



1-7
AUG
2018

هفته جهانی تغذیه با شیرمادر (۲۰۰۱۸)

۱۶ - ۱۰ مرداد ۱۳۹۷

تغذیه با شیرمادر: زیربنای زندگی سالم

تغذیه با شیر مادر یک راه حل جهانی برای فراهم نمودن فرصت های برابر و شروع عادلانه زندگی برای تمام افراد است. این شیوه تغذیه، سلامت، رفاه و بقای زنان و کودکان در سراسر جهان را ارتقا می دهد.

اهداف هفته جهانی تغذیه با شیرمادر ۲۰۱۸:

- ۱- آگاه کردن مردم در مورد ارتباط بین تغذیه با شیرمادر با تغذیه خوب، امنیت غذایی و کاهش فقر
- ۲- تثبیت تغذیه با شیرمادر بعنوان زیربنای زندگی سالم
- ۳- مشارکت افراد و سازمانها برای تاثیر بیشتر
- ۴- تقویت موقعیت برای ترفیع تغذیه با شیر مادر بعنوان بخشی از تغذیه خوب، امنیت غذایی و کاهش فقر

ایجاد یک جهان پایدار و همگن تر از طریق تلاش ها برای پایان دادن به فقر، محافظت از سیاره و اطمینان از کامیابی و موفقیت برای همه شروع می شود. سوء تغذیه، ناامنی غذایی و فقر، میلیون ها نفر را تحت تاثیر قرار می دهد و سدی در برابر توسعه پایدار است. تغذیه با شیر مادر یک راه حل جهانی برای شروع یکسان و عادلانه زندگی برای همه است و زیربنای سلامت و بقای زنان و کودکان محسوب می شود.

شیرمادر کاملاً برای تامین نیازهای تغذیه ای و ایمنولوژیکی کودک طراحی شده است. تغذیه با شیر مادر یک روش طبیعی و مطلوب تغذیه کودکان و ارتقا دهنده پیوند عاطفی بین مادر و کودک بدون توجه به موقعیت است. گرچه نرخ شروع تغذیه با شیرمادر در جهان نسبتاً بالا است، اما فقط ۴۰ درصد از تمام شیرخواران زیر ۶ ماه به طور انحصاری با شیرمادر تغذیه می شوند و فقط ۴۵٪ آنان تغذیه با شیر مادر را تا ۲۴ ماهگی ادامه می دهند. بعلاوه، تفاوت های فاحشی در میزان های منطقه ای

و کشوری تغذیه با شیرمادر وجود دارد. افزایش تغذیه مطلوب با شیرمادر می تواند از مرگ بیش از ۸۲۳ هزار کودک و ۲۰ هزار مادر در هر سال پیشگیری نماید. عدم تغذیه با شیر مادر با درجه کمتر هوش ارتباط دارد که منجر به زیان اقتصادی در حدود ۳۰۲ میلیارد دلار در سال می شود.

برای ایجاد محیطی که از شیردهی زنان حمایت کند، موانع بسیاری وجود دارد. این موانع شامل کمبودها در خدمات بهداشتی، سیستم های حمایتی جامعه، خانواده و محیط کار و سیاست های اشتغال هستند. بعلاوه بازاریابی تهاجمی جانشین شونده های شیرمادر، وضعیت را بدتر می کند.

برای رسیدن به هدف تعیین شده مجمع جهانی بهداشت (WHA) مبنی بر " حداقل ۵۰٪ تغذیه انحصاری با شیر مادر تا سال ۲۰۲۵"، اقدامات هماهنگ مورد نیاز است. در حالی که پیشرفت های قابل توجهی صورت گرفته است اما کارهای زیادی برای پر کردن شکاف بین سیاست ها و اجرا باید انجام شود. ما با هم می توانیم از تغذیه با شیر مادر بعنوان بخش مهمی از تغذیه خوب، امنیت غذایی و کاهش فقر دفاع کنیم. هفته جهانی تغذیه با شیر مادر ۲۰۱۸ بر موارد زیر تمرکز دارد:

۱- پیشگیری از تمام انواع سوء تغذیه

سوء تغذیه به معنی کم وزنی و نیز اضافه وزن است که با بیماری های غیر مسری ارتباط دارد. این دو فرم سوء تغذیه، پیامدهای عمده ای برای سلامت در کوتاه مدت و درازمدت دارند.

۲- تامین امنیت غذایی حتی در زمان بحران

امنیت غذایی به معنای دسترسی به غذا برای تمام مردم در تمام اوقات است. این بستگی به دسترسی به مواد غذایی، توان مالی و انواع بحران ها برای مثال گرسنگی، بلایای طبیعی، درگیری ها و تخریب محیط زیست دارد.

۳- شکستن چرخه فقر

فقر نتیجه عوامل متعددی از جمله گرسنگی و سوء تغذیه است. گرسنگی، خانواده های فقیر را به یک مارپیچ نزولی هدایت می کند و مانع از خروج آنان از چرخه فقر می شود.

تغذیه با شیر مادر به پیشگیری از تمام انواع سوء تغذیه کمک می کند، امنیت غذایی شیرخواران و کودکان خردسال را تامین می کند، و در نتیجه به مردم و ملت ها برای خروج از چرخه گرسنگی و فقر کمک می کند. بنابراین زیربنا و اساس زندگی است. حفظ، ترویج و حمایت از تغذیه با شیر مادر، امری حیاتی برای یک جهان پایدارتر است.

پیشگیری از انواع سوء تغذیه



اثرات مثبت بلند مدت تغذیه مطلوب با شیرمادر در طول زندگی

شواهد قوی وجود دارد که تغذیه مطلوب با شیرمادر اثرات زیر را دارد:

- مادر: به فاصله گذاری بین تولدها کمک می کند، خطر ابتلا به سرطان سینه و تخمدان و خطر ابتلا به فشار خون بالا را کاهش می دهد.
- کودک: با بیماری های عفونی مبارزه می کند، بروز و شدت اسهال، و عفونت های تنفسی و اوتیت مدیای حاد را کاهش می دهد، از پوسیدگی دندان و ناهنجاری فک پیشگیری می کند و موجب افزایش هوش کودک می شود.

اطمینان از امنیت غذایی حتی در زمانهای بحران



تغذیه مطلوب شیرخواران و کودکان خردسال

تغذیه مطلوب با شیر مادر برای سلامتی مادام العمر و رفاه و تندرستی زنان و کودکان حیاتی است. سازمان جهانی بهداشت و یونیسف موارد زیر را توصیه می کنند:

- شروع زود هنگام تغذیه با شیر مادر ظرف یک ساعت اول تولد
- تغذیه انحصاری با شیرمادر برای ۶ ماه اول زندگی
- ادامه تغذیه با شیر مادر تا ۲ سالگی یا بیشتر، همراه با عرضه غذاهای کمکی مغذی، کافی و سالم از پایان ۶ ماهگی به بعد.

شکستن چرخه فقر



هزینه های اقتصادی و زیست محیطی ناشی از عدم تغذیه با شیر مادر

هزینه های کوتاه مدت و بلند مدت عدم تغذیه با شیر مادر، کل جامعه را به شیوه های زیر تحت تاثیر قرار می دهد:

- کودکانی که با شیر مادر تغذیه نمی شوند، ضریب هوشی IQ کمتری دارند و شانس آنها برای دستیابی به آموزش خوب کمتر است و پس از آن در زندگی درآمد کمتری کسب می کنند.
- میزان کم تغذیه با شیر مادر با افزایش بیماری و در نتیجه نیاز بیشتر به مراقبت های بهداشتی درمانی و افزایش هزینه های درمان ارتباط دارد.
- تولید، بسته بندی، ذخیره سازی، توزیع و آماده سازی فرمولای شیرخوار به محیط زیست آسیب می رساند.

