

هفته جهانی تغذیه با شیر مادر
گرامی باد



معاونت بهداشتی دانشگاه شهید بهشتی
گروه تخصصی و آموزشی سلامت خانواده

Breastfeeding- just 10 steps! The Baby Friendly Way

تغذیه با شیر مادر – فقط ده اقدام در مسیر دوستدار کودک
جدول اجرایی ده اقدام

- **اقدام ۱:** سیاست مدون ترویج تغذیه با شیر مادر در معرض دید کارکنان باشد و برای اطمینان از ارتقا کیفیت خدمات بطور مستمر پایش شود
- **عموم:**



- در مراکز سیاست مدون در معرض دید باشد تا همه بخوانند
- کارکنان متعهد به اجرای آن هستند

- **سیستم بهداشتی:**

- بازدید از زایشگاه‌ها، مراکز بهداشتی و تسهیلات ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی اولیه برای بررسی پوشش ده اقدامی که نمایش دادند.

اقدام ۲: کلیه کارکنان آموزش‌های مکرر ببینند

• عموم:

– آموزش‌ها در همه رده‌ها شامل: ده اقدام، مشاوره شیردهی، کد بین‌المللی بازاریابی
جانشین‌شونده‌های شیر مادر

– گردهمایی‌های منظم برای بحث در مورد آخرین اطلاعات و مستندات
سیستم بهداشتی:

– گنجاندن ده اقدام در آموزش‌های ضمن تحصیل و ضمن خدمت کارکنان

– مربیان از مواد آموزشی و لینک‌های زیر آگاهی داشته باشند:

- <http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/9789241597494/en/>
- http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/9789241594981_s3/en/index.html
- http://www.who.int/child_adolescent_health/documents/who_cdr_93_3/en/
- http://www.who.int/nutrition/iycf_intergrated_course/en/index.html

International Code of Marketing of Breast Milk Substitutes

- هیچ گونه تبلیغی برای مصرف شیر خشک نشود
- هیچ گونه نمونه مجانی به مادران داده نشود
- هیچ گونه تبلیغی درباره تغذیه مصنوعی در مراکز بهداشتی - درمانی صورت نگیرد و هیچ شیر خشکی به آن مراکز هدیه داده نشود
- از طرف هیچ شرکت تولید یا توزیع کننده ای تماس با مادران برقرار نشود
- هیچ گونه هدیه ای به کارکنان مراکز بهداشتی - درمانی داده نشود
- فقط اطلاعات علمی در اختیار کارکنان قرار گیرد

International Code of Marketing of Breast Milk Substitutes

- هیچ تصویر، پوستر یا نوشته ای که تغذیه مصنوعی را تشویق کند در معرض دید قرار نگیرد (حتی روی جعبه های شیر و غذا)
- برچسب روی قوطی های شیر دارای مزایای تغذیه با شیر مادر و معایب تغذیه مصنوعی باشد
- محصولات تغلیظ شده و خیلی شیرین برای تغذیه شیرخواران توصیه نشوند
- کلیه محصولات تهیه و ارائه شده از کیفیت غذایی بالا برخوردار بوده و به گونه ای تهیه و بسته بندی شوند که در آب و هوای کشورهای مختلف سالم بمانند

اقدام ۳: آموزش مادران باردار در زمینه مزایای تغذیه با شیر مادر، چگونگی شیردهی و تداوم آن، عوارض تغذیه مصنوعی و بطری و گول زنک

- عموم:
 - تا قبل از زایمان مادر مزایای شیردهی را درک کند و بداند چگونه آن را انجام دهد
- سیستم بهداشتی:
 - حمایت از ارائه اطلاعات تغذیه با شیر مادر بعنوان بخشی از مراقبت های دوران بارداری
 - اطمینان از آگاهی مادران در مورد مزایای تغذیه با شیر مادر و خطرات عدم شیردهی، نحوه کمک به آنها در هنگام زایمان، چگونگی بغل کردن شیرخوار و اطمینان از دریافت کافی شیر توسط شیرخوار
 - اطمینان از این که آنها نشریات مناسب و صحیح در باره نکات فوق در دسترس دارند

