



هفته جهانی تغذیه با شیرمادر (۷-۱۱ آگوست ۲۰۱۴)
(۱۶-۱۰ مرداد ۱۳۹۳)

BREASTFEEDING:
Scoring the Winning Goal
for Life!

تغذیه با شیرمادر : یک عمر سلامتی

چگونه تغذیه با شیرمادر با اهداف توسعه هزاره مرتبط است ؟

اهداف توسعه هزاره (MDGs)¹ برای تحقق تا سال ۲۰۱۵ - سال آینده- در نظر گرفته شده است. گرچه پیشرفت های زیادی حاصل گردیده است ، اما هنوز بسیاری از " کار های ناتمام " وجود دارد. برای مثال: فقر کاهش یافته اما ۱ نفر از هر ۸ نفر جمعیت جهان هنوز هم گرسنه اند . سوء تغذیه حدود یک چهارم از تمام کودکان جهان را تحت تاثیر قرار داده است. شیوع اضافه وزن، که شکل دیگری از سوء تغذیه است، رو به فزونی است.

طی دو دهه گذشته، مرگ و میر کودکان به میزان حدود ۴۰٪ کاهش یافته است ، اما هنوز هم تقریباً ۷ میلیون کودک زیر ۵ سال به طور عمده از بیماری های قابل پیشگیری هر سال می میرند . همانطور که میزان کلی مرگ و میر زیر ۵ سال کاهش یافته ، سهم مرگ و میر نوزادان (در طول ماه اول از زندگی) نسبی رو به افزایش را در تمام مرگ های کودکان در بر می گیرد.

در سطح جهانی، مرگ و میر مادران از ۴۰۰ نفر در هر صد هزار تولد زنده در سال ۱۹۹۰ به ۲۱۰ مورد در سال ۲۰۱۰ کاهش یافته اما کمتر از نیمی از زنان در زایشگاه دوستدار کودک زایمان می کنند.

با حفظ ، حمایت و ترویج تغذیه با شیرمادر ، شما می توانید در هر یک از اهداف توسعه هزاره بطور قابل توجهی مشارکت داشته باشید. تغذیه انحصاری با شیرمادر و تغذیه تکمیلی مناسب مداخلات کلیدی برای ارتقا بقای کودکان هستند ، که به طور بالقوه جان حدود ۲۰٪ از کودکان زیر پنج سال را حفظ می کنند. کمیته علمی تغذیه سازمان ملل متحد بشرح زیر تشریح می کند که چگونه تغذیه با شیرمادر بجز یک از اهداف توسعه هزاره مرتبط است:

¹ Millennium Development Goals

1

ریشه کنی فقر و گرسنگی

تغذیه انحصاری با شیر مادر و ادامه تغذیه با شیرمادریه مدت دو سال به دلیل فراهم کردن منبع انرژی و مواد مغذی بلکیفیت بالا، می‌تواند به جلوگیری از گرسنگی و سوءتغذیه کمک کند. تغذیه با شیر مادر روشی با هزینه اثربخشی بالا در تغذیه نوزادان و کودکان است. این روش برای عموم مقرون به صرفه بوده و در مقایسه با تغذیه مصنوعی بار مالی به بودجه خانواده تحمیل نمی‌کند.

2

تامین آموزش ابتدایی همگانی

تغذیه با شیر مادر و تغذیه تکمیلی مناسب اساس آمادگی برای یادگیری را فراهم می‌سازند و به طور قابل توجهی خطر ابتلا به کوتاه قدی را کاهش داده و باعث افزایش رشد ذهنی و در نتیجه ارتقا سطح یادگیری می‌شوند.

3

جنسیتی و توانمندسازی ترویج برابری زنان

تغذیه با شیر مادر فرصت بزرگی برای هر کودک جهت شروع عادلانه در زندگی است. بیشترین تفاوت رشد در دو جنس با شروع تغذیه تکمیلی آغاز می‌شود که برتری جنسیتی در مورد تغذیه بروز می‌کند. تغذیه با شیر مادر حق هر مادر است و باید از طرف جامعه از طریق وضع قوانین حمایت از مادران مورد حمایت قرار گیرد.

