

بررسی آگاهی مادران باردار و خانم‌ها در سنین باروری از شیوه تغذیه صحیح شیرخوار

*دکتر معصومه همت یار^۱ دکتر لاله و کیلی^۲

^۱ گروه کودکان دانشگاه آزاد اسلامی واحد پزشکی تهران

^۲ پزشکی عمومی

چکیده:

مقدمه: با توجه به اهمیت آگاهی مادران از اصول تغذیه صحیح شیرخوار در پیشگیری از مشکلات تغذیه ای و عوارض نامطلوب آن در رشد و نمو شیرخواران، این مطالعه روی میزان آگاهی مادران در مورد شیوه تغذیه صحیح شیرخوار انجام شد.

هدف: هدف اصلی این پژوهش ارزیابی سطح آگاهی مادران در این زمینه بوده است.

روش بررسی: این مطالعه مقطعی روی ۳۰۰ خانم ۴۰-۱۸ سال که به طور اتفاقی و باروش نمونه گیری تصادفی ساده وارد بررسی شده بودند صورت گرفت و طی آن پرسش نامه ای توسط مادران تکمیل شد و مصاحبه به شیوه چهره به چهره انجام گردید. نتایج به دست آمده از پرسش نامه ها پس از Scoring تحت آنالیز آماری قرار گرفت. متغیرهای مورد سنجش در این پژوهش شامل آگاهی مادران از شیوه صحیح تغذیه شیرخوار، سن مادر، میزان تحصیلات مادر، محل سکونت و میزان درآمد خانواده بوده است.

نتایج: براساس تجزیه و تحلیل آماری انجام شده ۱۲٪ از مادران آگاهی ضعیف، ۲۵٪ آگاهی خوب و ۶۳٪ آگاهی عالی در مورد تغذیه شیرخوار داشتند.

نتیجه گیری: به عنوان نتیجه گیری کلی می توان گفت اگرچه آگاهی مادران در حد قابل قبولی بود اما باید اطلاع رسانی و آموزش بیش تری در این زمینه صورت گیرد.

کلیدواژه ها: ۱- تغذیه شیرخوار ۲- آگاهی مادران از تغذیه شیرخوار ۳- سن مادر.

مقدمه:

تغذیه مناسب در رشد و تکامل شیرخواران نقش مهمی دارد. شیرخواران به مواد غذایی اصلی (macronutrients) مانند پروتئین ها، چربی ها، کربوهیدرات ها و مایعات و مواد غذایی فرعی (Micronutrients) مانند ویتامین ها، املاح و عناصر کمیاب نیاز فراوان دارند. کمبود یا مصرف

بیش از حد هر یک از این مواد باعث اختلالات تغذیه ای در شیرخوار می گردد. (۲ و ۱) آگاه بودن مادران از اهمیت تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول پس از تولد و مزایای تغذیه ای و ایمنی شیر مادر و زمان شروع تغذیه تکمیلی و شیوه آن بسیار مهم است. در صورتی که این آگاهی در حد مطلوب و ایده آل باشد می تواند در کاهش

روش بررسی:

