

به نام خدا

جلسه هماهنگی هفته شیرمادر
سال ۱۴۰۲

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان مرداد ۱۴۰۲

نگاهی نو به شیردهی مادران شاغل در خانواده، محل کار و جامعه



- شعار امسال بر روی شیردهی مادران در محل کار و جامعه تمرکز دارد.
- بررسی میزان حمایت از مادران شیرده در محل کار بایستی مورد توجه قرار گیرد.
- مخاطبان هدف شامل دولت‌ها، سیاست‌گذاران، محیط‌های کاری، جوامع و والدین می‌باشند.
- محیط‌های کاری موظف به تاسیس مکان‌های ویژه شیردهی و یا تاسیس مهد‌های کودک در مجاورت محل خدمت مادران می‌باشند.

- ما باید سیاست های حمایت های اجتماعی والدین را به روز رسانی کنیم.

- و ابا هر سال از ۱ تا ۷ آگوست (۱۰ تا ۱۶ مرداد ماه)، به مناسبت بیانیه اینوچنتی در سال ۱۹۹۰ جشن گرفته و به موضوعات سالانه شامل سیستم های مراقبت های بهداشتی، زنان و کار، قانون بین المللی بازاریابی جایگزین های شیر مادر، حمایت از جامعه، محیط زیست، اقتصاد، علم، آموزش و حقوق بشر می پردازد.

- یکی دیگر از اهداف اینوچنتی، رعایت قانون حمایت از حقوق شیردهی زنان شاغل است.
- در سال ۱۹۹۳، "ابتکار محیط کار دوستانه برای مادر" موضوع هفته جهانی تغذیه با شیر مادر بود. و مقرر شد تا هم در بخش دولتی و هم در بخش خصوصی به توانمند سازی والدین در محیط کار پرداخته شود.
- سیاست های حمایت از خانواده، که زنان را قادر می سازد که به کار خود ادامه دهند، پیشرفت کنند و حقوق و تشویقی برابر با مردان داشته باشند و در محل کار و خانه دارای حقوق برابر با همسران خود باشند.
- در سال ۱۹۹۳ پیشنهاد شد که تامین هزینه های برابری در محل کار و اجرای سیاست ها و قوانین حمایت اجتماعی، با بودجه عمومی پرداخت شود و با ایجاد تغییر در هنجارهای اجتماعی، از بانوان شاغل در برابر تبعیض شغلی محافظت شده به آن ها کمک شود تا به تعادل در زندگی کاری و خانوادگی برسند.

اهداف بزرگداشت این هفته:

- حمایت مادران از ابعاد مختلف در تمام بخش ها تا در هر جا قادر به شیردهی و اشتغال باشند.
- ترویج اقدامات دوستدار خانواده/ والدین/ کودک و مادر و حمایت فعالانه مادران شاغل برای تداوم و تسهیل شیردهی توسط کارفرمایان
- آگاهی دادن به مردم در باره آخرین حمایت های قانونی جهانی از مادران و افزایش آگاهی در باره ضرورت وجود و اجرای قوانین ملی
- تقویت ، تسهیل و نمایش روش های حمایتی برای توانمند سازی مادران شاغل در بخش غیردولتی جهت تغذیه با شیر مادر
- تعامل با گروه های هدف یعنی اتحادیه های کارگری، سازمان های حقوق کارگری، گروه های زنان و جوانان برای حفاظت از حقوق شیردهی زنان در محیط کار

چالش‌ها

در بسیاری از مناطق جهان، والدین شاغل از حمایت‌های اجتماعی کافی برخوردار نیستند؛ از جمله مرخصی با حقوق، سیاست محیط کار دوستدار والدین، تسهیلات لازم فضای مناسب تغذیه با شیر مادر و دوشیدن آن، مرخصی ساعتی تغذیه با شیر مادر و ساعات کاری انعطاف پذیر برای حمایت از تغذیه با شیر مادر. بسیاری از زنان و والدین شاغل از حمایت کافی برخوردار نیستند که باعث می شود آنها نتوانند تغذیه با شیر مادر موفق داشته باشند.

مادران معمولاً مدت کوتاهی پس از زایمان مجبور به بازگشت به محل کار خود هستند و از حمایت لازم برای تداوم تغذیه با شیر مادر در محیط کار برخوردار نیستند. کارفرمایان درک درستی از اینکه چگونه حمایت از تغذیه با شیر مادر برای کارکنان و خانواده های آنها می تواند مفید باشد ندارند. همچنین بسیاری از کارفرمایان درک درستی از نیازهای مادر شیرده برای بازگشت به محیط کار ندارند. مانع دیگر تنوع محیط کار است که موجب می شود شرایط و منابع تامین مالی مختلفی برای اجرای برنامه های حمایت از تغذیه با شیر مادر وجود داشته باشد مثلاً یک شرکت چند ملیتی از تسهیلات حمایتی بیشتری لازم برای مادران نسبت به یک شرکت کوچک یا متوسط برخوردار خواهد بود.

بیش از نیمی از نیروی کار در جهان (۶۱,۲٪) در بخش غیر دولتی امرار معاش می کنند و تحت پوشش سیاستهای حمایت اجتماعی نیستند. شاغلین این بخش معمولاً توسط اتحادیه های دولتی تحت پوشش قرار نمی گیرند و با موانع زیادی در تغذیه با شیر مادر مواجهند، مانند دور بودن محل زندگی و محیط کار، کار طولانی بدون وقفه و محیط کار خطرناک. همگی این عوامل تغذیه با شیر مادر را با چالش بیشتری همراه می کند.

