



هفته جهانی تغذیه با شیرمادر ۱۶-۱۰ مرداد ۱۳۸۷

حمایت مادر : پیش به سوی مدال طلا

با حمایت از مادران شیرده همه برنده اند !

همانطور که المپیک ۲۰۰۸ (۲۴-۸ آگوست) و هفته جهانی تغذیه با شیرمادر (۷-۱ آگوست) برگزار می گردد، اتحادیه جهانی تغذیه شیرخواران (World Alliance for Breastfeeding Action) یا WABA از عموم کشورها و مردم جهان برای ارتقاء حمایت از مادرانی که جهت تحقق استانداردهای طلایی تغذیه شیرخواران یعنی: "تغذیه انحصاری با شیرمادر برای ۶ ماه اول و تداوم آن همراه با غذاهای کمکی مناسب تا ۲ سال و بیشتر" تلاش می کنند، دعوت عمومی بعمل می آورد.

مادر را حمایت کنید تا شروع طلایی زندگی را به کودکش هدیه کند!

با حمایت از تغذیه با شیرمادر همه برنده اند!

منظور از حمایت مادر عبارتست از : هر نوع حمایتی که با هدف ارتقاء تغذیه با شیرمادر انجام

می شود

اهداف هفته جهانی تغذیه با شیرمادر سال ۲۰۰۸:

- گسترش آگاهی ها درباره ضرورت و ارزش حمایت از مادران شیرده
- انتشار اطلاعات جدید درباره حمایت از مادران شیرده
- ایجاد شرایط مطلوب برای تدارک حمایت از مادران در تمام "حلقه های حمایتی"

مادران نیاز و استحقاق دارند:

× با همدلی به صحبت هایشان گوش دهند.

× اطلاعات اساسی و صحیح را بموقع دریافت دارند.

× کمک های ماهرانه و عملی به آن ها ارائه شود.

× مورد تشویق و دلگرمی قرار گیرند.

نیاز مادر به حمایت:

یک قهرمان المپیک برای موفقیت در رقابت ها نیاز به حمایت از سوی خانواده، دوستان، جامعه و مسئولین دارد. یک مادر نیز حمایت های مشابهی را برای موفقیت در امر شیردهی نیاز دارد. هردو با چالش هایی روبرو می شوند. برای یک مادر شیرده این چالش ها شامل غلبه بر اطلاعات نادرست، حفظ تغذیه با شیرمادر در هنگام اشتغال در خارج از منزل، پیروز شدن در شرایط اضطراری و بحرانها و مهمتر از همه غلبه بر تردیدها در باره توانایی اش برای شیردهی است.

خود باوری هم برای یک قهرمان و هم برای یک مادر، یک رکن اساسی در موفقیت است.

حمایتی که مادر دریافت می کند، می تواند یک حمایت رسمی مثل مراقبت در یک مرکز بهداشتی درمانی، و یا یک حمایت غیر رسمی مثل یک لبخند اطمینان بخش از سوی مادر دیگری باشد. حمایت های لازم از منابع مختلف حرفه ای و مردمی از جمله: کارکنان بهداشتی درمانی، کارکنان بیمارستان و سیاست های جاری بیمارستانها و زایشگاهها، همراهان مادرو ماماها، مشاورین شیردهی، حامیان آموزش دیده، گروه های حامی مادران، دوستان و خانواده تامین می شود

شواهد مؤثر بودن حمایت از مادران:

یک مروری از مطالعات که اخیراً (توسط cochrane) انجام شده، 34 کارآزمایی را از 14 کشور بمنظور بررسی اثرات حمایت از مادر بر طول مدت تغذیه با شیرمادر (اعم از تغذیه انحصاری یا نسبی) و تغذیه انحصاری به تنهایی، ارزیابی نموده است. این مرور مطالعات انجام شده، نشان داد که تمام اشکال حمایت از مادران اعم از حرفه ای و مردمی که رویهم تجزیه و تحلیل شده اند، طول مدت تغذیه با شیرمادر (نسبی یا انحصاری) را بطور قابل توجهی افزایش داده است و حتی اثر بیشتری بر طول مدت تغذیه انحصاری با شیرمادر داشته است. دوره آموزشی که WHO/UNICEF برای کارکنان بیمارستانها ارائه داده، بطور قابل ملاحظه ای طول مدت تغذیه انحصاری با شیرمادر را طولانی تر کرده است. استراتژی های مبتنی بر جامعه برای ترویج و حمایت تغذیه با شیرمادر در کشورهای در حال توسعه از انتشارات WHO چندین مرور انجام شده از مطالعات موجود را مبنی بر شواهد حمایت مادران ذکر کرده است. Sikorski و همکاران 20 کارآزمایی در مورد حمایت از مادران شیرده را شناسایی کردند که نشانگر اثرات مفید و قابل توجه حمایت از مادران شیرده بر تغذیه شیرخواران با شیرمادر به هر شکل با بیشترین تاثیر بر تغذیه انحصاری با شیرمادر می باشد. مشاورین مردمی (غیر حرفه ای) در افزایش طول مدت تغذیه انحصاری با شیرمادر بیشترین تاثیر را داشته اند و مشاورین حرفه ای بیشترین تاثیر را بر گسترش طول مدت تغذیه با شیرمادر به روشهای مختلف داشته اند. گزارش پروژه Linkages مطالعات متعددی را در ارتباط با تاثیر روش های بیمارستان بر افزایش میزان تغذیه انحصاری با شیرمادر ذکر می کند. این روش ها عبارتند از:

- مشاوره و ارائه بسته ای در حمایت از تغذیه با شیرمادر هنگام ترخیص
- آموزش کارکنان بیمارستان در مدیریت شیردهی
- ملاقات در منزل

اگر شما هرکاری را در توان خود برای حمایت از یک زن انجام داده اید تا برای شیردهی اش برنامه ریزی کند و یا یک مادر را قبلاً کمک کرده اید و با حمایت شما به فرزندش شیر داده است، پس استحقاق **مدال طلا** و **افتخار** را دارید.

حمایت از مادر برای تغذیه شیرخوار با شیرمادر:

شیرخواران، هدف ما برای تغذیه با شیرمادر هستند. تغذیه با شیرمادر بهترین شروع زندگی را برای نوزادان در تمام مناطق مختلف از نظر توسعه یافتگی فراهم می کند. حتی در کشورهای توسعه یافته، عدم تغذیه با شیرمادر با افزایش خطر بقاء و سلامت کودکان مرتبط است. تغذیه مصنوعی با میزان بالاتر مرگ نوزادان همراه است. شروع اولیه و بموقع تغذیه با شیرمادر و تغذیه انحصاری با شیرمادر، می تواند جان بیش از یک میلیون نوزاد را حفظ نماید. کودکانی که تغذیه مصنوعی شده اند، در مقایسه با کودکانی که بطور انحصاری با شیرمادر تغذیه شده اند، از تکامل طبیعی برخوردار نمی شوند، از سلامت کمتری بهره مند می شوند، میزان های مرگ و میر در آنها بالاتر و ضریب هوشی آنها پایین تر است. مادران و جوامع نیز از تغذیه شیرخواران با شیرمادر سود می برند. سرطان پستان در زنان غیرشیرده و زنانی که به مدت کوتاه شیر داده اند، بیشتر است. قاعدگی پس از زایمان در زنان غیرشیرده زودتر باز می گردد و این می تواند منجر به بارداری های نزدیک بهم شده و مشکلات سلامت مادران و کودکان را فراهم نماید. تغذیه انحصاری با شیرمادر منجر به کاهش هزینه های اقتصادی برای خانواده، جوامع، سیستم بهداشتی و محیط می گردد.

جدول 1 - اثرات سوء عدم تغذیه با شیرمادر بر کودک، مادر، جامعه و سیستم بهداشتی

در نوزادان و کودکانی که با شیرمادر تغذیه نمی شوند خطرات زیر افزایش می یابد:	در مادران غیرشیرده خطرات زیر بیشتر است:	جوامع و سیستم بهداشتی در اثر عدم تغذیه شیرخواران با شیرمادر با خطرات زیر مواجه می شوند:
× مرگ و میر × عفونت های تنفسی × اسهال و سایر عفونتها × دیابت × چاقی × آسم و خس خس سینه × سرطان های کودکان × ضریب هوشی پایین × تکامل غیر طبیعی	× سرطان پستان و رحم × دیابت نوع 2 × برگشت سریعتر قاعدگی و باروری پس از زایمان × فاصله کوتاهتر بین بارداری ها × مشکلات تهیه و تدارک فورمولا و تمیز کردن شیشه ها × صرف هزینه برای تغذیه مصنوعی و سوخت	× افزایش هزینه درمان عفونتها، چاقی، دیابت و سایر بیماریهای مزمن × افزایش هزینه های ناشی از غیبت مادران از محل کار بخاطر بیماری فرزندان × تاثیر منفی بر محیط زیست بخاطر تولید و مصرف قوطیها و بسته بندی شیرهای مصنوعی و لوازم وابسته × هزینه های چند برابر جانشین شونده های شیرمادر

