ایلام سلامت

سال ۶، شماره ۶۵،شهریور ماه۹۴

خبر

کمیته‌سندملی تغذیه درشهرستان دره‌شهرتشکیل‌شد

کمیته سند ملی تغذیه با حضور فرماندار دره شهر ،سرپرست شبکه بهداشت و درمان دره شهر، کارشناس مسئول تغذیه استان ،مسئولین کلیه ادارات شهرستان و برخی کارشناسان مرکز بهداشت شهرستان در محل فرمانداری دره شهر تشکیل شد.

به گزارش خبرنگار وب داد، در ابتدای این کمیته گراوند فرماندار دره شهر ضمن خیر مقدم به حاضرین، درباره اهمیت موضوع مطالب را عنوان نمود و افزود: ما باید در هر جایگاهی ،باید پیگیر امورات مردم باشیم و انجام کار ارباب رجوع از وظایف اصلی هر سازمان است. وی ادامه داد: با توجه به اهمیت موضوع تغذیه در شهرستان ،بایستی کلیه مسئولین ادارت و نهادهای شهرستان با جدیت بیشتری در این خصوص تلاش کنند که با آموزش و بالا بردن سطح آگاهی مردم می توان در اصلاح الگوی تغذیه ای سالم گام برداشت و در این خصوص بساید فرهنگ سازی مناسب صورت گیرد.

در ادامه این جلسه سرپرست شبکه بهداشت و درمان دره شهر درباره استقرار سند ملی تغذیه بیان کرد: با توجه به شاخصهای تغذیه ای،بعضی استانها از لحاظ تغذیه ای نا امن می باشند که این امر اهمیت موضوع را دو چندان نموده است در این راستا درشهرستان دره شهربا توجه با نا امن بودن آن از لحاظ تغذیه ای باید ۶کمیته در راستای اجرای استقرار سند ملی تغذیه تشکیل شود واعضاءآن مشخص و شرح وظایف هرکدام به آنها ابلاغ گردد که عناوین این کمیته ها عبارتند از :کمیته سلامت،کمیته تولید غذای سالم،کمیته دسترسی فیزیکی به غذای سالم،کمیته توانمند سازی جوامع محلی، کمیته فرهنگ و سواد تغذیه ای و کمیته حمایت غذایی که باید هر چه سریعتر تشکیل شوند.

دکتر مازیار طهماسبی ادامه داد: با توجه به آمارهای وضعیت بد تغذیه ای در استان بایستی همه ادارات ونهادها همکاری و تعامل بیشتری در این راستا داشته باشند تا بتوان گامهای موثری را درمسیر بهبود وضعیت تغذیه ای برداریم.

در ادامه کارشناس تغذیه استان در خصوص وضعیت تغذیه ای در استان و شهرستانها افزود: استان ایلام جزاستانهای ناامن از لحاظ تغذیه ای است و ما باید تلاش کنیم باآموزش و بالابردن سطح آگاهی مردم وضعیت تغذیه ای رابهبود بخشیم. مهندس علیمردانی به استانهای امن و ناامن از لحاظ تغذیه ای ناشاره نمود و گفت: در این بین سهم استان ایلام با توجه به شاخصهای موجود، این وضعیت در آینده باعث بروز بیماریهای قلبی عروقی و دیگر بیماریها خواهد شد.

وی خاطر نشان کرد: تغذیه تا امن و نا مناسب بر سلامت جسم،روان، و سلامت اجتماعی اثر می گذارد که باید همه ما با تلاش و آموزشهای مستمر کمک کنیم تا استان ایلام نیز در وضعیت امن تغذیه ای قرار گیرد.

ویزیت رایگان مناطق عشایری شهرستان ملکشاهی در هفته دولت

طرح ویزیت رایگان با اعزام یک تیم پزشکی به مناطق عشایری چیچال از توابع شهرستان ملکشاهی در هفته دولت اجرائد.

