



**FREQUENTLY ASKED QUESTIONS:**  
Breastfeeding and COVID-19  
For health care workers

(28 April 2020)



شعار هفته شیر مادر

**"سیاره ای سالم؛ با حمایت از تغذیه با شیر مادر"**

HEALTHIER PLANET"-2020 FOR A"“SUPPORT BREASTFEEDING

تهیه کننده :

واحد سلامت خانواده

## "سیاره ای سالم؛ با حمایت از تغذیه با شیر مادر"

HEALTHIER PLANET™-2020 FOR A+ "SUPPORT BREASTFEEDING

شعار هفته جهانی تغذیه با شیر مادر در سال ۹۹ (WBW ۲۰۲۰) به تأثیر تغذیه شیرخواران بر تغییرات آب و هوایی و محیط زیست و هم چنین ضرورت حفظ، ترویج و حمایت از تغذیه با شیر مادر در راستای سلامت کره خاکی و ساکنان آن می پردازد. موضوع شعار در ارتباط با بخش ۳ اهداف توسعه پایدار WBW-SDG ۱۴۲۰ تنظیم شده است که ارتباط بین تغذیه با شیر مادر و تغییرات آب و هوایی و محیط زیست را برجسته می کند. رویکرد WABA پرداختن به زنجیره گرمی از همکاری بین بخشی و در سطوح مختلف است تا با گروه هایی که در زمینه مسائل زیست محیطی کار می کنند به هدف مشترکی دست یابند. باید همگی با هم بر ارتباط بین تغذیه با شیر مادر و محیط زیست تأکید کنیم.

### اهداف هفته جهانی تغذیه با شیر مادر - سال ۹۹:

۱. اطلاع رسانی کنید: در خصوص ارتباط بین تغذیه با شیر مادر و محیط زیست به مردم اطلاع رسانی کنید.
۲. تثبیت کنید: جایگاه تغذیه با شیر مادر را به عنوان یک تصمیم هوشمندانه زیست محیطی تثبیت کنید.
۳. به مشارکت بطلبید: از افراد تاثیرگذار و سازمانها جهت تعامل و مشارکت در تاثیرگذاری بیشتر اقدامات دعوت به عمل آورید.
۴. با پرداختن بیشتر به تغذیه با شیر مادر، توجه بیشتری به آن معطوف کنید: طیف گسترده ای از اقدامات برنامه تغذیه با شیر مادر را در راستای سلامت کره خاکی و ساکنان آن طراحی کنید.

"تغذیه با شیر مادر نمونه بارزی از ارتباط عمیق بین سلامت انسان و اکوسیستم های طبیعت است."

"تغذیه با شیر مادر، غذای تجدید پذیر طبیعی و از نظر محیط زیست ایمن و سبز است زیرا بدون آلودگی، تولید زباله و

نیاز به بسته بندی تولید شده و در اختیار مصرف کننده قرار می گیرد."

"تغذیه مصنوعی ردپای قابل توجه زیست محیطی را به همراه دارد که منجر به کاهش منابع طبیعی، تخریب محیط

زیست و انتشار گازهای گلخانه ای می شود که باعث گرم شدن زمین و تغییرات آب و هوایی می شود."



"حفظ، ترویج و حمایت از تغذیه با شیر مادر در رفع بی عدالتی های مسیر توسعه پایدار نقش بسزایی دارد."

تغذیه با شیر مادر بر موارد زیر تمرکز دارد:

#### ۱- پیشگیری از تمام انواع سوء تغذیه

سوء تغذیه به معنی کم وزنی و نیز اضافه وزن است که با بیماری های غیر مسری ارتباط دارد. این دو فرم سوء تغذیه، پیامدهای عمده ای برای سلامت در کوتاه مدت و درازمدت دارند.

#### ۲- تامین امنیت غذایی حتی در زمان بحران

امنیت غذایی به معنای دسترسی به غذا برای تمام مردم در تمام اوقات است. این بستگی به دسترسی به مواد غذایی، توان مالی و انواع بحران ها برای مثال گرسنگی، بلایای طبیعی، درگیری ها و تخریب محیط زیست دارد.

#### ۳- شکستن چرخه فقر

فقر نتیجه عوامل متعددی از جمله گرسنگی و سوء تغذیه است. گرسنگی، خانواده های فقیر را به یک مارپیچ نزولی هدایت می کند و مانع از خروج آنان از چرخه فقر می شود.

تغذیه با شیر مادر به پیشگیری از تمام انواع سوء تغذیه کمک می کند، امنیت غذایی شیرخواران و کودکان خردسال را تامین می کند، و در نتیجه به مردم و ملت ها برای خروج از چرخه گرسنگی و فقر کمک می کند. بنابراین زیربنا و اساس زندگی است. حفظ، ترویج و حمایت از تغذیه با شیر مادر، امری حیاتی برای یک جهان پایدارتر است.

۱۰۰۰ روز اول زندگی حیاتی است زیرا این زمانی است که اساس تکامل انسان در حال شکل گیری است. تغذیه با شیر مادر امنیت غذایی را برای شیرخواران از آغاز زندگی فراهم می کند و به امنیت غذایی کل خانواده نیز کمک می کند. سیاست هایی که تغذیه مطلوب شیرخواران و کودکان را حفظ، ترویج و حمایت می کند باید شامل تامین امنیت غذایی برای تمام زنان باردار و شیرده باشد.

تغذیه با شیر مادر یکی از نمونه های اصلی ارتباطات عمیق بین سلامت انسان و اکوسیستم طبیعت است. شیرمادر غذایی طبیعی و تجدید پذیر است که از لحاظ زیست محیطی ایمن و سبز است زیرا تولید و عرضه آن به مصرف کننده بدون آلودگی، بسته بندی یا تولید زباله است. در مقابل، تغذیه مصنوعی اثرات زیست محیطی فاحشی دارد که موجب تخریب طبیعت، تهی کردن منابع طبیعی و تغییرات اقلیمی به راههای مختلف می شود. کارخانجات لبنی باعث تولید گازهای گلخانه ای می شوند. علاوه بر این، تولید، بسته بندی، ذخیره سازی، توزیع و آماده سازی فرمولای شیرخواران شامل مصرف قابل توجه سوخت های فسیلی و مقادیر زیادی آب می شود. بنابراین، تغذیه مصنوعی در انتشار گازهای گلخانه ای و کمبود آب مشارکت دارد و تغییرات اقلیمی را بیشتر تشدید می کند.

۱- در جهان 155 میلیون کودک زیر 5 سال، کوتاه قد (stunted)، 52 (میلیون لاغر) wasted و 41 میلیون دارای اضافه وزن (overweig) هستند.



۲- برآورد شده است که تغذیه با شیر مادر خطر ابتلا به اضافه وزن و چاقی را حدود 10 درصد در مقایسه با تغذیه با فورمولا کاهش می دهد.



