

گزارش «سلامت» از همایشی که در هفته جهانی تغذیه با شیر مادر برگزار شد

در ستایش بهترین شیر جهان

است که تا سال ۲۰۲۵ میلادی حداقل ۵۰ درصد از کودکان پس از تولد تا ۶ ماه به‌طور انحصاری با شیر مادر تغذیه شوند. رسالت اتحاد جهانی نیز این است که حمایت‌های سیاسی، حقوقی، مالی و عمومی را برای تغذیه با شیر مادر جلب کند تا تمام مادران، کودکان و جوامع از این امر منتفع شوند. نماینده اجرایی یونسف در ایران با تاکید بر فواید شیر مادر افزود: «مزایای تغذیه با شیر مادر و مدارک و شواهد علمی ثابت‌شده و نشان می‌دهد شروع زودهنگام تغذیه با شیر مادر در کاهش مرگ‌ومیر کودکان مؤثر است و در درازمدت در کاهش ابتلا به چاقی و دیابت مؤثر خواهد بود. همچنین تغذیه با شیر مادر به افزایش هوش کودکان کمک می‌کند. یافته‌های ۱۶ مطالعه در سال‌های اخیر نشان داده تغذیه با شیر مادر در تکامل اعصاب مغز نوزادان و افزایش توان یادگیری‌شان نقش دارد و می‌تواند میان شاخص هوش کودک را ۳ تا ۴ برابر افزایش دهد. این مزایای برای نوزادان کم‌وزن و نارس بسیار قوی‌تر و پرنفوذ است.»

به گفته این نماینده یونسف، نبود محیط‌های کاری دوستدار شیر مادر یکی از علل قطع زودهنگام شیردهی به نوزادان است که طبق مطالعات انجام‌شده مداخلاتی مانند مرخصی‌زایمان و حمایت‌های محیط شغلی می‌تواند تغذیه با شیر مادر را ۳۰ درصد افزایش دهد. باوجوداین فقط ۱۰ درصد کشورهای جهان مرخصی‌زایمان ۱۸ هفته‌ای را با ضمانت پرداخت حقوق پس‌ازایزگامت‌ماده‌به‌کاراجرا می‌کنند. وی تغذیه با شیر مادر را تنها برعهده مادر ندانست و توضیح داد: «این قضیه نیازمند حمایت مشاوران، اعضای خانواده، کارکنان بخش شبکه بهداشت و درمان، کارفرماها و سیاست‌گذاران است. مطالعات در این زمینه نشان می‌دهد مداخلات جامعه‌محور مانند مشاوره‌ها و آموزش‌های گروهی می‌تواند تغذیه به‌موقع با شیر مادر را تا ۸۶ درصد افزایش دهد.» دکتر پارکس، نماینده اجرایی یونسف در ایران با بیان اینکه تغذیه با شیر مادر یک سرمایه‌گذاری هوشمندانه است، گفت: «این سرمایه‌گذاری تنها بر سلامت کودکان مؤثر نیست، بلکه در ثروت کشورها نیز تاثیرگذار است. بوم‌اساس‌گزارش‌ایسالم یونسف در زمینه تغذیه با شیر مادر، هر یک‌دلاری که کشورها در ترویج تغذیه با شیر مادر سرمایه‌گذاری کنند، ۳۵ دلار برگشت سرمایه در اقتصاد خواهد داشت و می‌تواند اقتصاد یک کشور را با کاهش هزینه‌های سلامت و درمان و ایجاد نیروهای کاری قوی و توانمند بهبود بخشد.»

چنانچه نوزادان در سلامت اول تولد خود با شیر مادر تغذیه شوند، ۲۳ درصد از آثار مرگ‌ومیر آنها کم می‌شود؛ با این حساب، یک‌چهارم مرگ‌ومیرها در نوزادان به همین ترتیب کاهش پیدا خواهد کرد

