



مشاوره شیردهی رحیمی

○ : دوره تربیت مربی (مشاوره شیردهی)

پیمایش سلامت روان ۱۴۰۱

شیوع هرگونه اختلال روانپزشکی در طول ۱۲ ماه گذشته جمعیت ۱۵-۶۴ سال (۲۵/۱) می باشد

شیوع تجمعی افسردگی پس از زایمان در ایران حدود ۲۸/۷٪ (۹۵٪ CI: 24.9-32.5) گزارش شده است (Veisani Y, Sayehmiri K, 2012).

[ResearchGate+1](#)

- مشاوره یک فرآیند تخصصی و یاری‌دهنده است که در آن فرد مراجع (کسی که برای دریافت کمک مراجعه کرده است) با یک متخصص (آموزش‌دیده، با تجربه و آگاه) در فضایی امن و بدون قضاوت ارتباط برقرار می‌کند.

مشاوره معمولاً Face to Face است وقت دارد جا دارد و باید قبل از تصمیم‌گیری انجام شود

(مشاوره ژنتیک بعد ازدواج ؟)

هدف از مشاوره

- ارتباط با مشاور شونده با استفاده از مهارت های مشاوره جهت گرفتن یک **شرح حال کامل**
- پی بردن به علت یا علل اصلی مشکل
- ایجاد اعتماد به نفس در مادر
- ایجاد انگیزه به مادر
- افزایش آگاهی و دانش مادر (آموزش فواید شیردهی و....)
- کمک به مشاوره شونده به منظور تصمیم گیری مناسب جهت رفع مشکل
- پیگیری
- **هدف از مشاوره شیردهی، کمک به مادران، نوزادان و خانواده ها برای داشتن یک تجربه موفق، رضایت بخش و سالم در زمینه تغذیه با شیر مادر است. این فرآیند تخصصی توسط مشاوران شیردهی انجام می شود که دانش و مهارت کافی برای حل چالش ها و ارائه راهکارهای عملی را دارند.**



خصوصیات یک مشاور خوب

- یک مشاور خوب کسی است که فراتر از دانش و تخصص، دارای ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری خاصی است که به او کمک می‌کند تا رابطه‌ای مؤثر و درمانی با مراجع خود برقرار کند. این خصوصیات، زمینه‌ساز موفقیت فرآیند مشاوره هستند و می‌توانند به چند دسته اصلی تقسیم شوند:
- به آنچه که می‌گویند اعتقاد و نگرش مثبت داشته باشد "شیردهی باعث خراب شدن فرم بدن یا سینه‌ها می‌شود/ بارداری
- از فرهنگ‌های گروه‌های مختلف مطلع باشد. (آغوز . اب قند)
- هنجارهای جامعه را بشناسد. (شیردهی در جمع یا مکان عمومی تابو است. پنهانکاری . شیرخشک/تغذیه با شیر مادر تا ۵ الگی و بیشتر)



خصوصیات یک مشاور خوب

- با سیاست های محلی ، ملی و بین المللی آشنا باشد
- اطلاعاتش کامل و به روز باشد
- خوش رو و خوش برخورد و صبور باشد
- حقوق مشاور شونده را بشناسد و رعایت کند
- هویت Client را قبول کند و رفتاری متناسب با هویت و شخصیت او داشته باشد
- محرم راز باشد
- جلب اعتماد کند



خصوصیات مشاور خوب

- وقت بگذارد
- را های مناسب بیان مطلب را بداند
- بیان قابل فهم برای توضیح مطالب داشته باشد
- ارایه مطلب بدون تعصب و بدون حساسیت خاص باشد
- سریع قضاوت نکند
- مقایسه نکند . برچسب نزنند و احساس گناه در مشاوره شوند ایجاد نکند
- قدرت این که بگوید " نمی دانم " را داشته باشد
- اگر قادر به رفع مشکل نیست به فرد متخصص ارجاع دهد
- از مهارت های مشاوره استفاده کند



- محیط مشاوره باید دوستانه باشد
- محل و فضا: اتاق مشاوره باید در مکانی آرام و خصوصی قرار گیرد تا از ورود سر و صدای خارجی و حواس پرتی جلوگیری شود.
- چون فضای آموزش بر پیامدهای آموزش تاثیر گذار است.

