

هفته جهانی شیرمادر 10-16 مرداد

حمایت از شیرمادر، اولویت امروز، سلامت فردا

اهمیت تغذیه انحصاری با شیر مادر

تغذیه انحصاری با شیر مادر زیربنای بقا و سلامت کودک است به دلیل آنکه تغذیه ای ضروری، بینظیر و بدون جایگزین برای رشد و تکامل کودک فراهم می کند. تغذیه انحصاری با شیر مادر در 6 ماه اول که به عنوان تغذیه فقط با شیر مادر و عدم دریافت هر نوع ماده غذایی دیگر حتی آب تعریف میشود، دارای بیشترین تأثیر بالقوه بر بقای کودک در هر مداخله پیشگیرانه است. تغذیه انحصاری با شیر مادر بهعنوان اولین رویکرد ایمنسازی کودکان، حفاظت در برابر عفونتهای تنفسی، بیماری اسهال، و سایر بیماریهای بالقوه تهدیدکننده زندگی را فراهم می کند و همچنین دارای اثر حفاظتی در برابر چاقی و بعضی از بیماریهای غیرواگیر در مراحل بعدی زندگی است.

تغذیه با شیرمادر: اهداء عشق و محبت و سلامتی

شیر مادر آثار فرهنگی اجتماعی مفیدی دارد از جمله: ثبات روحی دوران کودکی و تربیتپذیری بهتر. شیر مادر سبب ارتباط عاطفی، روانی و تکامل عصبی بیشتر و پایدارتر میشود. در دوران نوزادی، نوزادان هوشیارتر، فعالتر و عکسالعمل آنان بهتر است. همچنین راهافتادن زودتر، افزایش قدرت تشخیصمکالمه، حافظه و افزایش ضریب هوشی در دوران کودکی و بزرگسالی از دیگر امتیازات تغذیه کودک با شیر مادر است. بزهکاری، اعتیاد، اضطراب و اختلالات عصبی در آنان کمتر و ارتباط عاطفی و روانی آنها حتی در بزرگسالی هم متعادلتر و پایدارتر است. تغذیه با شیر مادر از کودک آزاری جلوگیری میکند

تغذیه در 1000 روز اول زندگی، فرصتی بی بازگشت:

هزار روز اول عمر که شامل 9 ماه زندگی داخل رحمی و 2 سال اول زندگی کودک است، دوره ای حساس و کلیدی شناخته میشود و نقش بینظیری در آینده فرد و جامعه دارد. اتفاقاتی که در هر ثانیه از این 1000 روز برای جنین و کودک رخ میدهد، اثری حیاتی دارد. در این 1000 روز تخمک لقاح یافته، تبدیل به انسانی میشود که بیش از 70 درصد رشد مغزی، 40 درصد رشد قدی و 25 درصد رشد وزنی خود را به دست آورده است. این 1000 روز فرصتهای بینظیری برای آینده سالمتر و شکوفاتر عرضه می کند که در هیچ مرحله دیگری از زندگی تکرار نخواهند شد.

حمایت از شیرمادر، اولویت امروز، سلامت فردا

حمایت و افزایش آگاهی و توانمندسازی خانواده در مراقبت از خود و فرزندان یک اصل اساسی در تأمین شرایط بهینه زندگی برای کودکان محسوب میشود. اشتغال زنان بدون حمایتهای لازم منجر به کاهش میزان تغذیه با شیر مادر و تمام پیامدهای شناخته شده مرتبط با سلامت میشود. سیاستهای مرخصی زایمان در افزایش تغذیه انحصاری با شیر مادر مؤثرند. وجود اتاق شیردهی در محل کار و مرخصی ساعتی شیردهی میتواند تغذیه با شیر مادر را تا 6 ماهگی افزایش دهد. تمامی مادران باید به حمایتها و مهارتهای مؤثر برای شروع و تداوم تغذیه انحصاری با شیر مادر به مدت شش ماه و اطمینان از شروع به موقع غذاهای کمکی سالم و کافی همراه با تداوم تغذیه با شیر مادر تا دو سال یا بیشتر دسترسی داشته باشند. - تمامی کارکنان بهداشتی باید برای ارائه مشاوره مؤثر تغذیه، توانمند شوند و خدمات آنها از طریق مشاورین مردمی یا حامیان آموزش دیده گسترش یابد. مراکز مشاوره شیردهی در سطح مراکز جامع سلامت شهری و روستایی و بیمارستانها آماده خدمت رسانی و حمایت از مادران شیرده می باشند.

تأثیر و مشارکت پدران در امر شیردهی

پدر وظیفه دارد که مادر شیرده را در هر شرایطی که بر شیردهی اثر دارد حمایت کند و در صورت بروز طلاق باید شرایط زندگی و مالی مناسبی را در طول دوره ی شیردهی برای مادر و شیرخوار فراهم نماید (س طلاق آیه 6)

نقش مردان نه تنها در مساله بهداشت باروری، بلکه شیردهی مادران هم متأثر از نقش آنهاست.

مطالعات نشان می دهد زنانی که همسرشان آنها را در دوران شیردهی مورد **حمایت** قرار می دهند مدت طولانی تری به فرزند خود شیر می دهند و احساس امنیت و آرامش خاطر بیشتری را تجربه می کنند

چگونه پدران را در این امر دخالت دهیم

شرکت مردان همراه خانمها در کلاسهای مشاوره و آموزش شیردهی

آگاهی یافتن از اهمیت تغذیه با شیرمادر و نقش آن در سلامت کودک

دخالت همسر را در هنگام شیردادن (اصلاح وضعیت نوزاد، ماساژ گردن و شانه های مادر در حین شیردادن

عدم شیردادن را به دور از چشم همسر به ویژه در هفته نخست بعد از زایمان

طلب کمک از همسرش در هنگام نیاز

حمایت همسر در دوران شیردهی سبب میگردد که مادر مدت طولانی تری به فرزند خود شیر دهند و احساس امنیت و آرامش خاطر بیشتری را تجربه می کنند

پدران باید از اهمیت شیرمادر مطلع باشند و بدانند که برای ترشح شیر به مقدار کافی، عوامل سلامت جسم و آرامش روح مادر استراحت و خواب کافی داشتن تغذیه مناسب دوران شیردهی تأثیر گزار می باشد

مادر بعد از زایمان احساس مسئولیت بیشتری می کند. ایجاد روابط عاطفی به او کمک می کند که خود از کودکش مراقبت کند.

ابتدا مادران باید باور کنند و اطمینان داشته باشند که می توانند شیر بدهند و بدانند که شیر آنها بهترین غذایی است که کودک احتیاج دارد.

در دوران شیردهی، مادر راحتتر حرفهای دیگران را قبول می کند و اگر کسی حتی به او بگوید مطمئن هستی که شیرت کافی است؟ او را به شک می اندازد و ممکن است شیردهی را قطع کند.

اهمیت در باور و اطمینان (پدر و مادر) در توانائی تولید شیر که بهترین غذایی است که کودک احتیاج دارد.

پدر بهترین کسی است که می تواند مادر را حمایت کند و به او اطمینان دهد بدن تو به قدرت پروردگار قادر است هر آنچه که شیرخوار و یا شیرخواران شیر بخواهند تولید شیر کند. گرچه پدران نمی توانند شیر دهند اما می توانند کارهایی مانند خواباندن، نوازش کردن، حمام کردن، تعویض پوشک و به گردش بردن شیرخوار را انجام دهند. از نظر پدران، شیردهی عملی کاملاً مادرانه، طبیعی و بسیار ارزشمند است

. برگرفته از کتاب ترویج تغذیه با شیرمادر – کرد آورنده مریم قدمی – کارشناس ترویج تغذیه با شیرمادر مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس