



هفته جهانی تغذیه با شیرمادر ۲۰۱۷
(۱۶-۱۰ مرداد ۱۳۹۶)

حمایت همه جانبه برای تداوم شیردهی؛

با هوش و قوی با شیرمادر

اهداف:

۱. درک اهمیت کار کردن با یکدیگر در ۴ حوزه ذیل :
(۱. تغذیه، امنیت غذایی و کاهش فقر ۲. بقا سلامت و تندرستی ۳. محیط زیست و تغییرات آب و هوایی ۴. بهره وری و اشتغال زنان)
۲. شناخت نقش خود و تفاوتی که می توانید در حیطه کار خودتان ایجاد کنید
۳. رسیدن به دیگران با ایجاد مناطق مشترک مورد علاقه
۴. کار کردن با هم برای دستیابی به اهداف توسعه پایدار *SDGs* (sustainable development goals)

مقدمه

هفته جهانی تغذیه با شیرمادر سال ۲۰۱۷ کار کردن با یکدیگر را برای نتایج بهتر جشن می گیرد، کار کردن با هم موجب ایجاد نتایج پایدار می شود که بیشتر از مجموع تلاش های فردی ما است. شواهد در مورد مزایای تغذیه با شیر مادر قبلا در دسترس ما قرار گرفته و می دانیم که تغذیه با شیر مادر باعث بقای نوزادان شده و به رشد آنها کمک می کند، و مزایای بهداشتی درازمدت برای زنان، منافع اقتصادی و ارتقاء سلامت همگانی را به ارمغان می آورد. چالش موجود برای فعالان تغذیه با شیر مادر، چگونگی تبدیل سیاست های جهانی مورد توافق به اقدامات مثبت در جوامع است.

در هفته جهانی شیرمادر سال ۲۰۱۶ آموختیم که حفظ، حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر، کلید توسعه پایدار است. ما ۱۷ هدف توسعه پایدار (*SDGs*) را در ۴ حوزه مرتبط با یکدیگر و مربوط به تغذیه با شیرمادر گروه بندی کردیم.

این ۴ حوزه به ما کمک می کنند تا کارمان را در زمینه اهداف توسعه پایدار تعریف کنیم و از امسال به بعد کمک می کنند که یکدیگر را برای کار کردن با هم بباییم .

بسیاری از دست ها کار سبکی انجام می دهند و هر کدام از ما بعنوان بخشی از کار، نقشی را ایفا می کنیم. بگذارید شروع کنیم!

همان طور که اشاره شد ۱۷ هدف توسعه پایدار در ۴ حوزه زیر تقسیم شده است :

۱. تغذیه، امنیت غذایی و کاهش فقر


۲. بقا، سلامت و تندرستی

۳. محیط زیست و تغییرات آب و هوایی

۴. درآمدزایی و اشتغال زنان

حوزه ۱: تغذیه، امنیت غذایی و کاهش فقر

(شامل اهداف ۱ و ۲ و ۳ و ۱۲ می شود)

حوزه ۱ THEMATIC AREA 1	1. حذف فقر	2. رفع گرسنگی	3. سلامت و تندرستی	12. تولید و مصرف پاسخگو
				

کار کردن با هم در تمام بخش ها و نسل ها

تغذیه با شیر مادر بخش مهمی از توسعه پایدار و یک جزء غیر قابل مذاکره از اقدام جهانی برای پایان دادن به سوء تغذیه است. افزایش میزان های تغذیه انحصاری با شیرمادر و تداوم شیردهی فقط می تواند با هماهنگی و همکاری در تمام بخش ها و نسل ها حاصل گردد.

خوشبختانه اهمیت مشارکت در کار به طور فزاینده ای به عنوان یک عامل کلیدی شناخته شده و در بسیاری از نهضت های جهانی گنجانده شده و تاکید گردیده که همکاری متقابل، اساس دستیابی به توسعه پایدار SDGs است. این کمپین ها دسترسی به تغذیه خوب را به عنوان یک توصیه اساسی عنوان می کنند که تغذیه با شیر مادر را به عنوان هدف مهمی برای اطمینان از بقا، سلامت و تغذیه مادر و کودک شامل می شوند. این کمپین ها عبارتند از: *Women Deliver's Deliver for Good campaign* and *Every Woman Every Child's Global Strategy for Women's, Children's and Adolescents' Health*

ما باید دولت ها را حمایت کنیم تا - در همکاری با جنبش های جامعه مدنی و دیگران که برای منافع مشترک کار می کنند - محیط هایی ایجاد کنند که به زنان و کودکان اجازه رشد می دهند. ما همچنین باید بر جوانان و گروه های آسیب پذیر مانند نوجوانان، مادران تنها و مهاجران تمرکز کنیم .
تغذیه با شیر مادر فقط مسئله زن و یا مسئولیت یک زن نیست - حفظ، حمایت و ترویج شیردهی یک مسئولیت اجتماعی جمعی است که توسط همه ما به اشتراک گذاشته شده است.