مدت هاست که شناخته شده سوء تغذیه بصورت کم وزنی و کوتاهی قد در کشورهای کم درآمد شایع است. علاوه بر این مشکل، اضافه وزن و بیماری های غیر واگیر مرتبط با آن نیز در واقع عامل بزرگتری برای بار بیماری در کشورهای کم درآمد در مقایسه با کشورهای با درآمد بالا است. کمبود تغذیه با شیر مادر می تواند با هر دو شکل کم وزنی و اضافه وزن در کودکان مرتبط باشد. این دو شکل سوء تغذیه، پیامدهای مهمی در کوتاه مدت و بلند مدت بر سلامتی دارند.

سوء تغذیه کودک، به خصوص لاغری (*wasting*) اغلب نتیجه تغذیه مصنوعی در موقعیت ها و جوامع کم درآمد است. لاغری می تواند از طریق جلوگیری از اسهال شدید بطور غیر مستقیم پیشگیری شود. علاوه بر تغذیه با شیر مادر، بسیاری از عوامل دیگر شامل عرضه، مقدار و دفعات تغذیه تکمیلی بر رشد و تکامل مطلوب کودکان اثر می گذارند. خطر نوع دیگر سوء تغذیه؛ اضافه وزن و چاقی، این است که کودک بیشتر تغذیه مصنوعی می شود، و این در تمام موقعیت ها در حال افزایش است.

شیردهی برای تغذیه مادران هم تعابیری دارد. این فرض که مادران دچار سوء تغذیه می شوند و به دلیل شیردهی وزن از دست می دهند، به نظر معتبر نمی باشد. تغذیه خوب مادر همراه با فاصله گذاری مناسب بین تولدها و دسترسی به وسایل برای پیشگیری از بارداری بی موقع، عوامل اصلی در پیشگیری از سوء تغذیه هستند. تغذیه انحصاری با شیرمادر به مادران کمک می کند که به وزن سالم قبل از بارداری برسند و خطر ابتلا آنان را به دیابت کاهش می دهد.

سازمان ملل امنیت غذایی را این گونه تعریف می کند: "زمانی که تمام مردم، در تمام اوقات، دسترسی فیزیکی، اجتماعی و اقتصادی به غذای کافی، سالم و مغذی برای رفع نیازهای تغذیه ای خود جهت یک زندگی سالم و مولد دارند."

۱۰۰۰ روز اول زندگی حیاتی است زیرا این زمانی است که اساس تکامل انسان در حال شکل گیری است. تغذیه با شیر مادر امنیت غذایی را برای شیرخواران از آغاز زندگی فراهم می کند و به امنیت غذایی کل خانواده نیز کمک می کند. 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.

تغذیه با شیر مادر یکی از نمونه های اصلی ارتباطات عمیق بین سلامت انسان و اکوسیستم طبیعت است. شیرمادر غذایی طبیعی و تجدید پذیر است که از لحاظ زیست محیطی ایمن و سبز است زیرا تولید و عرضه آن به مصرف کننده بدون آلودگی، بسته بندی یا تولید زباله است. در مقابل، تغذیه مصنوعی اثرات زیست محیطی فاحشی دارد که موجب تخریب طبیعت، تهی کردن منابع طبیعی و تغییرات اقلیمی به راههای 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. بنابراین، تغذیه مصنوعی در انتشار گازهای گلخانه ای و کمبود آب مشارکت دارد و تغییرات اقلیمی را بیشتر تشدید می کند.

یک جهان پایدار با پایان دادن به فقر در تمام اشکال آن در هر جا شروع می شود. با توجه به گفته *pinstrup-Andersen*: " نه تنها همه افراد فقیر گرسنه هستند، بلکه تقریباً همه مردم گرسنه نیز فقیر هستند." میلیون ها نفر با گرسنگی و سوء تغذیه زندگی می کنند زیرا به سادگی نمی توانند غذای کافی بخرند، نمی توانند غذای مغذی تهیه کنند، یا نمی توانند به منابع کشاورزی که برای پرورش غذای کافی و خوب نیاز دارد، دسترسی داشته باشند. گرسنگی و فقر با هم در یک حلقه شوم مشارکت دارند که مردم را از دستیابی به پتانسیل کامل توانایی های خود باز می دارند.

