



معاونت بهداشت

به نام خدا



معاونت بهداشت

مشاوره شیردهی

دکتر ناهید عزالدین زنجانی
متخصص کودکان
مدیرعامل انجمن ترویج تغذیه با شیرمادر

مشاوره Counseling

تعریف:

ارتباط دو طرفه بین مشاور (فردی آگاه و با تجربه) و مشاوره شونده (Client نه Patient) به منظور:
انتقال اطلاعات، افزایش آگاهی فرد مشاوره شونده، تا قادر باشد درست تصمیم بگیرد.
مشاوره همیشه چهره به چهره (Face to Face) است. وقت دارد، جا دارد و باید قبل از تصمیم گیری باشد.
(مثال: مشاوره ژنتیک بعد از ازدواج فایده ای ندارد)

هدف از مشاوره چیست؟

- ▶ شناخت باورهای شخصی
- ▶ جداسازی باورهای غلط و اصلاح آن و تشویق باورهای درست با توجه به فرهنگ او
- ▶ شناخت مادر از توانایی های خود
- ▶ شناخت مشکل و حل آن
- ▶ افزایش اعتماد به نفس یا ایجاد اعتماد به نفس در فرد
- ▶ افزایش پذیرش مشاوره شونده
- ▶ ایجاد باور توانایی حل مشکل در مشاوره شونده
- ▶ کمک به تصمیم گیری
- ▶ تغییر رفتار

معاونت بهداشت

سه اقدام اساسی در مشاوره

- ▶ اطلاعات لازم را از مشاوره شونده به دست آوریم:
- ▶ موقعیت، تفکر او، سلامت او، میزان آگاهی، عادات غذایی و باورها

(Basic Information)

- ▶ بر اساس اطلاعات و دانسته هایش، اطلاعات لازم را در اختیارش بگذاریم.

(To Provide)

- ▶ حمایت کردن، شهامت دادن و ایجاد اعتماد به نفس

(To Support)

▶ نتیجه:

- ▶ مشاوره شونده می تواند بهترین تصمیم را بگیرد
- ▶ (در این تصمیم گیری می توانیم به او کمک کنیم)

حق و حقوق مشاوره شونده چیست ؟

Right to Access

▶ به مشاور دسترسی داشته باشد .

Right to Information

▶ اطلاعات صحیح و کافی از مشاور بگیرد.

Right of Opinion

▶ حق ابراز عقیده دارد.

Right to best Choice

▶ حق انتخاب دارد.

▶ گفته هایش خصوصی و محرمانه بماند .

Right to Privacy Confidentiality

معاونت بهداشت



Right to Dignity

▶ هویت و احترام او حفظ شود.

Right to Comfort

▶ کاملاً راحت بوده و تحت فشار نباشد.

▶ روش های پیشنهادی یا توصیه ها ، سلامت او را به خطر نیندازد.

Right to Safety

Right to continuity

▶ مشاوره استمرار داشته باشد.

معاونت بهداشت

خصوصیات یک مشاور خوب

چیست؟

- ▶ به آنچه که می گوید اعتقاد و نگرش مثبت داشته باشد.
- ▶ از فرهنگ های مختلف گروه های مختلف مطلع باشد .
- ▶ هنجارهای جامعه را بشناسد . مثال : شوردادن در مجامع عمومی ولی هنجار جوامع غربی نیست .
- ▶ با سبب است های محلی ، ملی و بین المللی آشنا باشد .
- ▶ اطلاعاتش کامل و به روز باشد .
- ▶ بتواند کمک های عملی را انجام دهد .
- ▶ مهارت های گوش دادن **Listening** و آموختن **Learning** را داشته باشد.
- ▶ مهارت های مناسب برای برقراری ارتباط را به کار برد (بیان ساده ، همدلی کردن ، ارتباط کلامی و غیرکلامی)
- ▶ خوش رو و خوش برخورد و صبور باشد .
- ▶ حقوق مشاوره 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.

▶ وقت بگذارد.

▶ راه های مناسب بیان مطلب را بداند .

▶ بیان قابل فهم برای توضیح مطالب داشته باشد .

▶ ارائه مطلب بدون تعصب و بدون حساسیت خاص باشد.

"مسئله مشاوره است نه محاکمه"

▶ سریع قضاوت نکند .

▶ مقایسه نکند . برچسب نزند و احساس گناه در مشاوره شونده ایجاد نکند .

▶ قدرت این که بگوید " نمی دانم " را داشته باشد .

▶ اگر قادر به رفع مشکل نیست به فرد متخصص ارجاع دهد .

در حقیقت:

مشاوره کردن مهارت است، غربالگری است و در برخی موارد ارجاع است .

بنابراین به یک **Team work** خوب نیاز دارد.

معاونت بهداشت



مهارت های مشاوره

۱) شنیدن و آموختن

۲) ایجاد اعتماد به نفس و حمایت از مادر

معاونت بهداشت

مهارت های شنیدنی و آموختن

1- ارتباط غیر کلامی برقرار کنید:

تعریف:

نشان دادن نگرش ، علاقه و تمایل مشاور از طریق حالت، وضعیت و....
(به غیر از صحبت کردن)

اگر این ارتباط صحیح برقرار شود: مادر احساس می کند که به او علاقمندید و به شما بیشتر اعتماد می کند .

چگونگی ارتباط :

- ▶ سر را هم سطح مادر قرار دهید و به عنوان تصدیق تکان دهید .
- ▶ به سخنان مادر توجه نموده و هنگام صحبت کردن به او نگاه کنید .
- ▶ موانع را از سر راه بردارید .
- ▶ وقت کافی بگذارید .
- ▶ با محبت، مادر یا کودک را نوازش کنید .

معاونت بهداشت



2- ارتباط کلامی برقرار کنید:

▶ خوب گوش بدهید و مؤثر سؤال کنید (پرسش های کلیدی داشته باشید).

Listening actively and Questioning effectively

- ▶ سؤالات باز از مادر پرسید .
(این سؤالات با چگونه ، چطور ، چه وقت و یا کجا شروع می شود)
- ▶ از پاسخ یا حالت هایی که علاقمندی شما را نشان دهد استفاده کنید.
- ▶ نسبت به آنچه که می گوید عکس العمل نشان دهید .
- ▶ با تکرار گفته های مادر توجه خود را نسبت به گفته های او ابراز نمایید .
- ▶ با همدلی و هم فکری با مادر نشان دهید که احساس او را درک می کنید .
- ▶ از به کار بردن کلماتی که نشانگر قضاوت و انتقاد است پرهیزید .

مهارت های ایجاد اعتماد به نفس و حمایت از مادر

- ▶ آن چه را که مادر فکر می کند یا احساس می کند بپذیرید .
- ▶ آنچه را که درست انجام می دهد تحسین کنید.
(از هر فرصتی برای تشویق او استفاده کنید)
- ▶ 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 ارائه دهید
(در برخی موارد لازم است که دستور هم بدهید ولی دوستانه و محترمانه).

بنابر این:

► مشاوره هم علم است و هم هنر.

Science and art of Counseling

► مشاوره ، پروسه ای است که در آن:

- مشکلات بیان می شود .

- اطلاعات لازم به روز (**Update**) ، بدون تعصب و بر اساس

مشکل در اختیار فرد قرار می گیرد .

- اعتماد به نفس ایجاد می کند تا فرد بتواند با شهامت و

توانمندی

در رفع مشکل خود همکاری کند .

پس مشاور باید:

- ▶ ایجاد انگیزه کند. (یک **Motivator** خوب باشد)
 - ▶ اطلاعات علمی ، روشن و به روز ارائه کند (یک **Educator** خوب باشد).
 - ▶ ویژگی ها و مهارت های لازم را داشته باشد.
- این ویژگی ها را کسانی که صادقانه مادران و کودکان را دوست دارند و به آنان توجه می کنند بسیار راحت تر به دست می آورند .

معاونت بهداشت

هشت مرحله فرآیند مشاوره شیری عبارتند از:

مرحله اول: گرفتن شرح حال کامل

مرحله دوم: ارزیابی مادر ، شیرخوار و نحوه شیر خوردن شیرخوار

مرحله سوم: لیست کردن علائم (نشانه ها)

مرحله چهارم: لیست کردن علل به وجود آورنده مشکل یا مشکلات

مرحله پنجم: مطابقت دادن شرح حال ، ارزیابی و نشانه ها با مشکل یا مشکلات

موجود

مرحله ششم: راه حل های ممکن و اولویت بندی آن ها به منظور طراحی مداخلات

لازم

مرحله هفتم: مطابقت دادن راه حل ها و مداخلات طراحی شده با مشکل یا

مشکلات

موجود

مرحله هشتم: ارزشیابی راه حل ها و مداخلات انجام شده

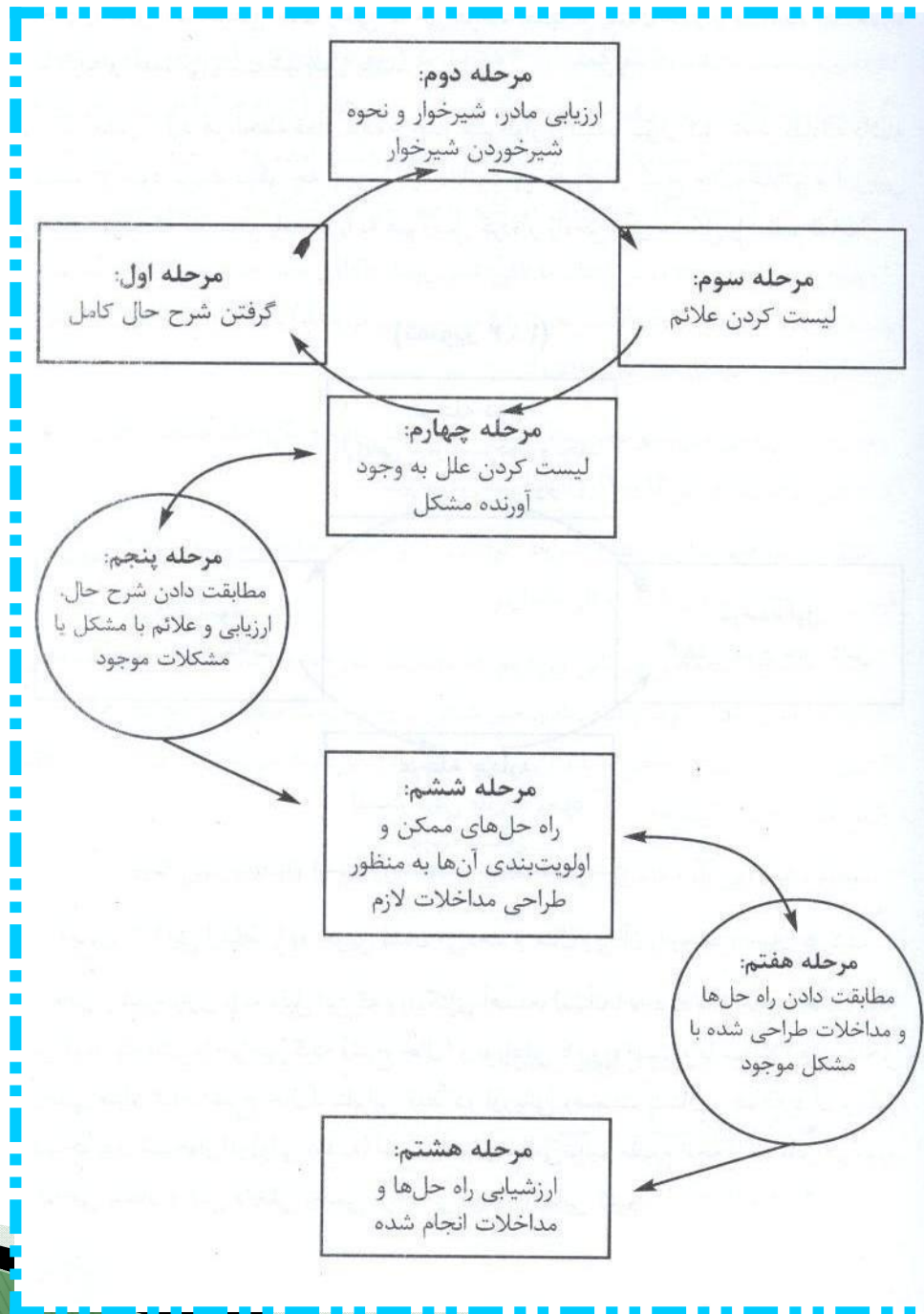
به کار بستن مراحل هشت گانه فرآیند مشاوره شیردهی

