

به مناسبت ۱۳ تا ۱۹ مرداد؛ هفته جهانی «شیر مادر»

مادرانهای که هرگز جایگزین ندارند...

ترجمه:
مریم سادات
کلثمی

معرفی هفته جهانی «تغذیه با شیر مادر» فرصت مناسبی است تا همه افراد، سازمانها و مسوولان حوزه سلامت بیش از پیش به اهمیت و ضرورت تغذیه نوزادان با شیر مادر و نقش آن در سلامت مادران و نوزادان در آینده توجه داشته باشند. این اقدام نخستین بار در ماه اوت ۱۹۹۰ میلادی، طی تشکیل جلسهای بین المللی با حضور ۳۰ گروه از کشورهای مختلف، نمایندگان سازمان ملل متحد و سازمان بهداشت جهانی در یکی از بیمارستانهای ایتالیا در رابطه با اهمیت تغذیه با شیر مادر انجام گرفت. پس از این جلسه در فوریه ۱۹۹۱ میلادی، نهادها و افرادی که خواستار حمایت، تقویت و ترغیب شیردهی مادران بودند، شبکه‌ای جهانی به نام WABA (World Alliance for Breastfeeding Action)؛ انجمن جهانی شیر مادر را با حمایت یونسف تأسیس کردند.

یکی از اقدامات مهم این شبکه، برنامه‌ریزی هفته جهانی مختص تغذیه با شیر مادر در هر سال است تا کنار توجه به اهمیت این موضوع، همه افراد در هر شرایطی بتوانند از آنچه به‌عنوان دغدغه‌ای در حوزه بهداشت عمومی در سطح بین‌الملل مطرح است، حمایت کنند.

تغذیه نوزاد تنها از طریق شیر مادر و بدون نیاز به هیچ ماده غذایی دیگری حتی آب شیردهی در هر زمان تقاضای نوزاد حتی به طور مکرر - استفاده نکردن از شیشه شیر و پستانک شیر مادر نخستین ماده طبیعی برای نوزاد است که تمام انرژی و نیازهای غذایی او را طی ۶ ماه اول زندگی تامین کرده و بیش از نیمی از نیازها تا یک سالگی و تا یک سوم طی دومین سال زندگی به شیر مادر بستگی دارد.

شیر مادر رشد حسی و شناختی کودک را تسهیل می‌کند و از او در برابر ابتلا به بیماری‌های عفونی و مزمن محافظت می‌کند. تغذیه انحصاری با شیر مادر احتمال فوت کودک ناشی از بیماری‌های شایع مانند اسهال و عفونت‌های ریوی را کاهش می‌دهد. تغذیه با شیر مادر همچنین بر سلامت مادر تأثیر بسیار مثبتی دارد و علاوه بر جلوگیری از بارداری طی این دوران، خطر ابتلا به سرطان‌های پستان و تخمدان را کاهش می‌دهد که کنار مشکلات متعدد سلامت شخصی، هزینه‌های سنگینی به



خانواده و جامعه وارد می‌کند.

«بیمارستان‌های دوستدار کودک»

گرچه شیردهی فرایندی طبیعی و بدیهی به نظر

از مادران شیرده نقش مهمی در بهبود این روند خواهد داشت. در همین راستا، سازمان بهداشت جهانی و یونسف چنین حمایتی را در قالب طرحی به نام «بیمارستان‌های دوستدار کودک» راه‌اندازی کرده‌اند که هدف اصلی آن بهبود سلامت خانم‌ها در دوران بارداری و پس از زایمان، مراقبت‌های ضروری نوزاد، ترویج و آموزش‌های شیردهی و حمایت از آنها معرفی شده است.

این طرح که از سال ۱۹۹۱ میلادی در حدود ۱۶ هزار بیمارستان در ۱۷۱ کشور اجرا شد، گامی موثر در جهت بهبود شیردهی اختصاصی در سطح جهان محسوب می‌شد. در این باره بیمارستانی که جزء این زیرمجموعه قرار می‌گیرد باید از نظر برخی معیارها ارزیابی شود که مهارت‌آموزی کارکنان بخش مراقبت‌های بهداشتی در راستای سیاست‌های تغذیه با شیر مادر، اطلاع‌رسانی به خانم‌های باردار در مورد مزایای شیردهی، آموزش شیوه درست شیردهی به مادران، کمک به مادران برای شیردهی نوزاد طی ۳۰ دقیقه نخست تولد، استفاده نکردن از هیچ گونه پستانک یا شیشه شیر،

می‌رسد، آموزش در این زمینه قطعاً می‌تواند شرایط بهتری برای مادر و نوزاد در پی داشته باشد و به عبارتی شیردهی موفق‌تر را رقم بزند. مطالعات بسیاری تأکید می‌کنند حمایت مستمر

معرفی مادر به مراکز دیگری برای پشتیبانی شیردهی پس از ترخیص از بیمارستان از جمله آنهاست. باید توجه داشت که بهبود خدمات زایمان به افزایش آمار شیردهی انحصاری پس از زایمان کمک می‌کند، حمایت از مادران پس از ترخیص از بیمارستان و طی ماه‌های بعد نیز برای ترغیب مادران به شیردهی نوزاد ضروری خواهد بود.