4

کاهش مرگ و میر کودکان

مرگ و میر کودکان به آسانی تا 13٪ فقط با ارتقا تغذیه با شیر مادر و تا 6٪ با ارتقا تغذیه تکمیلی مناسب کاهش می‌یابد. به علاوه 50-60٪ از مرگ و میر کودکان زیر 5 سال بدنبال که علت عمده سوء تغذیه اتفاق می‌افتد، آن تغذیه تکمیلی نامناسب بدنبال عملکرد ضعیف در شیردهی است.

5

ارتقا سلامت مادران

تغذیه با شیر مادر با کاهش خونریزی پس از زایمان و کاهش سرطان‌های پستان، تخمدان، آندومتر و پوکی استخوان همراه است. هم چنین به فاصله‌گذاری بین تولدها و کاهش خطرات ناشی از حاملگی‌های خیلی نزدیک به هم کمک می‌کند.

6

/ایدز، مالاریا و HIV مبارزه با سایر بیماریها

تغذیه انحصاری با شیر مادر به همراه درمان ضد رترو ویروسی مادر و کودک می‌تواند احتمال انتقال HIV از مادر به فرزند را به سطح HIV بسیار پایین تنزل دهد.

7

تضمین پایداری محیط زیست

تغذیه با شیر مادر با موارد زیر همراه است: تولید کمتر زباله‌های صنعتی، زباله‌های دارویی، زباله‌های پلاستیکی و آلومینیومی و کاهش استفاده از چوب و سوخت‌های فسیلی.

8

نگاهل مشارکت جهانی برای توسعه

استراتژی جهانی برای تغذیه شیرخوار و کودکان خردسال همکاری چند بخشی را ترویج می‌کند، در این راستا می‌توان انواع مشارکت‌ها را از طریق برنامه های تغذیه با شیر مادر و تغذیه تکمیلی جهت حمایت از توسعه بنا نهاد.

به هفته جهانی تغذیه با شیر مادر سال ۲۰۱۴ خوش آمدید.

در سال ۱۹۹۰، هشت هدف جهانی؛ اهداف توسعه هزاره (MDGS) برای مقابله با فقر و ارتقاء سلامت و توسعه پایدار بطور جامع برای تحقق تا سال ۲۰۱۵ توسط دولتها و سازمان ملل متحد تنظیم شد.

شمارش معکوس برای سنجش پیشرفتها در تحقق اهداف شروع شده است. موضوع هفته جهانی تغذیه با شیر مادر امسال پاسخی به آخرین شمارش معکوس است بوسیله اثبات اهمیت ارتقا و حفظ برنامه "حفظ، حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر" در اعلامیه اجلاس سال ۲۰۱۵ و نیز جلب مشارکت بسیاری از گروههای مردم در سنین مختلف تا حد امکان.

سال ۲۰۱۴ همچنین سال کاپ جهانی فوتبال است! تغذیه با شیر مادر سلامت و تغذیه مطلوب را فراهم می کند که هر دو اینها برای ورزش حائز اهمیت هستند. بنابراین اجازه دهید با یک گل به دو هدف بنزیم تغذیه با شیر مادر برای زندگی و برای ورزش!

اهداف هفته جهانی تغذیه با شیر مادر ۲۰۱۴:

- ۱- فراهم کردن اطلاعات در مورد اهداف توسعه هزاره و چگونگی ارتباط آنها با تغذیه با شیر مادر و تغذیه شیرخوار و کودک خردسال.
- ۲- نمایش دادن پیشرفتهای حاصله تا کنون و شکافهای کلیدی در تغذیه با شیر مادر و تغذیه شیرخوار و کودک خردسال
- ۳- جلب توجه به اهمیت افزودن اقدامات حفظ، حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر به عنوان یک مداخله کلیدی در اهداف توسعه هزاره و در اعلامیه ۲۰۱۵
- ۴- جلب علاقه جوانان در هر دو جنس برای دیدن ارتباط تغذیه با شیر مادر در تغییرات امروزه جهان.

ترجمه: سوسن سعدوندیان، دکتر شهناز علایی، مریم فریور، نسرين همایونفر

اداره سلامت کودکان، دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس