

## شیر مادر ، مسئولیت مادران ، مدیران و کارفرمایان

### ” تغذیه با شیرمادر ؛ اولویت امروز ، سلامت فردا “

روز شمار هفته جهانی ترویج تغذیه با شیر مادر 1404

تاریخ	روز	روزشمار
1404/5/10	جمعه	نقش رسانه ها و فضای مجازی در ترویج تغذیه با شیر مادر
1404/5/11	شنبه	مشاوره شیردهی و شیر مادر
1404/5/12	1 شنبه	شیر مادر، مسئولیت مادران، مدیران و کارفرمایان؛
1404/5/13	2شنبه	شیر مادر، نسل سالم و جوانی جمعیت
1404/5/14	3شنبه	نقش حمایت از تغذیه با شیر مادر در ایجاد محیط زیست سالم
1404/5/15	4 شنبه	سیاستگذاران و ترویج تغذیه با شیر مادر
1404/05/16	5 شنبه	ترویج تغذیه با شیرمادر در بحران، تضمین سلامت کودک

آغوش گرم و پر محبت و تغذیه با شیر مادر نخستین گامی است که مادر برای مراقبت از کودک و بنا نهادن اساس تندرستی و رشد و تکامل جسمی، روانی و عاطفی او بر می دارد و این، حق مادر و کودک است؛ شیر مادر به عنوان اکسیری بی نظیر و بدون جانشین برای تغذیه شیرخواران در جهان شناخته شده که حتی در سلامت مادران نیز نقش مهمی دارد.

شعار امسال هم سو با قانون های جوانی جمعیت و ترویج تغذیه با شیر مادر « حمایت همه جانبه ترویج تغذیه با شیر مادر برای همه با هدف دستیابی به اهدافی مانند افزایش آگاهی والدین در خصوص شیردهی و فرزندپروری، اعطای مرخصی زایمان با پرداخت کامل حقوق و حمایت آنان در محل کار به عنوان ابزاری مهم برای شیردهی موفق، جلب حمایت افراد، سازمان ها و ارگان ها در راستای افزایش همکاری و حمایت از شیردهی در محل کار و اقدام برای بهبود شرایط کار و حمایت های مرتبط برای شیردهی تعیین شده است.

شعار هفته جهانی تغذیه با شیر مادر امسال این امکان را فراهم می سازد تا دولت ها، سیاست گذاران، بخش های سلامت، خانواده ها و مردم از مزایای تغذیه زود هنگام و انحصاری با شیر مادر آگاه شوند.

کارفرمایان، جوامع و والدین، با توانمندسازی خانواده ها و حفظ محیط های دوستدار تغذیه با شیر مادر نقش مهمی در ایجاد تعادل بین زندگی و کار بر عهده دارند، و والدین برای ایجاد امکان شیردهی به حمایت تمام جامعه نیاز دارند.

### مدیران و 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.

- با اجرای دو قانون ترویج تغذیه با شیرمادر و حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، از مادران شاغل شیرده حمایت کنیم.
- مدیران و کارفرمایان با اعطاء 9 ماه مرخصی زایمان، یکساعت مرخصی ساعتی روزانه، تامین امنیت شغلی مادران و ایجاد مهد کودک در جوار محل کار، در سلامت مادران و نسل آینده سهیم باشید.
- فراهم کردن امکانات و فضاهای مناسب برای تغذیه با شیر مادر در محیط های کاری و اجتماعی حق مادر و کودک است.
- افزایش پوشش امکان استفاده از مرخصی پدری تا پدران بتوانند در حمایت از مادران برای شیردهی مشارکت داشته باشند.
- توسعه سیستم هایی برای حمایت های مالی مادران و پدران شاغل در مشاغل غیررسمی و خوداشتغالی ( کارگر ساده و...)
- الزام کارفرمایان به اجرای قانون کار و حمایت از مادران و شیرخواران.
- الزام قانونی برای راه اندازی اتاق های شیردهی در محل های کاری که حق زنان شاغل برای شیردهی را به مدت حداقل 24 ماه فراهم می کند.
- ترویج و حمایت از ابتکارات کارکنان برای حمایت از شیردهی در بین مادران شاغل در محیط های کاری رسمی و غیررسمی
- فراهم نمودن امکانات حمایت از شیردهی مادران در محیط های کاری دوستدار خانواده، سازمان ها، مکان های عمومی مانند رستوران و مکان های تفریحی و زیارتی و ...
- تعریف استانداردهای دریافت " نشان دوست دار شیر مادر " برای محیط های کاری
- پوشش بیمه مادران شیرده و توجیه شرکت های بیمه در خصوص مزایای حمایت از مادران شیرده و اهمیت شیر مادر
- فراهم کردن شرایط قابل انعطاف در خصوص تصمیم به نحوه برگشت به محل کار پس از پایان مرخصی زایمان
- امکان باز بینی و نظارت مستمر و منظم بر قوانین بین المللی "بازاریابی جانشین شونده های شیر مادر"
- تغذیه با شیرمادر، حق مادر و کودک است. این حق را با رعایت قانون ترویج تغذیه با شیرمادر و حمایت از مادران شیرده به آنان اعطاء کنیم.