4 مرحله اول که شامل:

- گرفتن شرح حال کامل
- ارزیابی مادر، شیرخوار و نحوه تغذیه شیرخوار
- تهیه فهرستی از نشانه ها (علائم) و
- تهیه فهرستی از مشکلات

است بر یکدیگر اثر می گذارند.

اگر به تصویر فرآیند نگاه کنید ارتباط این مراحل ، با یک سری پیکان ها نشان داده شده است. این ۴ مرحله معمولاً به ترتیب و یکی بعد از دیگری کامل نمی شوند.



❖ مشاور باید این ۴ مرحله را تقریباً با هم تکمیل کند،

(مثلاً اگر سعی کند اول شرح حال را کامل کند ممکن است زمانی که می خواهد تغذیه از پستان مادر را مشاهده کند همراه با گریه شیرخوار باشد).

❖ مشاور باید هر لحظه فعال بوده و رفتار شیرخوار را ببیند، هم زمان سؤال کند و تفکر نقادانه داشته باشد.

از خود بپرسد دیگر چه چیز را باید بدانم؟

چه چیزی از شرح حال، علائم و ارزیابی حذف شده که نمی توانم

یافته ها را به هم وصل نموده و راه حل های مشکل را لیست کنم؟

معاونت بهداشت

مثال:

- ▶ شیر نوزادی را که وزن گیری او بسیار آهسته است به ما ارجاع داده اند (نشانه)
- ▶ مادر می گوید پستانش را جراحی کرده اند (شرح حال)
- ▶ نوزادش ۱۲ روزه است و با سن ۳۷ هفته داخل رحمی متولد شده (شرح حال)
- ▶ باید وضعیت پستان مادر و عملکرد آن، طرز شیرخوردن نوزاد را مشاهده کنیم (ارزیابی)

بنابراین:

- ▶ به مادر می گوییم نوزادش را شیر بدهد .
- ▶ وزن قبل از تولد و بعد از شیرخوردن نشان می دهد که ۱۵ میلی لیتر شیر خورده
- ▶ نسبت مکیدن به بلع همیشه کمتر از ۲۰ مکیدن به ۱ بلع بوده (ارزیابی)
- ▶ مادر می گوید هر ۳ یا ۴ ساعت یک بار شیر می دهد (شرح حال)
- ▶ زیرا نوک پستانش دردناک است (نشانه)
- ▶ در پایان شیردهی نوک پستان مادر تغییر شکل یافته و یک خط سفید به طور مورب از عرض نوک پستان می گذرد (ارزیابی)

حالا :

اطلاعات به دست آمده را بر اساس مرحله ۱ (شرح حال) مرحله ۲ (ارزیابی) و مرحله ۳ (نشانه ها) جمع آوری می کنیم تا علل مشکل را لیست کنیم .

معاونت بهداشت

به طور خلاصه

شرح حال:

- ▶ جراحی پستان مادر
- ▶ تولد در ۳۷ هفتگی
- ▶ شیردادن هر ۳ یا ۴ ساعت

نشانه ها:

- ▶ وزن گیری بسیار آهسته
- ▶ درد نوک پستان

ارزیابی:

- ▶ نسبت مکیدن به بلع کمتر از ۲۰ به ۱
- ▶ تغییر شکل نوک پستان و یک خط سفید مورب

علل به وجود آورنده مشکل:

- ✓ انتقال ناکافی شیر:
(به دلیل جراحی قبلی)
- ✓ تولید شیر ناکافی
(به دلیل عرضه ناکافی چون هر سه ساعت شیر می دهد)
- ✓ عدم توان شیرخوار در انتقال شیر

معاونت بهداشت



مرحله پنجم و مرحله هفتم به صورت دایره نشان داده شده است.

