطالعه‌ی آن را به همکاران، بیماران، دانشجویان و دوستانم پیشنهاد می‌کنم.

جوئی اس تایلر

پروفسور پزشکی خانواده

به نام خدا

موضوع شیر مادر در دین مبین اسلام از مرتبه بسیار والایی برخوردار است، بطوری که در پیش از هفت سوره از قرآن کریم در مورد اهمیت شیردهی صحبت شده است. حقوقی که از طرف خداوند متعال برای شیردهی و به خصوص مادر معین گردیده (حتی در حد آزاد کردن بنده و اجر مجاهد فی سبیل الله) به جایگاه رفیع آن دلالت دارد و موضوع تا حد امر به معروف پیش رفته است و در گفتار پیامبر اکرم (ص) حضرت علی (ع) و امام صادق (ع) به اختصاصی بودن شیر مادر برای فرزندان ت ذکر داده شده است و امروزه تحقیقات علمی به تکرار این مسئله پرداخته اند.

اهمیت توجه به این موضوع و به خصوص عنایت به حقوق مادر ایجاب می کند که مادران اجازه طرح سوالات خود را داشته باشند. مدتی بود که اینجانب به دنبال جمع آوری سوالات مادران شیرده از تجربه ایشان بودم تا متن کتاب حقوق را مشاهده کردم و با خرسندی درخواست مترجم را مبنی بر نوشتن مقدمه ای بر کتاب، غنیمت و توفیق دانسته و آن را ، برآورده شدن بخشی از حقوق مادران شیرده محسوب می کنم و این یکی از برجستگی های این کتاب محسوب می شود. بدیهی است در کشور عزیز ما مردم دینداران سوالات دیگری نیز دارند که اینجانب در تجربه چندین ساله خدمت خود در حیطه سلامت کودکان با آنها رو به رو بوده ام و به بسیاری از آن سوالات در این مجموعه پاسخ داده شده است. سایر موارد انشاء الله در نگارشی دیگر به نظر خوانندگان خواهد رسید.

خوشبختانه متن ترجمه روان و در چهار چوب محاوره با ارباب رجوع یا مددجو تدوین گردیده است که از دیگر ویژگی های این مجموعه به حساب می آید. از آنجا که مترجمین در تخصص مستقیم با موضوع قرار دارند به مزایای دیگر کتاب افزوده است که انشاءالله برای مطالعه کنندگان مفید خواهد بود. به طور یقین اظهار نظر خوانندگان گرامی خواهد توانست راهگشا و جبران کننده برخی کاستی های آن باشد.

والسلام

دکتر بهزاد شمس

متخصص اطفال و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

اسفند ماه ۱۳۹۰

صلوات بر حضرت محمد و آل محمد

"برای کودک هیچ شیری بهتر از شیر مادر نیست."

پایسبراکرم

تغذیه با شیر مادر مزایای حیرت آور و شگفت انگیزی دارد که سلامتی مادر و کودک را در دوره های کوتاه مدت و بلند مدت تامین می کند. بعلاوه مادر بعد از زایمان مسئولیت ها و وظایف مختلف و متعددی دارد که او را نیازمند کمک می کند. در این راستا آموزش صحیح به موقع می تواند این مرحله حساس زندگی را به دورانی مطلوب، لذت بخش و توأم با سلامتی تبدیل کند.

ارائه منبع علمی و مطابق با دانش روز در مورد شیر مادر جهت مطالعه عموم زنان جامعه که شیردهی را به عنوان برترین تغذیه ی نوزادشان انتخاب کرده اند ضروری است، تا در صورت لزوم پاسخگوی آنان باشد. زنان شیرده بعد از مطالعه ی این کتاب در می یابند که بسیاری از نکات ساده را رعایت نمی کنند. در حالی که رعایت این نکات ساده زنان شیرده را برای داشتن زندگی شاداب کمک خواهد کرد. به یاد داشته باشید که هیچ وقت برای اصلاح و بهبود روش زندگی سالم دیر نیست و با به کار گرفتن شیوه ی زندگی سالم در فعالیتهای اجتماعی مشارکت موثرتری خواهیم داشت. همچنین با توجه به نقش حیاتی، سازنده و حساس بیمارستان ها اجرای صحیح و به موقع اقدامات ده گانه ترویج تغذیه با شیر مادر ضروری است، لذا کارکنان بیمارستان ها که در این راستا نقش حساس و مهمی دارند باید جهت انجام این امر آموزش ببینند تا با آگاهی از آخرین روش های علمی، مادران و شیر خواران را در راه رسیدن به سلامتی مطلوب و مورد تایید همراهی نمایند. بعلاوه امید می رود که دانشجویان گروه پزشکی، مامایی، پرستاری و بهداشت نیز از این مجموعه بهره ی لازم را ببرند.

این کتاب منبع علمی با ارزشی درباره ی تغذیه با شیر مادر و حاوی سوالات رایج شیردهی است که ضمن دسترسی آسان به پاسخ آن ها، متنی شیوا، مختصر و قابل درک به ویژه برای مادران جوان دارد.