حمایت نکردن از تغذیه با شیر مادر در محیط کار، دریچه بازاریابی هدفمند صنایع تولید کننده جانشین شونده های شیر مادر (BMS) را باز می کند که علاوه بر خطرات سلامتی، بار اقتصادی خانوار را نیز افزایش می دهد. همه گیری کووید ۱۹ به طرق مختلف بر تجربه تغذیه با شیر مادر مادران در محیط کار تأثیر گذاشته است و اوضاع را برای آنها بدتر کرده است؛ از جمله کمبود زمان و محدودیت هایی مانند فاصله گذاری اجتماعی که دوشیدن شیر مادر را دشوار کرده است.

اقداماتی برای کارفرمایان، اتحادیه های صنفی و شاغلین

- ✓ با ذینفعان مختلف در زمینه اجرایی کردن محیط کاری دوستدار تغذیه با شیرمادر که با تسهیلات تغذیه با شیرمادر، مرخصی ساعتی با حقوق و ساعات کار انعطاف پذیر، حمایت از تغذیه با شیرمادر را فراهم می کند همکاری کنید.
- ✓ از مرخصی باحقوق والدین که امکان تغذیه انحصاری با شیرمادر و مشارکت والدین در مراقبت از کودک و کارهای خانه را فراهم می کند حمایت کنید.
- ✓ سیاست های مرتبط با حمایت از مادران و حمایت اجتماعی را برای شاغلین بخش غیر دولتی تدوین، اجرا و نظارت کنید.
- ✓ با بکارگیری نیروهای آموزش دیده و ماهر مانند مشاوره همتایان، کارکنان بهداشت و مشاورین تغذیه با شیرمادر از مشاوره شیردهی والدین در محیط کار حمایت کنید.
- ✓ با بررسی و بهبود قوانین کشوری حمایت از بارداری و حمایت اجتماعی از والدین که همه شاغلین را تحت پوشش قرار می دهد با دولت و کارفرمایان همکاری کنید.
- ✓ با اجتناب از حمایت مالی صنایع تولید کننده و بازاریابی جانشین شونده های شیر مادر (BMS)، محیط کار دوستدار شیر مادر و منطبق با کد بین المللی را ایجاد کنید.

- کارفرمایان متوجه شده اند که در صورت همیاری با مادران شاغل برای ادامه تغذیه شیرخوارشان با شیر مادر، فرزندان این مادران کمتر بیمار می شوند . بنابراین غیبت از کار مادران کمتر و رضایت و وظیفه شناسی مادران شاغل نسبت به کار بیشتر خواهد بود.

- بسیاری از خانم هایی که شیر می دهند سعی می کنند شیردهی و کار خارج از منزل را در کنار هم ادامه دهند و برخی از این مادران نیز به موفقیت های چشمگیری دست می یابند. برخی دیگر از مادران شاغل به علت عدم حمایت از سوی اطرافیان ، نبود امکانات کافی برای دوشیدن شیر ، کمبود زمان و انرژی لازم و بالاخره کاهش حجم شیر، دچار یاس و ناامیدی می گردند. مادران باید تشویق شوند که همواره مثبت فکر کنند و بدانند که در شرایط شغلی آنها نیز ادامه ی شیردهی امکان پذیر است.

• به مادران شاغل شیرده باید گفت که آنها برای ادامه شیردهی باید:

- قبل از بازگشت به کار برای شیردادن برنامه تنظیم کنند. وجود برنامه به مادران کمک می کند تا با مکملات موجود بهتر کنار بیایند.
- تا جایی که برای مادران شاغل امکان دارد از مرخصی طولانی تری استفاده نمایند. استفاده از مرخصی بیشتر باعث می شود قبل از بازگشت به کار، جریان شیردهی بهتر برقرار شده و کودک به مدت بیشتری از شیر مادر بهره مند شود.

• به مادران شاغل باید یاد داد در ساعاتی که در محل کار خود هستند چگونه

شیر دادن را ادامه دهند:

- محل نگهداری شیرخوارشان را نزدیک محل کار انتخاب کنند تا بتوانند براحتی در طی ساعت کاری حداقل یک مرتبه شیر بدهند.
- اگر برای مادر این امکان وجود ندارد که بتواند فرزندش را در جایی نزدیک محل کار خود نگه دارد ، بهتر است مادر شیر خود را بدوشد و برای دوشیدن شیر خود جدولی تهیه کند.

• در صورتی که مادر شاغل بخواهد شیر خود را ذخیره کند باید:

- حمایت کارفرما، همکاران، تشویق همسر را داشته باشد.
- اطلاعات کافی از نحوه دوشیدن و ذخیره کردن شیر داشته باشد.
- یک مکان مناسب برای دوشیدن شیر در محل کار پیدا کند و یک شیردوش مناسب ، یک فلاسک مناسب برای خنک نگهداشتن شیر تهیه کند.

• استراتژی ها:

• استراتژی های متعددی برای حمایت از مادران شاغل از اقدامات بلند مدت تا کوتاه مدت در جامعه ما وجود دارد. مواردی از این استراتژی ها برای استفاده در برنامه ریزی هفته جهانی تغذیه با شیر مادر ذکر می شود:

• قانون و روش های حفاظت از زایمان (بلند مدت)

• اطلاعات پرسنل و جامعه را در مورد وضعیت قوانین و اقدامات حمایتی مادران به روز کنید.

• با شرکای بالقوه ای که در مورد مسائل زنان شاغل و عدالت جنسیتی فعالیت دارند به منظور تحکیم اقدامات مربوط به بهبود حفاظت و حمایت مادران ارتباط برقرار شود .
نمونه های آن اتحادیه های کارگری ،دفتر زنان و خانواده ، کمیسیون امور بانوان و

• برنامه های حمایتی تغذیه با شیر مادر در محیط های کار (کوتاه مدت)

- با کارفرمایان بیشتری برای ایجاد اتاق یا مکان دوستدار تغذیه با شیر مادر در محل کار صحبت و همکاری شود.
- یک سیستم تشویقی دوستدار تغذیه با شیر مادر برای کارفرمایان حامی جهت ایجاد انگیزه برقرار شود تا کارفرمایان بیشتری روش های دوستدار تغذیه با شیر مادر را در محیط کار اجرا کنند.
- تلاش شود تا بیمارستان ها و کلینیک ها و مراکز بهداشتی به محیط های کار دوستدار مادر تبدیل شوند.
- گروه های حامی برای پاسخگویی به نیاز زنانی که مخصوصا در بخش های حاشیه ای مشغول به کار هستند راه اندازی گردد.

• اجزای حمایت:

- صرفه نظر از اینکه هدف گسترش برنامه ترویج تغذیه با شیر مادر باشد و یا تنها حمایت مادران شاغل برای شیردهی ، باید بدانیم سه عامل ضروری تعیین کننده موفقیت است این سه عامل عبارت است از "زمان، مکان، حمایت"

حلقه زمان

- اجرای نه ماه مرخصی زایمان با دستمزد مطابق با کنوانسیون حمایت از زایمان
- امکان استفاده از پاس ساعتی یکی دو بار در روز یا کاهش ساعت کاری جهت تغذیه شیرخوار با شیر مادر
- شناور بودن برنامه کاری مادر جهت تغذیه شیرخوارش با شیر مادر یا دوشیدن شیر

حلقه حمایت

- حمایت و قدردانی از کارفرمایان ، مدیران و همکاریاتی که دید مثبت نسبت به تغذیه با شیر مادر دارند .
- تامین امنیت شغلی مادر در زمان شیردهی

حلقه مکان

- امکان مراقبت از شیرخوار در محل کار مادر یا نزدیک به محل کار
- فراهم کردن تسهیلات دوشیدن و ذخیره شیر مادر در محل کار
- ایجاد محیط کاری ایمن و عاری از زباله های خطرناک و مواد شیمیایی

• توصیه های لازم برای حفظ و تداوم شیردهی مادران شاغل

- تغذیه انحصاری با شیر مادر باید برحسب میل و تقاضای شیرخوار در تمام مدت مرخصی زایمانی ادامه یابد و با این تصور که زمان رفتن به سر کار نزدیک است، نباید شیرخوار را با بطری و شیر مصنوعی آشنا کرد .
- مدتی پیش از شروع به کار مجدد، پس از هر بار شیردادن بهتر است بقیه ی شیر را دوشیده و با رعایت اصولی که ذکر می شود در یخچال یا فریزر نگهداری کرد.
- هر زمان که مادر در منزل حضور دارد، کودک را به مقدار و دفعات بیشتری با شیر خود تغذیه کند(شب ها، روزهای تعطیل)
- هنگامی که از شیرخوار دور است، اجازه ندهد او را با بطری تغذیه کنند. صبح قبل از خروج از خانه، کودک را با شیر خود تغذیه کند و بقیه ی شیر را بدوشد و در یخچال بگذارد تا برای وعده ی بعد با قاشق و یا فنجان به او داده شود.
- تغذیه تکمیلی شیرخوار را زودتر از موعد(قبل از 6ماهگی) شروع نکند.

- غیر از هنگامی که در محل کار است، شیرخوار را ترک نکند و همیشه او را همراه خود داشته باشد و برحسب میل و تقاضایش با شیر مادر تغذیه کند.
- شیر خود را هر ۳ ساعت یک بار بدوشد. این کار برای تداوم شیردهی بسیار مهم است. می تواند شیر دوشیده شده را در محل خنک نگهداری کند و برای تغذیه شیرخوار به منزل بیاورد. تخلیه پستان ها، تولید شیرمادر را افزایش می دهد.
- غذای مغذی مختصری(بین وعده های اصلی) در محل کار مصرف کند.
- به قدر کافی بخورد و بیاشامد.
- از تجربیات دیگر زنان شاغل که شیر می دهند، استفاده کند.

• آمادگی مادر برای دوشیدن شیر و تحریک رفلکس جاری شدن شیر

- دوشیدن شیر، هنگامی که مادر آرامش بیشتری دارد. مثلا صبح یا پس از شیر دادن به شیرخوار که جریان شیر برقرار شده، مفیدتر است .
- توصیه می شود پیش از دوشیدن شیر، مادر دستهایش را با آب و صابون بشوید و ظروف مورد نیاز برای جمع آوری شیر را ۲۰ دقیقه بجوشانند.
- مادر در محیطی آرام و خلوت یا کنار یکی از نزدیکان خود(مادر و خواهر) بنشینند یا این که عکس کودک را ببینند و یا لباس کودک را ببویند که به جاری شدن شیر کمک می کند.
- نوشیدن مایعات گرم، دوش گرفتن یا کمپرس گرم پستان ها مفید است.
- مالش دادن پشت مادر، ماساژ دادن پستان ها از بالا به پایین موجب تسریع برقراری جریان شیر می شود.

• روش دوشیدن شیر

- به کمک شست و انگشتان دیگر طوری پستان را تخلیه کند که ذخایر شیر زیر انگشتان قرار گیرد و به نوک پستان صدمه وارد نشود. دوشیدن شیر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه وقت می گیرد؛ البته می شود از شیردوش دستی یا برقی هم برای جمع کردن شیر استفاده کرد .