حقوق مشاوره شونده

- حق دسترسی به مشاور Right to Access
- حق گرفتن اطلاعات صحیح و کافی Right to Information
- حق ابراز عقیده Right of opinion
- حق بهترین انتخاب Right to best Choice
- خصوصی و محرمانه Right to Privacy and Confidentiality
ماندن گفته ها
- حفظ هویت و شخصیت او Right to Dignity
- حق راحت بودن و تحت فشار نبودن Right to Comfort
- بی خطر بودن روش های پیشنهادی یا توصیه ها Right to Safety
- تداوم مشاوره Right to Continuity

پیامدهای آموزش

- پیامدهای آموزش بستگی به نحوه آموزش دارد
- پایین ترین سطح یاد گیری ، آموزش دادن به صورت اطلاعات کلامی است
- اگر کلامی همراه با دیداری باشد سطح یادگیری افزایش می یابد
- و اگر یادگیرنده در پروسه آموزش ، شرکت فعال داشته باشد یاد گیری در بالاترین سطح خود خواهد بود



نقش مشاوره در موفقیت شیردهی

- افزایش اعتماد به نفس مادر
- کاهش اضطراب و نگرانی
- پیشگیری از مشکلات شایع مانند ترک پستان و کاهش شیر
- افزایش تداوم شیردهی

فاکتور های مهم در انتقال پیام

- عوامل مهم در انتقال پیام به اجزای اصلی یک فرآیند ارتباطی مربوط می‌شوند و شامل موارد زیر هستند:

- **فرستنده (Sender)**

نقش فرستنده بسیار کلیدی است؛ چرا که او مسئول رمزگذاری (Encoding) پیام، یعنی تبدیل یک ایده یا فکر به کلمات، تصاویر یا نمادهای قابل درک است. ویژگی‌های فرستنده مانند دانش، مهارت‌های ارتباطی، نگرش و حتی موقعیت اجتماعی او بر نحوه شکل‌گیری و ارسال پیام تأثیر مستقیم دارند.

- **پیام (Message)**

پیام، محتوای اصلی ارتباط است. برای اینکه پیام به درستی منتقل شود، باید چند ویژگی داشته باشد: شفافیت و وضوح: پیام باید بدون ابهام و با کلماتی ساده بیان شود.

سازماندهی: محتوای پیام باید منطقی و منظم باشد.

جامعیت: پیام باید حاوی تمام اطلاعات ضروری باشد تا ابهامی برای گیرنده باقی نماند.

- **کانال (Channel)**

- **گیرنده (Receiver)**

گیرنده، کسی است که پیام را دریافت می‌کند. او باید پیام را رمزگشایی (Decoding) کند، یعنی آن را تفسیر و درک کند. عواملی مانند میزان دانش، نگرش، تجربه و مهارت‌های شنیداری گیرنده، بر درک صحیح او از پیام تأثیر می‌گذارند.



فاکتور های مهم در ارسال پیام

کلمات به کار برده شده سبب دریافت ۷٪ پیام می شوند
تن صدا / سبب دریافت ۳۸٪ پیام می شود
زبان بدن / سبب دریافت ۵۵٪ پیام می شود

- در حقیقت زبان بدن یک ارتباط غیر کلامی است که شامل حرکات بدن ،حالت چهره ، ارتباط چشمی ، لمس کردن و.... می باشد
-
- تعریف ارتباط غیر کلامی :
- نشان دادن نگرش ، علاقه و تمایل از طریق تغییر حالت ، وضعیت چهره و....
- چگونگی این ارتباط :
- با فاصله ای کوتاه کنار مادر بشینید و هنگام شنیدن صحبت های او به مادر نگاه کنید و سر را به عنوان توجه تکان دهید .
- وقت کافی بگذارید
- با محبت مادر یا کودک را نوازش کنید
- (اگر این ارتباط صحیح برقرار شود : مادر احساس می کند که به او توجه دارید و بیشتر به شما اعتماد می کند.)



مهارت های مشاوره

- خوب گوش کردن
- همدلی و عدم قضاوت
- خوب آموزش دادن
- ایجاد اعتماد به نفس
- حمایت از مادر

اصول کلیدی مشاوره (گوش دادن فعال)

◦ گوش دادن با تمام وجود:

◦ تمرکز کامل بر صحبت‌های مادر، بدون قطع کردن یا آماده‌سازی پاسخ در ذهن.

◦ توجه به زبان بدن:

• تفسیر علائم غیرکلامی مانند لحن صدا، حالت چهره و حرکات مادر.

۱- ارتباط غیر کلامی داشته باشید

◦ پاسخ‌های تأییدی:

◦ استفاده از عباراتی مانند "بله"، "متوجه هستم" برای نشان دادن اینکه در حال گوش دادن هستید.

مهارت خوب گوش کردن

- ۲- ارتباط کلامی برقرار کنید :
- خوب گوش کنید و پرسش های کلیدی داشته باشید
- Listening actively and Questioning effectively
- مهارت های این عبارتند از :
- برای شروع گفتگو از سوالات باز استفاده کنید .
- (این سوالات با چگونه ، چطور ، چه وقت و یا کجا ، چه چیزی و چرا شروع می شود)
- پاسخ های ساده که علاقمندی شما را نشان دهد به کار ببرید .
- (چه خوب ، افرین ، دیگه چی)
- با تکرار گفته های مادر (با اندکی تغییر) نشان دهید که به گفته های او توجه می کنید .

همدلی و عدم قضاوت

◦ **همدلی:** تلاش برای درک احساسات مادر ("تصور می‌کنم این موضوع برای شما خیلی دشوار بوده است").

◦ **با مادر همدلی کنید ، این کار نشان می دهد که احساس او را درک کرده اید**

◦ **عدم قضاوت:** پرهیز از عباراتی مانند "شما باید..." یا "چرا این کار را نکردید؟"

▪ **از به کار بردن کلماتی که نشانگر قضاوت یا انتقاد است بپرهیزید**

◦ **پذیرش کامل:** به مادران اجازه دهید احساسات و نگرانی‌های خود را بدون ترس از سرزنش بیان کنند.

طرح سوالات مؤثر (پرسش‌های باز)



◦ اهمیت: پرسش‌های باز، اطلاعات بیشتری به شما می‌دهند و به مادر اجازه می‌دهند داستان خود را تعریف کند.

◦ مثال:

. به جای "آیا نوزاد خوب شیر می‌خورد؟" بپرسید: "شیردهی در روزهای گذشته چطور پیش رفته است؟"

. به جای "آیا نوک سینه‌تان درد می‌کند؟" بپرسید: "درد نوک سینه را چطور توصیف می‌کنید؟"

ارائه اطلاعات (آموزش به مادران)

- اطلاعات ساده و قابل فهم: از اصطلاحات پزشکی پیچیده پرهیز کنید.
- ارائه تدریجی اطلاعات: همه چیز را یکباره نگویید.
- استفاده از مثال و تصویر: با نمایش عکس و نمودار، مفاهیم را آسان تر کنید.





مهارت های ایجاد اعتماد به نفس و حمایت مادر

- آن چه را که مادر فکر یا احساس می کند بپذیرید
(آنچه را که درست انجام می دهد تحسین کنید و از هر فرصتی برای تشویق او استفاده نمایید)
- به طور عملی مادر را کمک نمایید
(اطلاعات کم ولی مناسب را با روش مثبت در اختیارش بگذارید)
- به زبان ساده گفتگو کنید
(دستور ندهید بلکه یک یا دو پیشنهاد داشته باشید .
گاهی لازم است که دستور هم بدهید ولی دوستانه و محترمانه)

