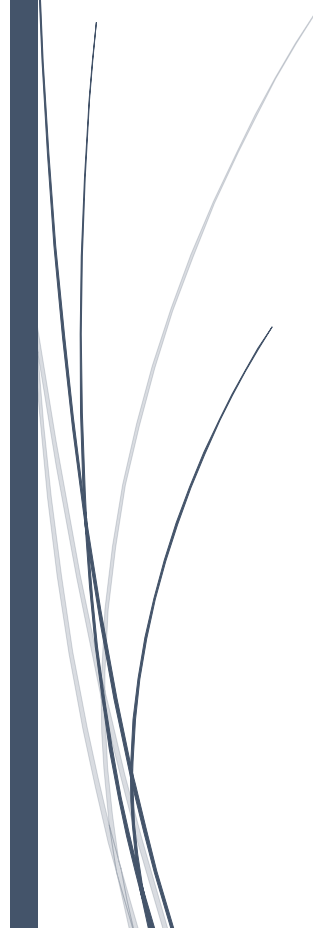




"تغذیه با شیر مادر؛ اولویت امروز، سلامت فردا"

هفته جهانی تغذیه با شیر مادر (۲۰۲۵)

۱۶ - ۱۰ مرداد ۱۴۰۴



مقدمه

شیر مادر نمونه ای از ارتباطات عمیق بین سلامت انسان و اکوسیستم می باشد زیرا غذایی طبیعی و تجدید پذیر و از لحاظ زیست محیطی ایمن و سبز است. تولید و عرضه آن به شیرخوار به عنوان مصرف کننده، بدون نیاز به بسته بندی و بدور از آلودگی و تولید زباله است. در مقابل، تغذیه با شیر خشک اثرات زیست محیطی فاحشی دارد که موجب تخریب طبیعت، تهی کردن منابع طبیعی و تغییرات اقلیمی به راه های مختلف می شود. کارخانجات لبنی باعث تولید گازهای گلخانه ای می شوند. علاوه بر این، تولید، بسته بندی، ذخیره سازی، توزیع و آماده سازی فرمولای شیرخواران شامل مصرف قابل توجه سوخت های فسیلی و مقادیر زیادی آب می شود و تغییرات اقلیمی را بیشتر تشدید می کند.

همچنین تغذیه با شیر مادر بهترین و کامل ترین غذا در دو سال اول زندگی شیرخوار است و مزایای بی شمار برای شیرخوار (وجود آنتی بادی ها، پیشگیری از عفونت های گوش، دستگاه تنفسی و اسهال، بیماری آسم، پیشگیری از پوسیدگی دندان و ناهنجاری فک، افزایش هوش کودک و...) و برای مادر (کاهش خطر ابتلا به سرطان و...) دارد.

۱۰۰۰ روز اول زندگی از زمان تشکیل نطفه تا دو سالگی کودک، فرصت طلایی برای رشد و کسب مهارت های کلیدی کودک است و در واقع اساس تکامل انسان در این دوران شکل می گیرد. بنابراین تدوین و اجرای سیاست هایی که تغذیه مطلوب شیرخواران و کودکان را حفظ، ترویج و حمایت می کند باید شامل تامین امنیت غذایی برای تمام زنان باردار و شیرده باشد.

بعلاوه شیر مادر امنیت غذایی را برای شیرخواران از آغاز زندگی فراهم کرده و به چرخه اقتصاد کل خانواده نیز کمک می کند.

در توصیه های دینی و مذهبی نیز از جمله در قرآن کریم در سوره بقره آیه ۲۳۳، همچنین بحارالانوار، و سائل الشیعه، فروع کافی، تفسیر نمونه، المیزان و ... به اهمیت شیر مادر تاکید شده است.

به طور کلی اکثریت قریب به اتفاق مادران، با توجه به بستر فرهنگی جامعه ایرانی، وجود سیاست ها و دستورالعمل های کشوری در راستای ترویج تغذیه با شیر مادر، برای تغذیه شیرخوار خود شیر مادر را انتخاب می کنند.

برنامه های اجرایی

با توجه اهمیت شیر مادر در سلامت خانواده و جامعه، همه ساله در ۱۶-۱۰ مرداد ماه مصادف با ۷-۱ آگوست هفته جهانی ترویج تغذیه با شیر مادر بزرگداشت آن با توجه به شعار سال برگزار می گردد. شعار امسال **"تغذیه با شیر مادر؛ اولویت امروز، سلامت فردا"** تعیین شده است که هدف آن همکاری و مشارکت همه جانبه در بهبود وضعیت شیردهی برای همگان و تامین سلامت آیندگان است.

برای رسیدن به این هدف، اقدامات هماهنگ مورد نیاز است. تمرکز بر موارد زیر می تواند تاثیرگذار باشد:

- ۱- تامین امنیت غذایی حتی در زمان بحران
 - ۲- برنامه ریزی در پیشگیری سوء تغذیه در کودکان
 - ۳- امکان دسترسی همگانی به خدمات بهداشتی اولیه و کاهش هزینه های بهداشتی و درمانی
- علی رغم پیشرفت های قابل توجهی که صورت گرفته است، هنوز شکاف بین سیاست و اجرا وجود دارد به منظور پر کردن شکاف های موجود ابتدا باید عواملی که در بروز این چالش ها تاثیر گذار هستند، مانند عوامل ساختاری، سازمانی و بین فردی و اجتماعی شناسایی شوند و سپس چالش ها و مشکلات موجود بررسی شود که اهم آن به شرح زیر است:
- اجرای بهینه سیاست های کشوری ترویج تغذیه با شیر مادر از جمله قوانین ترویج تغذیه با شیر مادر و حمایت از مادران شاغل و جوانی جمعیت و حمایت از خانواده و اجرای ده اقدام بیمارستان دوستدار کودک و...
 - برگزاری مستمر جلسات کمیته های ترویج تغذیه با شیر مادر

- سیستم ثبت و جمع آوری اطلاعات و سیستم پایش و ارزشیابی مستمر و یکپارچگی سامانه های ارائه خدمات
- تفاوت فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی در مناطق شهری و روستایی که در شاخص های تغذیه با شیر مادر میزان دسترسی به اطلاعات و کمک و حمایت از مادران به خدمات بهداشتی تاثیر گذار است
- تدوین اقدامات و سیاست هایی که در فرایند تجویز، تامین و توزیع شیرخشک منجر به تبلیغ و ترغیب در استفاده غیر ضروری از شیر مصنوعی می شود.
- تبلیغات سوء شرکت های تولید و توزیع کننده شیر مصنوعی و سایر محصولات جانشین شونده های شیر مادر؛ اقدام قانونی برای اجرای کد بین المللی جانشین شونده های شیر مادر
- تصمیمات موثر و به موقع در بحران ها
- تبلیغات در زمینه شیر خشک در زمان بحران و تشویق و ترغیب خانواده ها به قطع تغذیه با شیرمادر یا شروع تغذیه تکمیلی نامناسب در این زمان که موجب افزایش خطر سوء تغذیه، بیماری و مرگ و میر می گردد.
- مهارت ناکافی کارکنان در مورد شیردهی و مشاوره شیردهی
- باورهای غلط و دریافت اطلاعات نادرست از منابع غیر معتبر (فضاهای مجازی، افراد دیگر و...)
- دسترسی کافی به خدمات با استانداردهای بالا برای همه مادران شیرده به عنوان یک عامل موثر در شاخص تغذیه انحصاری با شیر مادر
- چالش های اجرای بهینه اقدامات ده گانه بیمارستان های دوستدار کودک:
 - اجرای نادرست و ناقص اقدام ۴ "تماس پوست به پوست بلافاصله پس از تولد مادر و نوزاد و شروع تغذیه با شیر مادر در ساعت اول
 - مشکلات شیردهی به ویژه پس از ترخیص که یکی از دلایل آن تاخیر در تماس پوست با پوست و شیردهی زودهنگام است.
 - اجرای نادرست و ناقص اقدام ۷ و ۸ "عدم رعایت هم اتاقی مادر و شیرخوار و تغذیه با شیر مادر بر حسب تقاضا."
 - استفاده از جانشین شونده های شیر مادر در بیمارستان ها بدون هیچ دلیل پزشکی که منجر به انتخاب ناآگاهانه والدین برای عدم شیردادن شیرخوار می شود.
 - محدود بودن اتاق های استراحت و شیردهی مادران که منجر به عدم امکان حضور مادر در کنار شیرخوار می شود.
 - آمار بالای سزارین که منجر به قطع شیردهی زودتر از موعد می گردد
 - کم بودن بانک شیر برای نوزادان نارس و بیمار و عدم دسترسی جغرافیایی برای همه به بانک شیر که منجر به دسترسی ناعادلانه می شود.

