

بسمه تعالی

تغذیه با شیر مادر یک راه حل جهانی برای فراهم نمودن فرصت های برابر و شروع عادلانه زندگی برای تمام افراد است. این شیوه تغذیه، سلامت، رفاه و بقای زنان و کودکان در سراسر جهان را ارتقا می دهد. از تاریخ 10 لغایت 16 مرداد ماه 1400 بنام هفته جهانی شیر مادر نامگذاری شده است. شعار امسال هفته جهانی شیرمادر "حمایت از تغذیه با شیرمادر مسئولیت مشترک" است.

تغذیه با شیر مادر حق هر مادر و کودک است. برای دستیابی به این حق حمایت همه جانبه لازم می باشد. مادران برای موفقیت در امر شیردهی و خصوصا تداوم شیردهی به حمایت همه جانبه از سوی خانواده، دوستان، کارکنان بهداشتی درمانی، دولت و قوانین دارند و تنها از طریق حمایت همه جانبه است که مادران قادرند بر چالش های موجود شامل اطلاعات نادرست و تبلیغات تغذیه مصنوعی شیرخواران، تردیدها در باره توانایی شیردهی خود، ایجاد توازن بین شیردهی و اشتغال در خارج از منزل، شرایط اضطراری و بحران ها... غلبه کنند.

همه می دانیم که تغذیه با شیرمادر بهترین شروع زندگی را برای نوزادان در تمامی مناطق مختلف جهان از نظر توسعه یافتگی فراهم می کند. حتی در کشورهای توسعه یافته، عدم تغذیه با شیرمادر با افزایش خطر بقاء و سلامت کودکان مرتبط است. تغذیه مصنوعی با میزان بالاتر مرگ نوزادان همراه است. شروع اولیه و بموقع تغذیه انحصاری با شیرمادر می تواند جان بیش از یک میلیون نوزاد را حفظ نماید. کودکانی که با شیرمادر تغذیه می شوند، از سلامت و تکامل طبیعی برخوردارند و میزان های مرگ و میر در آنها کمتر و ضریب هوشی در آنها بالاتر است.

اثرات مطلوب تغذیه با شیرمادر همچنین در دوران بزرگسالی نیز در ابتلا کمتر به بیماری های مزمن مانند دیابت و بیماری های قلبی و عروقی ثابت شده است.

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.

شیرمادر کاملا برای تامین نیازهای تغذیه ای و ایمنولوژیکی کودک طراحی شده است. تغذیه با شیر مادر یک روش طبیعی و مطلوب تغذیه کودکان و ارتقا دهنده پیوند عاطفی بین مادر و کودک بدون توجه به موقعیت است.

گرچه نرخ شروع تغذیه با شیرمادر در جهان نسبتا بالا است، اما فقط 40 درصد از تمام شیرخواران زیر 6 ماه به طور انحصاری با شیرمادر تغذیه می شوند (تغذیه در شش ماه اول زندگی انحصارا "شیرمادر و مکمل ویتامین") و فقط 45٪ آنان تغذیه با شیر مادر را تا 24 ماهگی ادامه می دهند. بعلاوه، تفاوت های فاحشی در میزان های منطقه ای و کشوری تغذیه با شیرمادر وجود دارد.

عدم تغذیه با شیر مادر با درجه کمتر هوش ارتباط دارد که منجر به زیان اقتصادی در حدود 302 میلیارد دلار در سال می شود.

برای ایجاد محیطی که از شیردهی زنان حمایت کند، موانع بسیاری وجود دارد. این موانع شامل کمبودها در خدمات بهداشتی، سیستم های حمایتی جامعه، خانواده و محیط کار و سیاست های اشتغال هستند. بعلاوه بازاریابی تهاجمی جانشین شونده های شیرمادر، وضعیت را بدتر می کند.

برای رسیدن به هدف تعیین شده مجمع جهانی بهداشت (WHA) مبنی بر " حداقل 50٪ تغذیه انحصاری با شیر مادر تا سال 2025"، اقدامات هماهنگ مورد نیاز است. در حالی که پیشرفت های قابل توجهی صورت گرفته است اما کارهای زیادی برای پر کردن شکاف بین سیاست ها و اجرا باید انجام شود. ما با هم می توانیم از تغذیه با شیر مادر بعنوان بخش مهمی از تغذیه خوب، امنیت غذایی و کاهش فقر دفاع کنیم.

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.

1000 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.

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

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.

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.

گردآوری و تنظیم:

مریم شهبازی

کارشناس سلامت کودکان و نوزادان

مرکز بهداشت شهرستان اراک