تغذیه با شیر مادر یک راه حل جهانی برای فراهم نمودن فرصت های برابر و شروع عادلانه زندگی برای تمام افراد است این شیوه تغذیه میلیون ها کودک را قادر می سازد که زنده بمانند، رشد کنند و در مسیر سلامت بهتر و آینده ای موفق تر قرار گیرند. شیرمادر برای شیرخواران و کودکان نوپا مغذی ترین غذا و از لحاظ مواد ایمنولوژیک بسیار قوی است، غذایی است که می تواند موجب تکامل مغز شود و هیچ ماده غذایی دیگری این ویژگی را ندارد. تغذیه با شیر مادر تکامل شناختی و ضریب هوشی (*IQ*) کودکان را تقویت می کند و در نتیجه به طور قابل توجهی امکان تحصیلات، مشارکت در نیروی کار و کسب درآمد را در طول عمر ارتقا می دهد. بی توجهی و از دست دادن این مرحله بحرانی از رشد مغز در طول دوران کودکی می تواند منجر به زیان های قابل توجه شناختی و اقتصادی شود. تغذیه با شیر مادر سلامت و تندرستی زنان و کودکان را بهبود می بخشد و پایه و اساس توسعه و آینده کشور است. این تسهیل کننده عالی (*equalizer*) می تواند به شکستن چرخه فقر کمک کند.

در جهان ۱۵۵ میلیون کودک زیر ۵ سال، کوتاه قد (*stunted*)، ۵۲ میلیون لاغر (*wasted*) و ۴۱ میلیون دارای اضافه وزن (*overweigh*) هستند. ۱



برآورد شده است که تغذیه با شیر مادر خطر ابتلا به اضافه وزن و چاقی را حدود ۱۰ درصد در مقایسه با تغذیه با فورمولا کاهش می دهد. ۱



در کشورهای با درآمد کم و متوسط، شیرخوارانی که با شیرمادر تغذیه شده اند، ۲۱ درصد خطر مرگشان در سال اول زندگی در مقایسه با کودکانی که هرگز با شیرمادر تغذیه نشده اند، کمتر است. ۲



بیش از ۱٫۹ بیلیون از بالغین (افراد ۱۸ سال به بالا) دارای اضافه وزن هستند که از این تعداد بیش از ۶۵۰ میلیون نفر چاق هستند. ۳



1. Child malnutrition. (n.d.). Retrieved from <http://www.who.int/gho/child-malnutrition/en/>
2. Akst, J. (2015). Breast Milk and Obesity: A study links components of a mother's milk to her infant's growth. Retrieved from <https://www.the-scientist.com/>
3. Sankar, M. J. et al. (2015). Optimal breastfeeding practices and infant and child mortality: A systematic review and meta-analysis. *Acta Paediatrica*, 104, 3-13

در جهان، ۸۱۵ میلیون نفر به طور مزمن فاقد امنیت غذایی و دچار سوء تغذیه هستند و اکثریت قریب به اتفاق آنان (۴۸۹ میلیون نفر) در کشورهای آسیب دیده و متاثر از جنگ زندگی می کنند.