اقدام ۴: کمک به مادران برای تماس پوست با پوست از لحظه تولد و تغذیه نوزاد با شیر مادر در ساعت اول، برنامه تجویز دارو و انجام آزمایشات و اعمال جراحی به گونه‌ای باشد که اختلال در تغذیه از پستان مادر ایجاد نکند

- عموم:

– بدانند برای تمامی نوزادان سالم باید تماس پوستی مادر و نوزاد بلافاصله پس از تولد برقرار شود (حداقل تا یک ساعت یا طولانی تر تا زمانی که نوزاد پستان مادر را بگیرد و تغذیه شود)

– فیلم خزیدن نوزاد برای تغذیه از پستان مادر را نشان دهید تا مردم بدانند که نوزاد قادر به انجام آن می‌باشد

- سیستم بهداشتی:

– مدافع آموزش تمامی عواملان زایمان باشید تا آنان قادر به حمایت ماهرانه مادران برای تماس پوستی پس از تولد و پستان گرفتن نوزاد به محض آمادگی او باشند

اقدام ۵: آموزش روش تغذیه با شیر مادر و چگونگی حفظ و تداوم شیردهی به مادران در صورت بیماری مادر یا شیرخوار و یا شاغل بودن مادر

- عموم:
 - اگر شیرخوار از مادر جدا شود یا قادر به مکیدن نباشد مادر نیاز به دوشیدن شیرش دارد
 - به مادر برای دوشیدن شیر کمک شود
- سیستم بهداشتی:
 - کارکنان زایشگاه‌ها و مراکز مراقبت‌های بهداشتی خود را بشناسید
 - مطمئن شوید که آخرین اطلاعات لازم را دارند
 - آن‌ها را برای کمکی که به مادران می‌کنند تشویق کنید
 - آن‌ها را تشویق کنید که نحوه بغل کردن شیرخوار و وضعیت پستان گرفتن صحیح را به مادر نشان دهند و تمامی مادران را برای دوشیدن شیر با دست آموزش دهند
 - مطمئن شوید که شیرخواران حتی هنگام جدایی از مادر با شیر مادر تغذیه می‌شوند

اقدام ۶: به شیرخواران سالم در ۶ ماه اول عمر بجز شیر مادر و قطره ویتامین ندهند

- عموم:

– اصلاح باور خانواده‌ها و کارکنان بهداشتی که بدانند نوزاد قبل از شروع اولین تغذیه با شیر مادر تا هنگامی که شیر مادر جریان یابد نیاز به شیر مصنوعی یا آب قند یا سایر مایعات ندارد

- سیستم بهداشتی:

- مطمئن شوید که مادران برای تغذیه با شیر مادر کمک می‌شوند
- مطمئن شوید که کارکنان بهداشتی درک می‌کنند که مکمل‌ها حتی در روزهای اول که حجم شیر بسیار کم است بندرت مورد نیاز هستند و آغوز تمام چیزی است که نوزاد نیاز دارد
- نوزادان به طور غیر ضروری و نابجا مکمل دریافت نکنند

اقدام ۷: اجرای برنامه هم‌اتاقی مادر و شیرخوار در تمام مدت شبانه‌روز و تأمین تسهیلات لازم برای اقامت شبانه‌روزی مادران و نیازهای فیزیکی و عاطفی آنها در بخش‌های نوزادان و اطفال

• عموم:

– مادر و شیرخوار شب و روز به منظور برقراری پیوند عاطفی و جریان یافتن شیر مادر در کنار هم باشند

• سیستم بهداشتی:

