

هفته جهانی تغذیه با شیر مادر (۱۶ - ۱۰ مرداد ماه)



شیر مادر به لحاظ داشتن مواد پروتئینی و ویتامینی بسیار، بیش از سایر غذاها برای نوزادان توصیه شده است. پزشکان نیز می گویند کودکانی که در دوران نوزادی از شیر مادر تغذیه می کنند، از میزان هوش و توان جسمی بالاتری نسبت به سایر نوزادانی که از دیگر منابع غذایی تغذیه می کنند، برخوردارند.

متخصصان بر این باورند که بعد از تولد، سریع ترین مرحله رشد، دوران شیرخواری است. ترکیب شیر مادر کاملاً منطبق با نیازهای شیرخوار است و بدین لحاظ مناسب ترین رشد را در کودک تامین می کند. ابن سینا در کتاب قانون در طب خود در اهمیت تغذیه با شیر مادر می گوید: شیر مادر برای نوزاد از هر

شیر دیگری بهتر است، زیرا بیشتر از هر غذای دیگری، به گوهر غذائی نوزاد که در زندگی جنینی به او می رسد شباهت دارد. حتی به تجربه، ثابت شده است که در دهان گرفتن نوک پستان، در دفع آزار شیرخواران، بسیار سودمند است.

پس از جنگ جهانی دوم استفاده از شیر خشک و غذاهای کودک بصورت گسترده جایگزین شیر مادر گردید؛ این امر در کشورهای توسعه یافته رشد بیشتری داشت که باعث نگرانی جوامع جهانی گردید. ترویج تغذیه با شیر مادر و افزایش آگاهی عموم از خواص منحصر بفرد این شیر در سلامتی کودک و حفظ و تداوم شیردهی مادران؛ نیازمند گامی بزرگ و اساسی بود. بر این اساس در اول اوت ۱۹۹۰ سازمان بهداشت جهانی با همکاری یونیسف طی اجلاسی در شهر فلورانس ایتالیا؛ بیانیه ای را در تداوم، ترویج و حمایت از تغذیه با شیر مادر به امضا رساند. در این بیانیه بر اهمیت تغذیه نوزاد با شیر مادر در شش ماه اول زندگی و تاثیر آن بر تندرستی کودک و مادر تاکید شده است. هفته اول ماه آگوست مصادف با ۱۶-۱۰ مرداد ماه هر سال بعنوان هفته جهانی تغذیه با شیر مادر نام گرفته است.

هفته تغذیه با شیر مادر برای اولین بار در سال ۱۹۹۲ جشن گرفته شد. صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف) و سازمان های مرتبط از جمله انجمن جهانی قانون تغذیه با شیر مادر و سازمان جهانی بهداشت این مناسبت را سالانه در بیش از ۱۲۰ کشور جهان جشن می گیرند.

شعاری که برای این هفته در امسال انتخاب شده است، **پیش به سوی مدال طلا، با حمایت از مادران شیرده، همه برده اند**. همان طور که المپیک ۲۰۰۸ (۲۴-۸ آگوست) و هفته جهانی تغذیه با شیر مادر (۷-۱ آگوست) برگزار می گردد، اتحادیه جهانی تغذیه شیر خواران WABA از عموم کشورها و مردم جهان برای ارتقاء حمایت از مادرانی که جهت تحقق استانداردهای طلائی تغذیه شیرخواران یعنی تغذیه انحصاری با شیر مادر برای ۶ ماه اول و تداوم آن همراه با غذاهای کمکی مناسب تا ۲ سال و بیشتر تلاش می کنند، دعوت عمومی عمومی بعمل می آورد. منظور از حمایت مادر عبارت است از هر نوع حمایتی که با هدف ارتقاء تغذیه با شیر مادر انجام می شود. پس مادر را حمایت کنید تا شروع طلائی زندگی را به فرزندش هدیه کند.

مزایای شیر مادر

- شیر مادر حاوی مواد مفید و ارزنده ای است که به منزله اولین و مهمترین اقدام ایمن سازی برای حفاظت کودک بر ضد بیماری های عفونی است؛
- تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی بین مادر و فرزند را افزایش می دهد و اثر مطلوبی بر رشد روانی و عاطفی شیرخوار دارد تا حدی که کودکان تغذیه شده با شیر مادر از امنیت روانی بیشتری برخوردارند؛
- احتمال ابتلا به سرطان پستان و تخمدان، شکستگی لگن، پوکی استخوان، دیابت در زنانی که خود به فرزندانشان شیر می دهند کمتر است؛
- تغذیه کودک با شیر مادر از هر شیوه دیگر تغذیه به مراتب ارزان تر است؛
- به دلیل ترشح هورمون مخصوص در مادرائی که خود فرزندانشان را شیر می دهند اینگونه مادران، از امنیت خاطر و شادابی بیشتری برخوردار بوده و کمتر افسرده می شوند؛
- شیرمادر به حفاظت از محیط زیست کمک می کند. برخلاف شیر مادر که نه هزینه بر بوده و نه آلودگی زیستی ایجاد می نماید، شیر خشک نیازمند بسته بندی (قوطی، کاغذ، کارتن) و مصرف آن احتیاج تهیه آب سالم و مواد شوینده و همچنین بطری و پستانک است که این مواد علاوه بر تحمیل مالی به خانواده و جامعه، بعنوان مواد غیر قابل برگشت به طبیعت هم ایجاد مشکل می نمایند.
- طبق گفته سازمان جهانی بهداشت که بسیار تعجب آور نیز می باشد، با افزایش متوسطی در میزان شیردهی در سطح جهان می توان از مرگ بیش از ده درصد کودکان زیر پنج سال پیشگیری کرد. آمارهای جهانی نشان می دهد که شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه نمی شوند:
- حداقل ۲/۵ برابر بیشتر از شیرخواران شیر مادرخوار دچار بیماری می شوند؛
- احتمال مرگ و میرشان در سال اول زندگی در اثر عفونت های تنفسی، در مقایسه با نوزادانی که منحصراً از شیر مادر تغذیه می شوند سه برابر بیشتر است؛
- احتمالاً در شش ماه اول بیش از بیست و پنج برابر شیرخوارانی که منحصراً از شیر مادر تغذیه می شوند، در اثر اسهال می میرند؛
- احتمالاً در صورتی که این شیرخواران به خصوص شیرخواران نارس، در اولین تغذیه روده ای، فقط شیر خشک دریافت می کنند و شیر مادر دریافت نمی کنند، ۱۰-۶ برابر بیشتر دچار عوارض روده ای بالقوه کشنده یعنی انتر و کولیت نکروزان می شوند؛
- احتمالاً دو برابر بیشتر از شیرخوارانی که منحصراً از شیر مادر تغذیه می شوند، دچار عفونت های حاد گوش میانی می شوند.

اسامی روزهای هفته جهانی تغذیه با شیر مادر:

پنجشنبه	۱۰ مرداد	حمایت مادر برای شیردهی در خانواده و اجتماع
جمعه	۱۱ مرداد	حمایت مادر برای شیردهی از دیدگاه اسلام و سایر ادیان
شنبه	۱۲ مرداد	حمایت از مادر برای شیردهی از دیدگاه دولت و قوانین
یکشنبه	۱۳ مرداد	حمایت مادر برای شیردهی در نظام سلامت
دوشنبه	۱۴ مرداد	حمایت مادر برای شیردهی در بحرانها
سه شنبه	۱۵ مرداد	حمایت مادر برای شیردهی در محیط های کار و اشتغال
چهارشنبه	۱۶ مرداد	حمایت مادر برای شیردهی و نقش رسانه ها