به گزارش خبرنگار وب داد، طرح ویزیت رایگان توسط بسیج جامعه پزشکی وشبکه بهداشت ودرمان شهرستان ملکشاهی با اعزام یک تیم پزشکی به مناطق عشایری چیچال از توابع شهرستان ملکشاهی اجرائشد.

این تیم پزشکی متشکل ازپزشک عمومی، ماما و دستیار در راستای خدمات رسانی به مناطق محروم و ویزیت رایگان به مناطق عشایری اعزام شد.

در این طرح، ساکنین منطقه عشایری چیچال بصورت رایگان ویزیت شدند وداروی رایگان درختیارویزیت شدگان مناطق محروم قرار گرفت.

کارمند نمونه شبکه بهداشت و درمان شهرستان ملکشاهی معرفی شد

در مراسم تجلیل از کارمندان نمونه ادارات که باحضور فرماندارو اعضای شورای اداری شهرستان ملکشاهی در محل سالن کنفرانس فرمانداری برگزارشد ازکارمندان نمونه ادارات شهرستان تجلیل شد.

به گزارش خبرنگار وب داد، در مراسم تجلیل از کارمندان نمونه ادارات که باحضور فرماندار و اعضای شورای اداری شهرستان ملکشاهی در محل سالن فرمانداری برگزار گردید، از کارمندان نمونه ادارات شهرستان تجلیل شد.

در این مراسم که به مناسبت هفته دولت وگرامیداشت یاد و خاطره دولتمردان شهیدان رجایی و باهنر برگزار گردید، خانم لیلا هواسی کارشناس مسئول بهداشت خانواده شبکه بهداشت و درمان شهرستان ملکشاهی به عنوان کارمند نمونه معرفی و از وی تجلیل به عمل آمد.

بمناسبت زادروز زکریای رازی، از داروسازان برتر استان ایلام تجلیل شد

بمناسبت زادروز محمد بن زکریای رازی، پزشک و داروساز حاذق ایرانی ، در روز داروساز از داروسازان برتر استان ایلام تجلیل شد.

به گزارش خبرنگار وب داد، در ابتدای این آیین گرامیداشت، رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام ضمن تبریک ولادت باسعادت ثامن الحجج حضرت امام رضا(ع)، روز داروساز و هفته دولت اظهار داشت: جامعه شریف داروسازان طبق شواهد و مدارک و مستندات و بررسی کمیته های مربوطه کمترین تخلفات را در حرفه خود داشته اند که نشانگر تعهد و اخلاق کاری آنان است.

دکتر علی دل پیشه ادامه داد: خوشبختانه از ابتدای اجرای طرح تحول نظام سلامت در استان، داروسازان و شرکت های دارویی همراهی و همسویی شایسته ای با دانشگاه علوم پزشکی ایلام داشته اند که قابل تقدیر است.

وی بیان داشت: اگر چه در سطح دانشگاه بدهی های پیشین و مضمنی به شرکت های دارویی داشته ایم اما در دو سال اخیر دانشگاه علوم پزشکی ایلام نسبت به پرداخت بدهی های دارویی خود به شرکت ها عملکرد قابل قبولی داشته که توانسته ایم رضایت این عزیزان را کسب نماییم.

قائم مقام وزیر بهداشت در استان و رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام با بیان اینکه به عنوان پیشنهاد از سوی دانشگاه، داروسازان می توانند در قالب شرکت های دارویی در مناقصات دارویی در دانشگاه شرکت نمایند، افزود: حسن و عاقبت این امر این نکته است که طرف قرارداد دانشگاه را شرکت های دارویی استان تشکیل می دهند و ما در این زمینه آمادگی کامل برای بسومی نمودن قراردادهای خود داریم.

وی ضمن تقدیر از برگزار کنندگان این آیین گرامیداشت یادآور شد: در طول دو سال گذشته از شرکت های دارویی در استان به نحو شایسته ای حمایت نموده ایم اگرچه در این راه متحمل هزینه هایی شده ایم اما چون این حمایت ها مبتنی بر قانون بوده، در ازا هم ما خدمات ارزنده ای از شرکت های دارویی و داروسازان در مقابل دریافت نموده ایم که امید است تداوم یابد.