به طور خلاصه این ۲۰ مورد را به یاد داشته باشید

- احترام بگذارید
- خوش رو و خوش برخورد باشید
- تواضع داشته باشید
- تماس چشمی برقرار کنیم (نوازش مادر و کودک)
- در کنارش بشینیم نه پشت میز
- با سر تکان دادن حرف هایش را تصدیق کنیم
- با تغییر چهره و ژست نسبت به سخنانش عکس العمل نشان دهیم تا مادر تشویق شود بیشتر صحبت کند و کمتر ساکت بماند
- در شروع از سوالات باز استفاده کنید
- بعد از ارتباط از سوالات بسته استفاده کنیم
- پرسشها کلیدی و راه گشا باشد
- گوش فعال داشته باشیم و عجله نکنیم . وقت بگذاریم
- برخی جملات مادر را تکرار کنیم و حرف های مثبت او را تایید کنیم
- به چهره و احساس مادر توجه کنیم (نگرانی . ترس و ...)
- از پاسخ های ساده هم می توان استفاده کزد (خوب . اها و ...)
- احساس مادر را بدون این که قضاوت کنیم یا انتقاد کنیم بپذیریم
- (در غیر این صورت مادر احساس گناه و تقصیر می کند)
- با مادر همدلی کنیم نه همدردی
- از هر فرصتی برای تشویق مادر استفاده کنیم (اعتماد ه نفس بیشتر می شود)
- کمک های عملی کنیم
- بمباران اطلاعات نکنیم
- دستور ندهیم بلکه پیشنهاد بدهیم(باید . نباید . حتما ایجاد مقاومت می کند) به جای ان مثال : دوست دارید بدانید که مادرانی که شرایط شما را داشته اند چه کار کرده اند یا خیلی از مادران چاره کار رادر دیده اند

لطفا لطفا برای کار خودتون ارزش قائل بشید



À FAIRE AVANT D'ALLER SE COUCHER

Préparer le biberon et un gobelet de lait pour Zhina
Vérifier la météo du lendemain
Préparer les vêtements de Zhina pour le lendemain
Préparer mes vêtements pour demain
Préparer la chaise-haute de Zhina pour son déjeuner
Décider le déjeuner d'avance et faire préparation si possible
Mettre la sacoche et les clés dans la poussette
Avoir tous les items pour la garderie dans la poussette (couche, formule)
Régler mon alarme et laisser le téléphone loin de mon lit

À FAIRE **AVANT** DE RÉVEILLER ZHINA

7 :30 on se réveille
On met le téléphone dans la sacoche
On prend une douche (20 minutes)
On chauffe l'eau pour le biberon
On prépare un café
Je prends mes médicaments au besoin

À FAIRE QUAND ZHINA EST RÉVEILLÉE

7 :50 (5 minutes)
lui offre du lait en gobelet (+/- 50)
amine D
coiffure, maquillage



- خلاصه برنامه:
کارهایی که باید قبل از خواب انجام شوند:
آماده کردن شیشه شیر (biberon) و لیوان شیر برای Zhina
بررسی وضعیت هوا برای فردا
آماده کردن لباس های Zhina برای فردا
آماده کردن لباس های خودم برای فردا
آماده کردن صندلی غذای Zhina برای صبحانه
تصمیم گرفتن در مورد صبحانه و آماده سازی آن در صورت امکان
گذاشتن کیف و کلیدها در کالسکه
مطمئن شدن از وجود وسایل مهدکودک در کالسکه (پوشک، شیر خشک، ...)
تنظیم ساعت زنگ و گذاشتن تلفن دور از تخت

کارهایی که باید قبل از بیدار کردن Zhina انجام شوند:
ساعت ۷:۳۰ بیدار شدن
گذاشتن تلفن در کیف
دوش گرفتن (۲۰ دقیقه)
گرم کردن آب برای شیشه شیر
درست کردن قهوه
خوردن داروها (در صورت نیاز)

کارهایی که باید بعد از بیدار شدن Zhina انجام شوند:
ساعت ۷:۵۰ بیدار کردن Zhina به آرامی (۵ دقیقه)
ساعت ۷:۵۵ آماده کردن صبحانه و دادن شیر در لیوان (+/- ۳۰ دقیقه)
دادن مکمل آهن و ویتامین D
ساعت ۸:۲۵ آماده شدن خودم (مسواک، مو، آرایش و غیره - حدود ۱۰ دقیقه)
ساعت ۸:۳۵ بازی با Zhina (حدود ۱۰ دقیقه)
مسواک زدن دندان های Zhina (حدود ۲ دقیقه)
خروج از خانه قبل از ساعت ۹:



از همه مهمتر این ۳ میم را فراموش نکنیم

محترم شمردن . محبت کردن . محرم بودن