

## پیام های بهداشتی به مناسبت هفته جهانی ترویج تغذیه با شیر مادر

### ۱- پیام های مدیران، کارکنان

- حمایت سازمانی مدیران نقش مهمی در توانمندسازی مادران شاغل و تداوم تغذیه با شیر مادر دارد.
- آگاهی مدیران از اهمیت ترویج تغذیه با شیر مادر در بهبود شاخص های شیردهی تاثیر گذار است .
- چالش های محل کار، شایعترین علت عدم تغذیه با شیر مادر
- توانمندی کارکنان بهداشتی در مشاوره موثر تغذیه با شیر مادر، از شروع خود سرانه شیر مصنوعی جلوگیری می کند.
- فراهم کردن امکانات و فضاهای مناسب برای تغذیه با شیر مادر در محیط های کاری و اجتماعی حق مادر و کودک است.
- مدیران و کارفرمایان! با اعطاء ۹ ماه مرخصی زایمان، یکساعت مرخصی ساعتی روزانه، تامین امنیت شغلی مادران و ایجاد مهد کودک در جوار محل کار، در در سلامت مادران و نسل آینده سهیم باشید.
- بیمارستان دوستدار کودک نقش کمک و حمایت به مادران در شیردهی موفق و تغذیه انحصاری با شیر مادر دارد.
- شروع تغذیه با شیرمادر ظرف یکساعت اول تولد جان یک میلیون نوزاد جهان را درسال نجات می دهد.
- تغذیه با شیرمادر : حق مادر و کودک است. این حق را با رعایت قانون ترویج تغذیه با شیرمادر و حمایت از مادران شیرده به آنان اعطاء کنیم.
- با اجرای قانون ترویج تغذیه با شیرمادر، از مادران شاغل شیرده حمایت کنیم.

### پیام ها ویژه مادران،

- مادر گرامی : بیمارستان های دوستدار کودک با اجرای ده اقدام ، شروع موفق تغذیه با شیرمادر را تضمین می نمایند. با کارکنان بهداشتی درمانی همکاری کنید.
- شروع تغذیه با شیرمادر ظرف یک ساعت اول تولد، امکان تغذیه با آغوز را برای نوزاد فراهم می کند که اولین واکسن او محسوب می شود و به تولید شیر کافی برای تغذیه بعدی کمک می کند.
- مادر گرامی ! اگر تماس پوستی با نوزاد را بلافاصله پس از تولد و تغذیه نوزاد را با شیرمادر به محض آمادگی او شروع کنید، اساس تندرستی او را بنا نهاده اید.
- شروع تغذیه با شیرمادر ظرف یکساعت اول تولد اولین و حیاتی ترین گام برای کاهش مرگ و میر شیرخواران و کودکان زیر ۵ سال است.
- شروع تغذیه انحصاری با شیرمادر در ساعت اول تولد از ۲۲ درصد مرگ نوزادان پیشگیری می کند.
- تماس پوست با پوست مادر و نوزاد و تغذیه نوزاد بلافاصله پس از تولد با شیرمادر موجب رشد و تکامل بهتر کودک می شود.

تغذیه با شیرمادر: تنها از طریق ده اقدام دوستدار کودک

- شروع تغذیه با شیرمادر طی ساعت اول تولد: اولین و حیاتی ترین گام برای کاهش مرگ و میر شیرخواران و کودکان است.
- مادر گرامی! قبل از هر تصمیمی در مورد روش تغذیه شیرخوارتان به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- مادر گرامی! تغذیه با شیرمصنوعی (شیرخشک) را خودسرانه شروع نکنید.

### پدران و خانواده ها

- مادران برای شیردهی موفق، به حمایت اعضا خانواده به ویژه همسر نیاز دارند.
- ترویج تغذیه با شیر مادر و کمک به مادران از وظایف پدران و سایر اعضا خانواده
- مراقبت از شیرخوار مسئولیت مشترک همه والدین و سایر اعضا خانواده است، است.
- مرخصی به پدران تحت عنوان " مرخصی والدین " پس از تولد نوزاد، مشارکت بیشتر پدران را در مراقبت از خانواده فراهم می کند،
- مادر به حمایت خانواده خود، به ویژه، شریک زندگی نیاز دارد تا بتواند بر چالش های مادری در دوران شیردهی غلبه کند

### پیام های جامعه

- ترویج تغذیه با شیر مادر و کمک به مادران وظیفه آحاد جامعه است.
- تغذیه باشیرمادر : ضامن سلامت جسم و روان مادر و کودک و خانواده
- تغذیه باشیرمادر: ضامن حفظ و بقاء کودک و سلامت مادر، خانواده و جامعه
- تغذیه باشیرمادر : اهداء عشق و محبت و سلامتی
- تغذیه باشیرمادر: سرمایه گذاری در سلامت انسانها
- یک قطره شیرمادر، یک آسمان محبت، یک دریا سلامت.
- شیرمادر : کامل ترین غذا برای شیرخواران
- تغذیه باشیرمادر: سلامتی کودک - شیردهی : سلامتی مادر
- تغذیه با شیرمادر : بهره وری بهتر از نعمات الهی
- تغذیه شیرخواران با شیرمادر: به نفع اقتصاد خانواده
- تغذیه باشیرمادر: یک غذای بی نظیر ، یک داروی شفابخش و یک اکسیر بی مانند
- تغذیه باشیرمادر: هدیه بی نظیرالهی به انسانهای پاک و کوچک
- شیرمادر جایگزین ندارد.
- شیرمادر تنها ماده غذایی است که می تواند ضریب هوشی کودکان را تا ۸ واحد افزایش دهد.
- آغوز بهترین تغذیه برای آغاز حیات، محافظ شیرخوار و اولین واکسن او در برابر بیماریهاست.

- آغوز یا شیر روزهای اول حاوی مواد ایمنی بخش است و اولین واکسن برای حفاظت شیرخوار در برابر بیماریها محسوب می شود
- تغذیه انحصاری با شیرمادر در ۶ ماه اول، بهترین وسیله پیشگیری از ابتلاء شیرخواران به اسهال است.
- مواد ایمنی بخش شیرمادر، شیرخوار را در برابر بسیاری از بیماریها محافظت می کند و در صورت بروز بیماری، شدت و احتمال مرگ از آن کمتر است
- شیرمادر به تنهایی تمام نیازهای شیرخوار را در ۶ ماه اول عمر تامین می کند و پس از آن باید همراه با غذاهای کمکی تا پایان ۲ سالگی یا بیشتر ادامه یابد
- مادرانی که شیر می دهند از سلامت جسمی و عاطفی روانی بهتری برخوردارند و از ابتلاء آنان به سرطان پستان و تخمدان و پوکی استخوان پیشگیری می شود
- تکامل بینایی، تکلم و راه افتادن کودکانی که با شیرمادر تغذیه می شوند خیلی سریعتر از سایر کودکان است و از تعادل روانی مناسب تری برخوردارند.
- تغذیه با شیرمادر رابطه عاطفی مادر و کودک را تقویت می کند.
- کودکانی که با شیرمادر تغذیه می شوند، از تکامل شخصیتی و امنیت روانی بیشتری در دوران بلوغ برخوردارند.
- تغذیه با شیرمادر در کاهش بروز پاره ای از بیماریها در سنین بلوغ و بالاتر، از جمله دیابت و بیماریهای قلبی عروقی نقش دارد.
- هیچ منبع غذایی سالمتر، مغذی تر، در دسترس تر و ارزان تر از شیرمادر نیست.
- برای بقاء کودکان و تامین سلامت آنان در حفظ، حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر بکوشیم.
- تغذیه با شیر مادر حق همه کودکان و شیردهی حق همه مادران است: امکانات آنرا فراهم کنیم.
- به حقوق مادران و کودکان بر اساس قانون ترویج تغذیه با شیر مادر احترام بگذاریم.
- عوارض ناشی از مصرف پستانک، شیشه شیر و شیر مصنوعی بشماراست. پس به مادران شیرده کمک کنیم که بتوانند با آرامش خاطر شیر بدهند تا مادر و کودک، خانواده و جامعه از مزایای آن بهره مند شوند.
- تغذیه با شیر مادر عامل کاهش ابتلا به انواع بیماریها در کودکی و بزرگسالی است.
- افزایش وزن کودکان بر اساس منحنی رشد، بهترین راه پی بردن به کفایت تغذیه با شیرمادر است. برای پایش رشد کودکان به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- شیرمادر امانتی است الهی که در وجود مادر نهاده شده و مادران نباید آن را از فرزندان خود دریغ نمایند.
- ضریب هوشی شیرخوارانی که با شیرمادر تغذیه می شوند، بالاتر از شیرخوارانی است که با شیرخشک تغذیه می شوند.
- تغذیه با شیرمادر سپر حفاظتی برای شیرخواران در بحران هاست
- شیر مادر یک منبع غذایی سالم و ایمن برای شیرخواران و بطور آئی در دسترس است و حفاظت فعال در برابر بیماریها را فراهم نموده و شیرخوار را گرم و نزدیک مادر نگه می دارد.

- 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 خطرات محیطی فراهم می کند.
- تغذیه با شیرمادر، از مهمترین مداخلات برای حفظ زندگی است
- یک پنجم از مرگ های نوزادان را می توان با شروع زودرس تغذیه انحصاری با شیرمادر (ظرف ساعت اول تولد) پیشگیری نمود.
- هیچ منبع غذایی، قابل دسترس تر و مغذی تر از شیرمادر نیست.
- تغذیه با شیرمادر: حفظ امنیت غذایی شیرخواران در بحرانها و شرایط اضطراری
- اکثر شیرخواران در ۶ ماه اول عمر، نیاز به هیچ ماده غذایی جز شیرمادر ندارند و بعد از ۶ ماهگی نیز شیرمادر همراه با غذاهای کمکی.
- 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.

### پیام هایی از آیات و روایات :

- مادرانی که می خواهند به نحو کامل به فرزندان خود شیر دهند، لازم است دو سال تمام آنها را از پستان خود شیر بدهند.... (آیه ۲۳۳ سوره البقره)
- و ما به انسان درباره پدر و مادرش سفارش کردیم، مادرش او را با زحمت حمل کرد و دوران شیرخوارگی او در دو سال پایان می یابد.... (آیه ۱۴ سوره لقمان)
- برای کودک هیچ شیری بهتر از شیر مادرش نیست. (حضرت رسول اکرم ص)
- کودک با هیچ شیری تغذیه نمی شود که به اندازه شیرمادر خویش مبارک و پر برکت باشد. (حضرت امیرالمؤمنین ع)
- زن در دوران بارداری، زایمان و شیر دادن اجر مجاهد در راه خدا را دارد و اگر در این دوران بمیرد برای او اجر شهید است. (حضرت امام جعفر صادق ع)
- مادرانی که می خواهند به نحو کامل به فرزندان خود شیر دهند، لازم است دو سال تمام آنها را از پستان خود شیر بدهند. (آیه ۲۳۳ سوره البقره)
- شیر مادر امانتی است الهی در وجود مادر، آن را از فرزندان خود دریغ نکنیم. بر اساس قرآن کریم، کودکان را دو سال با شیر مادر تغذیه کنید.
- یکی از نعمت های بزرگ پروردگار و نمونه ای آشکار از لطف و عنایت او، نعمت گرانقدر شیرمادر است.

روز شمار هفته جهانی ترویج تغذیه با شیر مادر ۱۴۰۳

روز شمار	روز	تاریخ
نقش سیاستگذاران در بهبود وضعیت شیردهی	۴ شنبه	۱۴۰۳/۵/۱۰
نقش پدران در شیردهی موفق	۵ شنبه	۱۴۰۳/۵/۱۱
نقش روحانیون و گروه های مذهبی در حمایت از تغذیه با شیر مادر	جمعه	۱۴۰۳/۵/۱۲
نقش قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در حمایت از مادران، شیرخوار و کودکان	شنبه	۱۴۰۳/۵/۱۳
نقش رسانه ها و فضاهای مجازی در آگاهی و مهارت مادران و خانواده ها	۱ شنبه	۱۴۰۳/۵/۱۴
نقش گروه های مردمی در ترویج تغذیه با شیر مادر	۲ شنبه	۱۴۰۳/۵/۱۵
نقش مدیران و کارفرمایان در حمایت از ترویج تغذیه با شیر مادر	۳ شنبه	۱۴۰۳/۰۵/۱۶