پیش
بیش
• کمیت

بینی می شود که بازار جهانی فرمولای شیرخوار تا سال ۲۰۱۹ به ۷۰٫۶ میلیارد دلار برسد. ۵
از ۴۰۰۰ لیتر آب مورد نیاز است تا فقط ۱ کیلوگرم شیر خشک شیرخوار (پودر فرمولا) تولید شود. ۶
و کیفیت شیرمادر تقریباً تحت تاثیر وضعیت تغذیه ای مادر قرار نمی گیرد، به جز در مواردی که مادر مبتلا به سوء تغذیه شدید باشد (تنها ۱ درصد از زنان). ۷



در
هستند

سراسر جهان، حدود ۶۰ میلیون نفر جمعیت آواره و پناهنده وجود دارد که بسیاری از آنها کودکان خردسال و زنانی که در معرض انواع مختلف سوء تغذیه قرار دارند که می توانند از تغذیه با شیرمادر بهره ببرند. ۸



4. Food and Agriculture Organization of the United Nations. (n.d.). How close are we to #ZeroHunger? Retrieved from <http://www.fao.org/state-of-food-security-nutrition/en/>
5. Save the Children. (2018). *Don't push it. Why the formula milk industry must clean up its act.* Retrieved from <https://www.savethechildren.org.uk/content/dam/gb/reports/health/dont-push-it.pdf>
6. Linnecar, A. et al. (2014). *Formula for disaster. Weighing the Impact of Formula Feeding vs. Breastfeeding on Environment.* Retrieved from <http://ibfan.org/docs/FormulaForDisaster.pdf>
7. During disasters, breastfeeding's advantages shine. (n.d.). Retrieved from <https://www.enonline.net/breastfeedingadvantagesdisasters>
8. Nutrition in emergencies. (n.d.). Retrieved from http://www.wpro.who.int/nutrition_wpr/nutrition_emergencies/en/

در مناطق در حال توسعه، ۱ نفر از هر ۵ نفر هنوز با کمتر از ۱٫۹۰ دلار در روز زندگی می کند.

1 in 5 people

تغذیه با شیر مادر یکی از بهترین سرمایه گذاری ها در سلامت جهانی است. هر ۱ دلار سرمایه گذاری در تغذیه با شیر مادر ۳۵ دلار بازده اقتصادی دارد.



دوره کوتاه تر تغذیه کودکان با شیر مادر با افت ۲٫۶ واحد از امتیاز ضریب هوشی (IQ) همراه است. ۱۰
عدم تغذیه با شیر مادر با زیان های اقتصادی در حدود ۳۰۲ میلیارد دلار در سال یا ۰٫۴۹٪ درآمد ناخالص ملی در سطح جهان همراه است.



9. Poverty – United Nations Sustainable Development. (n.d.). Retrieved from <https://www.un.org/sustainabledevelopment/poverty/>

10. Nurturing the Health and Wealth of Nations: The Investment Case for Breastfeeding. <http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/global-bf-collective-investmentcase.pdf>

مطالعات موردی

مسائل مطرح شده در این اکشن فولدر، همه نیاز به اقدام فوری دارند. درباره اینکه چگونه سازمان های مختلف در حال کار هستند تا تغذیه مطلوب شیرخواران شامل تغذیه با شیر مادر را در برنامه های امنیت غذایی و تغذیه، و حمایت از زنان در بلایای طبیعی ادغام کنند و از مروجین محلی برای بهبود معیشت و ایجاد تغییرات پایدار استفاده کنند، مطالعه کنید. امیدواریم که از این مطالعات موردی الهام گرفته و هر جا که هستید بر اساس آن عمل کنید!

مطالعه موردی ۱

آموختن در عمل: ارتقا تغذیه تکمیلی

[/http://www.thp.org/news/learning-action-improving-complementary-feeding](http://www.thp.org/news/learning-action-improving-complementary-feeding)

سوء تغذیه مزمن و کم غذایی، مشکلی اساسی است که مالای با آن مواجه است که ناشی از ناامنی غذایی، محیط زیست و شیوه زندگی ناسالم و شیوه های نادرست مراقبت است. این پروژه تحقیقاتی در ۱۰۰۰ روز اول زندگی برای تغذیه انحصاری با شیر مادر تا پایان ۶ ماهگی در نظر گرفته شده که سپس با تغذیه تکمیلی از ۶ تا ۲۳ ماه پیگیری می شود. با ارتقا این شیوه ها از کوتاه قدی و سوء تغذیه می توان پیشگیری کرد و از تکامل مناسب کودکان اطمینان حاصل نمود.

