

🔴 شیردهی در مادران شاغل:

با گذشت زمان تعداد مادران شاغل در کشور ما افزایش یافته است. علت افزایش تمایل به شیردهی در بین خانم های شاغل در کشورهای پیشرفته، آگاهی از مزایای شیر



مادر برای کودک و مادر و پیشگیری از بروز بسیاری از بیماریها در سنین بالاتر است.

مادران شاغل باید از شیر خود شیرخوار را



تغذیه کنند. مشاوره و حمایت مادران شاغل برای شیردهی کودک باید از دوران قبل از زایمان شروع شود، تا منجر به اعتماد به نفس و بهبود مهارت های آنان گردد. این امر آنان را قادر می سازد در مواجهه با چالش ها بتوانند شیردهی را ادامه دهند.

طبق قانون، مادران شاغل دارای فرزند یک قلو به مدت نه ماه و دارای فرزند دوقلو و بیشتر به مدت ۱۲ ماه از مرخصی زایمان برخوردار می شوند.

رعایت نکات زیر می تواند به مادران شاغل که شغل خارج از منزل دارند و نمی توانند بطور منظم به کودک شیر بدهند، کمک کند.

❁ در تمام مدت مرخصی زایمان، شیرخوار را فقط با شیر خودتان تغذیه کنید.

❁ پس از بازگشت به محیط کار شیردهی در عصر و شب را بیشتر کنید.

❁ پدر می تواند در زمانی که مادر به محیط



کار باز می گردد، همسرش را حمایت کند

❁ از مرخصی ساعتی شیردهی برای تغذیه شیرخوار با شیر مادر در طول ساعت کار استفاده کنید.



❁ طبق تبصره ۳ - ماده ۲ قانون جوانی جمعیت بهتر است کودک در مهد کودک نزدیک به محل کار مادر باشد تا بتواند در طول ساعت کاری چند مرتبه به کودک شیر بدهد.

❁ مادران شاغل باید در مدتی که در منزل



مادران شاغل و شیردهی



جامعه جوان ، پشوانه تمدن ، تاریخ و فرهنگ ایران

بیمارستان خاتم الانبیاء (ص) درمیان واحد آموزش

استفاده نکنید .

* بهترین روش خوراندن شیر دوشیده شده

استفاده از فنجان و قاشق می باشد .

* پدر وسایر اعضای خانواده در مراقبت از

کودک به مادر کمک کنند .

* استفاده از پستانک (گول زنک) در کودک

باعث سردرگمی شیرخوار در مکیدن پستان

می شود .



* طبق ماده ۱۷ قانون جوانی جمعیت ،

بند ب نوبت کاری شب برای مادران دارای

فرزند شیرخوار اختیاری است .

هستند شیر خود را بدوشند و ذخیره کنند تا

در ساعات کاری ، پرستار یا مراقب شیرخوار ،

شیر را با فنجان به کودک بخوراند .

(برای آشنایی با روش دوشیدن و ذخیره

کردن شیر به پمفلت مربوطه مراجعه کنید و

از مشاور شیر مادر کمک بگیرید .)

* برای اینکه جریان شیر ادامه پیدا کند

در محل کار نیز شیر خود را هر ۳ یا ۴ ساعت

یکبار بدوشد و در صورت وجود یخچال ، آن

را نگهداری و عصر به منزل بیاورد تا قاشق و

فنجان به شیرخوار داده شود .

* اگر شیر دوشیده شده در ۴۸ ساعت

آینده به مصرف شیرخوار نمی رسد ، باید

فریز گردد .

* شبها و روزهای تعطیل بیشتر به کودک

خود شیر بدهید تا جریان شیر مختل نگردد .

* تغذیه تکمیلی برای کودک را زودتر از

زمان خود شروع نکنید .

* برای خوراندن شیر به

شیرخوار از بطری