در ادامه این مراسم نیز معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام ضمن تبریک ولادت امام رضا(ع)، هفته دولت و روز داروساز بیان داشت: داروسازان یکی از مهمترین حلقه از زنجیره درمان در سطح دانشگاه می باشد که نقش مهمی در شکل گیری رابطه مطلوب و مناسب بیمار، داروساز و پزشک دارند که با تمام توان علمی خود در راه ارتقاء سطح خدمات به مردم و بیماران تلاش می کنند.

دکتر نصراله نقدی ادامه داد: بیش از ۹۵درصد از داروهای مصرفی، توسط داروسازان ایرانی در داخل کشور تولید می‌شود و همچنین از بین ۳۰ نفر و شخصیت برتر علمی جهان، ۶ نفر از آنان داروساز می باشند که نشانگر اهمیت و ارزش کار داروساز در جامعه است.

وی با بیان اینکه از نظر علوم دارویی و داروسازی، ایران در ردیف ده کشور برتر جهان قرار دارد، افزود: در بین نشریات مهم و برتر علمی، داروسازان به لحاظ تولید علم، مقام های اول و دوم را از آن خود نموده اند. همچنین این قشر با اینکه ۵درصد از جامعه پزشکی را به خود اختصاص داده اند، اما در کشور رتبه اول علم در حوزه پزشکی را در اختیار خود دارند.

معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی‌استان ایلام با بیان اینکه اقدامات ارزنده ای در حوزه دارو در سطح دانشگاه انجام شده است، تصریح نمود: خوشبختانه با عنایت و توجه ریاست محترم دانشگاه، در حوزه داروهای خاص در استان به یک ثبات مناسب رسیده ایم که در حال حاضر نیاز این بیماران به دارو را تامین نموده ایم.

وی در بخش دیگری از سخنان خود با بیان اینکه تخلفات در برخی از عطاری های سطح استان قابل اغماض نبوده، اضافه نمود: در طول هیچ یک از دوره ها و ریاست های دانشگاه با متخلفان این عرصه برخوردی صورت نگرفته اما در این دوره با قاطعیت با عطاری های متخلف برخورد قانونی شده است.دکتر نقدی به تشریح برخی از اقدامات در سطح معاونت غذا و دارو دانشگاه پرداخت و در ادامه از داروسازان، شرکت های دارویی و همکاران درخواست نمود تا در اربعین پیش رو دانشگاه را یاری نمایند و در کنار معاونت غذا و دارو باشند.

وی همچنین در خصوص جدی گرفتن حضور مسئول فنی و فعالیت های خارج از ساعات پروانه کاری داروخانه ها توصیه هایی را برای حاضران بیان نمود.

در ادامه این مراسم نیز رئیس انجمن داروسازان استان ضمن تبریک روز داروساز به همکاران خود ابراز داشت: همه ما پزشکان باید با سرلوحه قرار دادن و تاسی از پیشکسوتان ، در راه خدمت به مردم و بیماران گام بردارید.

دکتر هوشمند در بخش دیگری از سخنان خود به اجرای طرح تحول سلامت در کشور و استان ایلام اشاره کرد و گفت: طرح تحول سلامت این حسن بزرگ را داشت که هزینه های درمانی مردم کاهش یافته و خدمات ویژه به بیماران در تمامی حوزه ها شده است که رضایت خاطر آنان را جلب نموده است.

رئیس انجمن داروسازان استان ایلام حل نمودن مشکلات و چالش های داروخانه ها و شرکت های دارویی را از رسالت های خطیر انجمن تحت تصدی خود عنوان نمود و افزود: قطعاً برای رفع این مشکلات تمام توان و تلاش خود را بکار خواهیم گرفت.

وی ادامه داد: از اقدامات شایسته ای که در این انجمن انجام شده، آموزش متقاضیان نسخه پیچی در استان بوده بنابراین ما در تلاشیم که کارکنان شاغل در داروخانه ها با علوم دارویی آشنا باشند.همچنین در تلاش هستیم که برخی از فعالیت های داروخانه ها را با سایر داروخانه های کشور همسان سازی نماییم.

اجرای موسیقی سنتی و مسابقه از دیگر برنامه های این مراسم بود و در ادامه نیز از داروسازان برتر استان با اعطاء لوح سپاس، تقدیر به عمل آمد.

ثبت‌نام حضوری دانشجویان جدید الورود در دانشگاه /۲۵ کرسی برای تحصیل در رشته بهداشت دهان

مدیر امور آموزش و تحصیلات تکمیلی علوم پزشکی ایلام گفت: ثبت‌نام از دانشجویان جدید در ۰ و شهریورماه در حال اجراست و مرحله نام‌نویسی اینترنتی در هفته گذشته سپری شد.

دکتر جهانگیر عبدی در گفت و گو با خبرنگار وب با اظهار کرد: امسال بر اساس آمارهای موجود در دانشگاه علوم پزشکی ایلام در سال تحصیلی جدید تعداد ۲۰۰دانشجو مورد پذیرش قرار می گیرد که این افراد در رشته های پزشکی، علوم آزمایشگاهی، بهداشت عمومی، اتاق عمل، بهداشت حرفه ای، هوشبری، بهداشت محیط، دندانپزشکی، پرستاری و مامایی مشغول به تحصیل می شوند.

وی تعداد کل دانشجویان این مرکز را نفر اعلام کرد و افزود: هر سال در خرداد ماه تعداد نفر از این مجموعه فارغ التحصیل می شوند؛ بنابراین ما نیز در اوایل هر سال تحصیلی تعداد تا دانشجو برای جایگزینی دانش آموخته گان پیشین، پذیرش می کنیم.

مدیر آموزش و تحصیلات تکمیلی علوم پزشکی ایلام تصریح کرد: در رشته دستیاری نیز بر اساس مجوز اخیر وزارت بهداشت نیز تعداد ۵ نفر در رشته دستیاری داخلی و کودکان در دانشگاه در سال تحصیلی جدید مشغول به تحصیل خواهند شد.

وی در ادامه سخنان خود گفت: با اضافه شدن دانشجو جدید در مقطع تحصیلات تکمیلی، آمار دانشجویان این مقطع در علوم پزشکی ایلام به نفر ارتقاء یافته است، همچنین امسال برای اولین بار شش دانشجو در رشته های تخصصی کودکان و داخلی جذب کرده ایم.

دکتر عبدی با تاکید بر اینکه در سال تحصیلی جدید تعداد ۴۱ دانشجو در مقطع کارشناسی ارشد مورد پذیرش قرار می گیرد، ابراز کرد: از این تعداد نفر نسبت به ثبت نام خود مبادرت ورزیده اند و افرادی که در مقاطع تحصیلات تکمیلی به ما معرفی شده اند در صورت عدم مراجعه به علوم پزشکی ایلام و بی توجهی به ثبت نام خود به منزله انصراف از تحصیل تلقی می شوند، بر این اساس آمار این دانشجویان ثبت نام نشده به وزارت بهداشت ارجاء داده می شود و وزارت نیز افراد دیگری به عنوان جایگزین به این دانشگاه معرفی می کند.

وی به پذیرش شش نفر در مقطع پژوهشی اشاره کرد و گفت: امسال آمار پذیرش دانشجو در رشته پزشکی نسبت به سال گذشته به دو برابر یعنی از ۵ نفر رسیده است، همچنین نفر در رشته پزشکی به صورت جذب در پردیس خودگردان پذیرفته شده اند، در سال جاری در رشته های ارشد انگل شناسی، باکتری شناسی و پرستاری به صورت مازاد دانشجو به این دانشگاه معرفی شده است.

مدیر آموزش و تحصیلات تکمیلی علوم پزشکی ایلام خاطرنشان کرد: ثبت نان از دانشجویان جدید در تاریخ ۰ و شهریور در حال اجرا است، تصریح کرد: مرحله نام نویسی اینترنتی در هفته گذشته سپری شد، پذیرفته شدگان کارشناسی، پزشکی و دندانپزشکی در تاریخ هایی که به اشاره شد به تحویل مدارک خویش که شامل عکس پرسنلی، اسناد دوره دبیرستان، پیش دانشگاهی، فیش واریزی توسط دانشجویان خود گردان، تکمیل فرم و کارت ملی و شناسنامه است اقدام می کنند، دانشجویان بلافاصله به معاونت دانشجویی برای ارجا به خوابگاه های تمهید شده معرفی می شوند.

دکتر عبدی آغاز کلاس ها برای تمام دانشجویان را شهریور اعلام کرد و افزود: با کسانی که غیبت کرده اند برطبق آیین نامه آموزشی برخورد خواهد شد لذا دانشجویان سعی نمایند که طبق قوانین و ضوابط تحصیلی دانشگاه عمل نمایند.

در ادامه این گفتگو همچنین مدیر آموزش و تحصیلات تکمیلی علوم پزشکی ایلام گفت: براساس نیازسنجی ها در ایلام تعداد کرسی برای جذب دانشجو در رشته مذکور در نظر گرفته شده است.

به گزارش خبرنگار وب داد، دکتر جهانگیر عبدی در ادامه اظهار داشت: وزارت بهداشت در سال جاری برای تحسین بار به برخی از دانشگاه های علوم پزشکی در سراسر کشور مجوز پذیرش دانشجو در مقطع کاردانی بهداشت دهان به صورت بدون کنکور و براساس نیاز استان ها، اعطا کرده است، وی افزود: نفر برای تحصیل در این رشته ثبت نام کرده اند، پذیرش در دو مرحله و از طریق آزمون و مصاحبه خواهد بود. افرادی که در امتحان پذیرفته شده اند به مصاحبه دعوت خواهد شد، قبول شدگان ترم تحصیلی خود را از بهمن ماه آغاز خواهند کرد.

دکتر عبدی گفت: براساس قانون، هر ایرانی فقط یک بار می تواند از تحصیل رایگان استفاده کند بنابراین کسانی که تا پیش از این در دانشگاه های دولتی تحصیل کرده اند پس از قبولی در رشته بهداشت دهان موظف به پرداخت شهریه می باشند، این بحث مشمول کسانی که برای اولین بار از تحصیل رایگان استفاده می کنند؛ نمی شود.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام طی پیامی فرارسیدن هفته دفاع مقدس را تبریک گفت

رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام هفته دفاع مقدس را به همه رزمندگان و ایثارگران، خانواده‌های معظم شهدا و مردم ولا یتمدار استان تبریک گفت.

به گزارش خبرنگار وب داد، متن پیام دکتر علی دل پیشه بدین شرح است:

بسمه تعالی

هفته دفاع مقدس هفته نجیبی تا همیشه جوانان، بر تارک تاریخ حماسه و ایثار و پایداری آزادگان جهان می‌درخشد، تاریخ ساله دفاع مقدس که پر از عشق و ایثار و مقاومت است و دعای شبانه پرچمدار وادی عشق و یاور بسیجیان و رزمندگان حضرت امام (ره)، خروش ایثارگران خالصانه پیر و جوان، مرد و زن را در دل خود دارد، همواره در سینه تاریخ خواهد ماند.

ذکر فداکاری و مجاهدت رزمندگان دوران دفاع مقدس موجب زنده نگه داشتن و بویایی اسلام و انقلاب اسلامی و بیانگر آمادگی و حفظ قدرت ملت قهرمان ایران است.

حدیث هشت سال دفاع مقدس، مقاومت و مظلومیت ملتی که قله‌های سربلند ایثار و حماسه و شرف را در راه دفاع از کیان مکتب، انقلاب و میهن اسلامی خویش در نوردیده است، حکایت ماندگار دلاوری شهیدان و شهادتی است که با خون و جانشان سطر سطر تاریخ این مرز و بوم اسلامی را نگاشته‌اند.

هفته دفاع مقدس یادآور افتخارات، شهامت ها، رشادت ها و شهادت ها است و یادآور مردانی که مردانگی آفریدند و ما هرگز یاد و خاطره آن بزرگ مردان را از یاد نمی بریم.

هفته دفاع مقدس نماد و الگوی انسجام، اراده و حضور مردم کشورمان برای دفاع از آرمانهای مقدسی بود که با تبعیت از ولایت و با تمسک به قرآن توانستند نقش آفرین سربلندی باشند و توانستند کشور را در همه ابعاد به ارتقاء رسانیده و آرامش و امنیت را به ارمغان بیاورند.

اینجانب فرا رسیدن هفته دفاع مقدس که نمودار مجموعه ای از برجسته ترین افتخارات ملت ایران در طول تاریخ دفاع از مرزهای میهن اسلامی و جانفشانی دلاورانه در پای پرچم برافراشته اسلام و قرآن است را به ساحت مقدس حضرت بقیة ا... الاعظم (عج)، رهبر معظم انقلاب اسلامی حضرت آیت ا... العظمی خامنه ای (مدظله‌العالی) و ملت شهید پرور ایران اسلامی به خصوص رزمندگان عزیز، خانواده‌های معظم شهدا و همه جهادگران عرصه دفاع مقدس و همچنین مردم شهیدپرور استان ایلام تبریک عرض نموده و از خداوند متعال توفیق ادامه راه شهیدان جنگ تحمیلی را برای خود و همگان مسألت می کنم.

دکتر علی دل پیشه

رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام

عامل اصلی بیماری زخم معده و سرطان معده میکروب معده هست که ازکودکی واردبدن فرد می‌شود

فوق تخصص گوارش وعضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران گفت: میکروب معده در بدن می‌ماند رشد کرده و پس از مدت‌ها عامل زخم معده و سرطان معده می‌شود، به گزارش وب دا ؛ دکتر ترنگ نقوایی اضافه کرد: این بدان معنی نیست که هر فردی که دارای این میکروب هست دچار زخم معده وسرطان شود ولی تقریبا همه افرادی که دچار زخم معده می‌شوند میکروب دارند.

وی بیان داشت: این میکروب باعث زخم معده شده و ده درصد افرادی که این میکروب در بدن آنها وجود دارد دچار زخم معده می‌شوند.

نقوائی در ادامه خاطر نشان کرد: می‌شود، توصیه ما این است که افراد بالای چهل سال که دارای مشکل گوارش هستند به مراکز درمانی مراجعه کنند.

وی در پاسخ به این سئوال که در چه سنی میکروب در دوران کودکی وارد معده می‌شود، خاطر نشان کرد: زمان دقیق و راه ورود آن نیز هنوز مشخص نشد و حدس زده می‌شود که از راه آب و غذا وارد بدن می‌شود و بیشتر بین تا سالگی این میکروب وارد بدن فرد می‌شود.

خطرات خیره شدن به صفحه موبایل و تبلت

خیره نگاه کردن به صفحه نمایش تلفن همراه، تبلت یا رایانه باخطرات زیادی برای بینایی فردهمراه است، شایعترین مشکل، خستگی چشم است که در زمان خیره نگاه کردن به صفحه نمایش و درنتیجه کاهش میزان پلک زدن ایجاد می شود.

خستگی و افزایش فشار چشم ناشی ازنگاه کردن مداوم به صفحه نمایش،باعث خشک‌چشمهاوروزمرد در می‌شود این علائم دائمی نیستند، اما احتمال تشدید این مشکل و تبدیل شدن آن به یک بیماری‌مزمن وجوددارد.یکی از بهترین راهها برای کاهش خستگی و فشار چشم، افزایش میزان پلک زدن است؛محققان،روش ۲۰-۲۰-۲۰ را توصیه می کنند که شامل نگاه کردن به چسمی درفاصله ۲۰ فوتی(شش متری) به مدت ۲۰ ثانیه هر ۲۰ دقیقه یکبار است.

یکی دیگر ازنگرانی های جدی دراین زمینه، قرارگرفتن درمعرض نورآبی است؛ این نوع خاص ازنور که از صفحه نمایش تلفن همراه، تبلت‌رایانه و تلویزیون ساطع میشود، به یکی ازعمیقترین بخشهای‌چشم رسیده ومیتواند به شبکیه آسیب بزند. لامپ کم مصرف نیز این نورآبی مضر را ساطع می کند. با نشستن دراتاقی با لامپ کم مصرف و کارکردن با این دستگاهها، میزان قرارگرفتن فرد درمعرض نورآبی چند برابر خواهد شد. برخی عینکها قادربه فیلتر کردن نورآبی هستند؛عدم استفاده ازتلفن همراه، تبلت یا سایر دستگاههای مشابه در زمان خواب نیز میتواند به کاهش آسیبهای وارده به چشم منجر شود.

یک متخصص اطفال تاکید کرد:

موفقیت در شیردهی با وضعیت درست مادر

یک متخصص اطفال با بیان اینکه احساس درد در هنگام شیر دادن از نشانه های وضعیت نادرست شیر خوردن نوزادان است، تاکید کرد: اغلب مادران جوان به خصوص در تجربه اول شیردهی با مشکل مواجه می شوند چراکه انتخاب صحیح وضعیت برای شیردهی می تواند منجر به رسیدن آسان شیر از پستان به دهان نوزاد و راحتی مادر در شیر دهی شود.

به گزارش وب دا دکتر فاطمه فرشته مهرگان ؛ با بیان اینکه شیردهی یک هنر است و یادگیری صحیح آن نیاز به زمان کافی دارد، گفت: شیردهی توسط مادر مهم ترین بخش تغذیه نوزادان است و نحوه شیردهی نقش بسزایی در این کار دارد. شنیدن توضیحات فراوان از تجربیات شیردهی و کسب اطلاعات کافی از کتاب ها و مجلات نمی تواند مادران جوان را در هنگام شیردهی با مشکل مواجه نکند. وی اضافه کرد: اغلب مادران جوان به خصوص در تجربه اول شیردهی با مشکل مواجه می شوند چراکه انتخاب صحیح وضعیت برای شیردهی می تواند منجر به رسیدن آسان شیر از پستان به دهان نوزاد و راحتی مادر در شیر دهی شود.

این استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تصریح کرد: رفلکس مکیدن نوزادان بعد از تولد بسیار قوی است و اگر در طی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه اول تولد نوزاد به پستان مادر گذاشته نشود، قدرت مکیدن در طی ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد بسیار ضعیف می شود و آن به ضرر نوزاد است. فرشته مهرگان با اشاره به اینکه در هنگام شیردهی مادر باید آزاد و آسوده باشد، خاطرنشان کرد: تکان دادن پاها توسط مادر در هنگام شیردهی،حرکت دادن شیرخوار، وارد کردن ضربه‌های آهسته به گونه نوزاد و کشیدن پستان از دهان شیرخوار نشانه اضطرات مادر در هنگام شیردهی است که به طور کامل به نوزاد منتقل می شود همچنین نیازی نیست که مادر هنگام شیر دادن پستان را در بین دو انگشت دست نگه دارد چراکه این وضعیت باعث می شود که شیر خوار فقط نوک پستان را بمکد.

این متخصص اطفال در پایان یادآور شد: دوربودن چانه نوزاد از پستان مادر، برگشتن لب های شیرخوار به داخل در هنگام مکیدن، قابل مشاهده بودن قسمت زیادی از هاله پستان در بالا و پایین لب ها، مکیدن بسیار سریع و کوچک، چرخش بدن شیر خوار به خارج از آغوش مادر، عدم تماس نزدیک با بدن مادر و احساس درد در هنگام شیر دادن از نشانه های وضعیت نادرست شیر خوردن نوزادان است.