این مطالعه تحلیلی و آینده نگر روی ۳۰۰ خانم در سنین باروری که جهت دریافت خدمات پزشکی در سال ۱۳۸۰ به بیمارستان های تابعه دانشگاه آزاد اسلامی واحد پزشکی تهران مراجعه کرده بودند، انجام شد. معیارهای شرکت در بررسی عبارت بودند از: سن ۴۰-۱۸ سال (این محدوده سنی زمان تراکم باروری بوده و بهترین زمان برای سنجش آگاهی است) دارا بودن تابعیت ایرانی، سکونت در ایران، معیارهای خروج از مطالعه عبارت بودند از: مادران زیر ۱۸ سال و بالاتر از ۴۰ سال و مادران با اصالت غیر ایرانی. متغیرهای مورد بررسی عبارت بودند از: سن مادر بر حسب سال خورشیدی، میزان تحصیلات مادر بر اساس مراحل تحصیلی که گذرانده است، محل سکونت، میزان درآمد، میزان توجه مادر به رسانه های گروهی، شرکت یا عدم شرکت در کلاس های آموزشی تغذیه شیرخوار و میزان آگاهی مادر از شیوه صحیح تغذیه شیرخوار. روش گردآوری اطلاعات به صورت تکمیل پرسش نامه و مصاحبه چهره به چهره بوده است. پرسش نامه ها شامل ۲۰ سوال تستی چند جوابی بود که به پاسخ صحیح نمره ۵ و به پاسخ های دیگر نمرات کم تر تعلق می گرفت. در صورت پاسخ صحیح به تمام سئوالات جمع نمرات ۱۰۰ در نظر گرفته می شد. نمره بین صفر تا ۵۹ به عنوان آگاهی ضعیف مادر در مورد تغذیه شیرخوار، ۶۰-۶۹ آگاهی خوب و ۷۰-۱۰۰ آگاهی عالی مادر در نظر گرفته می شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون آماری -Tukey HsD Test و t-Test استفاده گردید. ذکر این نکته لازم است که به مادران در مورد رعایت امانت و محفوظ ماندن اطلاعات اطمینان داده شد.

نتایج:

از تعداد ۳۰۰ نفر شرکت کننده در این بررسی، بر پایه آنالیز آماری پس از Scoring پرسش نامه تکمیل شده، ۱۲٪ مادران آگاهی ضعیف، ۲۵٪ آگاهی خوب و ۶۳٪ آگاهی

شیوع بیماری ها، سوء تغذیه و کم خونی ناشی از کمبود آهن در شیرخواران نقش داشته باشد. (۳)

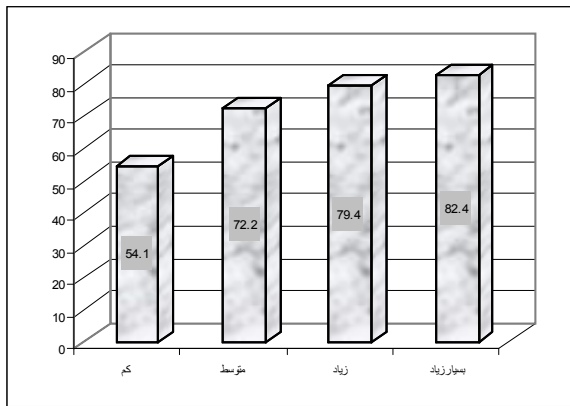
به طور کلی شیرمادر به تنهایی در ۶ ماه اول پس از تولد تمام نیازهای تغذیه ای شیرخوار را برآورده می سازد و نیازی به دادن آب و سایر مواد غذایی در این دوره نمی باشد. زمان شروع تغذیه تکمیلی در ۶-۴ ماهگی بوده و باید در ابتدا با غذاهای ساده تر و باحجم کم تر شروع و به تدریج بر مقدار و تنوع آن افزوده شود. (۱ و ۲)

با توجه به اهمیت آگاه بودن مادران از اصول تغذیه شیرخوار در پیش گیری از مشکلات تغذیه ای و عوارض نامطلوب روش های نادرست تغذیه در رشد و نمو شیرخواران مطالعاتی روی میزان آگاهی مادران انجام شده است. در مطالعه ای در هند پس از آموزش مادران در زمینه تغذیه شیرخواران، افزایش آگاهی مادران در این زمینه و بهبودی در نوع، کمیت و کیفیت غذاهای تکمیلی مشاهده گردید که موجب افزایش قد و وزن کودکان شده بود. (۴)

از سوی دیگر در رابطه با نقش رسانه های گروهی مانند تلویزیون و مجلات تحقیقاتی در انگلستان تحقیقاتی انجام شد و مشاهده گردید با توجه به این که در این کشور تغذیه با شیرمادر کم است، اغلب رسانه های گروهی بندرت اطلاعات مثبتی در زمینه تغذیه با شیرمادر دارند که این مسئله می تواند در تصمیم گیری مادر برای نوع شیردهی نقش داشته باشد. (۵ و ۶)