سرمایه‌گذاری برای سلامت پایدار

گزارش سازمان بهداشت جهانی از ارزیابی وضعیت شیردهی نوزادان در ۱۹۴ کشور حاکی از آن است که تنها ۴۰ درصد کودکان کمتر از ۶ ماه به طور انحصاری از شیر مادر تغذیه می‌شوند و فقط در ۲۳ کشور آمار شیردهی انحصاری با شیر مادر بیشتر از ۶۰ درصد است.

علاوه بر تأثیرات بی‌بدیل شیر مادر بر سلامت نوزاد و مادر، توجه به این مقوله در سطح اقتصاد کلان جامعه نیز تأثیرگذار است. با توجه به یکی از مطالعات جدید در این باره مشخص شد ۴۷۰ دلار سرمایه‌گذاری برای هر نوزاد می‌تواند منجر به ۳۰۰ میلیارد دلار صرفه‌جویی اقتصادی تا سال ۲۰۲۵ میلادی شود. به گفته دبیر کل یونسف، تغذیه نوزادان با شیر مادر یکی از موثرترین، نتیجه‌بخش‌ترین و مقرون به صرفه‌ترین سرمایه‌گذاری‌های اجتماعی است چرا که می‌تواند کنار حفظ سلامت نسل آینده، از اقتصاد و ساختار اجتماعی نیز حمایت کند.

برآوردها نشان می‌دهد سرمایه‌گذاری ناکافی در زمینه ترویج تغذیه با شیر مادر بین ۵ اقتصاد نوظهور بزرگ دنیا؛ چین، هند، اندونزی، مکزیک و نیجریه، سالانه فوت ۲۳۶ هزار کودک و ۱۱۹ میلیارد دلار ضرر مالی را در پی دارد.

در سطح جهانی نیز سرمایه‌گذاری در مورد ترویج برنامه‌های تغذیه با شیر مادر بسیار پایدار است. کشورهای کم‌درآمد یا با درآمد متوسط سالانه حدود ۲۵۰ میلیون دلار برای چنین برنامه‌هایی هزینه می‌کنند و کمک‌های نهادهای خیریه و داوطلبانه نیز بیش از ۸۵ میلیون دلار نخواهد بود. منبع: OMS.fr

بسیار پایینی بین مادران فرانسوی دارد و ۷/۶ درصد خواهد بود. در آلمان نیز چندان تمایل بالایی نسبت شیردهی وجود ندارد و فقط ۳۸/۳ درصد مادران در صورت عدم شیردهی دچار عذاب وجدان می‌شوند. سیاست‌های تشویقی و حمایتی در کشورهای اسکاندیناوی سبب شده شیردهی مادران به‌عنوان یک اصل کاملاً مقبول مورد پذیرش باشد که نمونه آن تمایل بیش از ۹۰ درصد مادران جوان سوئدی برای شیردهی فرزندشان است. گروه‌های حمایتی از مادران شیرده و مرخصی‌های زایمان طولانی پس از زایمان نقش بسیار مثبتی در این فرهنگسازي داشته است. در فنلاند به‌عنوان یکی از این کشورها مادران تا ۶ ماه پس از تولد مرخصی دارند و ۶۰ درصد آنها به شیردهی فرزند خود ادامه می‌دهند. در آفریقا، آسیا و آمریکای لاتین، شیردهی مادر کاملاً رایج است زیرا گرچه راحت‌ترین و به صرفه‌ترین روش تغذیه نوزادان محسوب می‌شود، در فرهنگ سنتی این جوامع پذیرفته شده و مورد قبول است. شیردهی مادر در کشورهای در حال توسعه تأثیر مهمی در رشد مطلوب نوزادان و کودکان دارد و در واقع به نوعی یک مزیت برای حفظ حیات آنهاست. براساس گزارش یونسف، شانس زندگی و دوری از بیماری‌ها برای کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند در این کشورها ۶ برابر بیشتر از آنهاست که از این نعمت محروم‌اند. آنچه در مورد تمایل مادران به شیردهی فرزندشان جالب است اینکه به گفته آنها این ارتباط عاطفی و دوست‌داشتنی عمیق میان مادر و فرزند لذتی است که هیچ جایگزینی ندارد! منبع: www.carrefour.fr

تغذیه با شیر مادر در چه کشورهایی بیشترین استقبال را دارد؟

هفته جهانی «تغذیه با شیر مادر» فرصت مناسبی است تا نگاهی به ترویج این فرهنگ در گوشه کنار دنیا داشته باشیم و ببینیم چه کشورهایی تلاطم‌ها را در پی اقدام هستند. براساس گزارشی که در سال ۲۰۱۶ میلادی منتشر شد، مادران برزیلی در رتبه اول مادران علاقه‌مند به شیردهی فرزندشان هستند، به طوری که ۹۴/۶ درصد آنها اعلام داشته‌اند از اینکه به فرزندشان شیر ندهند، احساس گناه می‌کنند. در کلمبیا، ترکیه و مکزیک نیز تمایل نداشتن مادر برای شیردهی فرزندش غیرقابل قبول است و بیش از ۸۶ تا ۹۰ درصد مادران مایل به شیردهی هستند. این در حالی است که در ایالات متحده آمریکا در مقایسه با این جوامع چنین گرایشی کمتر است و حتی باورهای اشتباهی مانند احساس وابستگی مادر به نوزاد و... منشاء اجتناب از شیردهی به‌خصوص میان مادران جوان است.

در کشورهای اروپایی نیز آنچه برآوردها نشان می‌دهد، تنها ۵۸/۲ درصد مادران فرانسوی و ۶۲/۵ درصد مادران انگلیسی از عدم شیردهی فرزندشان احساس گناه دارند. مدت شیردهی در فرانسه معمولاً متناسب با مدت مرخصی زایمان است و ۲۸/۵ درصد مادران فرانسوی فقط ۳ ماه به فرزند خود شیر می‌دهند. همچنین در ۳ ماه دوم تولد نیز تنها ۳۸ درصد و تا ۱ سالگی ۲۳/۴ درصد مادران مایل به شیردهی فرزندشان هستند. شیردهی در سال دوم زندگی نیز آمار

ضرورت تغذیه انحصاری با شیر مادر

شیر مادر روش تغذیه بی‌ظنیری است که علاوه بر تضمین رشد و تکامل نوزاد، تأثیر قابل توجهی در حفظ سلامت مادر دارد. براساس مطالعات انجام گرفته، شیردهی انحصاری نوزاد در ۶ ماه نخست زندگی، شیوه ایده‌آل تغذیه نوزاد خواهد بود. پس از این نیز تا سن ۲ سالگی کنار مصرف غذاهای کمکی همچنان کودک نیاز به تغذیه با شیر مادر دارد.

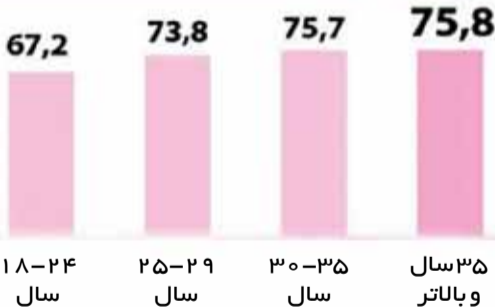
سازمان بهداشت جهانی و یونسف برای اینکه مادران بتوانند شیردهی را از ساعات اول تولد نوزاد آغاز کنند و تا ۶ ماه به خوبی ادامه دهند، در یک چارچوب کلی چنین توصیه‌هایی دارند: - آغاز شیردهی از نخستین ساعت تولد نوزاد

مدتی که مادران شیر می‌دهند؟

- مدت متوسط شیردهی مادر: ۱۵ هفته
- مدت متوسط تغذیه انحصاری با شیر مادر: ۳/۵ هفته

در صد مادرانی که با توجه به سن خود و نوزاد به شیردهی ادامه می‌دهند

در بدو تولد



۳ ماهگی



۶ ماهگی



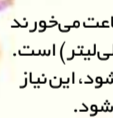
۱۲ ماهگی



اشتغال و شیردهی

چطور می‌توان ترشح شیر را حفظ کرد؟

از ۱ تا ۶ ماهگی



بچه‌ها در این دوران حجم یکسانی شیر را طی ۲۴ ساعت می‌خورند که به‌طور متوسط ۸۵۰ میلی‌لیتر (۱۵۰-۵۰۰ میلی‌لیتر) است. اگر ۷ تا ۸ مرتبه طی شبانه‌روز به‌کودک شیر داده شود، این نیاز در هر وعده ۹۰ تا ۱۲۰ میلی‌لیتر تامین می‌شود.

مکرر شیر بدهید



زمانی که کنار فرزند هستید، تردیدی برای شیردهی مکرر به او نداشته باشید تا ترشح شیر تحریک شده و از طرفی نیازهای عاطفی برای ارتباط مادر و فرزند نیز حفظ شود.

تعداد دفعات «طلایی» ۷

برای حفظ ترشح شیر در حد فراوان، به‌طور متوسط نیاز است تا شیر طی ۷ نوبت دوشیده شود یا کودک بمکد.

شاه‌کلید شیردهی فراوان به تعداد دفعات دوشیدن شیر طی روز بستگی دارد



شیردهی به کودک یا دوشیدن شیر حداقل ۷ نوبت طی ۲۴ ساعت موجب ترشح فراوان شیر و تامین نیازهای کودک می‌شود.

منتظر کاهش شیر پس از شروع غذای کمکی باشید



زمانی که مواد غذایی جامد وارد برنامه غذایی کودک می‌شود، ترشح شیر به سرعت روند کاهش خواهد داشت.

فرزند را در طول شب کنار خود بخوابانید



شیردهی موفق، سلامت و نشاط خانواده!