#### کارفرمایان و اتحادیه های کارگری

- تضمین اعطای حداقل 9 ماه مرخصی زایمان با حقوق برای مادران
- ارائه مرخصی پدری برای پدران
- اطمینان از آگاهی والدین از حقوق خود برای مرخصی زایمان/ پدری و نحوه استفاده از آن
- در نظر گرفتن اتاق های مناسب برای شیردهی مادر و زمان مناسب برای استراحت کافی در بین ساعت کاری برای دوشیدن شیر مادر یا شیردهی.
- در دسترس بودن تجهیزات لازم در محل کار برای مادران به منظور دوشیدن و نگهداری شیر مادر
- فراهم کردن امکان مراقبت از کودکان با راه اندازی مهد کودک در جوار محل کار
- انعطاف پذیر کردن شرایط کاری برای مادران دارای کودک زیر دو سال، از قبیل نزدیک بودن محل کار به منزل یا فراهم کردن امکان دورکاری
- تلاش برای اخذ "نشان دوست دار شیر مادر" برای محل کار و اطلاع رسانی به عموم در این باره
- حصول اطمینان از عدم اجحاف علیه مادران یا پدران که از مرخصی والدین استفاده می کنند .
- نظرخواهی از کارمندان و اتحادیه ها در هنگام تدوین خط مشی ها و حصول اطمینان از اینکه که آنها منظور از فرایندهای دوستدار خانواده و حمایت از زایمان، مرخصی پدر و مادر را درک می کنند.
- حمایت اتحادیه ها از مرخصی های طولانی تر و نظارت بر استفاده از آن

#### بخش سلامت

- کارکنان بهداشتی می توانند نقش مهمی در حمایت از تغذیه با شیر مادر در میان گروه های حاشیه نشین و پرخطر و همچنین فراهم کردن حمایت عملی از خانواده ها در جامعه ایفا کنند. آنها نیاز به آموزش در مورد تغذیه با شیر مادر و مهارت های مشاوره اولیه برای مدیریت مشکلات رایج و ارجاع آنها به ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی درمانی و در صورت لزوم مشاوران شیردهی ماهرتر دارند. آنها همچنین می توانند تغذیه با شیر مادر را ترویج کنید و افسانه های رایج و باورهای نادرست را از بین ببرند.

➤ مشاورین شیردهی، کارکنان بهداشتی درمانی که برای کمک به مادران در زمینه شیردهی آموزش دیده اند. این افراد ممکن است بخشی از سیستم سلامت بوده یا در سایر سازمان ها مشغول به کار باشند. گروه دیگر از مشاورین ممکن است، گروه های حامی شیرمادر باشند که در این خصوص با کارکنان مراکز بهداشتی درمانی همکاری می کنند .

➤ مشاورین شیردهی دوره دیده ، متخصصان بهداشتی درمانی هستند که در مدیریت بالینی شیردهی تخصص دارند. آنها ممکن است در مراکز بهداشتی درمانی و یا در جامعه کار کنند و خدمات مفیدی برای موارد ارجاع شده ارائه دهند. آنها برای ارزیابی تمام چالش های شیردهی و تغذیه با شیر مادر در مورد مادر و شیرخوار آموزش دیده اند و ابزارها و تکنیک های رفع آنها را می دانند

➤ متخصصان اطفال باید از تأثیر قوی توصیه های آنها که می تواند بر والدین در مورد انتخاب های متخصصین اطفال تغذیه شیرخوارشان، اعمال شود. آگاه باشند. آنها نیاز به درک اهمیت تغذیه با شیر مادر ، خطرات استفاده از شیر مصنوعی و اهمیت پرهیز استفاده غیر ضروری از شیر مصنوعی دارند. آن ها نیاز دارند مهارت های اساسی حمایت از شیردهی و مدیریت شیردهی در هنگام بیماری را بدانند.

➤ متخصصان زنان و زایمان نقش اساسی در مراقبت از دوستدار مادر و تغذیه با شیرمادر ایفا می کنند. آنها باید اثرات نامطلوب زایمان های سزارین و زایمان های با استفاده از مداخلات غیر ضروری مانند استفاده از ابزار و بی حسی مادر را بر روی تغذیه با شیر مادر و شیردهی درک کنندو به حداقل برسانند . مسئولیت برقراری بلافاصله تماس پوست به پوست و شروع شیردهی در عرض یک ساعت به خصوص بعد از زایمان سزارین با متخصصین زنان بوده و باید اطمینان حاصل کنند که پس از زایمان، مادران برای شیردهی کمک های لازم را دریافت کرده اند.