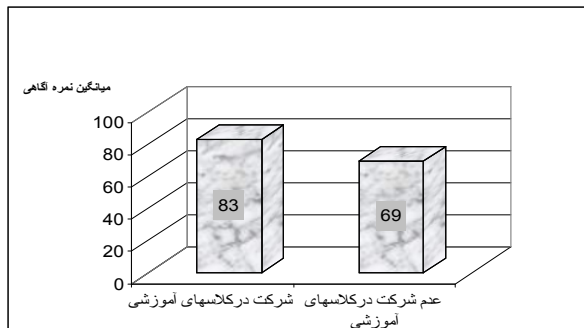
تغذیه با شیرمادر در مادران با وضعیت اجتماعی، اقتصادی پایین و سطح تحصیلات پایین کم تر مشاهده می شود. (۷ و ۸)

هدف اصلی این پژوهش ارزیابی سطح آگاهی مادران در مورد شیوه صحیح تغذیه شیرخوار بوده است. بدین منظور با تهیه پرسش نامه و مصاحبه با مادران میزان آگاهی آن ها در مورد تغذیه شیرخوار مورد بررسی قرار گرفت سپس نتایج حاصله مورد آنالیز تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.



نمودار شماره ۲: بررسی ارتباط میزان توجه به رسانه های گروهی و میزان آگاهی مادران از تغذیه صحیح شیرخوار

با استفاده از آزمون T-Test ارتباط بین شرکت یا عدم شرکت در کلاس های آموزشی با میزان آگاهی مادران مورد بررسی قرار گرفت که با p-value کم تر از ۰/۰۰۰۱ ارتباط معنی داری مشاهده شد. بدین ترتیب که مادران شرکت کننده در کلاس های آموزشی آگاهی بالاتری نسبت بر مادرانی داشتند که در کلاس ها شرکت نکرده بودند (میانگین نمره آگاهی ۸۳ در مقابل ۶۹) (نمودار شماره ۳).



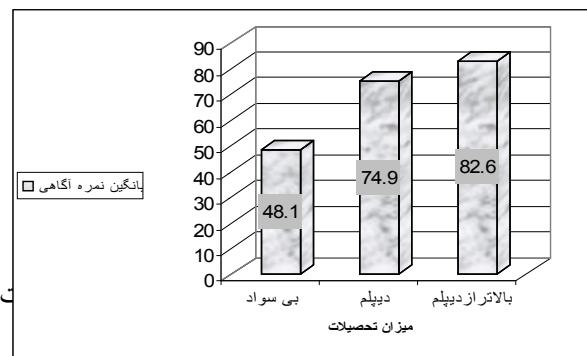
سیر مادر و میزان آگاهی مادران از تغذیه صحیح شیرخوار

بحث:

بر اساس نتایج به دست آمده در این تحقیق، اغلب مادران آگاهی نسبتاً خوبی از شیوه صحیح تغذیه شیرخوار داشتند. در مطالعه حاضر ارتباط معنی داری بین سن مادر و میزان آگاهی او مشاهده نگردید که می تواند ناشی از آن

در بعضی از مقالات شیردهی ناموفق و شروع زودتر از موعد غذاهای کمکی را در مادران با سن پایین بیش تر گزارش شده است. (۹ و ۷) در این مطالعه میزان آگاهی ضعیف در

عالی داشتند. شصت و هشت درصد از مادران از اهمیت شروع تغذیه با شیر مادر در بدو تولد آگاه بودند، ۹۶٪ مادران از برتری شیر مادر بر شیر خشک و سایر شیرها آگاهی داشتند و ۷۷٪ مادران از زمان شروع تغذیه تکمیلی آگاه بودند. با استفاده از آزمون Tukey-HsD Test ارتباط معنی داری بین سن مادر و میزان آگاهی او مشاهده نشد، اما بین میزان تحصیلات مادر، میزان درآمد خانواده، محل سکونت مادران و میزان توجه مادران به رسانه های گروهی و میزان آگاهی ارتباط آماری معنی داری وجود داشت ($p < 0.05$). از نظر میزان تحصیلات مادر، بیش ترین آگاهی در مادران با مدرک تحصیلی بالاتر از دیپلم (میانگین نمره آگاهی ۸۲/۶) و کم ترین آن در مادران بی سواد (میانگین نمره آگاهی ۴۸/۱) مشاهده شد (نمودار شماره ۱).