۳- در کشورهای با درآمد کم و متوسط، شیرخوارانی که با شیرمادر تغذیه شده اند، 21 درصد خطر مرگشان در سال اول زندگی در مقایسه با کودکانی که هرگز با شیرمادر تغذیه نشده اند، کمتر است.



۴- بیش از 1.9 بلیون از بالغین (افراد 18 سال به بالا) دارای اضافه وزن هستند که از این تعداد بیش از 650 میلیون نفر چاق هستند.



در جهان ، 815 میلیون نفر به طور مزمن فاقد امنیت غذایی و دچار سوء تغذیه هستند و اکثریت قریب به اتفاق آنان ( 489 میلیون نفر ) در کشورهای آسیب دیده و متاثر از جنگ زندگی می کنند .

پیش بینی می شود که بازار جهانی فرمولای شیرخوار تا سال 2019 به 70.6 میلیارد دلار برسد. ۵



بیش از 4000 لیتر آب مورد نیاز است تا فقط 1 کیلوگرم شیر خشک شیرخوار (پودر فرمولا) تولید شود. ۶



کمیت و کیفیت شیرمادر تقریباً تحت تاثیر وضعیت تغذیه ای مادر قرار نمی گیرد ، به جز در مواردی که مادر مبتلا به سوء تغذیه شدید باشد ( تنها 1 درصد از زنان . ۷

در سراسر جهان، حدود 60 میلیون نفر جمعیت آواره و پناهنده وجود دارد که بسیاری از آنها کودکان خردسال و زنانی که در معرض انواع مختلف سوء تغذیه قرار دارند که می توانند از تغذیه با شیرمادر بهره ببرند. ۸



در مناطق در حال توسعه، 1 نفر از هر 5 نفر هنوز با کمتر از 1.90 دلار در روز زندگی می کند. ۹

**1 in 5 people**

تغذیه با شیر مادر یکی از بهترین سرمایه گذاری ها در سلامت جهانی است. هر 1 دلار سرمایه گذاری در تغذیه با شیر مادر 35 دلار بازده اقتصادی دارد.



دوره کوتاه تر تغذیه کودکان با شیر مادر با افت 2.6 واحد از امتیاز ضریب هوشی ( IQ ) همراه است. ۱۰



عدم تغذیه با شیر مادر با زیان های اقتصادی در حدود 302 میلیارد دلار در سال یا 0.49 % درآمد ناخالص ملی در سطح جهان همراه است.



شعار سال ۹۹ هفته جهانی تغذیه با شیرمادر " سیاره ای سالم؛ با حمایت از تغذیه با شیر مادر " است. با توجه به اینکه مزایای زیست محیطی تغذیه با شیر مادر در طول سالهای گذشته کمتر مورد توجه قرار گرفته، شعار سال جاری فرصتی برای جبران این غفلت فراهم می کند. از سوی دیگر با وجود همه گیری COVID- 19 که نظام سلامت و زندگی اجتماعی مردم را در اغلب کشورهای جهان و به ویژه بخش های مختلف کشور ما درگیر کرده و سلامت کره زمین و ساکنان آن را به مخاطره انداخته است؛ لازم است از این جنبه نیز به شعار مذکور پرداخته شود. همچنین ضرورت رعایت پروتکل های ابلاغی و لزوم رعایت فاصله گذاری اجتماعی به عنوان یک اولویت، اقدامات و فعالیت های هفته جهانی تغذیه با شیرمادر را تحت تاثیر قرار می دهد. انتظار می رود با مدنظر قرار دادن ترویج، اجرا و پایش دستورالعمل های ابلاغی اخیر در مورد تغذیه با شیر مادر در دوران اپیدمی کرونا، موارد زیر در برنامه ریزی ها مد نظر قرار گیرد:

۱. استفاده از فضای مجازی: نظیر وب سایت، پویش هادر فضای مجازی، اینفوگرافی و سامانه های پیامکی و اطلاع رسانی، جهت آگاه سازی عموم
۲. استفاده از ظرفیتهای شهرداری و فرهنگسراها، بیلبوردها، مانیتورها و فضاهای تبلیغاتی ایستگاهها و واگن مترو
۳. جلب همکاری صدا و سیما، مراکز استان ها: تبلیغات، تیزر، زیرنویس، مصاحبه، تهیه گزارش و .....
۴. جلب مشارکت و هماهنگی استانداری، فرمانداری، سازمان محیط زیست و ... و سایر ادارات، سازمانها و نهادهای جهت استفاده از ظرفیت های اطلاع رسانی موجود با رویکرد حفظ محیط زیست

## اهداف کلی برنامه :

### هدف ۱- حذف فقر

تغذیه با شیر مادر راه طبیعی و کم هزینه تغذیه شیرخواران است. این روش تغذیه برای همه مقرون به صرفه بوده و در مقایسه با تغذیه مصنوعی هزینه ای به خانواده تحمیل نمی کند. بنابراین تغذیه با شیر مادر براحتی می تواند به کاهش فقر کمک نماید.

### هدف ۲- به صفر رساندن گرسنگی

تغذیه انحصاری با شیر مادر و تداوم شیردهی به مدت دو سال و بیشتر، مواد مغذی با کیفیت بالا و انرژی کافی را تامین می کند و می تواند به پیشگیری از گرسنگی سوء تغذیه و چاقی کمک کند. تغذیه با شیر مادر به معنی امنیت غذایی برای شیرخواران است.

### هدف ۳- سلامتی و تندرستی

تغذیه با شیر مادر بطور قابل توجهی سلامت تکامل و بقای شیرخواران را ارتقا می دهد. همچنین تغذیه شیرخوار با شیر مادر به بهبود سلامت و تندرستی مادران در کوتاه مدت و بلند مدت کمک شایانی می کند. مادرانی که شیرخوارشان را با شیر خود تغذیه می کنند کاهش خونریزی پس از زایمان و کاهش سرطان پستان، تخمدان، آندومتر و پوکی استخوان همراه است. هم چنین به فاصله گذاری بین تولدها و کاهش خطرات ناشی از حاملگی های نزدیک به هم برای مثال کم خونی کمک می کند.

### هدف ۴- کیفیت آموزش

تغذیه با شیر مادر و تغذیه تکمیلی مناسب اساس آمادگی برای یادگیری هستند. تغذیه با شیر مادر و تغذیه تکمیلی خوب بور قابل توجهی به رشد ذهنی و شناختی کمک می کند و در نتیجه یادگیری را ارتقا می دهد.

### هدف ۵- برابری جنسیتی

تغذیه با شیر مادر با برقراری عدالت، منصفانه به تمامی کودکان اجازه می دهد تا بهترین شروع زندگی را داشته باشند. شیردهی حق منحصر به فرد مادران است و باید برای تغذیه مطلوب شیرخواران با شیر مادر مورد حمایت جامعه قرار گیرند. مادر با شیردهی احساس خشنودی و توانمندی می کند که اوست که تصمیم می گیرد چگونه کودکش را تغذیه کند.