مداخلات تغذیه ای برای آموزش خانواده ها و مراقبین کودکان در مورد شیوه های بهتر برای ۱۰۰۰ روز اول زندگی ضروری است. مداخلات در این مطالعه شامل آموزش کشاورزان در زمینه امنیت غذایی و کشاورزی متنوع بود در حالی که مراقبین کودکان در مورد تغذیه مناسب و بهترین شیوه های تغذیه آموزش دیدند.

چگونه می توانیم این درس ها را در پروژه گرسنگی اعمال کنیم؟

۱. از غذای محلی در دسترس استفاده کنید تا به بهترین وجه تغذیه با شیرمادر کامل شود و در مورد جایگزینی غذاهای رایج که خارج از فصل هستند، آموزش دهید.
۲. خانواده ها و جامعه را در مورد مقدار هر وعده غذایی و سن مناسب برای هر نوع غذا و تنقلات آموزش دهید، بویژه مصرف پوره مغذی برای کودکان خردسال را تشویق کنید حتی وقتی خانواده تصور می کند که کودک برای مصرف پوره خیلی بزرگ است اما هنوز می تواند از آن بهره مند شود.
۳. پیچیدگی دینامیک خانواده ها را نیز در نظر بگیرید: تمام اعضای خانواده بدون توجه به جنسیت و نسل (به خصوص مادر بزرگ ها) و خانوارها باید در مورد تغذیه آموزش ببینند.
۴. حمایت و آموزش کشاورزی مناسب از لحاظ تغذیه ای، مطابق با محصولات فصلی متناظر با آموزش تغذیه و سلامت به خانواده ها کمک می کند تا غذاهای مغذی را در طول سال فراهم کنند. فراهم کردن دستور تهیه غذاها و کلاس های آشپزی، موجب ارتقای سلامت و اعتماد به نفس در تهیه غذاهای مغذی خواهد شد.

مطالعه موردی ۲

حمایت از مادران شیرده در بحرانها و بلایا

<https://www.worldvision.org/gender-equality-news-stories/support-breastfeeding-moms>

پس از وقوع طوفان Haiyan در سال ۲۰۱۳ در فیلیپین، بسیاری از مادران به کارکنان "دیدبان جهانی" گفتند که برای تغذیه با شیر مادر خیلی تحت فشار و استرس هستند و به جای آن شکم شیرخوار را با آب پر کرده و او را آرام می کنند. با نداشتن دانش حیاتی تغذیه ای، شیرخواران آنها در معرض خطر سوء تغذیه ناشی از اسهال بودند. این مادران آسیب پذیر جهت دریافت حمایت و آموزش نیازمند یک مکان امن بودند.

یک مکان امن برای شیردهی مادران

کارشناس حفاظت کودکان با دیدبان جهانی بنام Weihui Wang می گوید: " وجود فضای مناسب و امن برای زنان و کودکان که حریم خصوصی آنها حفظ شود و حفاظت شوند بسیار حائز اهمیت است " .

در بحران طولانی مدت مانند طوفان Haiyan و نپال پس از زلزله ۲۰۱۵، یک مکان آرام برای مادرانی که هنوز آواره بودند اختصاص یافت که در یک جا جمع شوند .

میرنا مادر چهار فرزند می گوید آوردن مری رز (کوچکترین فرزندش) به یکی از این محل های پیش بینی شده پس از طوفان Haiyan کمک بزرگی به او بود. میرنا می گوید: "وقتی اینجا می آیم، من و فرزندم می توانیم آرام باشیم و مشکلات و اضطراب هایم را فراموش می کنم. همچنین با مادران دیگر چیزهای زیادی را آموختیم."

کمک های خیریه می تواند باعث آسیب شود

شیر مصنوعی در صدر فهرست مایحتاجی است که خیرین می خواهند در زمان بحرانها اهدا کنند. اما مقادیر زیاد شیر مصنوعی رایگان می تواند پیامدهای زیانباری در جهت دلسردی مادران شیرده داشته باشد که با حمایت های مناسب می توانند به تغذیه با شیر مادر ادامه دهند.

مطالعه موردی ۳

در پرو، مروجین بومی با انجمن ها برای کاهش سوء تغذیه کار می کنند

<http://www.thp.org/news/peru-indigenous-promoters-work-communities-successfully-reduce-malnutrition>

۲۶ تن از مروجین بومی پرو، که ۷ نفر آنها زن هستند، به عنوان نمونه های درخشانی از اعضای جامعه خدمت می کنند و با ابتکار عمل خود، عامل فعال تغییرات پایدار هستند.

با ارتقای مداوم مهارت های رهبری این افراد با رویکرد جنسیتی، خود تنظیمی و اعتماد به نفس، داوطلبان این گروه انگیزه لازم را دارند که توسعه واقعی را برای جوامع بومی SHAWI به ارمغان آورند، همانند پروژه «گرسنگی پرو» که از طریق chirapaq (مرکز فرهنگ بومی پرو) کار می کند.

۱۵ تن از مردان و زنان مروج، به طور مداوم به دیدار و آموزش جوامع در مورد بهترین شیوه های کشاورزی در مواجهه با تغییرات آب و هوایی می پردازند. مروجین همچنین زنان را در مورد راه های سالم ارتقا عادات غذایی، و نیز سلامت و بهداشت کودکان، با تمرکز خاص بر کودکان زیر ۳ سال SHAWI آموزش می دهند. موضوعات خاص شامل آموزش گروه های غذایی و تغذیه انحصاری با شیر مادر تا ۶ ماهگی است.

این آموزش ها منجر به کاهش سوء تغذیه مزمن شیرخواران در ۸ جامعه SHAWI در پرو شده است.

اقدامات

هر جا که هستید، می توانید در مورد تغذیه با شیر مادر به عنوان زیربنای زندگی، آگاهی بدهید، تثبیت کنید، جلب مشارکت کنید و موقعیت را تقویت کنید.

می توانید برخی اقدامات ذیل را در نظر بگیرید:

آگاه کنید:

- آگاهی از خطرات و معایب تغذیه مصنوعی را به خصوص در جمعیت آسیب پذیر، افزایش دهید.
- به دیگران در مورد اثرات مادام العمر تغذیه مطلوب با شیر مادر اطلاع رسانی کنید.
- تغذیه با شیر مادر را به عنوان راهی برای کاهش رد پای کربن در محیط زیست ترویج کنید.
- در مورد هزینه عدم تغذیه با شیر مادر برای خانواده ها و کشورها صحبت کنید.

تثبیت کنید:

- حفظ، ترویج و حمایت از تغذیه انحصاری با شیر مادر را در برنامه های مبارزه با اضافه وزن و چاقی وارد کنید.
- وزارتخانه هایی مانند وزارت کشاورزی را مجاب کنید که امنیت غذایی با حصول اطمینان از تغذیه مطلوب با شیرمادر آغاز می شود.
- تغذیه با شیر مادر را در برنامه های آموزشی دوره های کارشناسی و کارشناسی ارشد حرفه های مربوطه ادغام کنید.
- تغذیه با شیر مادر را در برنامه های سلامت و تکامل نوزادان، کودکان، نوجوانان و مادران ادغام کنید.
- اطمینان حاصل کنید که راهنمای عملیاتی سال ۲۰۱۷ سازمان ملل متحد در مورد مدیریت تغذیه شیرخوار و کودک خردسال در بحرانها در تمامی مداخلات و کمک های اضطراری هنگام بحرانها اعمال می شود.