حمایت از تغذیه با شیرمادر مهم است - با تغذیه شیرخواران با شیرمادر همه برنده اند!

تغذیه با شیرمادر بحق استاندارد دلالایی را برای تغذیه شیرخواران فراهم می کند. طلا یک شئی گرانبهاست و در بسیاری از فرهنگ ها با ارزش است و حفاظت می شود. شما چه احساسی پیدا می کنید اگر شخصی بجای طلا به شما فلزی بی ارزش مثل برنج بدهد؟ همین اتفاق رخ می دهد وقتی کارخانه ها جانشین شونده های شیرمادر را تولید می کنند.

بعنوان سنبیل هفته جهانی شیرمادر 2008 از پنج حلقه رنگی المپیک و شبکه بین المللی قهرمانان و کشورها الهام گرفته شد و پنج حلقه برای نشان دادن انواع حمایت های مورد نیاز برای کمک و تشویق زنان شیرده در نظر گرفته شد.



حلقه مرکزی : زنان در مرکز

زنان نه فقط حمایت را از منابع مختلف دریافت می کنند، بلکه خود فعالانه حمایت را فراهم می کنند. زنان نقش کلیدی در تمام حلقه ها دارند. حمایت قوی در حلقه های بیرونی ، قدرت قوی تری در حلقه مرکزی ایجاد می کند که پرتوی آن به سایر حلقه های حمایتی نیز می رسد. شبکه قوی سازمان های حمایت مادر از مادر در سراسر دنیا، بوسیله زنان ایجاد شده و نقش حیاتی در این مقوله دارند.

در طول تاریخ، زنان ارزش کارگروهی و ایجاد شبکه با سایر زنان را آموخته اند. از جمله فواید آن: آموختن مهارت های جدید، سهیم شدن در فرصت های خوب و زمان ، آموختن به یکدیگر در زمان بحث و مجادله است. در جوامع سنتی ، این شبکه شامل اعضاء خانواده و فامیل (مادران، مادر بزرگها و خاله ها و عمه ها) هستند که نزدیک و در دسترس هستند.

نقش زنان بطور قابل ملاحظه ای وسیع تر و عمومی تر از خانه و فامیل است. تقویت این نقش های گسترش یافته نیاز به شبکه دارد. متأسفانه امروزه بسیاری از زنان، از یک شبکه حمایتی برخوردار نیستند. اعضا خانواده های گسترش یافته همیشه از نظر جغرافیایی در دسترس نیستند، بنابراین زنان به افراد غیرفامیل و وقتی امکان پذیر باشد به تکنولوژی های جدید مثل تلفن و اینترنت تکیه می کنند. وقتی تمام حلقه ها قوی هستند و حمایت جامع و یکپارچه از تغذیه با شیرمادر را فراهم می کنند، نتیجه آن قدرت و توانایی بیشتر برای حمایت بیشتر است.

بهترین مداخله برای حمایت مؤثر از مادران، ایجاد گروه های کوچک حمایتی است :
این گروه ها می توانند به احیا فرهنگ تغذیه با شیرمادر کمک نمایند.



حلقه: خانواده و شبکه اجتماعی

تمام زنان با افراد خانواده، دوستان و همسایگان خود ارتباط و برخورد متقابل دارند و ارتباطات دیگری نیز در جامعه با دیگران برقرار می کنند. این حلقه خانواده و شبکه اجتماعی برای زنان مختلف برحسب فرهنگ آنها، محل زندگی شان، سطح اجتماعی اقتصادی آنها و فعالیت هایشان متفاوت است. خانواده حمایت بلافاصله را از مادر فراهم نموده و به این شبکه حمایتی ادامه می دهد که بوسیله پدر کودک شروع می شود و شامل سایر نزدیکان و منسوبین می گردد.