➤ متخصصان تغذیه و رژیم درمانی باید تفاوت ترکیب شیر مادر و شیر مصنوعی و تاثیر رژیم غذایی مادر بر شیر مادر را درک کنند. آنها باید قادر باشند ، وضعیت شیردهی را در ابزارهای ارزیابی خود لحاظ نمایند. آنها باید نسبت به استفاده غیر ضروری از جانشین شونده های شیر مادر پرهیز نمایند و در صورت نیاز مادران را به متخصصان شیردهی ارجاع دهند.

➤ ماماها و پرستارانی که از مادران و نوزادان مراقبت می کنند تأثیر قوی بر تصمیم گیری مادران در مورد تغذیه شیرخوار و موفقیت در شیردهی آنها دارند. ماماها و پرستاران در مورد نحوه آمادگی والدین برای شروع شیردهی و مدیریت آن، مراقبت های لازم در حین زایمان و زایمان مطابق با دستورالعمل دوستدار مادر و مشاوره به منظور اجرای صحیح فرآیند زایمان و شیردهی به موقع مادر نیاز به آموزش دارند . کسب مهارت های مشاوره بخش مهم و ضروری از آموزش آنها است

➤ همه پزشکانی که از مادران و کودکان مراقبت می کنند باید اهمیت تغذیه با شیر مادر ، خطرات استفاده از شیر مصنوعی و تاثیر خدمات خود را که می توانند در بهبود ارائه فرآیندها و عملکرد داشته باشند، را درک کنند . آنها باید بتوانند حمایت اولیه از شیردهی را به مادران ارائه دهند و در صورت وجود بیماری ی در مادر به منظور درمان ایمن ، از تجویز داروهایی که منع مصرف شیردهی دارد، اجتناب کنند . همچنین پزشکان بایستی از وجود افراد با تجربه در این زمینه (گروه های حامی ) اطلاع داشته باشند که در صورت نیاز مادر را برای حمایت و کمک به این افراد ارجاع دهند

➤ مامای همراه از مادران و همسران آنان در دوران بارداری، قبل زایمان و حین زایمان و پس از زایمان حمایت می کنند. آنها نیاز به آموزش اولیه در مورد مراقبت های دوستدار مادر و مراقبت و حمایت اولیه از شیردهی دارند.آنها همچنین می توانند با اطلاعات نادرست ، باورهای غلط و مشکلات فرهنگی مقابله کنند.

## والدین

- با کارفرمای خود در اسرع وقت در مورد مرخصی زایمان/ پدری/ والدین و شیردهی در محل کار صحبت کنید .
- برای حفظ توانایی خود در شیردهی، در خصوص شرایط بازگشت به کار با کار فرما/ مدیر خود مذاکره کنید
- برنامه ای برای بازگشت به کار تهیه کنید که برای شما و کودکتان مفید باشد
- از همسر خود در دوران مرخصی زایمان و پس از بازگشت به کار برای شروع و تداوم شیردهی حمایت کنید.

## جامعه و دیگر مدافعان

- از اعطای مرخصی به مادران و پدران در بخش غیررسمی حمایت شود و به ذی نفعان کمک کنید تا راههایی برای اعمال آن در موقعیتهای مختلف بیابند
- کارفرمایان را در مورد نیاز به سرمایه گذاری در حمایت از شیردهی در محل کارشان و مزایایی که برای خود آنها از این حمایت ها کسب می شود، مطلع نمایید زیرا این کار می تواند بهره وری والدین شاغل را افزایش دهند

- با راه اندازی اتاق های شیردهی در محل کار، بهره وری والدین شاغل را افزایش دهید و از در اختیار گذاردن زمان استراحت برای شیردهی و ساعات کاری والدین حمایت کنید
- کارفرمایان و دیگران را که مزایای مرخصی والدین را در محل کار خود دیده اند، تشویق کنید تا آن را به دیگران معرفی و توصیه کنند
- به مقامات دولتی و سیاستگذاران نزدیک شوید و به آنها در مورد ارزش تغذیه انحصاری با شیر مادر و بهبود آن با اعطای مرخصی طولانی مدت زایمان و مرخصی پدری و فراهم کردن محیط های کاری "دوست دار شیرمادر" در بخش های دولتی و خصوصی کمک بخواهید و از آنها بپرسید که چه کاری می توانند برای کمک انجام دهند
- گروه های حمایت از شیردهی را برای والدین شاغل سازماندهی کنید تا به آنها کمک کنند، در مورد نحوه شیر دادن به شیرخوارشان بحث و از یکدیگر حمایت عاطفی دریافت کرده و به یکدیگر کمک عملی کنند
- نهادهای مدنی مرتبط را برای دفاع از حق مرخصی با حقوق والدین بسیج کنید.
- الهام بخشیدن به پدران برای ایجاد گروه های پدری، تا آنها بتوانند تجربیات و نکاتی را در مورد نحوه حمایت از شریک زندگی خود در مراقبت از کودک و شیردهی به اشتراک بگذارند.