• روش ذخیره و نگهداری شیر

- شیر دوشیده شده را می توان در حرارت اتاق تا ۸ ساعت و در یخچال ۲۴ تا ۴۸ ساعت نگهداری کرد .
- برای نگهداری شیر در فریزر بهتر است از ظروف پلاستیکی (مثل قالب یخ) استفاده کرد و تا سه چهارم حجم ظرف را شیر ریخته، در آن را بسته و در فریزر گذاشت. هنگام مصرف شیر دوشیده فریز شده، هرگز ظرف محتوی شیر را نباید در حرارت اتاق یا روی اجاق ذوب کرد. بلکه باید ظرف را زیر آب ولرم تکان داد تا کم کم یخ آن باز شود و یا ظرف محتوی شیر را در قابلمه ای که مقداری آب دارد قرار داد و قابلمه را گرم کرد. شیر ذوب شده باید طی نیم ساعت مصرف شود هرگز این شیر را نباید دوباره فریز کرد.

- شیر دوشیده شده را بهتر است با قاشق، سرنگ، قطره چکان و یا فنجان به کودک داد و از شیشه یا بطری استفاده نکرد. چنانچه شیرخوار ۶ ماه تمام دارد ممکن است زمانی که مادر نیست، غذای کمکی شامل فرنی، سوپ، تخم مرغ به شیرخوار داده شود .
- غیر از هنگامی که در محل کار است، شیرخوار را ترک نکند و همیشه او را همراه خود داشته باشد و برحسب میل و تقاضایش با شیر مادر تغذیه کند
- شیر پستان دوشیده شده را می توان برای استفاده ی بعدی منجمد کرد. مهم است که برای این کار از بطری شیر استریل دارای سرشیشه سفت استفاده کرد. شیر تازه را هرگز نباید به شیر از پیش ذخیره شده اضافه کرد. این ظرف های حاوی شیر باید برچسبی داشته باشد که تاریخ انجماد آن ها مشخص شده باشد .

• این توصیه ها را نیز رعایت کنید

• هنگامی که ظرف را با شیر پستان تان پُر می کنید، سر ظرف را ۲.۵ سانتی متر خالی بگذارید، تا هنگام انبساط شیر هنگام یخ زدن از ظرف سرریز نکند .

• هنگامی که شیر را درون بخش فریزر درون یخچال قرار می دهید، می توان آن را به مدت دو هفته ذخیره کرد .

• هنگامی که شیر را درون یک فریزر کامل ذخیره می کنید، می تواند آن را برای ۴ ماه برای در منهای ۱۷ سانتی گراد ذخیره کنید .

• شیر را در پشت فریزر ذخیره کنید و نه درون درب آن، زیرا ممکن است شروع به ذوب شدن کند .

- شرکای برنامه مورد نظر و شرح انتظارات از شرکای مذکور :

- * مردان به عنوان همسران و شهروندان

- مردان بعنوان پدران، همسران در برنامه ترویج تغذیه با شیر مادر تاثیر گذار هستند. پدر می تواند با حضور بیشتر در منزل و کمک به مادر در انجام کارهای معمول مانند تعویض پوشک کودک، حمام کردن و نیز با در آغوش گرفتن نوزاد سعی در شناختن بیشتر نوزاد خود نماید .

- همچنین پدر می تواند با توجه کردن به نیاز های مادر و حمایت عاطفی مادر سبب موفقیت مادر در تغذیه کودک از پستان و تداوم شیردهی شود. همکاری و مشارکت پدر در امور خانه داری مانند تهیه غذا، ... همگی بخشی از نقش های حمایتی پدران می باشد . با اینکه این امور مستقیما به نوزاد مربوط نمی شود ولی انجام چنین اموری باعث رفاه بیشتر اعضای خانواده خصوصا مادر می شود و مادر در آرامش بیشتری به نوزادش شیر می دهد.

- در دوران شیردهی، مادران به کالری اضافی نیاز دارند. بنابر این پدر با تهیه مواد غذایی تا آنجا که امکان دارد به تغذیه و سلامت مادر کمک می کند. مادر در دوران شیردهی به استراحت بیشتری نیاز دارد که پدر با کمک کردن به مادر و کم کردن مسؤلیتهای وی به استراحت بیشتر مادر کمک می کند. همچنین پدر با افتخار به تغذیه کودکش با شیر مادر در بین اقوام و دوستان باعث حمایت روحی و روانی مادر و مصمم کردن مادر به ادامه شیردهی می شود.

• مبلیغین مذهبی

- مبلیغین دینی همیشه پیشتاز جامعه اسلامی برای احیاء شیوه های پسندیده اسلامی از جمله ترویج تغذیه کودکان با شیر مادران می باشد . آنان 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 را به شیردهی تشویق نمایند. .

• * سازمانهای مرتبط با اقشار آسیب پذیر (بهبودی، کمیته امداد، سازمان آموزش و پرورش و ...)

• با توجه به اینکه بهزیستی و کمیته امداد با خانواده های آسیب پذیر در ارتباط هستند لذا بایستی برنامه ریزی دوره آموزشی با هماهنگی سازمانهای مرتبط با اقشار آسیب پذیر صورت گیرد تا با توجه به اثر حفاظتی شیر مادر رشد کودکان را تضمین کنیم. معلمین نیز می توانند برای انتقال مزایای تغذیه انحصاری با شیر مادر به دانش آموزان دختر و پسر بعنوان مادران و پدران آتی بسیار موثر باشند.