نکات عملی :

1. از تغذیه با شیر مادر به عنوان یک بخش حیاتی توسعه پایدار که با بسیاری از اهداف SDGs مرتبط است، حمایت کنید.
2. برای حمایت از تغذیه با شیر مادر و اجرای برنامه ها از طریق مشارکت در تغذیه، سلامت، کار و امور مالی، یک رویکرد چند بخشی اتخاذ کنید .
3. از موضوع بازگشت سرمایه صرف شده برای ترویج تغذیه با شیرمادر(و هزینه اثربخش بودن آن) به عنوان یک ابزار دفاعی جهت متقاعد کردن تصمیم گیران و سیاستگذاران استفاده کنید.
4. برای اتخاذ و اجرای سیاستهای تغذیه ای موثر به منظور قرار دادن وضعیت تغذیه و تغذیه با شیرمادر بعنوان بنیاد حقوق بشر، با یکدیگر همکاری کنید.
5. اطمینان حاصل کنید که تغذیه با شیر مادر در برنامه های تغذیه جوامع شهری و روستایی گنجانده شده باشد.

حوزه ۲: بقا، سلامت و تندرستی

(شامل اهداف ۱ و ۳ و ۴ و ۱۰ و ۱۱)

حوزه ۲ THEMATIC AREA 2	۱. حذف فقر	۳. سلامت و تندرستی	۴. کیفیت آموزش	۱۰. کاهش نابرابری	۱۱. پایداری شهرها و جوامع

ایجاد یک صدای واحد

تغذیه با شیر مادر یک عامل کلیدی برای بقا و سلامتی مادران و شیرخواران است و به سادگی بهترین شروع زندگی را برای آنان رقم می زند. سری نشریات *Lancet Breastfeeding* در سال ۲۰۱۶ تحلیلی از تحقیقات به روز و در دسترس تغذیه با شیر مادر را ارائه کرده است. ارتقاء روش های تغذیه با شیر مادر پتانسیل نجات جان ۸۲۳۰۰۰ کودک و ۲۰،۰۰۰ مادر را در سال دارد و به طور چشمگیری در تامین سلامت طولانی مدت آنان موثر است. برای هماهنگ کردن اقدامات جهانی جهت حفظ، حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر اقدامات فوری ضروری است.

سازمان جهانی بهداشت، یونیسف و ۲۰ سازمان بین المللی برجسته دیگر و سازمان های غیردولتی، نهضت جهانی حمایت از تغذیه با شیر مادر (*Breastfeeding Advocacy Initiative (BAI)*) را تشکیل داده اند تا صداهای حامیان تغذیه با شیر مادر را یکی کنند. هدف این نهضت، افزایش آگاهی در مورد اهمیت تغذیه با شیر مادر به عنوان اساس بقا، سلامت و تندرستی مادر و کودک است که استراتژی جهانی سلامت زنان، کودکان و نوجوانان (*EWEC*) را تقویت می کند.

(*Every Woman Every Child's (EWEC) Global Strategy for Women's, Children's and Adolescents' Health.*)

همگی می دانیم وقتی حامیان و شرکاء یک صدای واحد داشته باشند حمایت سیاسی هم به دست می آید. حمایت و طرفداری موثرترین ابزار ماست تا حمایت های سیاسی، مالی و اجتماعی مورد نیاز را با ثبات و مستحکم سازیم. پیام های حمایتی مشوق باید مبتنی بر آخرین شواهد از مزایای تغذیه با شیر مادر باشد.








یک هدف مشترک از طرف همه دولت ها مورد توافق قرار گرفته است که عبارت است از اینکه: هدف اجلاس جهانی بهداشت (*World Health Assembly (WHA)*) برای افزایش تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول تا ۵۰٪ تا سال ۲۰۲۵ به عنوان یک اولویت پذیرفته شود. پس بیایید همگی با هم برای تبدیل شواهد به اقدام برای ترویج تغذیه با شیر مادر حمایت کنیم.

نکات عملی:

۱. برای تأثیرگذاری بیشتر، به دیگر برنامه های جهانی، منطقه ای یا ملی ملحق شوید.
۲. تصمیم گیرندگان را برای حمایت بیشتر سیاسی، مالی و اجتماعی به مشارکت بطلبید.
۳. استراتژی ها و برنامه های کاری خود را با همتایان و شرکای خود هماهنگ کنید.
۴. از آخرین شواهد موجود در مورد مزایای کوتاه مدت و بلند مدت تغذیه با شیر مادر برای فعالیت های مشارکتی خود استفاده کنید.
۵. برای دستیابی به هدف اجلاس جهانی بهداشت *WHA*، دولت ها را به مشارکت بطلبید.

حوزه ۳: محیط زیست و تغییرات آب و هوایی

(شامل اهداف ۶ و ۷، ۱۱ الی ۱۵)

 <p>حوزه ۳</p>	<p>۶. آب سالم و بهداشتی</p>	<p>۷. انرژی پاک و در دسترس</p>	<p>۱۱. پایداری شهرها و جوامع</p>	<p>۱۲. تولید مصرف پاسخگو</p>	<p>۱۳. تاثیر آب و هوا</p>	<p>۱۴. زندگی آرزیان</p>	<p>۱۵. زندگی روی زمین</p>
<p>6 CLEAN WATER AND SANITATION</p> 	<p>7 AFFORDABLE AND CLEAN ENERGY</p> 	<p>11 SUSTAINABLE CITIES AND COMMUNITIES</p> 	<p>12 RESPONSIBLE CONSUMPTION AND PRODUCTION</p> 	<p>13 CLIMATE ACTION</p> 	<p>14 LIFE BELOW WATER</p> 	<p>15 LIFE ON LAND</p> 	

گفتگوهای فراتر درباره تغذیه با شیرمادر

شیوه تغذیه شیرخواران سلامت سیاره ما را نیز تحت تأثیر قرار داده است. تغذیه با شیر مادر یک غذای طبیعی و تجدید پذیر است که بدون آلودگی، بسته بندی و مواد زاید، تولید و ارائه می شود. از سوی دیگر صنعت تولید جانشین شونده های شیر مادر تأثیرات منفی زیست محیطی دارد که به خوبی شناخته نشده است. روش ایمن تغذیه با شیر مادر زندگی انسان ها را با سلامتی سیاره مان بطور خیلی چشمگیری پیوند می دهد. اکنون وقت آن است که برای صحبت در مورد تغذیه با شیر مادر فراتر از مسئله تغذیه و سلامت بپردازیم.

سلامت نسل های آینده تحت تاثیر سلامت سیاره مان است. قرار گرفتن در معرض شرایط کاری خطرناک از جمله آفت کش ها تاثیر منفی بر توانایی زنان جهت تغذیه ایمن با شیر مادر دارد. سازمان هایی مانند Pesticide Action Network در زمینه نشان دادن خطرات کار کردن و تغذیه با شیر مادر در محیط های آلوده کار می کنند.

برای شروع باید با گروه هایی که در زمینه مسائل زیست محیطی فعال هستند جنبش هایی را راه اندازی کنیم و بین تغذیه با شیر مادر و تغییرات آب و هوایی ارتباط برقرار کنیم. باید از پیام "تغذیه با شیر مادر موجب کاهش اثرات کربن می شود" حمایت و پشتیبانی کنیم. نسل جوان باید از تاثیرات منفی زیست محیطی جانشین شونده های شیر مادر آگاه شوند. پیام های تبلیغاتی باید شامل مسائل زیست محیطی مانند محدود کردن استفاده بیش از حد آفت کش ها و کودها باشد. همکاری با سازمان های مردمی که در گروه های فقیر و حاشیه نشین فعالیت می کنند باید در اولویت قرار گیرد. در نهایت کد بین المللی بازاریابی جایگزین شونده های شیر مادر چارچوبی برای تنظیم صنعت تغذیه با فرمولا است. کد بین المللی هم به حفاظت از محیط زیست و هم حق تغذیه با شیر مادر کمک می کند. باید اطمینان حاصل کنیم که کد بین المللی به طور موثر اجرا و نظارت می شود.

نکات عملی:

۱. به عنوان بخشی از حمایت خود، بین تغذیه با شیر مادر و محیط زیست پیوند و ارتباط برقرار کنید.
۲. تغذیه با شیر مادر را به عنوان یک روش پایدار و معمول تغذیه شیرخواران جا بیاندازید.
۳. آگاهی در مورد نحوه تاثیر تغذیه با شیر مادر در کاهش اثرات کربن را ارتقا دهید.
۴. با جوانان درباره تاثیرات زیست محیطی تغذیه با فرمولا صحبت کنید.
۵. اطمینان حاصل کنید که کد بین المللی به طور کامل اجرا و بطور منظم نظارت می شود.

حوزه ۴: درآمذایی و اشتغال زنان

(شامل اهداف ۱ و ۴ و ۵ و ۸ الی ۱۰)

حوزه ۴ THEMATIC AREA 4	۱. حذف فقر	۴. کیفیت آموزش	۵. عدالت جنسیتی	۸. کار مناسب و رشد اقتصادی	۹. صنعت نوآوری و زیرساختها	۱۰. کاهش نابرابری
						

تغییر نگرش ها

وقتی تغذیه شیرخواران با شیر مادر با اشتغال مادران در هم بیامیزد بویژه تحت شرایط نامساعد، چالشها چشمگیرتر خواهد بود. بنابراین سیاست ها و قوانینی که حق مادران را برای شیردهی به همراه اشتغال تامین کند، ضروری است. سازمان بین المللی کار (ILO) و کنوانسیون حفظ حقوق مادران در سال ۲۰۰۰ خواستار اقدامات و اجرای قوانین برای حفظ منافع مادران در هر کشور شد.

در درجه اول باید شاهد تغییر در نگرش ها باشیم. تغذیه از پستان و اشتغال مادر باید به عنوان معیاری از تساوی حقوق و عدالت جنسیتی شناخته شود. مثالی از آن، اقدام WABA در اجرای بسیج توانمندسازی والدین می باشد که در آن مشارکت فعال مردان و زنان از طریق ترویج برابری در پرداخت و حق مراقبت شغلی انجام شد. در سال ۲۰۰۴، IBFAN، نهضت روندهای جهانی تغذیه با شیرمادر (*World Breastfeeding Trends Initiative (WBTi)*) را بوجود آورد تا سیاستها و برنامه های کلیدی تغذیه با شیر مادر را در سطح ملی ارزیابی و پایش کند.

متأسفانه میلیونها زن از محافظت محرومند. تغذیه با شیر مادر بخشی از چرخه تولید مثل است و باید خانم ها بتوانند تغذیه از پستان و شغل دارای درآمد را بدون تبعیض یا آسیب تلفیق کنند. محل کار باید دوستدار تغذیه با شیر مادر باشد. ما باید با هم کار کنیم تا مطمئن شویم که زنان در بخش های دولتی و غیردولتی، حمایت اجتماعی فرزند پروری را که نیاز دارند، بدست آورند.

نکات عملی:

- ۱- برای برخورداری کلیه زنان از محافظت اجتماعی والدین، در بخشهای دولتی و غیردولتی حمایت کنید.
- ۲- با بخشهای تجاری و کارفرمایان برای تضمین توافق نامه های گروهی حمایتی والدین شاغل مشارکت کنید.
- ۳- با کارفرمایان برای ایجاد محیط شغلی دوستدار خانواده و ایجاد مهد کودک در محل کار یا نزدیک آن همکاری کنید.
- ۴- دانشگاهها و موسسات علمی را برای تحقیق در مورد نقاط ضعف و قوت بهترین الگوهای عملیاتی مشارکت دهید.
- ۵- در کشور خودتان در فرایند بررسی روند جهانی تغذیه با شیرمادر (WBTi) سهیم شوید.
- ۶- بسیج های تغییر نگرش و آگاهی های جامعه را از جمله برای ایجاد مکان های شیردهی در اماکن عمومی اجرا کنید.

زنجیره گرم حمایت از تغذیه با شیر مادر



"حمایت برای تداوم تغذیه با شیر مادر" یادآور آن است که ما همگی در ایجاد محیط مساعد برای موفقیت زنان در شیردهی نقش داریم. برای این کار لازم است نظر حامیان سیاسی را جلب کنیم و رسانه ها را متوجه سازیم و مشارکت افراد مختلف از جمله هنرمندان و بویژه جوانان را جلب کنیم.

