

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

*دکتر معصومه همت یار^۱ دکتر لاله وکیلی^۲

^۱گروه کودکان دانشگاه آزاد اسلامی واحد پزشکی تهران

^۲پژوهش عمومی

چکیده:

مقدمه: با توجه به اهمیت آگاهی مادران از اصول تغذیه صحیح شیرخوار در پیش گیری از مشکلات تغذیه‌ای 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 ۱۸-۴۰ سال که به طور اتفاقی و باروشن نمونه گیری تصادفی ساده وارد بررسی شده بودند صورت گرفت و طی آن پرسش نامه‌ای توسط مادران تکمیل شدو مصاحبه به شیوه چهره به چهره انجام گردید. نتایج به دست آمده از پرسش نامه‌ها پس از Scoring تحت آنالیز آماری قرار گرفت. متغیرهای مورد سنجش در این پژوهش شامل آگاهی مادر 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 می‌توان گفت اگرچه آگاهی مادران در حد قابل قبولی بوداماً باید اطلاع رسانی و آموزش بیشتری در این زمینه صورت گیرد.

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

این مسئله می تواند در تصمیم گیری مادر برای نوع شیردهی نقش داشته باشد. (۵و۶) تغذیه با شیر مادر در مادران با وضعیت اجتماعی، اقتصادی پایین و سطح تحصیلات پایین کم تر مشاهده می شود. (۷و۸) هدف اصلی این پژوهش ارزیابی سطح آگاهی مادران در مورد شیوه صحیح تغذیه شیرخواربوده است. بدین منظور با تهیه پرسش نامه و مصاحبه با مادران میزان آگاهی آن‌ها در مورد شیرخوار مورد بررسی قرار گرفت سپس نتایج حاصله مورد آنالیز تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

روش بررسی:

این مطالعه تحلیلی و آینده نگر روی ۳۰۰ خانم در سنین باروری که جهت دریافت خدمات پزشکی در سال ۱۳۸۰ به بیمارستان‌های تابعه دانشگاه آزاد اسلامی واحد پزشکی تهران مراجعه کرده بودند، انجام شد. معیارهای شرکت در بررسی عبارت بودند از: سن ۱۸-۴۰ سال (این محدوده سنی زمان تراکم باروری بوده و بهترین زمان برای سنجش آگاهی است) دارابودن تابعیت ایرانی، سکونت در ایران، معیارهای خروج از مطالعه عبارت بودند از: مادران زیر ۱۸ سال و بالاتر از ۴۰ سال و مادران بالا ازالت 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 رسانه‌های گروهی، شرکت یا عدم شرکت در کلاس‌های 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 نامه‌ها شامل ۲۰ سوال تستی چند جوابی بود که به پاسخ صحیح نمره ۵ و به پاسخ‌های دیگر نمرات کم تر تعلق می‌گرفت. در صورت پاسخ صحیح به تمام سوالات جمع نمرات ۱۰۰ در نظر گفته می‌شد. نمره بین صفر تا ۵۹ به عنوان آگاهی

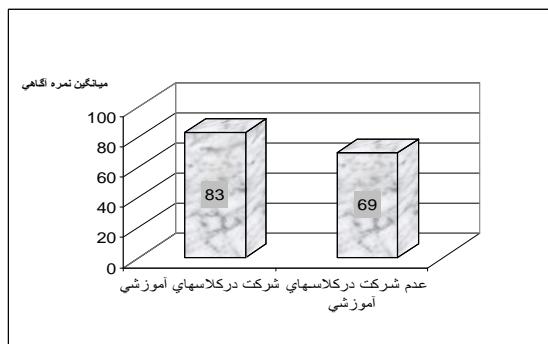
مقدمه:

تغذیه مناسب در رشد و تکامل شیرخواران نقش مهمی دارد. شیرخواران به مواد غذایی اصلی (macronutrients) مانند پروتئین‌ها، چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها و مایعات و مواد غذایی فرعی (Micronutrients) مانند ویتامین‌ها، املاح و عناصر کمیاب نیاز فراوان دارند. کمبودیا مصرف بیش از حد هریک از این مواد باعث اختلالات تغذیه ای در شیرخواران گردد. (۹و۱۰) آگاه بودن مادران از اهمیت تغذیه انحصاری با 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 می‌تواند در کاهش شیوع بیماری‌ها، سوء تغذیه و کم خونی ناشی از کمبود آهن در شیرخواران نقش داشته باشد. (۱۱) به طور کلی شیر مادر به تنها بیان در ۶ ماه اول پس از تولد تمام نیازهای تغذیه ای شیرخوار را برابر و متساوی به دادن آب و سایر مواد غذایی در این دوره نمی‌باشد. زمان شروع تغذیه تکمیلی در ۶-۴ ماهگی بوده و باید رابطه با غذاهای ساده تر و با حجم کم تر شروع و به تدریج برقدار و تنوع آن افزوده شود. (۱۲) با توجه به اهمیت آگاه بودن مادران از اصول تغذیه شیرخوار در پیش گیری از مشکلات تغذیه ای و عوارض نامطلوب روش‌های نادرست تغذیه در رشد و نمو شیرخواران مطالعاتی روی میزان آگاهی مادران انجام شده است. در مطالعه ای در هند پس از آموخته 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. (۱۳) از سوی دیگر در رابطه با نقش رسانه‌های گروهی مانند تلویزیون و مجلات تحقیقاتی در انگلستان تحقیقاتی انجام شد و مشاهده گردید با توجه به این که در این کشور تغذیه با شیر مادر کم است، اغلب رسانه‌های گروهی بندرت اطلاعات مثبتی در زمینه تغذیه با شیر مادر دارند که