• * مطبوعات و رسانه ها

- رسانه‌ها با چاپ مطالب مزایای تماس پوست با پوست مادر و نوزاد و فواید شیردهی برای خانواده و جامعه همچنین جلب مشارکت مردان نقش موثری در شروع شیردهی و تداوم آن دارند.
- رادیو، تلویزیون با پخش برنامه های آموزش ترویج تغذیه با شیر مادر و روزنامه ها و مجلات با چاپ مقالات و نتیجه تحقیقات انجام شده در کشور تاثیر زیادی بر روند 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 ترویج تغذیه با شیر مادر کمک موثری نمایند.

• فعالتهای مورد انتظار در شبکه های بهداشت و درمان:

1. تشکیل جلسه هماهنگی با دعوت از ریاست بیمارستانها و مسئولین بخشهای زایمان و پس از زایمان
2. تشکیل تیم نظارتی و پایش نحوه اجرای دستورالعمل شروع تغذیه با شیر مادر در ساعت اول زندگی
3. تشکیل کمیته اجرایی با دعوت از ادارات و نهادها شامل فرمانداری، شهرداری، فرهنگ سراها، سازمان بهزیستی، آموزش و پرورش، کمیته امداد، امور زنان، ائمه جمعه و جماعت، صدا و سیمای محلی
4. تهیه برنامه اجرایی برای هفته جهانی شیر مادر و یک سال آتی شامل شرح فعالیتها، تقسیم وظایف و تعیین مسئول پیگیری و جدول گانت.

• فعالیت های مورد انتظار در طول هفته جهانی شیر مادر

1. برگزاری یک سمینار یکروزه با شرکت مسئولین سازمانها، مسئولین بیمارستانهای دوستدار کودک، کارکنان بهداشتی درمانی
2. اجرای بسیج آموزش مردم در مراکز بهداشتی درمانی، پایگاه های بهداشتی و خانه های بهداشت در ۱۲ و ۱۳ مردادماه
3. برپایی غرفه های مشاوره و آموزش خانوادهها با موضوع تغذیه در پارک ها و فرهنگسراها به کمک شهرداری
4. برگزاری مسابقات با طرح سوالات از طریق نشریات محلی یا، مسابقه نقاشی برای کودکان مهدکودک ها و مدارس
5. تهیه و چاپ مقالات در نشریات محلی
6. ارسال مطلب تغذیه با شیر مادر برای ائمه جمعه و جماعات و مبلغین و طلاب جهت ارائه به خانواده ها
7. ارسال کتابچه قانون ترویج تغذیه با شیر مادر و حمایت از مادران در دوران شیردهی به ادارات و سازمانها
8. برگزاری کلاس های آموزش با محوریت تغذیه شیرخوار برای رابطین سلامت ادارات
9. توزیع پمفلت و پیام های شیر مادر به صورت پلاکارد ، روی قبوض آب و برق و بدنه اتوبوس ها و
10. ارسال پیامهای کلیدی شیر مادر بصورت پیامک
11. معرفی مادران شیرده موفق و تقدیر از کارکنان فعال در این زمینه
12. تقویت موارد مشاوره شیردهی در مراکز بهداشتی درمانی

• فعالتهای مورد انتظار در طول سال:

1. گسترش دامنه جلب مشارکت و حمایت از تغذیه با شیر مادر و برقراری ارتباط با گروه های اجتماعی مختلف مانند معلمین ، دانشجویان ، دانش آموزان و... جهت انتقال پیامهای تغذیه با شیر مادر و ارتقاء آگاهی های جامعه
2. برنامه ریزی برای آموزش مادران باردار خصوصا در سه ماهه آخر بارداری در زمینه تماس پوست با پوست مادر و نوزاد در اتاق زایمان
3. برگزاری دوره های آموزشی و بازآموزی برای ماماها در خصوص مفاد دستورالعمل کشوری تغذیه با شیر مادر در ساعت اول زندگی
4. دادن کمک عملی به مادر تازه زایمان کرده (سزارین شده) خصوصا در بیمارستانهای دوستدار کودک و در بخش داخلی زنان
5. برنامه ریزی در راستای آموزش گروه های هدف بویژه متخصصین اطفال ، زنان ، پزشکان عمومی ، ماماها ، پرستاران و...
6. پایش منظم بیمارستانهای دوستدار کودک
7. توسعه و بهبود آموزش مهارت های ارتباطی و مشاوره در زمینه تغذیه با شیر مادر
8. تقویت کمیته های شهرستانی و بیمارستانی ترویج تغذیه با شیر مادر
9. مشارکت در پایش بیمارستانهای دوستدار کودک

جدول گروه های هدف برنامه و شرح انتظارات

ردیف	گروه هدف	شرح انتظارات	کانال اطلاع رسانی
۱	مسئولین سازمانها و ادارات	تشکیل کمیته اجرایی	
۲	کارشناسان ستاد	تهیه برنامه اجرایی	ارائه در کمیته آموزش
۳	پزشکان، کارشناسان، کارداتان و بهورزان	آموزش و ارتقاء آگاهی خانواده ها خصوصا مادران باردارو شیرده و پدران در زمینه اهمیت تماس پوست با پوست مادر و نوزاد، شروع تغذیه با شیر مادر در ساعت اول زندگی و ادامه تغذیه با شیر مادر تا دو سالگی، مشاوره و حمایت از مادران در امر شیردهی،	اجرای بسیج آموزشی، ارسال دستورالعمل ساعت اول تغذیه با شیر مادر در ساعت اول زندگی توزیع پمفلت، درج شعار هفته جهانی در سربرگ نامه های اداری
۴	خانواده ها، مادران باردار، مادران شیرده، دانش آموزان دختر دبیرستانی	اطلاع از اهمیت تماس پوست با پوست مادر و نوزاد و شروع تغذیه با شیر مادر در ساعت اول زندگی و ایجاد خودباوری و اعتماد به نفس در شیردهی و افزایش مهارت مادر در شیردهی، بیان نیازهای مادر شیرده به خانواده	مراکز بهداشتی درمانی، خانه های بهداشت، پایگاه های بهداشتی، بیمارستانهای دوستدار کودک و مراکز مشاوره شیردهی
۵	مردان	اطلاع از اهمیت تماس پوست با پوست در ساعت اول تولد و	ادارات، کارخانجات، پادگانها و پایگاه
		شروع تغذیه با شیر مادر در ساعت اول تولد و تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماهه زندگی کودک و چگونگی حمایت از مادر شیرده در ساعات اول زندگی تولد و دوران شیردهی	های بسیج