راه حل ها / اقدامات

- توانمندی، آگاه سازی مادر و حمایت از وی به منظور ایجاد اطمینان خاطر و آرامش روانی مادر و خانواده در تغذیه سالم شیرخوار با شیر مادر جهت حفظ شان و کرامت مادری
- ارتقا سطح سواد سلامت جامعه و خانواده به منظور تامین زیر ساخت های لازم در حمایت مادر و شیرخوار و حصول اطمینان از سلامت روحی روانی و جسمی مادر و برقراری تغذیه شیرخوار با شیر مادر
- اجرای سیاست های ملی و قوانین حمایت از مادر و شیرخوار (قانون جوانی جمعیت و حمایت خانواده و...) در ارتقا وضعیت جوانی جمعیت و بهبود تغذیه انحصاری با شیر مادر و تداوم آن:
 - اعطای مرخصی زایمان با حقوق به مادر و پدر برای مشاغل رسمی، غیر رسمی، دولتی و خصوصی

- الزام کارفرمایان به اجرای قانون کار و حمایت از مادران و شیرخواران.
- الزام قانونی برای راه اندازی اتاق های شیردهی در محل های کاری و فراهم کردن امکان مراقبت از کودکان با راه اندازی مهد کودک در جوار محل کار
- فراهم نمودن امکانات حمایت از شیردهی مادران در محیط های کاری دوستدار خانواده، سازمان ها، مکان های عمومی مانند رستوران و مکان های تفریحی و زیارتی و
- تعریف استانداردهای دریافت "لوح دوست دار شیر مادر" برای محیط های کاری
- تقویت هماهنگی بین بخشی به منظور جلب همکاری و مشارکت در سیاستگذاری های ملی و موثر در مباحث جوانی جمعیت و حمایت خانواده و ترویج تغذیه با شیر مادر
- دسترسی کارکنان و خانواده ها به اطلاعات صحیح مباحث شیردهی از طریق رسانه ها، فضاهای مجازی و...
- آموزش مباحث شیردهی در برنامه های درسی مدارس و دانشگاه ها
- برگزاری مستمر کمیته های ترویج تغذیه با شیر مادر از نظر کمی و کیفی در سطوح مختلف (بیمارستان، ستاد شهرستان ، دانشگاه و ستاد وزارت)
- ارزیابی مستمر اجرای ده اقدام بیمارستان دوستدار کودک (BBF)
- آموزش کارکنان بهداشتی برای ارتقا مهارت مشکلات احتمالی شیردهی و ترویج تغذیه با شیر مادر
- ایجاد گروه های حامی برای حمایت از مادران و رفع مشکلات آنان
- راه اندازی کمپین های در راستای حمایت همه جانبه از تغذیه با شیر مادر
- نظارت مستمر و منظم بر قوانین بین المللی "جانشین شونده های شیر مادر" جهت جلوگیری از تبلیغات سوء و فعالیت های غیر مجاز شرکت های تولید و توزیع کننده شیر مصنوعی و کاهش مصرف خودسرانه یا مصرف به دلیل غیر مستند پزشکی شیر مصنوعی
- تدوین و اجرای سیاست های مدیریت بحران و توانمندی خانواده ها در شرایط بحران به دلایل زیر :
 - تغذیه با شیرمادر سپر حفاظتی برای شیرخواران در بحران هاست و ضمن تغذیه مناسب کودک آرامش روحی و روانی را برای مادر و کودک به همراه می آورد.
 - مادران وقتی فرزندان خویش را در آغوش می گیرند و شیر می دهند با ترشح هورمون " اکسی توسین" به نهایت آرامش و عشق می رسند و این یکی از بزرگترین هدیه های الهی به هر دوی آنهاست.
 - شیر مادر یک منبع غذایی سالم و ایمن برای شیرخواران و بطور آنی در دسترس است و حفاظت فعال در برابر بیماری ها را فراهم نموده و شیرخوار را گرم و نزدیک مادر نگه می دارد. ضمناً با توجه به کمبود احتمالی منابع آبی و چالش موجود در تامین امنیت آن در بحران ها، شیر مادر به عنوان یک راهکار موثر کمک کننده باشد.
 - تغذیه زودرس و انحصاری با شیرمادر در ۶ ماه اول عمر، و تداوم تغذیه با شیرمادر تا ۲ سالگی یا بیشتر همراه با عرضه غذاهای کمکی مناسب و سالم به شیرخوار ، حفاظت مطلوبی در برابر بسیاری از خطرات از جمله خطرات محیطی در بحران فراهم می کند.
 - در بحران ها شیرخواران و کودکان کم سن در برابر سوء تغذیه ، بیماری ها و مرگ آسیب پذیرند. شیرمادر آنان را فعالانه حفاظت می کند.
- استفاده از افراد کلیدی و مرتبط در ترویج تغذیه با شیر مادر شامل موارد زیر:
 - ۱- کارکنان بهداشتی و درمانی، در کلیه سطوح، نقش اساسی در حمایت از تغذیه با شیر مادر ایفا می کنند و برای توسعه و پایداری برنامه، گذراندن دوره های آموزشی قبل و ضمن خدمت منظم برای همه کارکنان و برنامه های آموزش مستمر مشاورین و مربیان، ضروری است .

مشاورین شیردهی دوره دیده	افراد دوره دیده هستند که تخصص و مهارت کافی در مدیریت بالینی شیردهی دارند و در مراکز بهداشتی درمانی فعالیت می کنند. این افراد برای ارزیابی تمام چالش های شیردهی و تغذیه با شیر مادر در مورد مادر و شیرخوار آموزش دیده اند و ابزارها و تکنیک های رفع آنها را می دانند.
ماما و پرستارها	این افراد از مادران و همسران آنان در دوران بارداری، قبل زایمان و حین زایمان و پس از زایمان حمایت کرده و مراقبت های دوستدار مادر و کودک را می شناسند و بدرستی اجرا می کنند. همچنین می توانند با اطلاعات نادرست، باورهای غلط و مشکلات فرهنگی مقابله کنند.
پزشکان خانواده و پزشکان عمومی	نسبت به اهمیت تغذیه با شیر مادر، خطرات استفاده از شیر مصنوعی آگاهی دارند و از تغذیه شیرخوار با شیر مادر حمایت می کنند. در صورت بیماری مادر به منظور درمان ایمن، از تجویز داروهایی که منع مصرف شیردهی دارد، اجتناب می کنند. در صورت نیاز، مادر را برای حمایت و کمک افراد متخصص و مشاوره در امر شیردهی ارجاع می دهند.
متخصصین زنان و زایمان	متخصصان زنان و زایمان نقش اساسی در اجرای سیاست دوستدار مادر ایفا می کنند و موارد زایمان سزارین و زایمان با استفاده از مداخلات غیر ضروری مانند استفاده از ابزار و بی حسی مادر را بر روی تغذیه با شیر مادر و شیردهی تأثیر منفی دارد را به حداقل می رسانند. همچنین در اجرای سیاست بیمارستان دوستدار کودک، مسئولیت برقراری بلافاصله تماس پوست به پوست و شروع شیردهی در عرض یک ساعت به خصوص بعد از زایمان سزارین و اطمینان از کمک و حمایت های لازم شیردهی پس از زایمان را به عهده دارند.
متخصصین اطفال و فوق تخصص نوزادان	توصیه های متخصصان اطفال به والدین تأثیر بسزایی در انتخاب نوع تغذیه شیرخوار دارد. لذا آگاهی و مهارت کافی افراد در خصوص اهمیت تغذیه با شیر مادر، خطرات استفاده از شیر مصنوعی و عدم تجویز شیر مصنوعی خارج از دستورالعمل ضروری است. علاوه مهارت های اساسی حمایت از شیردهی و مدیریت شیردهی در هنگام بیماری را داشته باشند.
سیاستگذاران در مراکز و سازمان های بهداشتی درمانی / مدیران و مسئولین مراقبت های بهداشتی درمانی	بر اساس اقدامات و سیاستگذاری ها، باید مراقبت های بهداشتی در مانی آموزش دیده به تعداد کافی در تمام سطوح (بیمارستان های دوستدار کودک و مراقبت های تغذیه با شیر مادر و مشاوره شیردهی) مراکز و واحدهای ارائه دهنده خدمات بهداشتی درمانی وجود داشته باشند. بودجه کافی برای آموزش و تربیت افراد مرتبط به عنوان خط مشی خدمات بهداشتی تخصیص داده شود. تولیدکنندگان و توزیع کنندگان محصولات و فراورده های جانشین شونده شیر مادر فقط در چارچوب دستورالعمل به عنوان حامی مالی برنامه باشند.

