

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

۱. چالش های محل کار، شایعترین علت عدم تغذیه با شیر مادر
۲. آگاه کردن جامعه از اهمیت تغذیه با شیر مادر، تاثیر گذار در حمایت از مادران است.
۳. توانمندی کارکنان بهداشتی در مشاوره موثر تغذیه با شیر مادر، از شروع خود سرانه شیر مصنوعی جلوگیری می کند.
۴. حمایت سازمانی مدیران نقش مهمی در توانمندسازی مادران شاغل و تداوم تغذیه با شیر مادر دارد.
۵. فراهم کردن امکانات و فضاهای مناسب برای تغذیه با شیر مادر در محیط های کاری و اجتماعی حق مادر و کودک است.
۶. تغذیه انحصاری با شیرمادر در ۶ ماه اول، امکان ابتلاء به عفونت های تنفسی را تا ۵ برابر و احتمال مرگ ناشی از این بیماری ها را تا ۴ برابر در کودکان کاهش می دهد.
۷. مادرانی که شیر می دهند، کمتر به سرطان پستان و تخمدان و پوکی استخوان مبتلا می شوند.
۸. کارفرمایان! با اعطاء ۹ ماه مرخصی زایمان، یکساعت مرخصی ساعتی روزانه، تامین امنیت شغلی مادران و ایجاد مهد کودک در جوار محل کار، در اجرای **قانون ترویج تغذیه با شیرمادر و حمایت از مادران در دوران شیردهی** سهیم با شید. (مناسب برای پوستر)
۹. 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.
۱۰. شیر مادر امانتی است الهی در وجود مادر، آن را از فرزندان خود دریغ نکنیم.
۱۱. توزیع بدون کنترل شیرمصنوعی(شیرخشک) در شرایط بحران ها، می تواند منجر به قطع زودرس و غیر ضروری تغذیه شیرخواران با شیرمادر و افزایش خطر ابتلا به بیماری ها گردد.
۱۲. نجات جان یک میلیون نوزاد را با یک اقدام، یک ساعت حمایت و با یک پیام آغاز کنید: "تغذیه نوزادان با شیر مادر را ظرف ساعت اول تولد شروع کنید."
۱۳. اکثر شیرخواران در ۶ ماه اول عمر، نیاز به هیچ ماده غذایی جز شیر مادر ندارند و بعد از ۶ ماهگی نیز شیر مادر همراه با غذاهای کمکی توصیه می شود.
۱۴. تا ۶ ماهگی شیرخوار فقط شیر مادر، بعد از ۶ ماهگی، شیر مادر همراه غذای کمکی
۱۵. در بیمارستان دوستدار کودک باید: اولین تغذیه نوزاد، شیرمادر (آغوز) باشد، مادر و شیرخوار ۲۴ ساعت کنار هم باشند، هیچ چیز به جز شیر مادر به شیرخوار داده نشود، از شیشه شیر و پستانک استفاده نشود، تغذیه با شیر مادر مکرر و بدون محدودیت انجام شود. (پوستر)
۱۶. مادر گرامی! تغذیه با شیرمصنوعی (شیرخشک) را خودسرانه شروع نکنید.

۱۷. 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. تماس پوستی مادر و نوزاد بلافاصله بعد از تولد مساوی با اساس تندرستی کودک است.

۱۸. مادران برای شیردهی موفق، به حمایت بیمارستان ها، محل کار و اعضا خانواده بویژه همسر نیاز دارند.

۱۹. مادرانی که می خواهند به نحو کامل به فرزندانشان شیر دهند، لازم است دو سال تمام آنها را از پستان خود شیر بدهند. (آیه ۲۳۳ سوره البقره)

۲۰. 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)

### روز شمار هفته جهانی ترویج تغذیه با شیر مادر ۱۴۰۲

روز شمار	روز	تاریخ
مادران شاغل و شیردهی	۳ شنبه	۱۴۰۲/۵/۱۰
قانون حامی تغذیه با شیر مادر	۴ شنبه	۱۴۰۲/۵/۱۱
شیردهی و نقش حمایتی پدران	۵ شنبه	۱۴۰۲/۵/۱۲
نگاه اسلام به حمایت از تغذیه با شیر مادر	جمعه	۱۴۰۲/۵/۱۳
شیردهی و آینده سالم	شنبه	۱۴۰۲/۵/۱۴
رسانه و شیرمادر	۱ شنبه	۱۴۰۲/۵/۱۵
محیط کار حامی شیر مادر	۲ شنبه	۱۴۰۲/۰۵/۱۶