

### چک لیست آموزش چهره به چهره مادران باردار در مورد تغذیه با شیر مادر

تاریخ	مراقبت	عناوین آموزشی	داده شده	داده نشده	در صورت عدم آموزش، علت ثبت شود
/ /	۲۴-۳۰ هفته	اهمیت تغذیه با شیر مادر در دین اسلام			
		فواید تغذیه با شیر مادر			
		اهمیت تغذیه انحصاری با شیر مادر و عوارض شیر مصنوعی، بطری و گول زنک			
/ /	۳۱-۳۴ هفته	اهمیت تماس پوست با پوست نوزاد بلافاصله بعد از تولد و تغذیه با شیرمادر در ساعت اولیه تولد			
		وضعیت صحیح شیردهی ( معرفی پوزیشن ها با عروسک) و شیردهی از دو پستان			
		شیردهی نوزاد نارس			
/ /	۳۵-۳۷ هفته	اهمیت هم اتاقی مادر و نوزاد			
		اهمیت تغذیه شیر خوار برحسب تقاضا			
/ /	۳۸ هفته	نحوه دوشیدن و ذخیره شیر			
		پیشگیری از مشکلات شایع پستانی ( احتقان، ماستیت و...)			
/ /	۳۹ هفته	نشانه های گرسنگی و سیری نوزاد راه اطمینان یافتن از کفایت دریافت شیر مادر			
		پایش رشد شیرخوار			
/ /	۴۰ هفته	مرور مطالب قبلی، پاسخ به سوالات و نکات مورد نیاز مادر و ارائه فایل، سی دی یا پمفلت آموزشی شیر مادر			

## دستور العمل تکمیل چک لیست

آموزش مباحث شیر مادر در دوران بارداری منجر به ارتقا آگاهی و مهارت مادران و کسب اعتماد، اطمینان و ایجاد نگرش مثبت در خصوص شیردهی موفق می شود. لذا به منظور راهنمایی ماماها و مراقبین جهت عناوین مورد نیاز در آموزش های دوران بارداری مادران، چک لیست با عنوان "آموزش چهره به چهره مادران باردار در مورد تغذیه با شیرمادر" تهیه گردیده است که در تکمیل آن موارد زیر رعایت شود:

۱- آموزش چهره به چهره مادر از هفته ۲۴ بارداری شروع شده و مطابق عناوین تعیین شده به مادران در حین مراقبت، ارائه گردد و بازخورد مناسب از مادر دریافت شود.

۲- در صورت عدم آموزش مادر در هفته تعیین شده، علت ثبت گردیده و در مراقبت های بعدی، عناوین تعیین شده قبلی آموزش داده شود.

۳- در حین ارائه آموزش ها، در شرایط زیر، مادر به مشاور شیردهی ارجاع شود:

- مادر در گروه نیازمند مشاوره ویژه شیردهی (شکم اول، تجربه استفاده از شیر مصنوعی در فرزند یا فرزندان قبلی، مادر شاغل، احتمال زایمان زودرس، ابتلا مادر به بیماری، اعتماد به نفس پایین مادر، بارداری بیش از یک قل، مادر با مشکل خانوادگی، مادر افسرده، مادر بدون حمایت اجتماعی، مادر دچار سوءتغذیه، مادر با نوک سینه صاف یا فرورفته و سایر مشکلات) قرار دارد.
- مادر تمایل به استفاده از شیر مصنوعی دارد.