## هدف ۶- آب سالم و بهداشتی

تغذیه با شیر مادر بر حسب میل شیرخوار تمام آب مورد نیاز کودک حتی در آب و هوای گرم فراهم می کند. اما تغذیه مصنوعی نیاز به دسترسی به آب تمیز و تسهیلات بهداشتی دارد.

## هدف ۷- انرژی در دسترس و بدون آلودگی

تغذیه از پستان در مقایسه با صنایع تولید شیر مصنوعی انرژی بسیار کمتری نیاز دارد. همچنین نیاز به آب، چوب و سوختهای فسیلی در منزل ندارد.

## هدف ۸- کار مناسب و رشد اقتصادی

زنان شیردهی که بوسیله کارفرمایان حمایت می شوند وظیفه شناس تر و مولدتر هستند. حفاظت مادران و سایر سیاستهای حمایتی محل کار می تواند زنان را قادر نماید تا شیردهی را با ایفای نقش و وظایفشان توأم و امکان پذیر نماید. شغل های مناسب باید نیازهای شیردهی زنان را بویژه برای زنانی که در شرایط مخاطره آمیز هستند، فراهم آورد.

## هدف ۹- صنعت، نوآوری و زیر ساخت ها

با صنعتی شدن و شهرنشینی چالش های وقت و مکان بیشتر خودنمایی می کند. مادران شیرده که در خارج از منزل کار می کنند باید این چالش ها را مدیریت کرده و بوسیله کارفرما، خانواده و جامعه حمایت شوند. مهد کودک نزدیک محل کار، اتاق شیردهی، مرخصی ساعتی شیردهی می تواند بسیار کمک کننده باشد.

## هدف ۱۰- کاهش نابرابری

روش های تغذیه با شیر مادر در سراسر جهان متفاوت است. تغذیه با شیر مادر نیاز به حفاظت، ترویج و حمایت در میان همه اقشار و جوامع بویژه در گروه های کم درآمد و آسیب پذیر دارد. تغذیه با شیر مادر می تواند به کاهش نابرابری کمک شایانی کند. در واقع تغذیه با شیر مادر فرصت بزرگی برای هر کودک جهت شروع عادلانه زندگی محسوب می شود. در اکثر نقاط جهان بیشترین تفاوت رشد در دو جنس هنگامی آغاز می شود که تغذیه تکمیلی به رژیم غذایی کودک اضافه می شود و در این هنگام برتری جنسیتی در تغذیه بروز می کند. تداوم تغذیه با شیر مادر می تواند به کاهش این تفاوت جنسیتی کمک نماید.

## هدف ۱۱- تداوم و پایداری شهرها و جوامع

در هیاهوی شهرهای بزرگ و پرجمعیت مادران شیرده و فرزندان شان نیاز دارند که در همه اماکن عمومی احساس امنیت کرده و مورد استقبال قرار گیرند. در بلایای طبیعی و بحران های انسانی مانند جنگ، زلزله، سیل و ..... زنان و کودکان بطور نامتناسبی متاثر می شوند. در چنین شرایطی زنان باردار و شیرده نیاز به حمایت ویژه دارند.

## هدف ۱۲- تولید و مصرف پاسخگو

تغذیه با شیر مادر، مواد غذایی و تغذیه ای سالم، مداوم، غیرآلوده، پایدار با منبع طبیعی را برای شیرخوار تامین می کند.

## هدف ۱۳- تاثیر آب و هوا

تغذیه با شیر مادر سلامت و تغذیه شیرخواران را در زمانهای نامناسب بودن آب و هوا و بحران های مربوط به گرم شده کره زمین حفاظت می کند.

## هدف ۱۴- زندگی آبریزان زیر آب

تغذیه با شیر مادر در مقایسه با تغذیه با شیر مصنوعی مواد زاید کمتری تولید و پخش می کند بنابراین آب دریاها و موجودات آبی کمیتر متاثر و آلوده می شوند.

## هدف ۱۵- زندگی روی زمین

تغذیه با شیر مادر در مقایسه با تغذیه با شیر مصنوعی حافظ محیط زیست است. تولید شیر مصنوعی نیاز به مزارع برای چراهای گاوها دارد که بر منابع طبیعی اثر نامناسب گذاشته موجب متصاعد شدن کربن و تغییرات آب و هوایی می شود.

## هدف ۱۶- نهادهای قوی صلح و عدالت

تغذیه با شیر مادر در بسیاری از عهد نامه های حقوق بشر و کنوانسیون ها گنجانیده و لحاظ شده است. قوانین و سیاست های ملی کشورها برای محافظت و حمایت از مادران شیرده و شیرخواران شان نیاز است تا اطمینان حاصل شود که حقوق آنها مورد حمایت واقع شده و مورد تایید است.

## هدف ۱۷- مشارکت برای اهداف تغذیه با شیر مادر

استراتژی جهانی تغذیه شیرخوار و کودک خردسال، همکاری چند بخشی سازمانها، موسسات و افراد مختلف را ترغیب می کند تا برنامه ها و نهضت تغذیه با شیر مادر مورد حمایت های مختلف قرار گرفته و پیشرفت های بیشتری حاصل گردد.

### حمایت همه جانبه مادران شیرده :

انواع حمایت های مورد نیاز مادران برای شیردهی را با استفاده از 5 حلقه نشان می دهند. این حلقه ها تاثیرات بالقوه عوامل مختلف را بر تصمیم مادر برای تغذیه با شیرمادر و داشتن تجربه مثبت شیردهی تشریح می نمایند. حلقه های حمایتی عبارتند از: خانواده و شبکه اجتماعی، محیط کار و اشتغال، مراقبت های بهداشتی، دولت و قوانین، مقابله با بحران ها، همه زنان را که درگیره مرکزی قرار می گیرند، احاطه می کنند.





### \* کارفرمایان و مدیران دستگاه ها

طبق قانون «ترویج تغذیه با شیر مادر و حمایت از مادران در دوران شیردهی» دستگاه‌های دولتی و وابسته به دولت و کارگاه‌های مشمول قانون کار موظفند تسهیلات لازم مناسب را برای تغذیه شیرخواران با شیر مادر در جوار محل کار کارکنان زن به صورتی که مسأله تغذیه شیرخواران به سهولت کامل انجام پذیرد را ایجاد کنند که با توجه به صراحت قانونی و به کار بردن کلماتی چون: دستگاهها موظف هستند، تسهیلات لازم و مناسب، قرار گرفتن مکان مناسب جهت شیردهی فرزندان در جوار محل کار به صورتی که تغذیه شیرخواران به سهولت و بدون ایجاد مشکلاتی برای مادر انجام پذیرد و همچنین تکلیفی بودن این عمل توسط دستگاههای دولتی و غیردولتی همه و همه حکایت از اهمیت این موضوع داشته است. همچنین طبق همین قانون، مادران مجاز هستند روزی یک ساعت از وقت اداری خود را به تغذیه کودکانشان با شیر خود اختصاص دهند که این وقت جزو ساعت کاری آنها محسوب می‌شود و برای این ساعت نیازی به اخذ مرخصی بود و حتی در صورت تمایل مادر می‌تواند مرخصی مزبور را تا ۳ نوبت در روز استفاده نماید.

