



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی مازندران  
مرکز بهداشت استان

## به نام خدا

# محتوی آموزشی برنامه حمایت تغذیه ای مادران باردار و شیرده دچار سوء تغذیه نیازمند - زمستان 1401

**\*عنوان برنامه:** برنامه حمایت تغذیه ای مادران باردار و شیرده دچار سوء تغذیه نیازمند

**\*گروه هدف:** بهورزان و مراقبین سلامت

**\*انتظار می رود در پایان مطالعه محتوی بدانیم:**

- بهورز/مراقب سلامت رنج سنی گروه هدف در برنامه حمایت مادران باردار و شیرده دچار سوء تغذیه نیازمند حمایت را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت مناطق مورد مداخله در این برنامه را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت شاخص های انتخاب مادران باردار تحت پوشش برنامه را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت اولویت بندی دریافت سبد غذایی را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت مادرانی که تحت پوشش برنامه قرار نمی گیرند ، را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت کاربرد و اهمیت کارت مراقبت مادران را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت نحوه گزارش عملکرد را بداند.

**\*مقدمه:** (بیان اهمیت، وسعت مسئله، عوارض و پیامدهای عدم توجه، دستاوردهای برنامه)

تغذیه در دوران قبل از بارداری تاثیر زیادی بر روند بارداری دارد. بطوری که تغذیه نامناسب در دوران بلوغ و حتی کودکی میتواند رشد و نمو را تحت تاثیر قرار دهد و با توقف رشد قدی و یا رشد محوطه لگن در دختران موجب محدود شدن فضای لگن شود. همچنین کمبود مواد مغذی در دوران قبل از بارداری میتواند موجب کاهش ذخایر مواد مغذی و تاثیر منفی بر باروری شود.

تغذیه مناسب مادر در دوران شیردهی علاوه بر تامین نیازهای تغذیه ای نوزاد (از جمله مواد معدنی و ویتامین ها)، برای حفظ بنیه، سلامت و اعتماد به نفس مادر و نیز حفظ و نگهداری ذخایر بدن مادر

ضروری است. تغذیه با شیر مادر همچنین موجب بهبود سطح ایمنی بدن شیر خوار در برابر ابتلاء به انواع عفونتهای حاد تنفسی، اسهال و نیز بازگشت وزن مادر به قبل از بارداری میشود.

حجم شیر مادر رابطه مستقیم با تکرر شیردهی دارد. تغذیه مکرر نوزاد با شیر مادر سبب میشود شیر بیشتری تولید شود. با شروع مصرف غذاهای کمکی و کاهش دفعات شیردهی، حجم شیر تولید شده نیز کاهش مییابد و بالطبع نیاز افزایش یافته مادر به مواد مغذی نیز تعدیل میشود.

### **\* معرفی برنامه:**

پیرو تفاهم نامه مشترک فی مابین معاونت بهداشت و کمیته امام خمینی (ره) برنامه حمایت تغذیه ای مادران باردار و شیرده دچار سوء تغذیه نیازمند در مناطق روستایی و حاشیه شهرها برخی از شهرستان های تحت پوشش آن معاونت که براساس شاخص های نیازمندی منطقه انتخاب شده اند، اجرا می شود.

این برنامه با مشارکت کمیته امام خمینی (ره)، معاونت بهداشت وزارت بهداشت شامل: مرکز مدیریت شبکه- دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس- دفتر بهبود تغذیه جامعه، اجرا گذاشته می شود.

در این برنامه، مادران باردار از ابتدای ماه چهارم حاملگی تا 6 ماه پس از زایمان و به مدت 12 ماه تحت پوشش قرار می گیرند و اولویت پذیرش با مادران باردار زیر 6 ماه می باشد. منظور از مادران شیرده در حقیقت همان مادران بارداری هستند که از ابتدای برنامه تحت پوشش بوده اند. تا بدین ترتیب از شیردهی موفقی برخوردار شوند.

ارسال فرم مشخصات فردی مادر و تحویل سبد غذایی حمایتی، موکول به موافقت کتبی مادر از طریق دادن پاسخ مثبت به پرسش "آیا مادر باردار/ شیرده با سوتغذیه خواهان معرفی به کمیته امداد حضرت امام (ره) برای دریافت سبد غذایی است؟" خواهد بود. و در صورت پاسخ "بلی" مادر واجد شرایط، معرفی مادر برای دریافت سبد غذایی بلامانع است. کلیه مادرانی که سبد غذایی دریافت می کنند ملزم به دریافت کارت مراقبت و شرکت در کلاس های آموزشی مربوطه می باشند. کارت حضور مادران در کلاس آموزشی تهیه و حضور مادر در کلاس آموزشی پس از تأیید خانه بهداشت/ پایگاه سلامت/ مراکز خدمات جامع سلامت مبنی بر آموزش کامل مادر در خصوص مسائل بهداشتی، تغذیه ای در کارت مخصوصی که تهیه شده است ثبت گردد. سبد غذایی پیشنهادی توسط وزارت بهداشت ارائه می شود. استانها با توجه به غذاهای بومی می توانند مواد غذایی سبد را با هماهنگی وزارت بهداشت و کمیته امام خمینی (ره) جایگزین نمایند.

