پیام های بهداشتی به مناسبت هفته جهانی ترویج تغذیه باشیر مادر

1-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 اعطاء9 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 باشيد.
* بيمارستان دوستدار كودك نقش کمک و حمایت به مادران در شیردهی موفق و تغذیه انحصاری با شیر مادر دارد.
* شروع تغذيه باشيرمادر ظرف يكساعت اول تولد جان يك ميليون نوزاد جهان را درسال نجات
مي دهد.
* تغذيه باشيرمادر : حق مادر و كودك است. اين حق را با رعايت قانون ترويج تغذيه باشيرمادر و حمايت از مادران شيرده به آنان اعطاء كنيم.
* با اجراي قانون ترويج تغذيه باشيرمادر،از مادران شاغل شيرده حمايت كنيم.

**پیام ها ویژه مادران،**

* مادر گرامي : بيمارستان هاي دوستدار كودك با اجراي ده اقدام ، شروع موفق تغذيه با شيرمادر را تضمين مي نمايند. با كاركنان بهداشتي درماني همكاري كنيد.
* شروع تغذيه باشيرمادرظرف يك ساعت اول تولد،امكان تغذيه با آغوز را براي نوزاد فراهم
مي كند كه اولين واكسن اومحسوب مي شود و به تولید شیرکافی برای تغذیه بعدی کمک می کند.
* مادر گرامي ! اگر تماس پوستي با نوزاد را بلافاصله پس از تولد و تغذيه نوزاد را با شيرمادر به محض آمادگي او شروع كنيد، اساس تندرستي او را بنا نهاده ايد.
* شروع تغذيه باشيرمادر ظرف يكساعت اول تولد اولين و حیاتی ترین گام برای کاهش مرگ و میر شیرخواران و کودکان زیر5سال است.
* شروع تغذيه انحصاري باشيرمادردرساعت اول تولد از 22 درصد مرگ نوزادان پيشگيري مي كند.
* تماس پوست با پوست مادر و نوزاد و تغذیه نوزاد بلافاصله پس از تولد با شیرمادر موجب رشد و تکامل بهتر کودک می شود.

تغذيه با شيرمادر: تنها از طريق ده اقدام دوستدار كودك

* شروع تغذيه با شيرمادر طي ساعت اول تولد: اولين و حياتي ترين گام براي كاهش مرگ و مير شيرخواران و كودكان است.
* مادر گرامي ! قبل از هر تصميمي در مورد روش تغذيه شيرخوارتان به مراكز بهداشتي درماني مراجعه كنيد.
* مادر گرامي ! تغذيه با شيرمصنوعي (شيرخشك) را خودسرانه شروع نكنيد.

**پدران و خانواده ها**

* مادران براي شيردهي موفق، به حمايت اعضا خانواده به ويژه همسر نياز دارند.
* ترويج تغذیه با شیر مادر و كمك 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 زندگیش نیاز دارد تا بتواند بر چالش های مادری در دوران شیردهی غلبه کند

