

هفته جهانی ترویج تغذیه با شیر مادر



تغذیه با شیر مادر یکی از ارکان حیاتی و بنیادین برای رشد و سلامت کامل نوزادان است. شیر مادر منبعی کامل و متعادل از تمام مواد غذایی مورد نیاز نوزادان است که بر تقویت سیستم ایمنی، بهبود ضریب هوشی و حفظ سلامت جسمی نوزادان تاثیر چشمگیری دارد. تغذیه با شیر مادر آنقدر مهم است که با هدف یادآوری و تشویق مادران به تغذیه نوزادان خود، با این نعمت الهی و ایجاد رابطه عاطفی قوی تر با جگرگوشه شان، یازدهم ۱۶-۱۰ مرداد ماه (۱-۷ آگوست) هر سال، به عنوان هفته جهانی شیر مادر پاس داشته می شود. شعار امسال (۲۰۲۵) با عنوان:

" تغذیه با شیر مادر؛ اولویت امروز سلامت فردا "

تعیین شده است. به همین منظور دستورالعمل اجرایی برنامه به شرح زیر اعلام می گردد :

اهداف تعیین شده امسال :

۱. افزایش درصد تغذیه انحصاری با شیر مادر

(در سال ۲۰۲۳ شاخص ۴۸ درصد در دنیا گزارش شده و در سال ۲۰۲۵ به میزان ۵۰ درصد هدف گذاری شده است).

- ارتقا شاخص های تغذیه با شیر مادر با مشارکت همه جانبه
- ارتقا سلامت شیرخواران در شرایط بحران

۲. راه کارهای اجرایی

- اولویت تغذیه با شیر مادر برای داشتن جامعه سالم
- حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر در زمان بحران و بلایای طبیعی
- حفظ، حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر، در مسیر پیشرفت سلامت جامعه

۳. فعالیت در هفته جهانی شیر مادر

- برنامه ریزی برای اجرای فعالیت های این هفته مطابق با نامگذاری روزهای هفته

روز شمار هفته :

- ❖ **جمعه ۱۰ مرداد :** نقش رسانه ها و فضای مجازی در ترویج تغذیه با شیر مادر
- ❖ **شنبه ۱۱ مرداد :** مشاوره شیردهی و شیر مادر
- ❖ **یکشنبه ۱۲ مرداد :** شیر مادر، مسئولیت مادران، مدیران و کارفرمایان
- ❖ **دوشنبه ۱۳ مرداد :** شیر مادر، نسل سالم و جوانی جمعیت
- ❖ **سه شنبه ۱۴ مرداد:** نقش حمایت از تغذیه با شیر مادر در ایجاد محیط زیست سالم
- ❖ **چهارشنبه ۱۵ مرداد:** سیاستگذاران و ترویج تغذیه با شیر مادر
- ❖ **پنجشنبه ۱۶ مرداد:** ترویج تغذیه با شیرمادر در بحران، تضمین سلامت کودک

در آیات متعددی از قرآن از جمله سوره بقره، بر اهمیت تغذیه نوزاد با شیر مادر در دوران دو ساله پس از تولد تأکید شده است. این دوران، همراه با ۹ ماه بارداری، **هزار روز اول** زندگی کودک را تشکیل می‌دهد که نقش کلیدی در رشد مغزی، جسمی و روانی نوزاد دارد.

مادران باید با آگاهی از مزایای بی‌شمار شیر مادر، این فرصت ارزشمند را برای سلامت آینده فرزندان خود جدی بگیرند و در صورت توانایی، با اهدای شیر مازاد خود، به نجات جان نوزادان نیازمند نیز کمک کنند.

واحد آموزش سلامت

مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا