



راهنمای آموزشی شماره (2)

راهنمای مادران دارای شیرخوار زیر 2 سال در بحران های طبیعی و جنگ



اداره سلامت کودکان و تغذیه با شیر مادر
مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

”د آغوش کرفتن شیرخوارو تغذیه با شیر مادر بهترین روش برای کاهش استرس و تامین آرامش عاطفی و روانی مادر و شیرخوار است“



همه انسان ها همیشه سطحی از استرس را تجربه می کنند، اما استرس موجب می شود که مادران شیرده نتوانند شیرخوار را بخوبی با شیر خود تغذیه کرده و از شیردهی لذت ببرند. در هنگام رخداد بحران های طبیعی مانند زلزله و یا جنگ، مادران شیرده سطح بالاتری از استرس را تجربه می کنند که موجب آزاد شدن هورمون کورتیزول از غدد فوق کلیه می شود. برخلاف آنچه در گذشته تصور می شد، تحقیقات جدیدتر نشان می دهند که بین سطح کورتیزول شیرمادر و میزان گریه یا بی قراری نوزاد هیچ ارتباط بلندمدتی وجود ندارد. می کند. به دلیل آسیب پذیری کودکان زیر 5 سال، احتمال ابتلای آنها به سوء تغذیه و بیماری و مرگ و میر در هنگام بحران ها نسبت به بزرگسالان بیشتر است. شیرمادر غذایی با بهترین کیفیت برای شیرخواران در شرایط بحران و غیر بحران است و تمام مواد مغذی و مایعات و انرژی مورد نیاز شیرخوار را در 6 ماه اول زندگی فراهم می کند. شیر مادر غذای اصلی شیرخوار در سال اول زندگی بشمار می رود و تداوم تغذیه با آن در دومین سال زندگی نیز موجب بهبود رشد و تکامل کودک و کاهش ابتلای وی به بیماری های غیر واگیر مانند دیابت در بزرگسالی می گردد.

اکثر شیرخواران قبل از 6 ماهگی نیاز به تغذیه تکمیلی ندارند. حتی در زمان تجربه استرس، شیر مادر همچنان بهترین غذا برای شیرخوار محسوب می شود و تمام مواد مغذی ضروری برای رشد و تکامل شیرخوار را فراهم می کند.

توصیه های کلیدی

❖ تامین ایمنی و امنیت:

- انتخاب محل امن و مقاوم در برابر حملات (پناه گاه، اتاق بدون پنجره یا با کمترین خطر در پایین ترین طبقات ساختمان)
- پرهیز از قرار دادن شیرخوار در مکان های غیر ایمن مانند جلوی شیشه، زیر کپسول آتشنشانی و محل عبور حیوانات خودداری
- آشنایی با مسیرهای سریع خروج اضطراری
- به همراه داشتن شناسنامه و کارت ملی مادر و کودک و کارت پایش رشد شیرخوار
- پرهیز از سپردن شیرخوار به افراد ناشناس

❖ حمایت عاطفی- روانی و آرام سازی کودک

- در آغوش گرفتن و حفظ تماس پوستی و چشمی برای کاهش اضطراب مادر و شیرخوار
- خواندن لالایی یا لبخند زدن و حرف زدن با شیرخوار با صدای آرام

❖ تغذیه شیرخوار

- در آغوش گرفتن و تغذیه شیرخوار با شیر خود
- تامین شیرخشک مورد نیاز برای مدت یک ماه در صورتی که شیر خشک یارانه ای برای شیرخوار تجویز شده باشد.

❖ تهیه کیف وسایل ضروری: یک کیف پارچه ای سبک و ضد آب قابل حمل تهیه کنید و وسایل زیر را

در آن قرار دهید: .

- دو دست لباس گرم و پتوی کوچک برای شیرخوار
- دو دست جوراب و کلاه نخی
- پوشک یا پارچه نخی تمیز، دستمال مرطوب، پد شیردهی، صابون یا محلول ضدعفونی کننده دست، کرم محافظ پای کودک
- مکمل ها و داروهای ضروری کودک (قطره مولتی ویتامین، قطره آهن، قطره استامینوفن و او.ار.اس)

- ظروف ذخیره کردن شیرمادر
- فنجان و قاشق مخصوص شیرخوار
- شیشه و سرشیشه برای شیرخوارانی که شیرخشک کمکی برای آنها تجویز شده است.
- دماسنج دیجیتال
- قطره بینی نرمال سالین
- اسباب بازی های سبک و سالم
- کارت ضد آب ثبت شماره های ضروری از جمله شماره تماس نزدیک ترین مراکز بهداشتی، درمانی یا تیم های امدادی
- بطری آب ، خوراکی های سبک و پر انرژی برای مادر و شیرخوار بالای یکسال (بیسکویت، خرما، مغزها)
- چراغ قوه به همراه باتری یدک