در خانواده ها با میزان درآمد خوب میزان آگاهی مادران بالاتر (میانگین نمره آگاهی ۸۳/۳) و در خانواده هایی که درآمد ضعیفی داشتند میزان آگاهی مادران ضعیف (میانگین نمره آگاهی ۴۸) بود. از نظر محل سکونت میزان آگاهی مادران ساکن در شهرها بیش از سایرین (میانگین نمره آگاهی ۷۶/۱) و بعد شهرستانی ها (میانگین نمره آگاهی ۶۸/۲) و کم تر از همه مادران ساکن در روستا (میانگین نمره آگاهی ۵۰/۶) بود. توجه بیش تر مادر به رسانه های گروهی موجب افزایش میزان آگاهی شده بود (نمودار شماره ۲).

باشد که در این مطالعه مادران با سن زیر ۱۸ سال مورد بررسی قرار نگرفتند.

داشته اند نقش مهمی در شیردهی او دارد. حمایت از تغذیه با شیرمادر نباید تنها محدود به سیستم بهداشتی باشد بلکه باید فعالیت های بیش تری را دربرگیرد و باید کوشش ها درجهت تغییر فرهنگ برای تغذیه شیرخوار و دفاع از شیرمادر باشد (۱۱).

تغذیه انحصاری با شیرمادر، شروع به موقع غذاهای کمکی، آموزش بهداشت شخصی، ایمونیزاسیون، درمان صحیح عفونت های اسهالی و تنفسی و ادامه تغذیه طی بیماری می تواند سوء تغذیه را در کودکان زیر ۵ سال کاهش دهد (۳). این پژوهش به روشنی نشان می دهد که اگر درآمد خانواده و دست رسی به امکانات آگاهی رسانی و تحصیلات مادر در سطح بالایی باشد، میزان آگاهی و دانش مادر از اصول تغذیه و روش انجام دادن صحیح آن افزایش خواهد یافت و مادر برای فراگیری مطالبی که از آن ها آگاهی ندارد تمایل بیش تری از خود نشان خواهد داد.

هم چنین چنانچه تلاش ها روی آموزش نکات مهم تغذیه ای و روش صحیح تغذیه به مادران متمرکز گردد، در آینده ای نه چندان دور شاهد از میان رفتن بسیاری از مشکلات تغذیه ای خواهیم بود.

زنان با تحصیلات پایین تر، کلاس اجتماعی اقتصادی پایین، توجه کم تر به رسانه های گروهی و عدم شرکت در کلاس های آموزشی مشاهده شد.

در مطالعات انجام شده در انگلستان نیز شیردهی ناموفق در زنان با سن پایین، کلاس پایین اجتماعی و تحصیلات پایین مشاهده گردید (۱۰ و ۸ و ۷). مسایل فرهنگی در مورد تغذیه شیرخواران بسیار مهم است. به طور مثال در بعضی از فرهنگ ها غذاهای نیمه جامد را زودتر از موعد حتی در ماه اول بعد از تولد شروع می کنند (۹) و مادران جوان بسیار تحت تاثیر اطرافیان نزدیک به خصوص مادر بزرگ ها قرار دارند. (۹) در این گروه ها میزان تغذیه انحصاری با شیرمادر بسیار کم بوده است (۹ و ۱۰). در کشورهای پیش رفته مانند انگلستان و ایتالیا نیز که تغذیه با شیرمادر کم است تحقیقاتی در مورد برنامه های رسانه های گروهی مانند تلویزیون و مجلات در مورد تغذیه با شیرمادر و تغذیه با شیشه انجام شد و مشاهده گردید در این رسانه ها بیش تر در مورد تغذیه با شیشه بحث شده و مزایای سلامتی شیرمادر و مشکلات تغذیه با شیشه، کم تر ذکر شده است که این مسایل می توانند در تصمیم گیری مادر برای نوع شیردهی موثر باشند. (۵) بنابراین نقش آموزش از طریق رسانه های گروهی در تغذیه با شیرمادر بسیار مهم است. (۶)