مشارکت بدهید:

- سازمان هایی را که در زمینه تغذیه، گرسنگی، امنیت غذایی، کمک غذایی، محیط زیست، تغییرات آب و هوایی و کاهش فقر فعالیت می کنند، مشارکت دهید.
- جوانان را در ایجاد رویکردهای نوآورانه برای ایجاد تغییرات سهمیم کنید.
- مردان و سایر حامیان خانوادگی را برای مراقبت و مسئولیت های خانوادگی شریک و سهمیم کنید.
- ظرفیتی از تیم های چند رشته ای متشکل از متخصصین تغذیه با شیر مادر و غیر متخصصین جهت ایجاد زنجیره گرم حمایت از مادران ایجاد کنید.

تقویت کنید:

- بیمارستان های دوستدار کودک و برنامه های اجتماعی که مادران شیرده را حمایت و مشاوره می کنند، ترویج کنید.

- سیاستهای حفاظت از والدین و مرخصی زایمان با پرداخت حقوق بر اساس کنوانسیون حفاظت از زایمان سازمان بین المللی کار (ILO) را به عنوان حداقل استاندارد تصویب و اجرا کنید.
- کد بین المللی بازاریابی جانشین شونده های شیر مادر و قطعنامه های سازمان جهانی بهداشت را بطور کامل اجرا و پایش کنید.
- تأثیرات تولید، توزیع و زنجیره مصرف شیر مصنوعی را بر محیط زیست پایش کنید.
- از سرمایه گذاری بیشتر در برنامه های تغذیه با شیر مادر در تمام سطوح دفاع کنید.

ما می توانیم با هم برای آینده ای سالم، مرفه و پایدار تلاش کنیم

شعار هفته جهانی تغذیه با شیر مادر در سال ۲۰۱۸ عبارت است از: تغذیه با شیرمادر: زیربنای زندگی.

تغذیه مطلوب با شیر مادر با اثرات مثبت و ماندگار در طول دوران زندگی مادر و کودک، به جلوگیری از تمام انواع سوء تغذیه کمک می کند. تغذیه با شیر مادر یک تصمیم هوشمندانه برای آب و هوای سالم است که به تامین امنیت غذایی حتی در بحران ها کمک می کند. حفظ، حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر برای سلامتی سیاره ما و ساکنین آن حیاتی است. تغذیه با شیر مادر بیش از آنکه زیربنای تکامل سالم کودک باشد، پایه و اساس توسعه کشور است. این یک تسهیل کننده (اکولایزر) عالی است که به شکستن چرخه فقر کمک می کند.

برای ترویج تغذیه با شیر مادر لازم است تلاش های تیمی انجام شود. با همکاری ذی نفعان و دست اندرکاران مختلف از بخش های مراقبت های بهداشتی، جامعه و محل کار و از جمله مقامات محلی، می توانیم زنجیره گرم حمایت از مادران شیرده ایجاد کنیم. پیام های مستمر و سیستم ارجاع مناسب در سراسر این زنجیره گرم، این اطمینان را ایجاد خواهد کرد که مادر و کودک از مزایای حمایت پویا و کمک های تخصصی برخوردار می شوند. WABA یک پروژه در Penang مالزی را جهت ایجاد یک جامعه دوستدار شیر مادرماهنگی کرد، با هدف نهایی ادغام تغذیه با شیر مادر در نهضت هایی که بر ایجاد شهرهای سالم و توسعه پایدار تمرکز دارند.

ما می توانیم هر جا که باشیم زنجیره گرم حمایت از تغذیه با شیر مادر را ایجاد کنیم. آیا نمونه ای از این زنجیره گرم را در جامعه خود دارید؟ داستان های خود را به اشتراک بگذارید. ما با هم می توانیم زیربنایی برای آینده ای سالم، موفق تر و پایدار فراهم کنیم.

ترجمه: سوسن سعدوندیان، دکتر شهناز علایی

دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان

www.worldbreastfeedingweek.org

WABA | WORLD BREASTFEEDING WEEK (WBW) 1-7 August 2018