<p>ارسال محتوی آموزشی و دستورالعمل ترویج تغذیه با شیر مادر در ساعت اول زندگی</p>	<p>نصب پوستر تغذیه با شیر مادر ، آموزش مادر و همراهان در خصوص اهمیت برقراری اولیه تماس پوست با پوست و شروع تغذیه با شیر مادر در ساعت اول تولد ،تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی شیرخوار، مشاوره با مادر در خصوص رفع مسایل شیردهی</p>	<p>متخصصین زنان ، متخصصین اطفال</p>	<p>۶</p>
<p>ارسال محتوی آموزشی و دستورالعمل ترویج تغذیه با شیر مادر در ساعت اول زندگی</p>	<p>نصب پوستر تغذیه با شیر مادر ، آموزش مادر در خصوص اهمیت برقراری اولیه تماس پوست با پوست و رعایت تغذیه انحصاری با شیر مادر، دادن کمک عملی به مادر جهت تغذیه موثر نوزاد با شیر مادر خصوصا ، مشاوره با مادر در خصوص رفع مسایل شیردهی</p>	<p>ماماها و پرستاران</p>	<p>۷</p>
<p>آموزش خانوارهای تحت پوشش و دادن کمک عملی</p>	<p>آموزش اهمیت تماس پوست با پوست مادر و نوزاد به مادران باردار تحت پوشش، ارائه کمک عملی به مادران شیرده، آموزش خطرات استفاده از پستانک و سرشیشه تشکیل گروه حامی از میان رابطین که دارای تجربه موفق در شیردهی بوده اند</p>	<p>رابطین بهداشتی</p>	<p>۸</p>
<p>جلسه آموزشی برای مربیان مهد های کودک و مدد کاران ارایه در کارگروه سلامت شهرستان</p>	<p>اطلاع از اقدامات دهگانه جهت تغذیه موفق با شیر مادر، تاکید بر اجرای اقدام ۶ و ۹ در مهد کودک ها- اطلاع از قوانین حمایتی ترویج تغذیه با شیر مادر</p>	<p>سازماتهای بهزیستی و...</p>	<p>۹</p>

تهیه و ارسال مطالب آموزشی	اطلاع رسانی در خصوص بیمارستانهای دوستدار کودک، اهمیت تماس پوست با پوست مادر و نوزاد حمایت مادر شیرده و دستاوردهای برنامه،	رسانه ها	۱۰
تهیه و ارسال مطالب آموزشی	بیان احادیث و آیات در خصوص شیر مادر و تشویق مادران به شیردهی، تاکید بر راههای حمایت از مادران شیرده	ائمه جمعه و جماعات	۱۱

احکام قانونی مرتبط با

”ترویج تغذیه با شیر مادر و حمایت از مادران در دوران بارداری و شیردهی“

قانون کار

ماده ۷۷ - در مواردی که به تشخیص پزشک سازمان تأمین اجتماعی، نوع کار برای کارگر باردار خطرناک یا سخت تشخیص داده شود، کارفرما تا پایان دوره بارداری وی، بدون کسر حق سعی کار مناسب‌تر و سبک‌تری به او ارجاع می‌نماید.

ماده ۷۸ - در کارگاه‌هایی که دارای کارگر زن هستند کارفرما مکلف است به مادران شیرده تا پایان دوسالگی کودک پس از هر سه ساعت، نیم ساعت فرصت شیردادن بدهد. این فرصت جز ساعات کار آنان محسوب می‌شود و همچنین کارفرما مکلف است متناسب با تعداد کودکان و با در نظر گرفتن گروه سنی آنها مراکز مربوط به نگهداری کودکان (از قبیل شیرخوارگاه، مهدکودک و...) را ایجاد نماید.

تبصره ۲ - به دولت اجازه داده می‌شود^{۱۹} مرخصی زایمان مادران را به نه ماه^{۲۰} افزایش دهد و همسر آنان نیز از دو هفته مرخصی اجباری (تشویقی) برخوردار شوند.

این قانون به مادرانی که سن فرزند آنان به نه ماهگی نرسیده است، تسری می‌یابد و مادر می‌تواند تا سن نه ماهگی نوزاد از مرخصی زایمان استفاده کند.

^{۲۰} - به موجب تبصره ۳ الحاقی ماده ۳ قانون ترویج تغذیه با شیر مادر و حمایت از مادران در دوران شیردهی مصوب ۱۳۷۴/۱۲/۲۲، مرخصی زایمان برای وضع حمل‌های سه قلو و بیشتر یک سال با استفاده از حقوق و فوق‌العاده‌های مربوط تعیین شده است.

