



بسمه تعالی



## مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی طالقانی تبریز



آموزش مادران شاغل شیرده

تهیه و تنظیم: هانیه پناهی - کارشناس مامایی

تدوین: زمستان ۱۴۰۰

بازنگری: بهار ۱۴۰۳

5

## قوانین عملی برای کارکنان زن:

۱. تا نه ماه پس از تولد از مرخصی زایمان می  
توانند استفاده کنند.

۲. تا دوسالگی کودک از یکساعت حق شیر جهت  
شیردهی کودک خود استفاده کند.

۳. برای کارکنان شیفت گردشی حتی الامکان از  
نوشتن شیفت شب پرهیز گردد.

منبع: راهنمای تغذیه با شیر مادر برای  
پزشکان ۱۳۹۷

۷. لباس اضافی به همراه داشته باشید ترجیحاً طرح‌دار  
تا زمان نشت ناگهانی شیر استفاده کنید.

۸. لباس های دو تکه ی گشاد بپوشید تا دسترسی  
راحت به پستان برای تغذیه یا دوشیدن شیر را میسر  
کند.



4

## مادر شاغل :

شرایطی مانند بستری شدن مادر در بیمارستان بازگشت وی به محل کار یا تحصیل ممکن است به قطع تداوم شیردهی منجر شود.

شاغل بودن مادر و ادامه به تحصیل شایعترین دلایل جدایی مادر و کودک در زمان شیردهی هستند. برای تداوم تولید شیر، شیردهی مستقیم از پستان ارجح است. برای مادرانی که بیرون از منزل شاغل هستند تسهیلات نگهداری کودک در محل کار یا نزدیک محل کار به مادر اجازه می‌دهد در زمان استراحت به شیرخوار شیر دهد.

استفاده خلاقانه از زمان استراحت و زمان ناهار همراه با راهکارهایی از قبیل پمپ شیردوش دوتایی که دوشیدن شیر به طور همزمان از هر دو پستان را ممکن می‌سازد، ممکن است تداوم شیردهی را تسهیل کند.

## تسهیلات لازم برای حمایت از تغذیه با شیرمادر در محل کار:

۱. مکان خصوصی برای دوشیدن شیر (دفتر، اتاق استراحت)
۲. ترجیحاً با یک قفل و یک پریز برق
۳. پمپ شیردوش
۴. روشویی و سینک برای شستن دست قبل از استفاده از شیردوش
۵. یخچال یا COOL BOX برای ذخیره فوری شیر بعد از دوشیدن

1

روش های پیشنهادی برای مادری که به کار یا تحصیل باز می‌گردد:

## آمادگی قبل از روز جدایی:

۱. در صورتی که امکان پذیر باشد یک دوره مرخصی هرچه طولانی‌تر ترتیب دهید.
۲. حداقل دو هفته قبل از تصمیم به جدایی استفاده از پمپ شیردوش را تمرین کنید.
۳. به منظور ذخیره مقادیر کافی، دوشیدن شیر را زودتر شروع کنید.
۴. روشهای تغذیه جایگزین را از پیش تر آغاز کنید.
۵. برای شیر دوشیده شده فنجان را امتحان کنید.
۶. پدر یا سایر وابستگان را تشویق کنید تا با انجام کارهای خانه یا مراقبت از سایر کودکان کمک کنند تا این مرحله به آسانی بگذارد.
۷. شیر خوار یا کودک را قبل از اولین روز برای دوره‌های کوتاه با مراقب وی تنها بگذارید.

۸. به مراقب، نحوه استفاده از کاف وسایر وسایل شیردهی را آموزش دهید.

2

آمادگی در محل کار یا تحصیل:

۱. از همکارانی که تجربه شیردهی دارند تقاضای راهنمای و کمک کنید.
۲. اگر امکان دارد با برنامه کاری نصف روز شروع به کار کنید.
۳. درست قبل از ترک شیرخوار و به محض برگشت به خانه شیرخوار خود را تغذیه کنید.
۴. دفعات تغذیه را زمانی که پیش نوزاد هستید مخصوصاً شب‌ها افزایش دهید.
۵. پمپ شیردوش و ظروف نگهداری و ذخیره شیر را از قبل آماده کنید.
۶. همراه داشتن عکس شیرخوار یا ضبط صدای آرام یا گریه کودک در هنگام دوشیدن به رفلکس جهت شیر کمک می‌کند.

3