۲- جامعه، که نقش مهمی در حمایت ملی و بین المللی در حفظ و حمایت از برنامه ترویج تغذیه با شیر مادر دارند. آنها باید از استراتژی های شرکت های تولید و توزیع کننده جانشین شونده های شیر مادر در ارائه اطلاعات غلط و ترویج غیر اخلاقی شیر مصنوعی آگاهی داشته باشند. فعالان برنامه ترویج تغذیه با شیر مادر در جامعه نیاز به آگاهی و کسب مهارت برای درک چگونگی حمایت از مادران و خانواده هایشان دارند. آنها می توانند با همکاری با کارکنان بهداشتی و درمانی برای تغذیه با شیر مادر به والدین کمک کنند و نیز در زمان ترخیص والدین از بیمارستان و احتمال قطع ارتباط مادر به منظور ادامه خدمات در خصوص پیگیری تغذیه با شیر مادر از والدین حمایت نمایند.

جامعه	نقش
مدیران و کارفرمایان در مشاغل دولتی و غیردولتی	با قانون ترویج تغذیه با شیر مادر و حمایت از خانواده و جوانی جمعیت را آشنا بوده و از اجرای آن حمایت کنند.
روحانیون، هیئت ها و گروه های مذهبی	روحانیون و گروه های مذهبی آموزش و پشتیبانی و حمایت از والدین را در جوامع خود فراهم می کنند.

پدران و سایر اعضا خانواده	برای حمایت از مادران برای شیر دادن نقش بسیار مهمی دارند لذا باید از فواید تغذیه با شیر مادر و و چگونگی کمک عملی به مادر برای انجام شیردهی موفق آگاهی داشته باشند استفاده از شیر مصنوعی را به مادر توصیه نکنند. و از توجه و توصیه باورهای غلط و نادرست (باورهای محلی و منطقه ای فرهنگی نادرست) که در شیردهی اختلال ایجاد می کند جلوگیری و اجتناب کنند.
رسانه	رسانه های جمعی می توانند از طریق مشارکت و همکاری با متخصصین برای نشر و انتقال اطلاعات صحیح و بی طرفانه بدور از سوگیری و عوامل مخدوش کننده ، تغذیه با شیر مادر را ترویج ، حمایت و پشتیبانی نموده و به حفظ و ارتقاء برنامه کمک کنند. باید از تأثیر سوء تبلیغات و بازاریابی غیراخلاقی شیر مصنوعی بر روی تغذیه با شیر مادر مطلع و آگاه بوده تغذیه با شیر مادر و شیردهی را از طریق عادی (هنجار) سازی آن با استفاده از رسانه ها و راههای ارتباطی آنها ، کانال ها و ... ترویج دهند و الزامات کد بین المللی را رعایت نمایند
جوانان	جوانان این قدرت را دارند که با استفاده از رویکردهای نوآورانه، هنجارهای اجتماعی را تغییر دهند . بنابراین می توانند نقش فعالی در حمایت و دفاع از ایجاد محیط و شرایط مناسب برای شیردهی ایفا کنند . لذا می توان از طریق مدرسه و مراکز بهداشتی درمانی در مورد شیردهی به عنوان بخشی از حمایت خانواده و جوانی جمعیت آموزش داد.

پیام های کلیدی

- همکاری و مشارکت همه جانبه جهت رفع چالش های موجود در شیردهی
- سیاست ملی جامع تغذیه شیرخوار و کودک خردسال همراه با یک برنامه اجرایی و عملیاتی در جهت حمایت از شیردهی
- ارائه مرخصی مادر/پدری/والدین کافی، گذر دو بخش دولتی و غیر دولتی در حمایت از زایمان و سپس حمایت از شیر مادر در محیط کار
- اقدامات ده گانه بیمارستان دوستدار کودک و راه اندازی بانک شیر برای حمایت از شیردهی زودهنگام و تداوم آن تا پایان دو سال
- استفاده از گروه های حامی و اعضای جامعه برای ایجاد حمایت مناسب از تغذیه با شیر مادر برای جمعیت های آسیب پذیر جهت چالش های موجود در بهبود وضعیت شیردهی