طبق ماده ماده ۷۸ قانون کار ، در کارگاههایی که دارای کارکنان زن هستند ، کارفرمایان مکلف هستند به مادران شیرده تا پایان دوسالگی کودک پس از هر سه ساعت، نیم ساعت فرصت شیردادن بدهند. این فرصت جزو ساعات کار آنان محسوب می‌شود .

براساس قانون ترویج تغذیه با شیر مادر کارفرمایان موظف هستند امنیت شغلی زنان شاغل را در مدت شیردهی تأمین کنند و نباید شرایطی فراهم شود که مرخصی شیردهی تهدیدی برای شغل مادران محسوب شود.

بنابراین کارفرمایان و مدیران دستگاه ها می‌توانند با همیاری و کاهش موقتی فشار کار در محل کار و اجرای سیاستهای حفاظتی مانند جدول کاری قابل تغییر، مرخصی ساعتی شیردهی و .... یک چهار چوب حمایتی را فراهم کند. همچنین می‌توانند در محل کار مکان مناسبی را برای مادران شیرده به منظور تغذیه کودک با شیر مادر و یا دوشیدن شیر فراهم کنند.

کارفرمایان و مدیران دستگاه ها اگر می‌خواهند سهمی در بهبود شاخص های جمعیتی کشور داشته باشند با حمایت از مادران شیرده در محل کار می‌توانند نسبت به ایجاد نگرش مثبت برای به دنیا آمدن فرزندان بعدی در طول دوران شیردهی یک زن شاغل همکاری نمایند. وقتی زنان با امنیت خاطر دوران شیردهی را طی می‌کنند در فاصله مناسب سه تا پنج سال اقدام برای بارداری برنامه ریزی شده می‌کنند، در صورت ایجاد تنش و عدم حمایت از مادر شیرده فرهنگ تک فرزندی بین زنان شاغل گسترش پیدا می‌کند و زنان نمی‌توانند به تعداد دلخواه فرزندان سالمی به دنیا بیاورند، مسأله کاهش نرخ موالید و سرعت روند پیری جمعیت با عدم حمایت از مادران شیرده رابطه مستقیم دارد.

#### ارکان حمایت از مادران شیرده در محل کار

- تخصیص زمان برای تغذیه کودکش با شیرمادر و یا دوشیدن شیر ( مرخصی ساعتی شیردهی)
- اختصاص مکانی تمیز و خلوت و بدون استرس برای دوشیدن شیر یا تغذیه با شیر مادر( اتاق شیردهی)
- نگرش عمومی مثبت و الویت دادن به تغذیه با شیر مادر

### \* خانواده خصوصا همسران

مادران در تمامی مدت شیردهی، به توجه خاص و حمایت خانواده خصوصا همسر خود نیاز دارند. تعامل در خانواده خصوصا تعامل میان زن و مرد می‌تواند، مادران قادر سازد تا وقت بیشتری با فرزندشان بگذرانند و سلامت روانی و جسمی مادر و کودک حفظ شود.

مردان باید از اهمیت شیرمادر با اطلاع باشند ، مضرات تغذیه با شیر خشک را بدانند و بدانند که برای ترشح شیر به مقدار کافی به موارد ذیل توجه کنند:

۱- سلامت جسم و آرامش روح مادر : شوهر باید ب فکر سلامت جسمی و روحی همسرش باشد و سعی کند محیط خانه کاملاً آرام باشد و از ناراحت کردن همسرش جدا خودداری کند.

۲- استراحت و خواب کافی داشتن : خانم شیرده باید از استراحت و خواب کافی برخوردار باشد و این میسر نمی شود مگر وقتی که همسرش به او در کارهایش کمک کند و یا امکاناتی برایش فراهم سازد تا بتواند بیشتر به خود و کودک بپردازد.

۳- تغذیه مناسب دوران شیردهی : خانم شیرده باید از مواد غذایی مناسب و سالم در این دوران استفاده کند و این وظیفه همسر است که تا حد امکان آنرا فراهم نماید . همکاری در آشپزی توسط همسر و یا خانواده می تواند کمک بزرگی به مادر نماید .

۴- اشتیاق و اعتقاد مادر به شیردادن : خانمی که از آگاهی لازم در این زمینه و شرایط خوب خانوادگی برخوردار باشد این اعتقاد در او بوجود می آید که بهترین نحوه تغذیه کودک ، شیر مادر است

### \* متخصصین زنان و زایمان، اطفال، پزشکان عمومی و ماماهاى شاغل در بخش خصوصی

مهم ترین شریک در برنامه های ترویج تغذیه با شیر مادر متخصصین زنان و زایمان ، متخصصین اطفال، پزشکان عمومی و ماماهاى شاغل در بخش خصوصی هستند . آنان می توانند از طریق نصب پوستر تغذیه با شیر مادر، دوشیدن و ذخیره شیر در مطب ها، کلینیک ها جهت تشویق مادران و ممنوعیت تبلیغ شیرخشک ، اختصاص اتاق مناسب جهت مادران شیرده و قراردادن صندلی های راحت ، مشاهده شیردهی مادر برای پیگیری و آموزش و تشویق مادران به تداوم شیردهی در هر ویزیت تاثیر بسزایی در امر ترویج تغذیه با شیر مادر داشته باشند.

مشاوران شیردهی می توانند با حمایت کامل از مادر شیرده به آرامش خاطر مادر و ثبت دوران خوش شیردهی کمک نمایند و به این ترتیب مادر در فاصله زمانی کوتاه تری اقدام به بارداری برنامه ریزی شده می کند. هر چقدر حوادث حول و حوش تولد بیشتر باشد و آسیب های جسمی و روانی در طی بارداری و زایمان شدیدتر باشد تعداد فرزندان دلخواه کم می شود، مادران آگاه و دارای اعتماد به نفس حاضر نیستند تجارب تلخ را تکرار کنند و به همین دلیل کاهش نرخ باروری در جامعه خواهیم داشت. مداخلات مرتبط با ارائه خدمات استاندارد مامایی، زایمان ایمن و فراهمی دسترسی به خدمات مشاوره شیر مادر پس از زایمان چون باعث آرامش زوجین در نگهداری از فرزند می شود، می تواند مشوق خوبی برای فرزند آوری بعدی باشد.

### محققین

تحقیقات برای یافتن موانع اجرایی قانون تغذیه با شیر مادر و حمایت از مادران در دوران شیردهی در محیط های کاری ، عوامل بازدارنده ترویج تغذیه با شیر مادر و ارائه راهکارهای مناسب برای تداوم شیردهی مادران در سطح استان می تواند بسیار کمک کننده باشد.

مطمینا اگر بتوانیم با پژوهش های مرتبط، مشکلات و موانع تداوم شیردهی در زنان را شناسایی کرده و راهکارهایی در راستای رفع آنها برداریم ، در حقیقت گام های عملی برای اصلاح نرخ باروری در زنان خصوصا زنان شاغل برداشته ایم.

### مبلیغین مذهبی

امروز یکی از عوامل موثر و تعیین کننده در تدوین برنامه های بهداشتی راهبردهای مذهبی است. مذهب یکی از عوامل بسیار مهم برای نفوذ در باورها و رفتارهای بهداشتی مردم است چنانچه دستورات مذهبی انجام اقدامی را برای سلامتی فرد لازم یا مضر بداند فرد به

انجام فعالیت بهداشتی گرایش یافته و یا از انجام آن اجتناب می ورزد. در اسلام عالی ترین رهنمودها را برای دوران شیردهی در اختیار ما می گذارد. این دستورات شامل واجب بودن تغذیه نوزاد با آغوز، تاکید بر شیردهی نوزاد با شیر مادر، چگونگی شیردهی و خصوصا تداوم شیردهی تا دوسالگی می باشد که مسلما آگاهی خانم های شیرده از این تعالیم و توصیه ها موجب سلامتی آنها و کودکان خواهد شد.

مبلغین می توانند با بیان آیات قران از سوره بقره(آیه ۲۳۳)، سوره احقاف(آیه ۱۵)، سوره لقمان(آیه ۱۴)، سوره طلاق(آیه ۶)، سوره نساء(آیه ۲۳)، سوره حج(آیه ۲) و روایات متعدد از معصومین مادران جوان شاغل را به شیردهی در نمازهای جماعات ادارات و سازمانها تشویق نمایند.

شیردهی موفق به پذیرش نقش مادری و بهبود روابط عاطفی مادر و کودک و تربیت انسان سالم در جامعه منجر می شود، که از اصول اولیه همه مکاتب الهی است. در حقیقت بینش مذهبی کمک می کند تا زنان از مراقبت از کودک و شیردهی لذت ببرند و بتوانند به رضایت در زندگی و شادابی و نشاط حاصل از مهرورزی به کودکان برخوردار شوند سپس سطح نشاط و شادی در جامعه را افزایش دهند و به این ترتیب زمینه ساز تشویق جوانان مجرد به ازدواج و تشکیل خانواده های جدید باشند.

### \* مطبوعات و رسانه ها

رسانه ها با چاپ مطالب تغذیه با شیر مادر می توانند نقش موثری در تداوم شیردهی داشته باشند. رادیو، تلویزیون با پخش برنامه های آموزش ترویج تغذیه با شیر مادر (دوشیدن شیر، نگهداری شیر دوشیده، وجود تسهیلات دوشیدن شیر و ...) و روزنامه ها و مجلات با چاپ مقالات و نتیجه تحقیقات انجام شده در کشور تاثیر زیادی بر تداوم شیردهی در خانواده و جامعه داشته و اطلاع رسانی از این طریق بسیار موثر خواهد بود.

وبلاگ ها و سایت از طریق انتشار مطالب آموزشی شیر مادر بسیار کمک کننده می باشند. از طرف دیگر رسانه ها می توانند با پرهیز از چاپ و تبلیغ محصولات مربوط به تغذیه مصنوعی مانند شیشه و پستانک به تداوم تغذیه با شیر مادر کمک موثری نمایند. رسانه ها با اصلاح نگرش مردان و زنان برای پذیرش نقش والدینی و اهمیت تغذیه کودک با شیر مادر می توانند زمینه ساز افزایش سطح امنیت روانی در جامعه باشند به نحوی که منجر به افزایش تعداد فرزندان خواسته در خانواده ها شود.

### \* قانونگذاران و سیاستها

اگر خواهان افزایش زاد و ولد و جوان سازی جمعیت هستیم باید حمایت های ویژه ای از زنان خصوصا زنان شاغل صورت گیرد و بسترهای حمایتی مطلوبی برای آنها فراهم شود. اجرایی شدن قانون ترویج تغذیه با شیر مادر از جمله مواردی است که می تواند در تمایل زنان شاغل جوان به فرزند آوری موثر باشد.

در حال حاضر بسیاری از مادران جوان شاغل پس از پایان مرخصی زایمان قبلی با مشکلات زیادی در محیط کار از جمله از دست دادن ردیف شغلی و ... روبرو بوده اند با وجود رغبت زیاد برای فرزندآوری به دلیل پیامدهای ناخوشایند پس از مرخصی زایمان حاضر به بارداری مجدد نیستند. بدیهی است مدیران، قانونگذاران و سیاستگذاران بایستی برای اجرای سیاستهای فرزند آوری، بستر حمایتی لازم را برای زنان شاغل شیرده فراهم نمایند.

### فعالیت‌های مورد انتظار در شهرستان :

ردیف	واحد مربوطه	نوع فعالیت	زمان اجرا
۱	بهداشت خانواده با مشارکت آموزش سلامت	تشکیل کمیته درون بخشی به منظور برنامه ریزی برگزاری هفته شیرمادر به ریاست مدیر شبکه با مشارکت سایر واحدهای مرتبط	تا ۸ مرداد
۲	بهداشت خانواده و آموزش سلامت به ریاست مدیر شبکه	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تشکیل کمیته بین بخشی شهرستان جهت جلب همکاری ادارات و ارگان‌ها و مطرح نمودن شعار هفته جهانی شیر مادر</li> <li>• هماهنگی با فرمانداری (طرح موضوع در کارگروه متناظر ساغ) در خصوص الزام سازمانهای ذیربط برای همکاری در زمینه ترویج تغذیه با شیر مادر، اجرای قانون مربوط و در نظر گرفتن این مناسبت در برنامه ریزیها برای آموزش خانواده‌ها</li> <li>• جلب مشارکت و هماهنگی، سازمان محیط زیست و ... و سایر ادارات، سازمانها و نهادها جهت استفاده از ظرفیت‌های اطلاع رسانی موجود با رویکرد حفظ محیط زیست</li> <li>• هماهنگی با شورای شهرها / شهرداریها در خصوص استفاده از بیلبوردها و سایر فضاهای مربوط به تبلیغات محیطی مهم و در معرض دید همگان برای اطلاع رسانی در مورد ترویج تغذیه با شیر مادر در ماه مرداد و به خصوص هفته جهانی شیر مادر (۱۰ تا ۱۶ مرداد)</li> <li>• استفاده از قابلیت‌های فضاهای مجازی محلی برای انجام تبلیغات و اطلاع رسانیها</li> </ul>	تا ۸ مرداد
۴	بهداشت خانواده	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تقدیر از مادران شرکت کننده در کلاس آمادگی برای زایمان که شیر دهی موفق داشته اند</li> <li>• تقدیر از مربیان کلاس آمادگی برای زایمان که درامر آموزش برنامه شیر مادر موفق بودند</li> <li>• تقدیر از پرسنل فعال در برنامه شیر مادر (پزشک /ماما / مراقب سلامت / بهورز)</li> <li>• مصاحبه با مادران شیرده موفق با وجود مشکلات شیردهی به خصوص در شرایط کرونا / مصاحبه با پرسنل موفق در شیردهی /</li> <li>• ارسال کلیپ مصاحبه با مادران شیرده و پرسنل در طول هفته شیر به معاونت بهداشتی جهت بارگزاری در پورتال روابط عمومی دانشگاه</li> <li>• نمایش کلیپ های سی دی نسلی سالم با شیر مادر از تلویزیون در مراکز محیطی</li> <li>• ارسال پیام های آموزشی برنامه شیر مادر و کلیپ های نسلی سالم با شیر مادر در فضای مجازی برای مادران شرکت کننده در کلاس آمادگی برای زایمان</li> <li>• برنامه ریزی جدی و ویژه به صورت آموزش چهره به چهره جهت مادران باردار در دوران بارداری و مادران شیرده به منظور افزایش موفقیت مادر در شیردهی و تداوم شیردهی</li> <li>• بسیج اطلاع رسانی پیام های آموزشی شیر مادر</li> <li>• بررسی اجرای قانون شیر مادر در ادارات براساس اقدامات انجام شده در سال ۹۸</li> <li>• استفاده از سامانه ۴۰۳۰ جهت انتقال پیام های هفته شیر مادر توسط مراقبین سلامت و بهورزان</li> </ul>	از ۱۰ تا ۱۶ مرداد
۵	بهداشت خانواده و بیمارستان	<ul style="list-style-type: none"> <li>• گرفتن کمک از گروه های حمایت از مادران شیرده</li> <li>• استفاده از تجربیات گروه های حمایت از مادران شیرده ( اقدام دهم از سری اقدامات ده گانه بیمارستان های دوستدار کودک، گامی مهم در ترویج تغذیه با شیرمادر و موفقیت آن در جامعه است)</li> <li>• همکاری در خصوص نمایش کلیپ های سی دی نسلی سالم با شیر مادر در بیمارستان</li> </ul>	از ۱۰ تا ۱۶ مرداد

تا ۱۰ مرداد	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مکاتبه با رابطین ادارات جهت موضوع هفته ترویج تغذیه با شیر مادر</li> <li>• همکاری در تهیه و توزیع رسانه های آموزشی ( فیلم های آموزشی، توزیع پکیج های آموزشی، بنر آموزشی و ...)</li> <li>• نظارت بر نمایش کلیپ های سی دی نسلی سالم با شیر مادر از تلویزیون در مراکز محیطی و ارسال برای فضاهای مجازی</li> <li>• تشکیل گروه های حامی مادران شیر ده از بین سفیران سلامت و یا داوطلبین بهداشتی جمع بندی و ارایه مستندات به واحد سلامت خانواده</li> </ul>	آموزش سلامت	۷
از ۱۰ تا ۱۶ مرداد	<ul style="list-style-type: none"> <li>• درج شعار هفته ملی ترویج تغذیه با شیر مادر در سربرگ نامه های اداری</li> </ul>	امور اداری	۸
از ۱۰ تا ۱۶ مرداد	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ارائه آموزشها در کلیه محورهای ارسالی توسط بهورزان</li> <li>• نظارت بر برگزاری اقدامات خواسته شده در خصوص هفته شیر مادر در مراکز محیطی</li> </ul>	آموزش بهورزی	۹
از ۱۰ تا ۱۶ مرداد	<ul style="list-style-type: none"> <li>• همکاری و هماهنگی با واحد سلامت خانواده جهت آموزش مباحث اهمیت تغذیه انحصاری با شیر مادر و نحوه شروع تغذیه تکمیلی و تداوم شیردهی، تغذیه مادر در دوران بارداری و شیر دهی، تغذیه تکمیلی کودک و تغذیه شیر خوار در سال دوم زندگی</li> <li>• همکاری و هماهنگی با مراکز تخصصی مشاوره شیردهی و دادن مشاوره شیردهی</li> <li>• ارسال پیام های آموزشی برنامه شیر مادر و کلیپ های نسلی سالم با شیر مادر در فضای مجازی توسط کارشناسان تغذیه</li> <li>• استفاده از سامانه ۴۰۳۰ جهت انتقال پیام های هفته شیر مادر توسط کارشناسان تغذیه</li> </ul>	تغذیه	۱۰
از ۱۰ تا ۱۶ مرداد	<ul style="list-style-type: none"> <li>• همکاری در جذب حامیان داوطلب از میان داوطلبین سلامت محله ها و سفیران سلامت</li> <li>• برنامه ریزی و همکاری در آموزش داوطلبین سلامت محله ها در زمینه اهمیت تغذیه با شیر مادر و تداوم شیردهی و انتقال مباحث به خانوارهای تحت پوشش</li> </ul>	مشارکت مردمی	۱۱
از ۱۰ تا ۱۶ مرداد	<ul style="list-style-type: none"> <li>• هماهنگی در خصوص پشتیبانی از نرم افزارهای برنامه کودکان و شیر مادر در مواقع لزوم</li> <li>• مشارکت در تهیه پیامهای مربوط به هفته جهانی ترویج شیر مادر</li> <li>• بارگذاری برنامه، بسته خدمتی و پیامها بر روی پورتال</li> </ul>	فناوری اطلاعات	۱۲
از ۱۰ تا ۱۶ مرداد	<ul style="list-style-type: none"> <li>• هماهنگی و همکاری در تهیه گزارش های خبری و مصاحبه و مقاله ...</li> <li>• برنامه ریزی و هماهنگی با امام جمعه و جماعات و ادارات در زمینه اطلاع رسانی هفته شیر مادر ( متن نهایی شده جهت بهره برداری ارسال می شود)</li> <li>• ارسال SMS شعار و پیام های بهداشتی در کانال های شهرستانی</li> </ul>	روابط عمومی	۱۳
از ۱۰ تا ۱۶ مرداد	<ul style="list-style-type: none"> <li>• هماهنگی در خصوص خدمات و نقلیه</li> </ul>	امور اداری	۱۴
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ارسال مستندات کامل شامل عکس و جمع بندی مکاتبات اجرای برنامه هفته شیر مادر مطابق با بندهای مرتبط به همراه گزارش فایل عملکرد آموزشی تا ۱۰ شهریور</li> </ul>	بهداشت خانواده	۱۵

## شعار های مرتبط با هفته جهانی شیر مادر: ۱۰ تا ۱۶ مرداد ۱۳۹۹

- تغذیه با شیرمادر ایمن ترین راه برای سلامت کودک در دوران همه گیری بیماری کووید ۱۹.
- تغذیه با شیر مادر، مطلوب ترین و ایمن ترین روش تغذیه شیر خواران حتی در بحران هاست.
- هر یک دلار سرمایه گذاری در تغذیه با شیرمادر، ۳۵ دلار بازده اقتصادی دارد.
- بیش از ۴ هزار لیتر آب مورد نیاز است تا فقط یک کیلوگرم شیرخشک تولید شود.
- تغذیه با شیرمادر یکی از نمونه های اصلی ارتباطات عمیق بین سلامت انسان و اکوسیستم طبیعت است
- شیرمادر غذای طبیعی و تجدید پذیر است که از لحاظ زیست محیطی ایمن و سبز است. زیرا تولید و عرضه آن به مصرف کننده بدون آلودگی، بسته بندی یا تولید زباله است.
- شیر مادر، بهترین سرمایه گذاری برای حفظ سلامتی
- شیر مادر، یک مسئولیت همگانی.
- همه با هم مادران شیرده را حمایت کنیم.
- تغذیه با شیر مادر زمینه ساز سلامت جامعه
- توانمند سازی والدین، تقویت تغذیه با شیر مادر؛ حال و آینده
- تغذیه با شیر مادر به پیشگیری از تمام انواع سوء تغذیه کمک می کند
- حفظ، ترویج و حمایت از تغذیه با شیر مادر، امری حیاتی برای یک جهان پایدارتر است
- تغذیه مطلوب با شیر مادر برای سلامتی مادام العمر و رفاه و تندرستی زنان و کودکان حیاتی است
- حمایت همه جانبه از مادران برای تداوم شیردهی
- تغذیه با شیرمادر: کودکان باهوش و سالم
- تغذیه با شیر مادر: حق مادر و کودک
- دسترسی به محیطی حامی و مروج تغذیه با شیر مادر حق کلیه زنان است.
- ایجاد یک محیط دوستدار تغذیه با شیر مادر نیاز به حمایت تمام جامعه دارد
- تغذیه با شیر مادر حق اساسی همه کودکان تا دو سالگی است.
- در تمام مدت مرخصی زایمان، شیرخوار را فقط با شیر خودتان تغذیه کنید.
- پس از بازگشت به کار، دفعات شیردهی را در عصر و شب افزایش دهید.
- از مرخصی ساعتی شیردهی برای تغذیه شیرخوار با شیر مادر در طول ساعت کار استفاده کنید.
- شیر خود را در ساعات جدایی از شیرخوار هر ۳ ساعت یک بار بدوشید. تخلیه مرتب پستان ها به افزایش شیر کمک می کند.
- شیر دوشیده شده را برای تغذیه شیرخوار ذخیره کنید تا در زمان دور بودن از او با این شیر تغذیه شود.
- شیر دوشیده شده مادر را با قاشق و فنجان به شیرخوار بدهید.
- مادرم شیرت پیام زندگی است.
- شیر مادر حقی برای همه کودکان
- شیر مادر در هر زمان در هر مکان
- تماس پوست با پوست و شروع تغذیه با شیر مادر در اتاق زایمان حق اساسی همه کودکان است.
- تغذیه نوزاد با شیر مادر از ساعت اول تولد با حمایت از مادر
- نشاط، سلامتی و آرامش با شیر مادر
- با شیر مادر سلامتی کودکانمان را تضمین کنیم.
- کاهش خطر ابتلا به عفونت در ساعت اول عمر به دنبال تماس پوست با پوست مادر و نوزاد

- تغذیه با شیر مادر حق مادر ، کودک و جامعه
- از مادران شاغل حمایت کنیم تا شروع طلایی زندگی یعنی تغذیه با شیر مادر را به کودکان خود هدیه کنند.
- مادر نیاز به استراحت فراوان، مصرف غذا و مایعات کافی دارد . مادر با اعتماد به توانایی خود و با کمک و حمایت اطرافیان شیردهی موفق خواهد داشت.
- تغذیه با شیرمادر ظرف یکساعت اول تولد جان یک میلیون نوزاد را نجات می دهد
- ۳رکن حمایت از زنان شیرده در محل کار عبارتنداز(پیام مناسب جهت ادارات)
- ۱- تخصیص زمان برای تغذیه طفل با شیرمادر یا دوشیدن شیر
- ۲- اختصاص مکانی تمیز و خلوت و بدون استرس برای امر فوق
- ۳- نگرش عمومی مثبت و اولویت دادن به تغذیه با شیرمادر
- هوش بیشتر با شیر مادر
- مادران باید بدانند که هیچ چیزی جایگزین شیر مادر نمی شود و شیر مادر علاوه بر تغذیه، به افزایش بهره هوشی کودک کمک بسیاری می کند
- هوش نود درصد از نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می شوند بیشتر از نوزادانی است که شیر مادر نخورده اند.
- ضریب هوشی کودک از زمان بارداری مادر تا سن ۲ یا حداکثر ۳ سالگی شکل می گیرد

۱- تشکیل کمیته های تغذیه با شیر مادر در شهرستان:

- ابلاغ برای تمامی اعضاء کمیته شیر مادر ( جزوه پایش ۱۱۱ راهنمای پایش ارزیابی بیمارستان دوستدار کودک، رونوشت ابلاغ اعضا در پایش های شهرستانی بررسی می شود )
- ارسال دعوتنامه برای اعضاء کمیته به صورت مکتوب با دستور کار مشخص
- برگزاری کمیته های شیر مادر بر اساس تاریخ های پیش بینی شده در ابتدای سال
- تدوین صورتجلسه کمیته شیر مادر به همراه ثبت کامل نتایج پیگیری مصوبات کمیته قبل
- ارسال صورتجلسه کمیته شیر مادر در بازه زمانی **یک هفته** بعد از تشکیل کمیته به معاونت بهداشتی
- دستور کار کمیته شیر مادر : نتایج بررسی ساعت اول تولد ، نتیجه پایش شیر مادر بیمارستان ، نتیجه ارزیابی بیمارستان دوستدار کودک ، مشکلات پایش برنامه شیر مادر در شهرستان ، شاخص تغذیه انحصاری با شیر مادر و شاخص شیر مصنوعی ، اجرای قانون تغذیه با شیر مادر

۲- برنامه های آموزشی ترویج تغذیه با شیر مادر:

- برگزاری کارگاه های آموزشی برنامه شیر مادر برای گروه هدف ( باتوجه به شرایط کرونا به صورت و بینار یا چهره به چهره انجام شود )

۳- ارتقای برنامه تماس پوست با پوست و شروع تغذیه با شیر مادر در ساعت اول پس از تولد