این ها مراحل هستند که باید صبر کنیم و بیشتر فکر کنیم و وقت بگذاریم .

این دو مرحله برای این که بهترین و بالاترین خدمت را به مادر و کودک بدهیم بسیار اساسی است.

این جا ، جایی است که از خودمان باید سؤال کنیم آیا آنچه را که فکر می کنم صحیح است ؟

معاونت بهداشت

در مرحله **پنجم** تأمل می کنیم و شرح حال، ارزیابی و نشانه ها را با مشکلات لیست شده مطابقت می دهیم.

در مرحله **هفتم** نیز باید تأمل نموده و افکارمان را مرور کنیم:

- * آیا راه حل های به دست آمده برای رفع مشکلات لیست شده مناسب و مبتنی بر شواهد هستند؟

- * آیا این راه حل ها برای هر یک از مشکلات لیست شده مؤثرند؟

- * ممکن است این راه حل ها با یکدیگر تضاد داشته باشند؟

- * آیا مداخلات یا راه حل های ما عارضه و مشکلی ایجاد نمی کنند؟

معاونت بهداشت

گرفتن شرح حال

* حساس ترین مرحله در مشاوره شیردهی گرفتن شرح حال است.

* مهارتی است که برای پی بردن به مشکل مادر باید:

- از مهارت های مشاوره شیردهی استفاده کرد.
- مادر، شیرخوار و نحوه شیر خوردن، ارزیابی شوند.

معاونت بهداشت

ارزیابی مادر

| توضیحات | مشاهده شد | آنچه مورد بررسی قرار می گیرد |
|---------|-----------|--|
| | | پستان ها متقارن اند ؟ |
| | | نسج پستان ها قابل فشردن است |
| | | وریدهای پستان قابل مشاهده اند |
| | | پوست پستان صاف و سالم است ؟ |
| | | آیا غدد مونتگمری روی آرنول، قابل مشاهده است؟ |
| | | آیا سطح نیپل پیگمانته و چین خورده است ؟ |
| | | شیر وجود دارد ؟ |
| | | مجاری شیری در پستان و نوک آن باز است ؟ |
| | | شواهد وجود اعصاب سالم در پستان و نیپل |
| | | برداشت سریع شیر از پستان |
| | | نوک پستان برجسته و استوانه ای است؟ |
| | | توان عصبی عضلانی سالم برای نگهداشتن شیرخوار |
| | | هورمون های مادری |
| | | سایر شاخص های فیزیولوژیک |
| | | آموزش مادر در ارتباط شیردهی |
| | | رفتار مادر در ارتباط با شیردهی |

ارزیابی شیرخوار

| توضیحات | مشاهده شد | آنچه مورد بررسی قرار می گیرد |
|---------|-----------|--|
| | | حالت شیرخوار (خواب_بیداری_هشیاری.....) |
| | | انرژی کافی |
| | | فلکسیون |
| | | واکنش مناسب به تحریک |
| | | توان گرفتن پستان و تمرکز هنگام مکیدن و شیر خوردن |
| | | هنگامی که او را آرام کنند آرام تر می شود |
| | | نحوه مکیدن ، رفلکس gag و رفلکس جستجو سالم است؟ |
| | | هماهنگی بین مکیدن ، بلع و تنفس وجود دارد ؟ |
| | | فعالیت حرکتی مناسب با حالت فیزیولوژیک است ؟ |
| | | مشاهده چهره با خمیازه یا گریه |
| | | گریه بلند قوی |
| | | توان گرفتن پستان و نوک آن |

ارزیابی نحوه شیر خوردن

| توضیحات | مشاهده شد | آنچه مورد بررسی قرار می گیرد |
|---------|-----------|---|
| | | نشانه های تغذیه ای (ابراز گرسنگی) |
| | | باز کردن کامل دهان گرفتن پستان |
| | | وضعیت نوک پستان |
| | | کیپ شدن دهان در اطراف پستان و نگهداری آن حالت |
| | | نسبت مکیدن به بلعیدن |
| | | رها کردن پستان بعد از شیر خوردن |

با سپاس از توجه شما