هم چنین تصمیم گیری مادر برای شروع شیردهی بیش تر از دانستن تئوری فواید شیردهی، تحت تأثیر مشاهده یک شیردهی موفق در یکی از نزدیکان یا دوستان می باشد (۷). ارتباط مادر با افرادی که تجربه های موفق در این زمینه

REFERENCE:

1. John S Curran , Lewis A Barness , *The feeding of infants and children. Chap 41 , Nelson textbook of pediatrics. 16th ed . Philadelphia: Saunders;2000 . p. 149-168*
2. Andrew M. Tershakovec , Virginia A. Stallings .*Pediatric nutrition and nutritional disorders. In: Nelson essentials of pediatrics. 4th ed .Philadelphia Saunders; 2000 .P. 57-65*

3. Roy SK , Haldar A , Biswas B , Misra R , Kumar S . *Epidemiology of undernutrition. The Indian journal of pediatrics . 2001 ; 68 (11):1025-30*
4. Sethi V , Kashyap S , Seth V . *Effect of nutrition education of mothers on infant feeding practices. The Indian journal of pediatrics . 2003 ; 70(6): 463-6*
5. Lesley Henderson , Jenny Kitzinger , Josephine Green . *Representing infant feeding : content analysis of British media portrayals of bottle feeding and breast feeding. BMJ 2000 nov; 321:1196-8 .s*
6. Henderson Henderson lesley,Kitzinger J,Green J. *Television programs could market breast feeding. BMJ 2001 April; 322: 8633*
7. McIntyre E,Hiller J.E, Turnbull D. *Determination of infant feeding practices in a low socio-economic area : identifying environmental barriers to breast feeding. Australian and new Zealand journal of public health 1999 ; 23(2) : 207-9*
8. Bentley M Garvin L,Black M.M,Teti L. *Infant feeding practice of low income. African-American , Adolescent mothers : An ecological , multigenerational perspective. Social science and medicine 1999 ; 49(8): 1085-100*
9. Bronner Y.L. Sussan M.Gross,Laura Caulfield ,Margaret E Bentley, Lisa Kessler,Joan Jesen , *Early introduction of solid foods among urban African-American participants in WIC. Journal of the American diabetic association,1999 , 99(4) : 457-61*
10. S Conti Niboli , *Cultural representation of newborn feeding. Archives of disease in childhood 2003 : 88 : 555*

Abstract***The Evaluation of awareness of pregnant mothers & reproductive age women about nursing***

*M.Hemmatyar, M.D¹ L. Vakili M.D^{II}

Introduction: Importance of mothers general knowledge on proper nutrition facts to prevent nutritional problems, and the aftermath effects on infant growth, have stimulated us to carryout this study.

Objective: In fact, the objective of this research was to evaluate the basis of general knowledge of number of mothers on the manner of proper nutrition of infants in Iran.

Material & methods: For this purpose, 300 mothers aged 18-40 , have been evaluated by the "Simple Random Sampling" method. They filled the questionnaires and participated in a "face to face" interview. After scoring the questionnaire, the results have been statistically analyzed. The measuring variables in this research included, general knowledge of proper nutrition of infants, age, level of education, home address and amount of income of the mothers.

Findings: After statistical analysis of the data, some meaningful relations have been obtained between the above variables and the level of education of the mothers. It was found that 12% of the mothers had poor, 25% good, and 63% excellent knowledge on the nutrition of infants.

Conclusion: Although, it seemed that the general knowledge of the mothers could be more or less accepted, but they ought to be more informed and educated in the related areas.

Key words: 1- nutrition of infants 2- knowledge of mothers 3- mother age.

¹ - Assistant professor of Pediatrics disease, Islamic Azad University Tehran Medical Unit (*Corresponding Author)

^{II} - General physician