



نگاهی نو  
به شیردهی مادران شاغل  
در خانواده، محل کار و جامعه  
نهاده همان تقدیم به شیرماهی ۲۰۲۳ (WABA)

# هفته جهانی تغذیه با شیر مادر (WABA)

۱-۷ آگوست ۲۰۲۳



سیستم های سلامت

دولت ها



جامع



محل کار



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

مانیازمند مشارکت و ایفای نقش حیاتی دولت ها، سیستم های سلامت، اماکن کاری و جامعه هستیم تا به توامندسازی خانواده و پایدار کردن و فراهم نمودن محیط های عاطفی شیردهی در زندگی کاری بعد از دوران همه گیری کرونا کمک کنند.

همه گیری کووید - ۱۹ شیوه های کاری را به شدت تغییر داده است و تاثیرات نامطلوبی برای زنان باردار داشته است. افزایش خطر بیکاری، از دست دادن منبع درآمد، اختلال در دسترسی سرویس ها و خدمات تغذیه با شیر مادر قبل از تولد و بعد از تولد در سیستم های سلامت نمونه هایی از این تاثیرات ناخوشایند می باشد.

بر اساس نتایج هفته جهانی شیر مادر در سال ۲۰۱۹ که حمایت های اجتماعی، حمایت های محل کار و رویکردهای اصول فرزندپروری را بر جسته می نماید، WBW-SDG ۲۰۳۰ با تکیه بر ۴ حوزه، با WBW ۲۰۲۳ همسو گردیده است. مقصد داریم با شنیدن نقطه نظرات والدین از مناطق مختلف و مطالعه دیدگاه ها و نیازهای آنها، تغییرات محل کار و اصول و هنجارهای فرزندپروری را ارزیابی کنیم و به موجب آن حمایت ها و مداخلات حمایتی خود را اصلاح کنیم.

### اهداف هفته جهانی تغذیه با شیر مادر ۲۰۲۳



انگیزه

تلash برای بهبود شرایط کاری  
و حمایت های مریبوط به  
شیردهی مادران



اشتراع

افزایش همکاری با افراد و  
سازمان های حامی  
شیردهی مادران در محل کار



ثبتیت

در نظر گرفتن مرخصی با حقوق بھینه  
و حمایت در محل کار جهت  
توامند سازی مادران برای شیردهی



آگاهی

نگرش مردم درباره دیدگاه  
والدین شاغل در مورد  
شیردهی و فرزند آوری

اتحادیه جهانی تغذیه با شیر مادر (WABA) یک شبکه جهانی از افراد و سازمان هایی است که با محفوظت، ترویج و حمایت از شیردهی در سراسر جهان بر اساس Innocenti Declarations برای پیروزی آینده و استراتژی جهانی سازمان پهداشت جهانی / بوسیف، برای تغذیه نوزادان و خردسالان تعاملی می کند. WABA با یونیسف، برای تغذیه نوزادان و خردسالان مشاوره ای قرار دارد و یک NGO است که موقعیت مشاوره ای ویژه با شورای اقتصادی و اجتماعی سازمان ملل متحد دارد. WABA برای ترویج تغذیه با شیر مادر کمپین سالانه هفت جهانی تغذیه با شیر مادر را هم‌hang می کند.

# نکاتی در مورد تغذیه با شیر مادر



بهتر است نوزاد در اوایلین ساعت بعد از تولد، از شیر مادر تغذیه کند تا بیشترین فواید آن نصیبش شود



کودک باید تا شش ماهگی فقط از شیر مادر تغذیه کند و بعد از آن کم کم غذاهای نرم به او معرفی شود



هنگام شیردهی مطمئن شوید که در وضعیت مناسبی هستید و گرنه ممکن است سینه هایتان زخم شوند



طبق نیاز کودک به او شیردهید و خودتان را محدود به یک برنامه مشخص شیردهی نکنید



کودک راحیں شیردادن بیدار نگه دارید تا الگوی درست را بیاموزد و خوردن و خوابیدن را به هم ربط ندهد



زیاد آب بنوشید و بدنتان را هیدراته نگه دارید؛ شیر و آبمیوه های تازه انتخاب های خوبی هستند



هنگامی که امکان شیردادن مستقیم به کودک تسان را ندارید شیرتان را بدوشید و برایش نگهداری کنید