حمایت از مادر فراتر از حمایت بلافاصله ی خانواده است و گسترش می یابد که شامل دوستان مادر، همسایگان و کسانی است که مادر را در جامعه ملاقات می کنند. اگر جامعه به تغذیه با شیرمادر بعنوان یک فعالیت طبیعی نگاه نکند، قادر شدن مادربه شیردهی در چنین موقعیت هایی ممکن است با مشکل روبرو شود. حمایت از تغذیه با شیرمادر شامل کمک و تشویق مادر و کودک است که در هر مکان و موقعیتی تا حد ممکن باهم باشند.

زنان همچنین تحت تاثیر مثبت یا منفی مطالبی هستند که می خوانند، و یا از طریق رسانه های گروهی می بینند و می شنوند و در دسترس شان قرار می دهند. یک شبکه اجتماعی قوی بوسیله فراهم کردن حمایت های مورد نیاز می تواند به حذف اثرات منفی بر مادران کمک کند.

ما لازم است در مورد تغذیه با شیرمادر یکصدا باشیم و به نیازهای کودکان و مادران در هر سطحی توجه کنیم: از خیلی فقیر تا خیلی غنی، از شمال، جنوب، شرق و غرب و با هر زبانی.



حلقه: مراقبت های بهداشتی

سیستم مراقبت بهداشتی و کارکنان آن تاثیر مستقیم و غیرمستقیم بر تغذیه با شیرمادر دارند. کارکنان بهداشتی افراد محترمی در جامعه هستند بنابراین آنچه که آنان در محل کار و در جامعه می گویند و انجام می دهند، می تواند بر رفتارهای بهداشتی اثر داشته باشد. ترویج تغذیه مطلوب شیرخواران در طول هر مرحله از باروری و تولد برای موفقیت و قادر ساختن زنان به شیردهی اساسی است.

WHO و UNICEF این نیازها را می شناسند و از انجام مداخلات ضروری اولیه از طریق بیمارستانهای دوستدار کودک حمایت می کنند. مجموعه راهنماهای بیمارستانهای دوستدار کودک، مرور، به روز و نهایی شده است تا کشورها و بیمارستانها فعالیت هایشان را تقویت نمایند. اطلاعات جدید 2008 در سایت زیر در دسترس است:
[http:// www.who.int/nutrition/topics/bfhi/en/index.html](http://www.who.int/nutrition/topics/bfhi/en/index.html).

علاوه بر بیمارستانهای دوستدار کودک، لازم است کمک های عملی و ماهرانه توسط تمامی کارکنان بهداشتی درمانی که با مادر و کودک در تماس هستند در اختیار مادر قرار گیرد. WABA برای آموزش کارکنان بهداشتی درمانی در مورد مشاوره شیردهی و مدیریت بالینی شیردهی در بسیاری از کشورها کمک می کند.



حلقه: دولت و قوانین

سیاست های دولت و قوانین برای حمایت از زنان در بسیاری از جوانب زندگی شان ضروری است. دولت ها مسئولیت وضع قوانین، احقاق حق درمشاجرات و تصمیمات اداری را بعهده دارند. قوانین و سیاست های عمومی ملی برای حمایت از مادران شیرده ضروری است. وقتی دولت ها آئین نامه بین المللی جانشین شونده های شیرمادر و قطعنامه های مرتبط با آنرا اجرا می کنند، مادران در برابر تاثیر سوء آگهی های تجاری تغذیه مصنوعی که تغذیه با شیرمادر را تضعیف می کنند، حفاظت می شوند.

WHO و UNICEF برای حمایت موفق از تغذیه با شیرمادر 4 عرصه را هدف قرار داده اند:

× سیستم بهداشتی

سیستم بهداشتی می تواند زنان را از طریق مراکز بهداشتی درمانی، درمان هرزوج مادرو کودک و توجه به سیاست های مؤثر بر مادرو کودک حمایت کند.

× آموزش کارکنان بهداشتی

کارکنان آموزش دیده می توانند زنان را از طریق روش های ماهرانه و آگاهانه ومناسب فرهنگی مستقیما حمایت کنند.

× کد بین المللی بازاریابی جانشین شونده های شیرمادر و قطعنامه های مرتبط

کد زنان را از طریق منع بازاریابی کاذب و گمراه کننده تغذیه مصنوعی حمایت می کند.

× بسیج جامعه

بسیج عموم بویژه از طریق مادر به مادر و سایر حمایت های مردمی، زنان را توانمند و آگاه می کند.

اشکال سنتی حمایت از تغذیه با شیرمادر تضعیف شده است و بوسیله جهانی شدن، مدرن و صنعتی شدن جوامع تهدید می شود.



حلقه: محیط کار و اشتغال

”هرمادری شاغل محسوب می شود.“ این شعار به واقعیت زندگی مادران اشاره دارد. مادربودن به معنی مسئول بودن برای مراقبت و تامین رفاه کودکان است. این مسئولیت نیاز به صرف وقت، انرژی و توجه دارد. تغذیه انحصاری شیرخواران زیر 6 ماه با شیرمادر بطور متوسط نیاز به 11 بار تغذیه در هر 24 ساعت در شب و روز دارد. اما تغذیه با شیرمادربه تنهایی کافی است چون شیرمادر در 24 ساعت و در شرایطی که مادر سرکار است یا استراحت می کند و حتی وقتی که خوابیده است، تولید می شود.

برای مادر، شیردهی در شرایطی که کمتر در معرض استرس باشد، راحت تر است. برای مادران کاهش موقت فشار کار در خانه و محل کار سودمند است، چون وقت و انرژی لازم را برای شیردهی بدست می آورند. سیاست های حفاظت از مادران که فراهم کننده حفاظت کار، مرخصی پس از زایمان و مرخصی ساعتی شیردهی با پرداخت حقوق،

نگهداری شیرخواران در داخل یا نزدیک محل کارمادران، حفاظت از تبعیض و جدول کاری قابل تغییر با کار نیمه وقت برای والدین هستند، چارچوب حمایتی لازم را فراهم می کنند. در میان این چارچوب، "تیم" مادران شاغل، "هرفردی، اعم از کودکی که با شیرمادر تغذیه می شود تا رئیسی که زمان و تسهیلات لازم را در محل کار فراهم می کند"، در حال حمایت از مادر هستند. این نگرش مثبت، مادر را برای رسیدن به استاندارد طلایی تغذیه شیرخواران یعنی تغذیه با شیرمادر تشویق می کند.

3 رکن حمایت از زنان شیرده در محل کار عبارتند از:

- × تخصیص زمان برای تغذیه طفل با شیرمادر یا دوشیدن شیر
- × اختصاص مکانی تمیز و خلوت و بدون استرس برای امرواق
- × نگرش عمومی مثبت و اولویت دادن به تغذیه با شیرمادر



حلقه: مقابله با بحران ها

وقتی که مادر بخاطر عوامل خارج از کنترل خود در شرایط استرس قرار می گیرد، مسئولیت او در قبال فرزندش، از تغذیه اوتا حفظ بقاء کودکش افزایش می یابد. او ممکن است نیاز به یافتن مکان امن، غذا و لباس داشته باشد در حالیکه برای برقراری ارتباط با سایر افراد خانواده اش، سازمانهای حمایتی، شبکه و مراجع قانونی و کارکنان بهداشتی درمانی نیز تلاش می کند.

در خلال وقوع بلایای طبیعی یا در نواحی که متاثر از جنگ و کشمکش است، خانواده ها از خانه ها و جوامع خود آواره می شوند و در مناطق نا آشنا و غریب سکنا می گیرند. سازمان های اجتماعی که از کودکان و خانواده ها مراقبت می کنند، می توانند مادران شیرده را از طریق فراهم نمودن آنچه که آنان نیاز دارند از جمله: غذای کافی، آب، و لباس حمایت کنند. شیرمادر ممکن است تنها غذای سالم و ایمن در دسترس برای کودک تحت این شرایط باشد.

رهنمودهای عملی برای کسانی که از مادران شیرده و کودکان در شرایط بحران حمایت می کنند، در سایت زیر در دسترس است: (www.enonline.net)

مادری که دچار بحران های خانوادگی (مثل موارد طلاق و حبس) شده است نیز نیاز به سیستم های حمایتی دارد. مواد آموزشی و افراد مرجع برای فراهم نمودن اطلاعات و تصدیق حمایت از نیازهای کودک و خطرات مصرف جانشین شونده های شیرمادر، برای مادران در دسترس است.