— دکتر مرندی



تحقیقات جهانی نشان می‌دهد تغذیه با شیر مادر ۱۳ درصد مرگ‌ومیر کودکان زیر ۱ سال را کاهش می‌دهد. همچنین عدم تغذیه با شیر مادر در ۵۰ یا ۶۰ درصد مرگ‌ومیرهای زیر ۵ سال نقش دارد. طبق مطالعات انجام‌شده، عمده این مرگ‌ومیرها در اثر تغذیه ناکافی با شیر مادر است. به گفته دکتر مرندی که فوق‌تخصص نوزادان نیز است، اگر نوزادان در ۲۴ ساعت اول تولد، با شیر مادر تغذیه شوند، ۱۶ درصد مرگ‌ومیر آنها کاهش پیدا می‌کند و چنانچه در ساعات اول تولد با شیر مادر تغذیه شوند، ۲۳ درصد مرگ‌ومیرها در نوزادان کم می‌شود؛ با این حساب یک‌چهارم مرگ‌ومیرها در نوزادان کاهش پیدا خواهد کرد. رئیس فرهنگستان علوم پزشکی به این نکته نیز اشاره کرد که تغذیه با شیر مادر در کاهش بار بیماری‌ها و میزان مرگ‌ومیر کودکان نیز نقش دارد، به‌گونه‌ای که در تحقیقات جهانی ثابت شده، تغذیه کودک با شیر مادر در ساعات‌های اولیه ۳۵ درصد در کاهش مرگ‌ومیر کودکان کمتر از ۱ سال که بیشتر به‌علت تغذیه ناکافی است، تاثیر دارد.

تاثیر ۳۰ درصدی حمایت‌های شغلی بر تداوم شیردهی

دکتر ویل پارکس، نماینده اجرایی یونسف در ایران نیز در این همایش حضور داشت و با اعلام حمایت از وزارت بهداشت به‌دلیل برنامه‌هایش برای ترویج تغذیه با شیر مادر گفت: «اسم‌ال یونسف در سراسر جهان همراه شرکای کاری خود در اتحاد جهانی تغذیه با شیر مادر، تلاش می‌کند اهمیت تغذیه با شیر مادر را برای کودکان و تمام کشورها برجسته کند. مهم‌ترین هدف این سازمان این

داریم در این زمینه برنامه‌ریزی کنیم.» رئیس کمیته کشوری تغذیه با شیر مادر با تاکید بر اینکه شیر مادر میزان مرگ‌ومیر نوزادان را کاهش می‌دهد، گفته‌هایش را این‌گونه ادامه داد: «بررسی‌های گسترده در دنیا نشان داده کاهش مرگ‌ومیر نوزادان دشوار است، این درحالی است که تغذیه نوزاد از شیر مادر در ساعات و روزهای نخست تولد در کاهش مرگ‌ومیر و تکامل نوزاد نقش مهمی دارد.

کاهش ۱۳ درصدی مرگ‌ومیر کودکان با شیر مادر

دکتر علیرضا مرندی، رئیس کمیته کشوری ترویج تغذیه با شیر مادر سخنران بعدی این همایش با اشاره به توجه به شیر مادر در قرآن کریم، گفت: «در حال حاضر بیش از گذشته به مورد تغذیه با شیر مادر تبلیغ می‌شود، اما هیچ‌چیز به‌اندازه قرآن کریم و توصیه خداوند در این زمینه ارزشمند نیست. ما نیز وظیفه

امروزه نمی‌توان مادران را از تحصیل و کار بازداشت ولی حداقل می‌توان کارهای مثبتی انجام داد که محیط‌هایی برای شیردهی کاملاً مناسب باشد تا تغذیه با شیر مادر ترویج شود

— دکتر سبیری



تغذیه نوزادان با شیر مادر می‌تواند از بسیاری از بیماری‌ها در بزرگسالی پیشگیری کند. معاون بهداشتی وزیر بهداشت با تاکید بر آموزش مادران برای شیردهی گفت: «تغذیه با شیر مادر از بروز بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلب و عروق، سرطان، دیابت و بیماری‌های تنفسی تا حد زیادی جلوگیری می‌کند، بنابراین برای حفظ سلامت نسل آینده باید پیش از پیش تغذیه با شیر مادر را فرهنگ‌سازی کنیم.» دکتر علی‌اکبر سبیری با بیان اینکه برای ترویج شیردهی مادران ۲ نکته مهم است، افزود: «اول اینکه در ساعت اول به دنیا آمدن نوزاد شیردهی آغاز شود و دومین نکته اینکه محیط تحصیل و محل کار مادران باید برای شیردهی آنها مناسب باشد. همچنین ما آموزش و ترویج فرهنگ تغذیه با شیر مادر را از دوران بارداری انجام می‌دهیم، به این صورت که خاتم‌باردار طی دوران بارداری ۸ نوبت معاینه می‌شود و آموزش‌های مورد نیاز را از کارکنان بهداشتی دریافت می‌کند.» وی در ادامه به اشتغال زنان اشاره کرد و گفت: «امروزه نمی‌توان مادران را از تحصیل و کار بازداشت، ولی می‌توان کاری کرد که محیط برای شیردهی مناسب باشد تا تغذیه با شیر مادر ترویج شود.» معاون بهداشتی وزیر بهداشت در پایان سخنانش برخی از اقدامات وزارت بهداشت در جهت ترویج تغذیه با شیر مادر را برشمرد: «افزایش بیمارستان‌های دوستدار شیر مادر، جلوگیری از تبلیغات کارخانه‌های تولید شیر خشک در کشور و برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای مادران و حتی کادر پزشکی برای توجه بیشتر به اهمیت تغذیه با شیر مادر در اقدامات ما در وزارت بهداشت است.»

در سطح بین‌المللی برای شیر مادر به‌دلیل کاتاری که هم بر سلامت نوزاد و هم مادر می‌گذارد، برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری می‌شود. حدود ۲۵ سال است که در کشورهای مختلف دنیا، روز جهانی شیر مادر برای تشویق مادران به شیردهی و حفظ سلامت نوزادان و کودکان برگزار می‌شود تا از این طریق اهمیت تغذیه نوزاد با شیر مادر پیش از پیش برای زنان مسلح شود. در کشور ما ۵۵ درصد نوزادان تا ۶ ماهگی تغذیه انحصاری با شیر مادر دارند که این رقم در چند سال گذشته کمتر بود. در حال حاضر با توجه به تغییر شیوه زندگی زنان، دیگر نمی‌توان گفت برای ترویج تغذیه با شیر مادر باید فقط فرهنگ‌سازی کرد و به مادران در مورد اهمیت تغذیه با شیر مادر توضیح داد، بلکه این قضیه یک ضرورت اجتماعی است و با وجود افزایش اشتغال زنان باید شرایط اجتماعی برای ترویج شیردهی نیز فراهم باشد. هفته جهانی تغذیه با شیر مادر اسامال نیز با شعار «حمایت همه‌جانبه از مادران برای تداوم شیردهی؛ با هوش و قوی با شیرمادر» با برگزاری همایشی به‌همت وزارت بهداشت و نهادهای مربوط برگزار شد.

برنامه ملی تغذیه با شیر مادر در کشور ما بر اساس منشور اوتاوا (۱۹۸۶) بر ۳ اصل استوار است که اولین اصل آن، ترویج شیردهی مادران است. دکتر ناصر کلاتری، عضو کمیته کشوری تغذیه با شیر مادر ابتدای همایش، در مورد این اصل توضیح داد: «برای ترویج شیردهی مادران، پزشکان، پرستاران و کادر درمان باید برای شیردهی به مادر آموزش دهند و او را با روش شیردهی درست آشنا کنند. دومین اصل حمایت از شیردهی مادران است و باید این سوال را پرسید که آیا حق شیردهی را برای مادران و نوزادان محترم دانسته‌ایم؟ برای انجام این اصل و گسترش فرهنگ تغذیه با شیر مادر حتی باید محیط‌های شهری و اداری نیز مادران را حمایت کنند.» دکتر کلاتری اصل سوم برنامه ملی ترویج تغذیه با شیر مادر را این‌گونه تشریح کرد: «حفاظت از شیردهی مادران اصل سوم برنامه ملی ماست و جامعه باید از محیط سلامت شیردهی محافظت کند و اگر شیردهی مادر تداوم پیدا کند و شرایط به‌گونه‌ای بایات برای شیردهی مادران فراهم باشد، وضعیت سلامت جامعه به شکل محسوس ارتقا پیدا می‌کند.»

کتاب راهنمای ملی سلامت خانواده

بیش از ۳۴۵۰۰۰ جلد تاکنون منتشر شده است

پرتیراژترین کتاب سلامت و پزشکی در طول تاریخ طب در ایران

تلفن سفارش: ۰۷۶ ۷۹ ۱۰ ۲۶