مترجمان همواره سعی بر آن داشتند که با بهره گیری از راهنمایی های اساتید ارجمند و صاحب نظر، ضمن امانت داری حداکثر فصاحت حفظ گردد. بی شک کاستی های راه یافته در این اثر با گوشزد عزیزان خواننده در ویرایش های بعدی بر طرف خواهد شد.

به جاست که سپاس و قدردانی خود را به همه مسئولان و دست اندر کاران انتشارات علوم پزشکی اصفهان تقدیم داریم. همچنین از تلاش های صمیمانه سرکار خانم دکتر شهنازکهن جهت دریافت مجوز از معاونت پژوهشی به منظور چاپ کتاب در دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و سایر دوستانی که در یافتن واژه های معادل فارسی و ویراستاری متن همکاری نمودند تقدیر و تشکر به عمل می آید.

مترجمین

فهرست مطالب

بخش ۱: انتخاب شیردهی

سؤالات ۱-۱۵ اطلاعات اساسی در مورد تصمیم گیری برای شیردهی فراهم می کند که شامل زیر است:

- ۱- آیا شیردهی بسیار بهتر از شیر خشک است؟ ۵
- ۲- آیا هر زنی باید شیردهی داشته باشد؟ ۱۳
- ۳- آیا هر بچه ای می تواند با شیر در تغذیه شود؟ ۱۷

بخش ۲: شروع شیردهی

سؤالات ۱۶-۳۰ راه کارهای شیردهی را توضیح می دهد که شامل زیر است:

- ۱- چه زمانی شیردهی را شروع کنم؟ ۳۱
- ۲- شیوه هایی که می توانم خودم و کودک را برای شیردهی قرار دهم، چیست؟ ۳۶
- ۳- چه مقدار شیر هر بچه در هر شیردهی دریافت می کند؟ ۵۸

بخش ۳: تجربه شیردهی

سؤالات ۳۱-۴۹ جزئیات خاص تری را در مورد شیردهی فراهم می کند که شامل زیر است:

- ۱- چگونه می توانم بفهمم که چه موقع به کودکم شیردهم و چه موقع شیردهی را قطع کنم؟ ۶۲
- ۲- وقتی من بچه ام را شیر می دهم، چگونه می توانم از او جدا شوم؟ ۷۳
- ۳- چگونه می توانم شیر دوشیده شده را بطور ایمن ذخیره کنم؟ ۸۴

بخش ۴: سبک زندگی و شیردهی

سؤالات ۵۰-۶۲ شیوه هایی را برای انجام کارهای روزانه و شیردهی پیشنهاد می کند که شامل زیر است:

- ۱- چگونه می توانم هم شیردهی داشته باشم و هم سرکار و مدرسه بروم؟ ۱۰۷
- ۲- آیا خوب است در حالی که شیردهی دارم، ورزش کنم؟ ۱۱۰
- ۳- رژیم غذایی سالم برای شیردهی چیست؟ ۱۱۱

بخش ۵: شما و خانواده تان

سؤالات ۶۳-۷۳ بحث می کنند که چگونه شیردهی بر بدن شما، بچه های دیگر شما و تنظیم خانواده تأثیر می گذارد که شامل زیر است:

- ۱- آیا شیردهی بر دوره های قاعدگی و باروری من تأثیر می گذارد؟ ۱۲۷
- ۲- قبلاً کودکم خوب شیر می خورد ولی حالا بنظر می رسد که به راحتی از سینه جدا می شود، چه کار کنم که او شیر بخورد؟ ۱۳۳
- ۳- از شیر گرفتن کودک چگونه می تواند بهتر انجام شود و چه زمانی باید کودک را از شیر بگیرم؟ ۱۳۴

بخش ۶: مشکلات شیردهی

سؤالات ۷۴-۸۷ توصیه هایی را در مورد مشکلات رایج مربوط به شیردهی ارائه می کنند که شامل زیر است:

- ۱- پستان هایم درد می کنند، علت درد چه می تواند باشد؟ ۱۳۸
- ۲- احساس می کنم که شیر کافی ندارم، چه باید انجام دهم؟ ۱۴۵
- ۳- کودک من از خوردن شیر از یک پستان امتناع می کند، چه کار کنم؟ ۱۴۸

بخش ۷: شوايط ویژه سؤالات ۸۸-۱۰۰ جواب هایی را برای وضعیت هایی که در شیردهی کمتر رایج است، فراهم می کند که شامل زیر است:

- ۱- بچه من نارس متولد شده است، چگونه برای بچه ام شیر فراهم کنم؟ ۱۶۰
- ۲- چندقلو باردار هستم، آیا می توانم به آنها شیر بدهم؟ ۱۶۲
- ۳- نوزادم با نقص تولد به دنیا آمده است، آیا می توانم شیردهی داشته باشم؟ ۱۶۸