**پیام های جامعه**

* ترويج تغذیه با شیر مادر و كمك به مادران وظیفه آحاد جامعه است.
* تغذيه باشيرمادر : ضامن سلامت جسم و روان مادر و كودك و خانواده
* تغذيه باشیر مادر: ضامن حفظ و بقاء کودک و سلامت مادر، خانواده و جامعه
* تغذيه باشيرمادر : اهداء عشق و محبت و سلامتي
* تغذيه باشيرمادر: سرمايه گذاري در سلامت انسانها
* يك قطره شيرمادر، يك آسمان محبت، يك دريا سلامت.
* شيرمادر : كامل ترين غذا براي شيرخواران
* تغذيه باشيرمادر: سلامتي كودك - شيردهي : سلامتي مادر
* تغذيه با شيرمادر : بهره وري بهتر از نعمات الهي
* تغذيه شيرخواران با شيرمادر: به نفع اقتصاد خانواده
* تغذيه باشيرمادر: يك غذاي بي نظير ، يك داروي شفابخش و يك اكسير بي مانند
* تغذيه باشيرمادر: هديه بي نظيرالهي به انسانهاي پاك و كوچك
* شيرمادر جايگزين ندارد.
* شيرمادر تنها ماده غذايي است كه مي تواند ضريب هوشي كودكان را تا 8 واحد افزايش دهد.
* آغوز بهترين تغذيه براي آغاز حيات، محافظ شيرخوار و اولين واكسن او در برابر بيماريهاست.
* آغوز يا شير روزهاي اول حاوي مواد ايمني بخش است و اولين واكسن براي حفاظت شيرخوار در برابر بيماريها محسوب مي شود
* تغذيه انحصاري باشيرمادردر6 ماه اول، بهترين وسيله پيشگيري از ابتلاء شيرخواران به اسهال است.
* مواد ايمني بخش شيرمادر، شيرخوار را در برابر بسياري از بيماريها محافظت مي كند و در صورت بروز بيماري، شدت و احتمال مرگ از آن كمتر است
* شيرمادر به تنهايي تمام نيازهاي شيرخوار را در6 ماه اول عمر تامين مي كند و پس از آن بايد همراه با غذاهاي كمكي تا پايان 2 سالگي يا بيشتر ادامه يابد
* مادراني كه شير مي دهند از سلامت جسمي و عاطفي رواني بهتري برخوردارند و از ابتلاء آنان به سرطان پستان و تخمدان و پوكي استخوان پيشگيري مي شود
* تكامل بينايي ، تكلم و راه افتادن كودكاني كه باشيرمادر تغذيه مي شوند خيلي سريعتر از ساير كودكان است و از تعادل رواني مناسب تري برخوردارند.
* تغذيه باشيرمادر رابطه عاطفي مادر و كودك را تقويت مي كند.
* كودكاني كه باشيرمادر تغذيه مي شوند،از تكامل شخصيتي و امنيت رواني بيشتري در دوران بلوغ برخوردارند.
* تغذيه باشيرمادر در كاهش بروز پاره اي از بيماريها درسنين بلوغ و بالاتر، از جمله ديابت و بيماريهاي قلبي عروقي نقش دارد.
* هيچ منبع غذايي سالمتر، مغذي تر ، در دسترس تر و ارزان تر از شيرمادر نيست.
* براي بقاء كودكان و تامين سلامت آنان در حفظ ، حمايت وترویج تغذیه با شیر مادر بکوشیم.
* تغذیه با شیر مادر حق همه کودکان و شيردهي حق همه مادران است: امكانات آنرا فراهم كنيم.
* به حقوق مادران و کودکان بر اساس قانون ترویج تغذیه با شیر مادر احترام بگذاریم.
* عوارض ناشي از مصرف پستانک، شیشه شیر و شیر مصنوعي بيشماراست. پس به مادران شیرده کمک کنيم كه بتوانند با آرامش خاطر شیر بدهند تامادر وكودك، خانواده و جامعه از مزاياي آن بهره مند شوند.
* تغذیه با شیر مادر عامل کاهش ابتلا به انواع بیماریها در کودکی و بزرگسالی است.
* افزايش وزن كودكان بر اساس منحني رشد، بهترين راه پي بردن به كفايت تغذيه با شيرمادر است. براي پايش رشد كودكان به مراكز بهداشتي درماني مراجعه كنيد.
* شيرمادر امانتي است الهي كه در وجود مادر نهاده شده و مادران نبايد آن را از فرزندان خود دريغ نمايند.
* ضريب هوشي شيرخواراني كه با شيرمار تغذيه مي شوند، بالاتر از شيرخواراني است كه با شيرخشك تغذيه مي شوند.
* تغذيه با شيرمادر سپر حفاظتي براي شيرخواران در بحران هاست
* شير مادر يك منبع غذايي سالم و ايمن براي شيرخواران و بطور آني در دسترس است و حفاظت فعال در برابر بيماري ها را فراهم نموده و شيرخوار را گرم و نزديك مادر نگه مي دارد.
* تغذيه زودرس و انحصاري با شيرمادر در6 ماه اول عمر، و تداوم تغذيه با شيرمادر تا 2 سالگي يا بيشتر همراه با عرضه غذاهاي كمكي مناسب و سالم به شيرخوار ، حفاظت مطلوبي در برابر خطرات محيطي فراهم مي كند.
* تغذيه با شيرمادر ، از مهمترين مداخلات براي حفظ زندگي است
* يك پنجم از مرگ هاي نوزادان را مي توان با شروع زودرس تغذيه انحصاري با شيرمادر (ظرف ساعت اول تولد) پيشگيري نمود.
* هيچ منبع غذايي، قابل دسترس تر و مغذي تر از شيرمادر نيست.
* تغذيه با شيرمادر: حفظ امنيت غذايي شيرخواران در بحرانها و شرايط اضطراري
* اكثر شيرخواران در 6 ماه اول عمر، نياز به هيچ ماده غذايي جز شيرمادر ندارند وبعد از 6 ماهگي نيز شيرمادر همراه با غذاهاي كمكي.
* در بحران ها شيرخواران و كودكان كم سن در برابر سوء تغذيه ، بيماري ها و مرگ آسيب پذيرند. شيرمادر آنان را فعالانه حفاظت مي كند.

پيام هايي ازآيات و روايات :

* مادراني كه مي خواهند به نحو كامل به فرزندان خود شير دهند، لازم است دو سال تمام آنها را از پستان خود شير بدهند....( آيه 233 سوره البقره)
* و ما به انسان درباره پدر و مادرش سفارش كرديم، مادرش او را با زحمت حمل كرد و دوران شيرخوارگي او در دو سال پايان مي يابد....( آيه 14 سوره لقمان)
* براي كودك هيچ شيري بهتر از شير مادرش نيست.(حضرت رسول اكرم ص)
* كودك با هيچ شيري تغذيه نمي شود كه به اندازه شيرمادر خويش مبارك و پر بركت باشد.(حضرت اميرالمؤمنين ع)
* زن در دوران باداري،زايمان و شير دادن اجر مجاهد در راه خدا را دارد و اگر در اين دوران بميرد براي او اجر شهيد است.( حضرت امام جعفر صادق ع)
* مادراني كه مي خواهند به نحو كامل به فرزندان خود شير دهند، لازم است دو سال تمام آنها را از پستان خود شير بدهند.( آيه 233 سوره البقره
* شير مادر امانتي است الهي در وجود مادر، آن را از فرزندان خود دريغ نکنیم.بر اساس قرآن کریم ، کودکان را دو سال با شیر مادر تغذیه كنيد.
* يكي از نعمت هاي بزرگ پروردگار و نمونه اي آشكار از لطف و عنايت او، نعمت گرانقدر شيرمادر است.

روز شمار هفته جهانی ترویج تغذیه با شیر مادر1403

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| تاریخ | روز | روزشمار |
| 10/5/1403 | 4 شنبه | نقش سیاستگذاران در بهبود وضعیت شیردهی |
| 11/5/1403 | 5 شنبه | نقش پدران در شیردهی موفق |
| 12/5/1403 | جمعه | نقش روحانیون و گروه های مذهبی در حمایت از تغذیه با شیر مادر |
| 13/5/1403 | شنبه | نقش قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در حمایت از مادران، شیرخوار و کودکان |
| 14/5/1403 | 1 شنبه | نقش رسانه ها و فضاهای مجازی در آگاهی و مهارت مادران و خانواده ها |
| 15/5/1403 | 2 شنبه | نقش گروهه های مردمی در ترویج تغذیه با شیر مادر |
| 16/05/1403 | 3شنبه | نقش مدیران و کارفرمایان در حمایت از ترویج تغذیه با شیر مادر |