**سئوالات مسابقه کتبی هفته جهانی ترویج تغذیه با شیرمادر**

هفته جهانی شیرمادر 16-10 مرداد( حمایت از مادران شاغل در تغذیه باشیرمادر و پرورش کودک )

1-**در کدامیک از آیات قرانی به موضوع شیردهی اشاره شده است ؟**

الف-آیه 233 سوره البقره ب- آیه 15 سوره الاحقاف ج- آیه 14 سوره لقمان د- هر سه مورد

**2-بهترین راه افزایش شیرمادر کدام است ؟**

الف- نوشیدن مایعات زیاد توسط مادر ب- مکیدن صحیح و مکرر شیرخوار

 ج- دوشیدن شیر د- خوردن مواد شیرافزا توسط مادر

3**-کدام گزینه در مورد تغذیه با شیرمادران شاغل صحیح می باشد ؟**

الف- با شیردهی مادارن شاغل ،نوزاد کمتر بیمار می شود لذا کمتر ناچار به ترک کار می شود

ب- با شیردهی مادران شاغل ، فرصت گذراندن وقت با فرزند و نزدیکی با او فراهم می شود

ج- مادران شاغل بهتر است تغذیه تکمیلی را 2-1 ماه زودتر شروع کند و یا از شیرکمکی بجزشیرخود استفاده کند

د-مادر شاغل باید در محل کار هر سه ساعت شیرش را بدوشد تا تولید شیر او تداوم یابد .

**4-در روند از شیرگرفتن کودک کدامیک از اقدامات زیرصحیح است** ؟

الف- تعداد دفعات شیردهی را بتدریج کاهش دهید ب- از شیرگرفتن کودک در زمان بیماری و استرس اشکالی ندارد

ج- هر 3-2 روز یکبار بیش از یک وعده شیردهی را حذف نکند د- الف و ج

**5-کدامیک از موارد زیر در قانون ترویج تغذیه با شیرمادر ذکر شده است ؟**

الف- مادران در دوران شیردهی می توانند طی ساعات مقرر روزانه ، حداکثر از دو ساعت مرخصی ساعتی استفاده کنند

ب- مادارن در دوران شیردهی می تواند برحسب نیاز کودک مرخصی ساعتی را حداکثر در سه نوبت استفاده کند

ج- مدت مرخصی ساعتی برای مادران دارای فرزند دوقلو و بالاتر فرقی نمی کند .

د- بانوانی که در دوران بارداری از مرخصی استعلاجی استفاده می کنند مرخصی استعلاجی از مرخصی زایمان آنها کسر می شود.