خانواده ای که با یک بحران طبی روبرو می شود، نیازهای خاصی دارد. مراکز شیردهی در بیمارستانها اطلاعات لازم در مورد سیاستهای اقامت والدین در کنار شیرخواران و کودکان بستری، حقوق شیرخواران و کودکان خردسال برای ملاقات و ارتباط با مادران بستری شده خود، و کمک به دوشیدن شیر در مواقعی که تغذیه مستقیم از پستان مادر ممکن نمی باشد را فراهم می کنند. حمایت از مادر برای شیردهی در شرایط HIV/AIDS برای مادر و برای کسانی که به او کمک می کنند، مورد مباحثه است. استانداردهای جهانی بهداشتی، تغذیه انحصاری با شیرمادر را برای مادران آلوده به HIV در 6 ماه اول عمر توصیه می کنند مگر آنکه جایگزین شیرمادر برای آنها و شیرخوارانشان قبل از آن زمان بطور قابل قبول، عملی، ایمن مداوم و در دسترس باشد.

وقتی مادری در شرایط بحرانی و اضطراری تلاش می کند، سازمان ها، دولت ها و افراد باید از او حمایت کنند و به این حمایت همانند کسب مدال طلا افتخار نمایند.

گرچه تمام مادران در این شرایط با مشکلات روبرو می شوند و نیاز به حمایت دارند، اما مادری که در شرایط فقر مالی بسر می برد، با یک سری مشکلات متفاوتی نیز مواجه است. فقدان آموزش، منابع، زیربنا و سازگاری های اساسی با عواملی چون مراقبت های بهداشتی غیرقابل قبول یا غیر قابل دسترس، فقدان گروه های حمایتی مادر و نیز موانع برای صحبت کردن در مورد پستان ها و تغذیه با شیرمادر توأم می شود و همگی شرایط زیان باری را فراهم می کنند. این شرایط ممکن است در محل زندگی مادر اعم از توسعه یافته و یا در حال توسعه رخ دهد. زنانی که بطور سنتی به شیردهی می پردازند، نیاز به حفاظت در برابر فشارهای تضعیف کننده تغذیه با شیرمادر مثل آگهی های تجارتي مروج تغذیه مصنوعی دارند.

تغذیه یک شیرخوار با شیرمادر مسئله مهم و مورد درخواست جامعه است : هریک از افراد جامعه در موفقیت مادر در شیردهی نقش دارند. ایجاد یک محیط دوستدار تغذیه با شیرمادر نیاز به حمایت تمام مردم در گوشه و کنار کشور دارد.

چون کشورها بهترین قهرمانان خود را به بازی های المپیک می فرستند، مهم است یادآوری کنیم که وجود یک قهرمان سالم از شروع زندگی اش نشأت می گیرد. بدیهی است که تغذیه مطلوب شیرخواران و کودکان خردسال برای رشد و تکامل مطلوب ضروری است.

اقدامات لازم برای حمایت از تغذیه با شیرمادر

حلقه مرکزی- زنان

- اصول تغذیه با شیرمادر را بیاموزید.
- برای خود درخواست حمایت کنید واز دیگران نیز حمایت نمائید.
- از مراقبت های بهداشتی و تغذیه ای در طول بارداری و شیردهی استفاده کنید.
- با مادرانی که تجربیات مثبتی در شیردهی دارند، صحبت کنید.
- با گروه های حمایتی مادر به مادر یا سایر گروههای حمایتی همراهی کنید.

حلقه خانواده و شبکه اجتماعی

- مادران شیرده را بطور عملی حمایت کنید.از جمله در: آماده کردن غذا، کمک به مراقبت از سایر فرزندان، کمک در کارهای روزمره
- برای کمک به مادر به منظور پیشگیری ، شناخت و رفع مشکلات شیردهی ،درباره تغذیه با شیرمادر بیاموزید.
- توانایی مادر را برای تغذیه فرزندش با شیرمادر باور کنید.
- امکان ایاب و ذهاب مادررا برای شرکت در گردهمایی یک گروه حامی یا ملاقات با یک مشاور شیردهی فراهم کنید.
- به رسانه های گروهی برای دفاع از تغذیه با شیرمادر و اصلاح اطلاعات نادرست نامه بنویسید.

حلقه کارکنان بهداشتی

- یادبگیرید که چگونه گروه حمایت مادر در بیمارستان را ایجاد کنید.
- دوره مشاور شیردهی یا سایر دوره های آموزشی تغذیه با شیرمادر را بگذرانید.
- رهبری سیاسی و پزشکی برای حمایت از بیمارستانهای دوستدار کودک را فعالانه درخواست نمائید.
- کارشناسان شیردهی را در جامعه خود و چگونگی تماس با آنها را شناسایی کنید.
- مشاوره شیردهی و مهارت های حمایتی را در تمام آموزش های کارکنان بهداشتی درمانی وارد نمائید.

حلقه دولت و قوانین

- درباره اهمیت حمایت از تغذیه با شیرمادر با سیاستگذاران صحبت یامکاتبه کنید.
- از قوانینی که اصول کد بین المللی بازاریابی جانشین شوند های شیرمادر WHO/UNICEF و سایر قطعنامه های وابسته به آن را رعایت می کنند،حمایت کنید.
- به گروه های محلی ائتلاف تغذیه با شیرمادر بپیوندید وفعالیت هایشان را فعالانه حمایت کنید.
- اطلاعات لازم را به بیمارستان های دوستدار کودک و مدیران مراکز بهداشتی درمانی بفرستید.

حلقه محیط کار و اشتغال

- بعنوان کارفرما درمحل کار مکان مناسبی را برای مادران شیرده بمنظور تغذیه کودک با شیرمادر و/ یا دوشیدن شیر فراهم کنید.
- با سازمان های محلی جامعه خود برای حمایت از تغذیه با شیرمادر در بخش های غیر رسمی همکاری کنید.
- بعنوان مراقبت کننده یک کودک شیرمادرخوار، درمورد آنچه که برای حفظ تجربه تغذیه اوباشیرمادرموردنیاز است ، بیاموزید.
- بعنوان یک عضو خانواده، کارها و وظایف مادرشاغل شیرده را در خانه سبک کنید.
- با قانون گزاران برای حمایت از پرداخت حقوق درهنگام مرخصی شیردهی وقوانین حمایتی محیط کار دوستدارمادر مکاتبه کنید.

5 قانون طلایی برای حمایت از تغذیه با شیرمادر

- موقعیت هر مادر و شیرخواری را بعنوان یک موقعیت بی نظیر مورد توجه قرار دهید و نسبت به نیازهای مادرشیرده حساس باشید.
- با همدلی به نگرانی های مادر گوش دهید،از صحبت هایش سؤالاتی برای روشن شدن موضوع

- بپرسید، فقط اطلاعات لازم برای انتخاب و تصمیم گیری را به او ارائه دهید.
- مطمئن شوید که پدران و خانواده ها بخوبی آگاه شده اند بطوری که می توانند از هر مادری برای شیردهی حمایت کنند.
 - دولت ها، محیط های کار و انجمن ها مسئولیت ایجاد محیط مناسبی را که هر زن شاغل بتواند تغذیه با شیر مادر را انتخاب و به آن عمل کند، بپذیرند.
 - باور کنید و به مادر بگوئید که او می تواند با موفقیت به فرزندش شیر بدهد، از سوی دیگر مادری را که نیازمند کمک بیشتر است، تشخیص داده و نیاز او را برآورده کنید.

اعلامیه اینوچنتی(2005) از تمام کشورها دعوت می کند که :
"زنان را در مورد حقوقشان توانمند کنید، چون مادران فراهم کنندگان حمایت و اطلاعات تغذیه با شیر مادر برای سایر زنان هستند"

هر کاری که بوسیله هر فردی برای ساختن دنیایی بهتر انجام می شود تا تغذیه با شیر مادر برای مادران و کودکان راحت تر صورت گیرد، یک خدمت بزرگ است. گرچه ممکن است به نظر کوچک بیاید اما این فعالیت ها رویهم رفته چشمگیر و قابل توجه می شوند.

منبع: WABA . World Breastfeeding Week 2008. Action Folder.

ترجمه: سوسن سعدوندیان
اداره سلامت کودکان و تغذیه با شیر مادر