قانون کاهش ساعات کار بانوان شاغل دارای شرایط خاص

مصوب ۲۱/۰۶/۱۳۹۵

ماده واحده - ساعات کار هفتگی موظف به چهل و چهار ساعت کار در هفته هستند اما دارای معلولیت شدید یا فرزند زیر شش سال تمام یا همسر یا فرزند معلول شدید یا مبتلا بانوان شاغل اعم از رسمی، پیمانی و قراردادی که به بیماری صعب‌العلاج می‌باشند و یا زنان سرپرست خانوار شاغل در دستگاه‌های اجرائی موضوع ماده (۲۲۲) قانون برنامه پنج‌ساله پنجم توسعه جمهوری اسلامی ایران مصوب ۱۳۸۹/۱۰/۱۵ و بخش غیردولتی اعم از مشمولان قانون کار و قانون تأمین اجتماعی بنا به درخواست متقاضی از دستگاه اجرائی مستخدم و تأیید سازمان بهزیستی کشور یا وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی یا دادگستری، سی‌وشش ساعت در هفته با دریافت حقوق و مزایای چهل و چهار ساعت تعیین می‌شود.

تبصره ۱ - تأیید میزان و شدت معلولیت توسط سازمان بهزیستی، بیماران صعب‌العلاج توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، فرزندان زیر شش سال با ارائه شناسنامه معتبر و زنان سرپرست خانوار با ارائه اسناد مثبت یا گواهی دادگاه معتبر خواهد بود.

قانون ترویج تغذیه با شیر مادر و حمایت از مادران در دوران شیردهی مصوب ۱۳۷۴/۱۲/۲۲

ماده ۱ - ورود هر نوع شیرخشک و غذاهای کمکی شیرخوار، باید با رعایت قانون مقررات صادرات و واردات کشور صورت گیرد و شیر خشک فقط از طریق داروخانه‌ها توزیع شود.

تبصره ۱ - (اصلاحی ۱۳۹۰/۰۴/۰۸) وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مقررات مربوط به ورود انواع مجاز و مقدار مورد نیاز و جانشین شونده‌های شیر مادر (شیرخشک و غذاهای کمکی شیرخوار) را تهیه و اعلام نماید. وزارت صنعت، معدن و تجارت^۱ موظف به مراعات مقررات مزبور می‌باشد.

تبصره ۲ - موارد ضرورت تجویز پزشکی و همچنین نحوه عرضه و فروش در بازار مصرف و ارائه مستقیم و غیرمستقیم انواع شیر خشک و جانشین شونده‌ها در شبکه بهداشتی، درمانی کشور طبق ضوابطی خواهد بود که توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تعیین و اعلام خواهد شد.

ماده ۲ - انتشار هر گونه جزوه، کتاب، نشریه و نظایر آن در مورد تغذیه شیرخواره با انواع شیرخشک و جانشین شونده‌های شیر مادر در کلیه موارد منوط به رعایت ضوابط و معیارهایی خواهد بود که توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تعیین خواهد شد.

" ۱ - مدت مرخصی زایمان (یک و دوقلو) زنان شاغل در بخش‌های دولتی و غیردولتی نه ماه تمام با پرداخت حقوق و فوق‌العاده‌های مربوط تعیین می‌شود. همسران افراد یاد شده نیز از دو هفته مرخصی اجباری (تشویقی) برخوردار می‌شوند.

۱۲ - در تبصره (۱) عبارت "حداکثر تا ۲۴ ماهگی" به‌موجب "قانون اصلاح ماده (۳) قانون ترویج تغذیه با شیر مادر و حمایت از مادران در دوران شیردهی"، مصوب ۱۳۸۶/۰۴/۰۶، جایگزین عبارت «حداکثر تا ۲۰ ماهگی» شده است.

تبصره ۱ - (اصلاحی ۱۳۸۶/۰۴/۰۶)^{۱۲} مادران شیرده بعد از شروع به کار مجدد در صورت ادامه شیردهی می‌توانند حداکثر تا ۲۴ ماهگی کودک روزانه یک ساعت از مرخصی بدون کسر از مرخصی استحقاقی استفاده کنند.

تبصره ۲ - امنیت شغلی مادران پس از پایان مرخصی زایمان و در حین شیردهی باید تأمین شود.

ماده ۴ - دستگاه‌های دولتی و وابسته به دولت از جمله سازمان‌هایی که شمول قانون بر آن‌ها مستلزم ذکر نام است و دیگر دستگاه‌هایی که به لحاظ مقررات خاص استخدامی مشمول قانون کار نیستند موظف به ایجاد تسهیلات مناسب برای تغذیه شیرخوارگان با شیر مادر در جوار محل کار کارکنان زن می‌باشند.

ماده ۸ - اعضاء کمیته‌های موضوع این قانون و مأمورین وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مجازند از مرکز ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی و درمانی، داروخانه‌ها و سایر مؤسساتی که در ارتباط با تولید و توزیع جانشین شونده‌های شیر مادر فعالیت می‌کنند بازدید به عمل آورند. این گونه مؤسسات مکلف به همکاری می‌باشند.

ماده ۹ - متخلفین از اجرای این قانون، با رعایت مراتب و دفعات جرم، به تعزیر از قبیل نصب پارچه تخلف بر سردر داروخانه، تعطیل موقت آن، قطع موقت بعضی خدمات شهری یا جزای نقدی از یک تا صد میلیون ریال و در صورت تکرار جرم به حداکثر تعزیر و جزای نقدی در محاکم صالحه محکوم می‌گردند.