- تکمیل چک لیست ساعت اول تولد در بیمارستان توسط تیم پایش شیر مادر
- ارسال پسخوراند بررسی تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله پس از تولد و شروع تغذیه با شیر مادر در ساعت اول تولد به بیمارستان
- جمع بندی نتایج چک لیست به همراه رونوشت پسخوراند به بیمارستان جهت ارسال به معاونت بهداشتی

۴- برنامه ریزی در جهت افزایش تغذیه انحصاری با شیر مادر

- بررسی شاخص تغذیه انحصاری با شیر مادر در **زمان مقرر** ( اعلام خواهد شد )
- نظارت بر اجرای برنامه بررسی شاخص تغذیه انحصاری با شیر مادر در زمان مقرر
- جمع بندی و ارسال نتایج تغذیه انحصاری با شیر مادر به معاونت بهداشتی
- انجام مداخلات بر اساس نتایج بررسی تغذیه انحصاری با شیر مادر

۵- برنامه ریزی در جهت نظارت بر اجرای قانون تغذیه با شیر مادر

- اجرای قانون کد بین المللی و نظارت بر داروخانه های سطح شهرها " شیر خشک ، شیشه شیر و گول زنک ( پستانک ) در معرض دید در داروخانه ها نباشد و پوستر شیر مادر در داروخانه موجود باشد " . ( با همکاری کارشناس نظارت بر درمان شهرستان )
- بررسی اجرای قانون شیر در ادارات بر اساس چک لیست های تکمیل شده
- مطرح کردن مبحث قانون شیر مادر در کارگروه سلامت و امنیت غذایی ( ساغ )

۶- ترویج تغذیه با شیر مادر در جامعه و انجام فعالیتهای هفته جهانی شیر مادر

- برگزاری مراسم هفته شیر مادر بر اساس ارسال بسته خدمتی از معاونت بهداشتی
- برنامه ریزی در جهت افزایش پوشش غربالگری تغذیه با شیر مادر در مراقبت ۳ تا ۵ روزگی
- ایجاد حساسیت در مراکز محیطی در خصوص بررسی وضعیت شیر دهی مادر در مراقبت ۳ تا ۵
- پیگیری موارد انجام غربالگری تیروئید در خصوص انجام مراقبت نوزادی و بررسی تغذیه با شیر مادر ( پوشش غربالگری تیروئید و شاخص اولین مراقبت نوزادی )

۷- برنامه ریزی در جهت آموزش برنامه شیر مادر در کلاس های آمادگی برای زایمان

- همراهی کارشناس مادران و کارشناس شیر مادر شهرستان در پایش فصلی کلاس های آمادگی برای زایمان ( در صورت برگزاری کلاس حضوری )
- بررسی انجام آموزشی شیردهی از هفته ۲۰ بارداری در کلاسهای آمادگی برای زایمان ( به صورت مجازی )



- بررسی تکمیل فرم الصاقی دفترچه مادر و نوزاد در خصوص آموزش بر اساس کتاب تغذیه با شیر مادر در دوران بارداری

#### ۸- پایش و ارزیابی بیمارستانهای دوستدار کودک

- ابلاغ اعضای تیم بررسی پایش بیمارستان دوستدار کودک
- مکاتبه با بیمارستانهای تحت پوشش آن شهرستان در خصوص اعلام مکتوب برنامه پایش شیر مادر یک هفته قبل از شروع پایش به ستاد شهرستان
- شرکت رانندوم در پایش های شیر مادر بیمارستان توسط تیم پایش
- پیگیری ارسال نتایج پایش بیمارستان به ستاد شهرستان
- ارسال پسخوراند بررسی پایش شیر مادر به بیمارستان
- ارسال گزارش جمع بندی پایش و پسخوراند آن به معاونت بهداشتی
- انجام ارزیابی بیمارستان دوستدار کودک در زمان مقرر به همراه تیم پایش شهرستان
- گزارش نتایج ارزیابی بیمارستان به همراه مستندات کامل به معاونت بهداشتی
- تحویل دفترچه پسخوراند مادر و نوزاد نیازمند مشاوره شیردهی به بیمارستان
- نظارت بر تکمیل دفترچه پسخوراند مادر و نوزاد نیازمند مشاوره شیردهی در پایش و ارزیابی بیمارستان
- پیگیری موارد پسخوراند مادر و نوزاد نیازمند مشاوره شیردهی در مراکز محیطی

#### ۹- برنامه ریزی در جهت بهبود مراقبت تغذیه با شیر مادر در مراکز خدمات جامع سلامت و خانه های بهداشت

- بررسی منابع آموزشی و تجهیزات برنامه شیر مادر در پایش های محیطی ( کتاب تغذیه با شیر مادر در دوران بارداری ، پکیج نسلی سالم با شیر مادر ، کتاب سئوالات رایج در شیردهی ، کاپ شیردهی و ظرف نگهداری شیر ، گویچه های آموزشی حجم شیر مادر و تراکت آن ، شیردوش دستی ، پک نوزادی )
- نظارت بر ارائه خدمات در مراکز محیطی و تکمیل چک لیست پایش ( پایش حین کار )
- بررسی میزان اطلاعات پرسنل ارائه دهنده خدمت در خصوص ارایه آموزش ها و چگونگی برخورد با مشکلات شیر دهی
- ارسال پسخوراند پایش های محیطی در خصوص بررسی تغذیه با شیر مادر
- بررسی جلسات آموزشی در خصوص برنامه شیر مادر در مراکز محیطی ( چهره به چهره )
- بررسی سامانه فراب در خصوص آموزش برنامه شیر مادر ( پایان هر فصل )
- بررسی تکمیل فرم الصاقی دفترچه مادر و نوزاد در خصوص آموزش بر اساس کتاب تغذیه با شیر مادر در دوران بارداری در پایش های محیطی

- ارسال نتایج برنامه داوطلبین سلامت محلات در خصوص شیر مادر ( در صورت برگزاری جلسات با توجه به شرایط کرونا )

#### ۱۰- ارتقای فرآیند غربالگری شیرخواران محروم از شیر مادر و توزیع شیر مصنوعی یارانه ای برای این شیرخواران و برنامه

##### ریزی جهت منطقی نمودن مصرف شیر مصنوعی در روستا و شهر

- ارسال الگوریتم تجویز شیر مصنوعی در هر شهرستان به تفکیک شهر و روستا به معاونت بهداشتی
- بررسی موارد تجویز شیر مصنوعی در خصوص رعایت دستورالعمل تجویز شیر مصنوعی در پایش های محیطی
- نظارت بر توزیع و مصرف شیر مصنوعی در مراکز محیطی

۱۱- مستندات برای اجرایی کردن پروژه اپیک ( شیر مادر) به صورت کامل در فایل word وارد شود .

۱۲- تکمیل و ارسال چک لیست خود ارزیابی برنامه شیر مادر به صورت فصلی برای معاونت بهداشتی