– بازدید از بیمارستان‌ها و زایشگاه‌ها و بیان اهمیت نگهداری ۲۴ ساعته مادر و شیرخوار در کنار هم

– نوزاد می‌تواند در همان تخت مادر باشد و یا در کات نگهداری شود بطوری که مادر او را ببیند و یا به او دسترسی داشته باشد

– کات شیرخوار پایین تخت مادر نباشد

اقدام ۸: تشویق مادران برای تغذیه بر حسب میل و تقاضای شیرخوار با شیر مادر، وجود امکان دوشیدن شیر و ذخیره آن در مواقع لزوم

- عموم:

- تغذیه شیرخوار بر حسب نیاز، نه بر اساس برنامه زمان بندی شده توسط بیمارستان یا مادر
- درک مادر از تغذیه شیرخوار بر حسب بروز نشانه های گرسنگی

- سیستم بهداشتی:

- تشویق زایشگاه ها برای حمایت از تغذیه شیرخواران بر حسب میل و تقاضای آنان بطور مکرر و نه بر حسب ساعت
- کارکنان نشانه های نیاز شیرخواران به تغذیه را بدانند و به خانواده ها بیاموزند (نشانه های گرسنگی: باز کردن دهان، جستجوی پستان، مکیدن دست ها و تکان دادن دست ها و پاها، گریه شیرخوار آخرین نشانه گرسنگی است)
- (نشانه های سیری شیرخوار: دور شدن از پستان، بستن دهان، توقف مکیدن)

اقدام ۹: مطلقاً از بطری و پستانک استفاده نکنند

- عموم:
 - در طول هفته‌های اول، نیاز نوزاد به مکیدن باید از طریق مکیدن پستان برآورده شود
 - استفاده از سرشیشه و پستانک موجب اختلال در نحوه مکیدن پستان شده و در تولید شیر مادر مطابق با نیازهای نوزاد اختلال ایجاد می‌کند
- سیستم بهداشتی:
 - از کارکنان بیمارستان‌ها بخواهید اجازه نهند سرشیشه و پستانک در بیمارستان استفاده شود مگر در موارد نادر که ضرورت پزشکی ایجاب کند، با نهایت مراقبت تا استفاده از آن برای سایر شیرخواران گسترش پیدا نکند
 - آموزش تغذیه با فنجان برای سایر شیرخوارانی که قادر به تغذیه با پستان مادر نیستند

اقدام ۱۰: پیگیری تشکیل گروه‌های حمایت از مادران شیرده و آشنایی والدین با گروه‌های حامی و مراکز مشاوره شیردهی

- عموم:
 - گروه‌های حامی تغذیه با شیر مادر بخشی از استراتژی تغذیه جامعه است
 - مشاورین مردمی (رابطین) در افزایش تغذیه انحصاری با شیر مادر بسیار مؤثرند
- سیستم بهداشتی:
 - جلب همکاری مدیران مراکز بهداشتی درمانی برای حمایت عملی و ماهرانه تغذیه با شیر مادر در خدمات پس از زایمان و در جامعه
 - آموزش رابطین و ارجاع مادران به آنها
 - اطلاع به کارکنان زایشگاه‌ها در باره مراجع حمایتی تغذیه با شیر مادر در جامعه و جزئیات تماس با آنها
 - تماس مادر با یک مشاور تغذیه با شیر مادر یا یک کارمند بهداشتی حامی در روزهای: اول، ۲-۳ روز اول، ۷-۲۸ روز اول، ۴-۸ هفته و سپس در زمان مراجعه برای ایمن سازی، پایش رشد، تنظیم خانواده یا هنگام مراجعه به هر دلیل دیگر

روز جهانی تغذیه با شیر مادر گرامی باد



شیر مادر، حقی برای همه کودکان

در اولین سال‌های حیاتی زندگی کودک است که مداخلات می‌توانند بیشترین تأثیر را در رشد فیزیکی و ذهنی و احساسی او ایجاد کنند