WABA از همکاران تقاضا کرده تا با هم کار کنند و فعالیت های گسترده ای را برای مادر و شیرخوار انجام دهند. "**کمپین زنجیره گرم حمایت از تغذیه با شیر مادر**" برای مرتبط کردن ذیربطان و شرکاء مختلف از طریق هماهنگ کردن کوشش ها در تمام سطوح تلاش می کند، با این هدف که یک زنجیره مراقبت برای پیگیری مادران و شیرخواران در جدول زمانی ۱۰۰۰ روز اول زندگی فراهم نمایند. پیام های سازگار و سیستم های ارجاع مناسب در سراسر زنجیره گرم، اطمینان می دهد که مادر و شیرخوار از مزایای حمایت پویا و مداوم و کمک های ماهرانه برخوردار می شوند.

برای ترویج تغذیه با شیر مادر تلاش های تیمی لازم است. ما باید با افراد کلیدی یا تاثیر گذارها در تمام سطوح جامعه، کشور، منطقه و دنیا برای نیل به تاثیرات و اقدامات تجمعی متصل و مرتبط شویم تا بتوان نتیجه خوبی بدست آورد. در این صورت همه مادران با تجارب رضایت بخش و موثر تغذیه از پستان توانمند می شوند.

شیوه مطلوب تغذیه شیرخوار

تغذیه با شیر مادر برای رشد و تکامل شیرخوار حیاتی است. همچنین نتایج مهمی برای سلامت مادران دارد. توصیه سازمان جهانی بهداشت و یونسف عبارت است از:

- ✓ شروع تغذیه از پستان در ساعت اول زندگی
- ✓ تغذیه انحصاری با شیر مادر به مدت ۶ ماه روش مطلوب تغذیه شیرخواران است. تغذیه انحصاری با شیر مادر یعنی شیرخوار شیرمادر را بدون هیچ نوع غذا یا نوشیدنی حتی آب دریافت کند .
- ✓ تغذیه با شیر مادر بطور مکرر برحسب میل و تقاضای شیرخوار
- ✓ عدم استفاده از بطری ، سرشیشه ، گول زنگ
- ✓ بعد از ۶ ماهگی ، تداوم تغذیه با شیر مادر تا دو سال و بیشتر به همراه غذای کمکی.

هدف مشترک برای منافع مشترک

یکی از جنبه های مهم مشارکت، موضوع تضاد در منافع و علائق است. در زمینه تغذیه شیرخواران و کودکان خردسال، تضاد منافع فقط در بین متخصصین بهداشت نیست ، ممکن است برای هر کسی (از جمله بهداشت کاران غیر حرفه ای یا آموزش

دهندگان بهداشت) یا هر سازمانی (از جمله بیمارستانها، انجمن ها یا آژانس های دولتی) مسئول ترویج تغذیه مطلوب شیرخواران و کودکان خردسال رخ دهد هنگامی که هدایا یا حمایت مالی صنایع غذایی کودکان را می پذیرند.

این موضوع حائز اهمیت است که از تضاد منافع اجتناب کنیم و به دقت شرکایی را انتخاب کنیم که از تمایلات عمومی دفاع می کنند تا منافع تجاری شخصی. برای پرهیز از تضاد منافع یا به حداقل رساندن آن، یک حفاظ ایمنی لازم است. کد بین المللی جانشین شونده های شیر مادر و تمام مصوبات بعدی سازمان جهانی بهداشت مرتبط با کد، در واقع همان حفاظ های ایمنی ضروری هستند که باید بعنوان اولویت مد نظر قرار گیرند.

نکات عملی:

۱- گروههای ماماها، پرستاران، پزشکان، متخصصین تغذیه، مدافعان بهداشت عمومی و شرکای اجتماعی را درمورد تغذیه با شیر مادر، و تغذیه شیرخوار و کودکان خردسال آموزش دهید.

۲- بر حمایت از تغذیه با شیر مادر در گروههای آسیب پذیر مانند نوجوانان و مادران تنها تمرکز کنید.

۳- از طریق کار کردن با سازمانهایی که موضوعات حمایتی زنان و فرزند پروری با مشارکت والدین را بعهده دارند، در جهت حفظ، حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر کار کنید.

۴- همه بخش های جامعه را در حفظ، حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر و در جشن هفته جهانی ترویج تغذیه با شیر مادر سهیم کنید.

ترجمه: سوسن سعدوندیان، دکتر شهناز علایی، مریم فریور

اداره سلامت کودکان

www.worldbreastfeedingweek.org | WORLD BREASTFEEDING WEEK (WBW) 1-7 August 2017