پیام های بهداشتی به مناسبت هفته جهانی ترویج تغذیه باشیر مادر

۱-پیام های مدیران، کارکنان

- قانون ترویج تغذیه با شیر مادر و حمایت از مادران شاغل با حفظ، حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر در راستای اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت است.
- حمایت سازمانی مدیران نقش مهمی در توانمند سازی مادران شاغل و تداوم تغذیه با شیر مادر دارد.
- آگاهی مدیران از اهمیت ترویج تغذیه با شیر مادر در بهبود شاخص های شیردهی تاثیر گذار است .
- چالش های محل کار، شایعترین علت عدم تغذیه با شیر مادر است.
- توانمندی کارکنان بهداشتی در مشاوره موثر تغذیه با شیر مادر، از شروع خود سرانه شیر مصنوعی جلوگیری می کند.
- فراهم کردن امکانات و فضاهای مناسب برای تغذیه با شیر مادر در محیط های کاری و اجتماعی حق مادر و کودک است.
- مدیران و کارفرمایان با اعطاء۹ ماه مرخصی زایمان، یکساعت مرخصی ساعتی روزانه، تامین امنیت شغلی مادران و ایجاد مهد کودک در جوار محل کار، در در سلامت مادران و نسل آینده سهیم باشید.
- با اجرای دو قانون ترویج تغذیه با شیرمادر و حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، از مادران شاغل شیرده حمایت کنیم.
- بیمارستان دوستدار کودک نقش کمک و حمایت به مادران در شیردهی موفق و تغذیه انحصاری با شیر مادر دارد.
- شروع تغذیه با شیر مادر ظرف یکساعت اول تولد، جان یک میلیون نوزاد جهان را در سال نجات می دهد.
- تغذیه باشیرمادر، حق مادر و کودک است. این حق را با رعایت قانون ترویج تغذیه با شیرمادر و حمایت از مادران شیرده به آنان اعطاء کنیم.

پیام ها ویژه مادران

- تغذیه شیرخوار با شیرمادر علاوه بر بهره‌مندی از مزایای شیر مادر در تامین سلامت کودک، کمک به اقتصاد خانواده، کاهش هزینه و فرزندآوری تاثیر گذار است.
- مادر گرامی : بیمارستان های دوستدار کودک با اجرای ده اقدام ، شروع موفق تغذیه با شیرمادر را تضمین می نمایند. با کارکنان بهداشتی درمانی همکاری کنید.
- شروع تغذیه با شیر مادرظرف یک ساعت اول تولد، امکان تغذیه با آغوز را برای نوزاد فراهم می کند که اولین واکسن او محسوب می شود و به تولید شیرکافی برای تغذیه بعدی کمک می کند.
- مادر گرامی اگر تماس پوستی با نوزاد را بلافاصله پس از تولد و تغذیه نوزاد را با شیر مادر به محض آمادگی او شروع کنید، اساس تندرستی او را بنا نهاده اید.

- شروع تغذیه با شیر مادر ظرف یکساعت اول تولد اولین و حیاتی ترین گام برای کـاهش مـرگ و میـر شـیرخواران و کودکان زیر۵سال است.
- شروع تغذیه انحصاری با شیرمادردرساعت اول تولد از ۲۲ درصد مرگ نوزادان پیشگیری می کند.
- تماس پوست با پوست مادر و نوزاد و تغذیه نوزاد بلافاصله پس از تولد با شیرمادر موجب رشد و تکامل بهتـر کـودک می شود.

تضمین تغذیه با شیرمادر، از طریق ده اقدام دوستدار کودک

- شروع تغذیه با شیرمادر طی ساعت اول تولد: اولین و حیاتی ترین گام برای کاهش مرگ و میر شیرخواران و کودکان است.
- مادر گرامی قبل از هر تصمیمی در مورد روش تغذیه شیرخوارتان به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- مادر گرامی تغذیه با شیرمصنوعی (شیرخشک) را خودسرانه شروع نکنید.

پدران و خانواده ها

- تشکیل خانواده با شکوه ضمن کمک به جوانی جمعیت در کمک و حمایت از مادر و شیرخوار و تربیت فرزندان شاد تاثیر گذار است.
- مادران برای شیردهی موفق، به حمایت اعضا خانواده به ویژه همسر نیاز دارند.
- ترویج تغذیه با شیر مادر و کمک به مادران از وظایف پدران و سایر اعضا خانواده نیز هست.
- مراقبت از شیرخوار مسئولیت مشترک همه والدین و سایر اعضا خانواده است.
- مرخصی به پدران تحت عنوان" مرخصی والدین " پـس از تولـد نـوزاد، مشـارکت بیشـتر پـدران را در مراقبـت از خانواده فراهم می کند،
- مادر به حمایت خانواده به ویژه همسر برای غلبه به چالش های احتمالی مادری در دوران شیردهی و تشویق به فرزندآوری نیاز دارد.

پیام های جامعه

- تغذیه با شیر مادر کمک به اقتصاد و معیشت خانواده ها و جامعه و فرزندآوری بیشتر است.
- ترویج تغذیه با شیر مادر و کمک به مادران وظیفه آحاد جامعه است.
- تغذیه با شیر مادر : ضامن سلامت جسم و روان مادر و کودک و خانواده
- تغذیه با شیر مادر: ضامن حفظ و بقاء کودک و سلامت مادر، خانواده و جامعه
- تغذیه با شیر مادر : اهداء عشق و محبت و سلامتی
- تغذیه با شیر مادر: سرمایه گذاری در سلامت انسان ها
- یک قطره شیر مادر، یک آسمان محبت، یک دریا سلامت.
- شیر مادر : کامل ترین غذا برای شیرخواران

- تغذیه با شیرمادر: سلامتی کودک- شیردهی مادر : سلامتی مادر
- تغذیه با شیرمادر : بهره وری بهتر از نعمات الهی
- تغذیه شیرخواران با شیرمادر: به نفع اقتصاد خانواده و تشکیل خانواده با شکوه
- تغذیه با شیر مادر: یک غذای بی نظیر ، یک داروی شفابخش و یک اکسیر بی مانند
- تغذیه با شیر مادر: هدیه بی نظیرالهی به انسان های پاک و کوچک
- شیر مادر جایگزین ندارد.
- شیر مادر تنها ماده غذایی است که می تواند ضریب هوشی کودکان را تا ۸ واحد افزایش دهد.
- آغوز بهترین تغذیه برای آغاز حیات، محافظ شیرخوار و اولین واکسن او در برابر بیماری هاست.
- آغوز یا شیر روزهای اول حاوی مواد ایمنی بخش است و اولین واکسن برای حفاظت شیرخوار در برابر بیماری ها محسوب می شود.
- تغذیه انحصاری با شیرمادر در۶ ماه اول، بهترین وسیله پیشگیری از ابتلاء شیرخواران به اسهال است.
- مواد ایمنی بخش شیرمادر، شیرخوار را در برابر بسیاری از بیماری ها محافظت می کند و در صورت بروز بیماری، شدت و احتمال مرگ از آن کمتر است.
- شیر مادر به تنهایی تمام نیازهای شیرخوار را در۶ ماه اول عمر تامین می کند.
- مادرانی که شیر می دهند از سلامت جسمی و عاطفی روانی بهتری برخوردارند و از ابتلاء آنان به سرطان پستان و تخمدان و پوکی استخوان پیشگیری می شود.
- تکامل بینایی ، تکلم و راه افتادن کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند خیلی سریعتر از سایر کودکان است و از تعادل روانی مناسب تری برخوردارند.
- تغذیه باشیر مادر رابطه عاطفی مادر و کودک را تقویت می کند.
- کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، از تکامل شخصیتی و امنیت روانی بیشتری در دوران بلوغ برخوردارند.
- تغذیه با شیر مادر در کاهش بروز پاره ای از بیماری ها درسنین بلوغ و بالاتر، از جمله دیابت و بیماری های قلبی عروقی نقش دارد.
- هیچ منبع غذایی سالمتر، مغذی تر ، در دسترس تر و ارزان تر از شیر مادر نیست.
- برای بقاء کودکان و تامین سلامت آنان در حفظ ، حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر بکوشیم.
- تغذیه با شیر مادر حق همه کودکان و شیردهی حق همه مادران است: امکانات آنرا فراهم کنیم.
- به حقوق مادران و کودکان بر اساس قانون ترویج تغذیه با شیر مادر احترام بگذاریم.
- عوارض ناشی از مصرف پستانک، شیشه شیر و شیر مصنوعی بی شماراست. پس به مادران شیرده کمک کنیم که بتوانند با آرامش خاطر شیر بدهند تا مادر و کودک، خانواده و جامعه از مزایای آن بهره مند شوند.
- تغذیه با شیر مادر عامل کاهش ابتلا به انواع بیماری ها در کودکی و بزرگسالی است.

- افزایش وزن کودکان بر اساس منحنی رشد، بهترین راه پی بردن به کفایت تغذیه با شیرمادر است. برای پایش رشد کودکان به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- شیرمادر امانتی است الهی که در وجود مادر نهاده شده و مادران نباید آن را از فرزندان خود دریغ نمایند.
- ضریب هوشی شیرخوارانی که با شیرمار تغذیه می‌شوند، بالاتر از شیرخوارانی است که با شیرخشک تغذیه می شوند.
- تغذیه با شیرمادر سپر حفاظتی برای شیرخواران در بحران هاست
- شیر مادر یک منبع غذایی سالم و ایمن برای شیرخواران و بطور آنی در دسترس است و حفاظت فعال در برابر بیماری ها را فراهم نموده و شیرخوار را گرم و نزدیک مادر نگه می دارد.
- تغذیه زودرس و انحصاری با شیر مادر در۶ ماه اول عمر، و تداوم تغذیه با شیر مادر تا ۲ سالگی همراه با عرضه غذاهای کمکی مناسب و سالم به شیرخوار ، حفاظت مطلوبی در برابر خطرات محیطی فراهم می کند.
- تغذیه با شیر مادر ، از مهمترین مداخلات برای حفظ زندگی است
- یک پنجم از مرگ های نوزادان را می توان با شروع زودرس تغذیه انحصاری با شیرمادر (ظرف ساعت اول تولد) پیشگیری نمود.
- هیچ منبع غذایی، قابل دسترس تر و مغذی تر از شیرمادر نیست.
- تغذیه با شیرمادر: حفظ امنیت غذایی شیرخواران در بحران ها و شرایط اضطراری حتی جنگ
- اکثر شیرخواران در ۶ ماه اول عمر، نیاز به هیچ ماده غذایی جز شیرمادر ندارند و بعد از ۶ ماهگی نیز شیرمادر همراه با غذاهای کمکی.
- در بحران ها شیرخواران و کودکان کم سن در برابر سوء تغذیه ، بیماری ها و مرگ آسیب پذیرند. شیرمادر آنان را فعالانه حفاظت می کند.

پیام هایی ازآیات و روایات :

- مادرانی که می خواهند به نحو کامل به فرزندان خود شیر دهند، لازم است دو سال تمام آنها را از پستان خود شیر بدهند....(آیه ۲۳۳ سوره البقره)
- ما به انسان درباره پدر و مادرش سفارش کردیم، مادرش او را با زحمت حمل کرد و دوران شیرخوارگی او در دو سال پایان می یابد....(آیه ۱۴ سوره لقمان)
- برای کودک هیچ شیری بهتر از شیر مادرش نیست.(حضرت رسول اکرم ص)
- کودک با هیچ شیری تغذیه نمی شود که به اندازه شیرمادر خویش مبارک و پر برکت باشد.(حضرت امیرالمؤمنین ع)
- زن در دوران بادارى،زایمان و شیر دادن اجر مجاهد در راه خدا را دارد و اگر در این دوران بمیرد برای او اجر شهید است.(حضرت امام جعفر صادق ع)
- مادرانی که می خواهند به نحو کامل به فرزندان خود شیر دهند، لازم است دو سال تمام آنها را از پستان خود شیر بدهند.(آیه ۲۳۳ سوره البقره

- شیر مادر امانتی است الهی در وجود مادر، آن را از فرزندان خود دریغ نکنیم
- .بر اساس قرآن کریم ، کودکان را دو سال با شیر مادر تغذیه کنید.
- یکی از نعمت های بزرگ پروردگار و نمونه ای آشکار از لطف و عنایت او، نعمت گرانقدر شیر مادر است.

روز شمار هفته جهانی ترویج تغذیه با شیر مادر۱۴۰۴

تاریخ	روز	روزشمار
۱۴۰۴/۵/۱۰	جمعه	نقش رسانه ها و فضای مجازی در ترویج تغذیه با شیر مادر
۱۴۰۴/۵/۱۱	شنبه	مشاوره شیردهی و شیر مادر
۱۴۰۴/۵/۱۲	۱ شنبه	شیر مادر، مسئولیت مادران، مدیران و کارفرمایان؛
۱۴۰۴/۵/۱۳	۲شنبه	شیر مادر، نسل سالم و جوانی جمعیت
۱۴۰۴/۵/۱۴	۳شنبه	نقش حمایت از تغذیه با شیر مادر در ایجاد محیط زیست سالم
۱۴۰۴/۵/۱۵	۴ شنبه	سیاستگذاران و ترویج تغذیه با شیر مادر
۱۴۰۴/۰۵/۱۶	۵ شنبه	ترویج تغذیه با شیرمادر در بحران، تضمین سلامت کودک