درخانواده ها با میزان درآمد خوب میزان آگاهی مادران بالاتر (میانگین نمره آگاهی ۸۳/۳) و درخانواده هایی که درآمد ضعیفی داشتند میزان آگاهی مادران ضعیف (میانگین نمره آگاهی ۶۹) 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 تراز همه مادران ساکن در روستا (میانگین نمره آگاهی ۵۰/۶) بود. توجه بیشتر مادر به رسانه های گروهی موجب افزایش میزان آگاهی شده بود (نمودار شماره ۲).

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 تراز ۰/۰۰۰۱ ارتباط معنی داری مشاهده شد. بدین ترتیب که مادران شرکت کننده در 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).

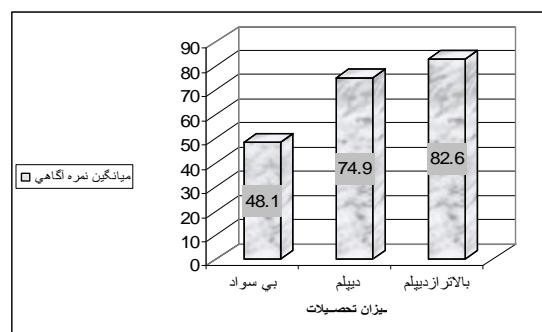


نمودار شماره ۳: بررسی ارتباط شرکت در کلاس های آموزشی شیرمادر و میزان آگاهی مادران از تغذیه صحیح شیرخوار

ضعیف مادر در مرور تغذیه شیرخوار، ۶۹-۶۹ 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 استفاده گردید. ذکر این نکته لازم است که به مادران در مرور رعایت امانت و محفوظ ماندن اطلاعات اطمینان داده شد.

نتایج:

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



نمودار شماره ۱: بررسی ارتباط بین میزان تحصیلات مادر و آگاهی از تغذیه صحیح شیرخوار

ثوری فواید شیردهی ، تحت تأثیر مشاهده یک شیردهی موفق در یکی از نزدیکان یا دوستان می باشد(۷). ارتباط مادر با افرادی که تجربه های موفقی در این زمینه داشته اند نقش مهمی در شیردهی او دارد. حمایت از تغذیه با شیر مادر نباید تنها محدود به سیستم بهداشتی باشد بلکه باید فعالیت های بیشتری را در برگیرد و باید کوشش ها درجهت تغییر فرهنگ برای تغذیه شیرخوار و دفاع از شیر مادر باشد(۱۱). تغذیه انحصاری با شیر مادر، شروع به موقع غذاهای کمکی ، آموزش بهداشت شخصی ، ایمونیزاسیون ، درمان صحیح عفونت های اسهالی و تفسی وادامه 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 دسترسی 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 بیشتری از خود نشان خواهد داد. هم چنین چنانچه تلاش ها روی آموزش نکات مهم تغذیه ای و روش صحیح تغذیه به مادران متوجه گردد، در آینده ای نه چندان دور شاهد از میان رفتار بسیاری از مشکلات تغذیه ای خواهیم بود.

منابع:

- 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
- Andrew M. Tershakovec , Virginia A. Stallings . Pediatric nutrition and

بحث:

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

در بعضی از مقالات شیردهی ناموفق و شروع زودتر از موعد غذاهای کمکی را در مادران با سن پایین بیشتر گزارش شده است.(۷ و ۹) در این مطالعه میزان آگاهی ضعیف در زنان با تحصیلات پایین تر، کلاس اجتماعی اقتصادی پایین تر، 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 (۷ و ۱۰) مسایل فرهنگی در مورد تغذیه شیرخواران بسیار مهم است. به طور مثال در بعضی از فرهنگ های غذاهای نیمه جامد را زودتر از موعدختی در ماه اول بعد از تولد شروع می کنند.(۹) و مادران جوان بسیار تحت تأثیر اطرافیان نزدیک به خصوص مادر بزرگ ها قرار دارند. (۹) در این گروه ها میزان تغذیه انحصاری با شیر مادر بسیار کم بوده است.(۹ و ۱۰) در کشورهای پیش رفته مانند انگلستان و ایتالیا نیز که تغذیه با شیر مادر کم است تحقیقاتی در مورد برنامه های رسانه های گروهی مانند تلویزیون و مجلات در مورد تغذیه با شیر مادر و تغذیه با شیشه انجام شدو مشاهده گردید در این رسانه ها بیشتر در مورد تغذیه با شیشه بحث شده و مزایای سلامتی شیر مادر 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 شیر مادر بسیار مهم است.(۶) هم چنین تصمیم گیری مادر برای شروع شیردهی بیشتر از دانستن

- 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
- 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

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

*M.Hemmatyar,M.D^I 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.

^I - Assistant professor of Pediatrics disease, Islamic Azad University Tehran Medical Unit(*Corresponding Author)
^{II} - General physician