ماده ۱۰ - آیین‌نامه اجرایی این قانون ظرف دو ماه بنا به پیشنهاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به تصویب هیأت وزیران خواهد رسید.^{۱۶}

سطح جامعه

چالشها

تمام موانع موجود در سطوح ملی، سیستم بهداشتی و محیط کار در نهایت جوامع و افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. هنجارهای اجتماعی و شیوه‌های سنتی جامعه اغلب مانع تغذیه با شیرمادر به صورت مطلوب می‌شود. هنگامی که میزان شیر مادر کم است، ممکن است فرهنگ "تغذیه با بطری" یا "تغذیه مختلط" غالب شود. تصمیم‌گیری در مورد تغذیه شیرخوار تحت تأثیر همسر، خانواده و نیز جامعه است. به علاوه فقدان سیستم‌های حمایتی از تغذیه با شیرمادر در سطح جامعه، مداخلات حفظ، حمایت و ترویج تغذیه با شیرمادر را به چالش می‌کشد.

شرکت‌ها اکنون از روش‌های جدیدی مانند استفاده از سازمان‌های حمایت از صنایع، معرفی خود به عنوان اساس سازمان‌های غیر دولتی، همکاری با کمپین‌های سلامت عمومی، طرح ادعاهای بهداشتی بی‌اساس، تبلیغات گسترده غذای کودک، استفاده از رسانه‌های جمعی و اجتماعی، بازاریابی دیجیتال و استفاده از افراد تأثیرگذار برای فعالیت‌های تبلیغاتی خود استفاده می‌کنند. صنایع از افراد مشهور و تأثیرگذار در جامعه و حتی کارگزاران بهداشتی استفاده می‌کنند تا محصولات خود را به طور آشکار یا پنهانی تبلیغ کنند که در نتیجه تغذیه مطلوب با شیرمادر تضعیف می‌شود.

جوامع و افراد به ویژه در مواقع اضطراری و بلایا در برابر تبلیغات عمومی و کمک های مالی صنایع تولید کننده جانشین شونده های شیر مادر (BMS) آسیب پذیر هستند، این تبلیغات هم قوانین کشوری و هم کد بین المللی جانشین شونده های شیرمادر را نقض می کنند. مشخص شده است که صنایع تولید کننده جانشین شونده های شیر مادر (BMS) در همه گیری کووید ۱۹ از سردرگمی و ترس ناشی از تغذیه با شیرمادر سود برده و محصولات خود را به عنوان "گزینه ایمن تر" فعالانه تبلیغ می کنند، و این نقض صریح کد بین المللی جانشین شونده های شیرمادر است.

راه حل‌ها

سطوح مختلف جامعه به طرق گوناگون، مسئولیت مشترکی در حمایت از خانواده‌های دارای شیرخوار دارند. خانواده‌ها، هم‌نوعان، شبکه‌های اجتماعی، رهبران جامعه، سازمان‌های جامعه مدنی، حامیان و رسانه‌ها می‌توانند نقش مهمی داشته باشند. خانواده درجه یک و بعد از آن هم می‌توانند نقش اساسی در حمایت و مراقبت روزانه داشته باشند.

گروه‌های حقیقی و مجازی جامعه می‌توانند با هوشیاری در مقابل صنایع تولیدکننده جانشین شونده‌های شیر مادر (BMS) حمایت ارزشمندی از برنامه تغذیه با شیر مادر داشته باشند. پیام‌های استراتژیک و نوآورانه برای تغییر رفتار اعضای خانواده و جامعه مورد نیاز است تا از خانواده‌های دارای شیرخوار حمایت شود. پیام‌های اجتماعی و فرهنگی مناسب و سازگار با نیازهای جامعه، باید با کمک رهبران جامعه و افراد تأثیرگذار در جامعه و از طریق شبکه‌های اصلی و رسانه‌های اجتماعی منتشر شود.

آگاهی بیشتر مردم از کد بین‌المللی جانشین شونده‌های شیر مادر و حمایت از حق تغذیه با شیر مادر مورد نیاز است. مدافعان جامعه مدنی نیز باید هوشیار بوده و بازاریابی دیجیتال BMS را که ناقض کد بین‌المللی است را شناسایی کرده و نحوه برخورد با این موضوع را بررسی کنند. رسانه‌های بزرگ می‌توانند با همکاری با متخصصان برای انتقال بی‌طرفانه و صحیح اطلاعات، از برنامه تغذیه با شیر مادر حمایت کنند.

اقداماتی برای اعضای جامعه، سازمان ها و خانواده ها

- ✓ از دولت برای اجرا، نظارت و تقویت اجرای قوانین کد بین المللی جانشین شونده های شیرمادر با استفاده از گزارش وضعیت کد ۲۰۲۰ حمایت کنید.
- ✓ یک سیستم کارآمد کاربر پسند برای گزارش تخلفات کد ایجاد کرده و جامعه محلی را به گزارش تخلفات تشویق کنید.
- ✓ از ظرفیت گروه های تغذیه با شیرمادر در جامعه استفاده کنید؛ آنها می توانند از طریق چهره به چهره یا به صورت غیر حضوری از خانواده های دارای شیرخوار حمایت مستمر داشته باشند.
- ✓ در صورت بروز هرگونه مشکل در تغذیه با شیر مادر، با مشاورین شیردهی، حامیان هممتیان، مربیان مشاوره شیردهی یا کارکنان بهداشتی مشورت کنید.
- ✓ با برقراری ارتباط گروه های تغذیه با شیر مادر جامعه با سیستم بهداشت، از تداوم حمایت از مادران شیرده و خانواده آنان اطمینان حاصل کنید.
- ✓ متخصصان تغذیه با شیر مادر را برای حضور در شبکه های اجتماعی تشویق کنید تا اطلاعات صحیح ارائه شده و مورد حمایت شوند.