### **\* فعالیت ها ( به صورت پرسش و پاسخ)**

محدوده سنی گروه هدف در برنامه حمایت مادران باردار و شیرده دچار سوء تغذیه نیازمند حمایت چیست؟

**پاسخ:** مادران باردار از ابتدای ماه چهارم حاملگی تا 6 ماه پس از زایمان و به مدت 12 ماه

در این برنامه کدام مناطق مورد مداخله قرار می گیرند؟

**پاسخ:** مناطق روستایی و حاشیه شهرهای انتخاب شده

شاخص های انتخاب مادران باردار تحت پوشش برنامه چیست؟

**پاسخ:** الف) نیازمند بودن مادر(استحقاق سنجی و بررسی وضعیت اقتصادی و معیشتی مادران توسط کمیته

امداد امام خمینی (ره) انجام میشود)

ب) شاخص های بهداشتی تغذیه ای مطابق جدول زیر

امتیاز	نام شاخص
4	BMI کمتر از 18 / 5 در شروع بارداری
2	هموگلوبین کمتر از 11 گرم در دسی لیتر
2	وزن گیری کمتر از حد مطلوب در دوران باردار
1	وزن کمتر از 45 کیلوگرم در قبل از بارداری

اولویت بندی دریافت سبد غذایی چگونه است؟

**پاسخ:** در صورتی که امتیاز کسب شده مادر 7 الی 9 باشد در اولویت اول دریافت سبد غذایی قرار می گیرد.

در صورتی که امتیاز کسب شده مادر 4 الی 6 باشد در اولویت دوم دریافت سبد غذایی قرار می گیرد.

در صورتی که امتیاز کسب شده مادر 1 الی 3 باشد در اولویت سوم دریافت سبد غذایی قرار می گیرد.

کدام مادران تحت پوشش برنامه قرار نمی گیرند؟

**پاسخ:** مادرانی که به طور منظم جهت دریافت مراقبت های دوران بارداری مراجعه نمی کنند.

کاربرد و اهمیت کارت مراقبت مادران چیست؟

**پاسخ:** کلیه مادرانی که سبب غذایی دریافت می کنند ملزم به دریافت کارت مراقبت و شرکت در کلاس های آموزشی مربوطه که توسط کارکنان بهداشتی برگزار می شود، می باشند.

### نحوه گزارش عملکرد به چه صورت است؟

**پاسخ:** گزارش عملکرد در پایان هر سال توسط دانشگاه/دانشکده های علوم پزشکی تکمیل و به ستاد وزارت بهداشت ارسال می شود. گزارش عملکرد سالانه وضعیت تغذیه مادران تحت پوشش توسط وزارت بهداشت تهیه و به کمیته امداد ارسال می شود.

### \* طرح تمرین:

**تمرین:** معصومه 30 ساله ، هفته چهارم بارداری دارای یک فرزند 3 ساله و ساکن روستا است. وزن او 48 کیلوگرم و قدش 168 سانتی متر است. او کارگر رستوران شیفت صبح تا آخر شب و همسرش ناتوان و بیمار است. اکثر وعده غذایی او سرکار و شامل نان و مربا یا نان پنیر و وعده شام خود را به یک عدد سیب اختصاص داده است.

1. آیا مادر واجد شرایط حمایت تغذیه ای می باشد؟
2. اشکالات تغذیه ای مادر کدامند؟
3. بهورز چه راهکاری می تواند برای بهبود تغذیه معصومه داشته باشد؟

### \* حل تمرین:

**پاسخ سوال 1:** BMI مادر برابر 17 ، مادر در طبقه بندی "کم وزن" قرار میگیرد با توجه به شرایط کاری فرد و نیز شرایط اقتصادی خانواده مشمول دریافت حمایت می باشد.

**پاسخ سوال 2:** اشکالات تغذیه ای مادر شامل عدم مصرف وعده های کامل و میان وعده ها ، عدم مصرف کافی تمامی گروه های غذایی شامل میوه ها ، سبزی ها، گوشت ها و لبنیات

**پاسخ سوال 3:**

- + آموزش اهمیت تغذیه در دوران بارداری
- + ارجاع مادر به کارشناس تغذیه مرکز جامع خدمات
- + معرفی مادر به واحد تغذیه ستاد جهت دریافت حمایت های تغذیه ای

### \* منابع مورد استفاده:

1. دستور عمل اجرایی برنامه حمایت تغذیه ای مادران باردار و شیرده دچار سوء تغذیه نیازمند- دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و معاونت حمایت و سلامت خانواده، کمیته امداد امام خمینی ( ره)

2. بسته آموزشی تغذیه در برنامه تحول سلامت در حوزه بهداشت ویژه مراقب سلامت/بهورز/ماما - دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - پاییز 1400

### **\*برای مطالعه بیشتر:**

1. بسته خدمتی تغذیه در برنامه تحول سلامت در حوزه بهداشت ویژه مراقب سلامت/بهورز/ماما-1400
2. سایت آموزشی دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی به آدرس [nut.behdasht.gov.ir](http://nut.behdasht.gov.ir)

### **\*کلید واژه:**

مادران باردار ، مادران شیرده ، حمایت تغذیه ای ، سوء تغذیه مادران

**گردآورنده:** سیده زهرا عابدی-حمید رضا شیرآشینی