



صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

معاونت سیاسی

اداره پژوهش‌های سیاسی

به مناسبت ۱۰ مرداد روز جهانی تغذیه با شیر مادر

## تغذیه با شیر مادر، ضامن سلامت امروز و فردای نسل‌ها



فرآورده‌های خبری و تولیدات پژوهشی در بخش‌های زیر قابل دسترس است:

– وب سایت خبرگزاری صدا و سیما (سرویس پژوهش) <http://www.iribnews.ir>

پژوهشگر: مریم بیگ پور

## فهرست مطالب

### عنوان

### صفحه

|   |        |                                                     |
|---|--------|-----------------------------------------------------|
| ۲ | .....* | نکات برجسته                                         |
| ۲ | .....* | مقدمه                                               |
| ۳ | .....  | تاریخچه هفته جهانی تغذیه با شیر مادر                |
| ۳ | .....  | اهداف هفته جهانی تغذیه با شیر مادر                  |
| ۳ | .....  | فواید تغذیه با شیر مادر برای نوزاد                  |
| ۴ | .....  | فواید شیردهی برای مادر                              |
| ۴ | .....  | اهمیت شیردهی در قرآن                                |
| ۵ | .....  | اهمیت تغذیه انحصاری با شیر مادر در شش ماه اول زندگی |
| ۶ | .....  | تغذیه مناسب مادر در دوران شیردهی                    |
| ۷ | .....  | علل تمایل کم برخی مادران نسبت به شیردهی             |
| ۷ | .....  | معایب استفاده از شیر خشک                            |
| ۸ | .....  | نتایج پژوهش های اخیر در خصوص اثرات شیر مادر         |
| ۹ | .....  | مادران شاغل، نوزادان بی بهره                        |
| ۹ | .....  | کلام آخر                                            |

## بسمه تعالی

پیامبر خدا صلی الله علیه وآله:

إِذَا حَمَلَتِ الْمَرْأَةُ كَانَتْ بِمَنْزِلَةِ الصَّائِمِ الْقَائِمِ، الْمُجَاهِدِ بِنَفْسِهِ وَ مَالِهِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ، فَإِذَا وَضَعَتْ كَانَ لَهَا مِنَ الْأَجْرِ مَا لَا تَدْرِي مَا هُوَ لِعِظَمِهِ، فَإِذَا أَرْضَعَتْ كَانَ لَهَا بِكُلِّ مَصَّةٍ كَعْدِلٍ عَتَقَ مُحَرَّرٍ مِنْ وَلَدِ إِسْمَاعِيلَ، فَإِذَا فَرَعَتْ مِنْ رَضَاعِهِ ضَرَبَ مَلَكٌ عَلَى جَنْبِهَا، وَ قَالَ: اسْتَأْنَفِيَ الْعَمَلَ؛ فَقَدْ غُفِرَ لَكَ.

هنگامی که زن باردار می‌شود، به سان روزه دار شب زنده دار و مجاهدی است که با جان و مالش در راه خدا جهاد می‌کند و هنگامی که بار بگذارد، پاداشی دارد که نمی‌دانی عظمت آن چه قدر است و هنگامی که شیر بدهد، در هر مک زدن، پاداش آزاد کردن یکی از فرزندان اسماعیل برای اوست و آن گاه که شیر دادن تمام شود، فرشته‌ای بر پهلوی او می‌زند و می‌گوید: عمل را از نو آغاز کن که بی‌تردید، آمرزیده شدی.<sup>۱</sup>

### \* نکات برجسته

- ۱۰-۱۶ مرداد هفته جهانی تغذیه با شیر مادر
- نجات جان ۵/۱ میلیون نوزاد در سال با شیر مادر
- کاهش خطر ابتلا به انواع بیماریها از جمله عفونتهای تنفسی، گوارشی، گوش میانی و آلرژیها
- افزایش رشد ذهنی و ارتقای سطح یادگیری کودکان به کمک شیر مادر
- مهار رشد بسیاری از ویروسها نظیر اوریون، آنفلوآنزا و آبله با شیر مادر
- پیشگیری از ابتلا به بیماریهای دیابت، قلبی و عروقی به کمک شیر مادر
- رشد و استحکام استخوان کودک با شیر مادر
- کاهش ابتلا به آسم، آلرژی، چاقی، پوکی استخوان، مشکلات بینایی و فساد دندانها به کمک شیر مادر
- اثرات انکار ناپذیر شیر مادر در تکامل بینایی، تکامل مغز و ضریب هوشی شیرخواران
- کاهش خطر سرطان سینه، رحم و خونریزی های بعد از زایمان با شیردهی مادر

### \* مقدمه

سال‌ها است که نقش اساسی تغذیه با شیر مادر در رشد و سلامت کودکان و همچنین سلامت مادران شناخته شده و این تغذیه به تنهایی در شش ماه اول تولد برای شیرخوار کافی است. در شش ماه دوم تولد نیز نیمی از انرژی لازم از شیر مادر و نیمی دیگر از تغذیه تکمیلی تامین می‌شود. **تغذیه با شیر مادر سالانه جان ۵/۱ میلیون نوزاد را نجات می‌دهد.<sup>۲</sup>** شیر مادر برای هر نوزاد بهترین سرآغاز زندگی است و علاوه بر سالم بودن مزایای تغذیه‌ای و عاطفی بسیاری برای مادر و نوزاد به همراه دارد. اهمیت تغذیه با شیر مادر به لحاظ داشتن مواد پروتئینی و ویتامینی بسیار، بیش از سایر غذاها برای نوزادان توصیه شده است. پزشکان می‌گویند کودکانی که در دوران نوزادی از شیر مادر تغذیه می‌کنند، از میزان هوش و

۱. روز جهانی شیر مادر، پایگاه اطلاع رسانی حدیث شیعہ، به نقل از الأمالی للصدوق: ص ۴۹۶ ح ۶۷۸، <http://hadith.net>

۲. گفتگوی شبکه خبر با رئیس بیمارستان جامع زنان به مناسبت روز جهانی شیر مادر، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۹۱/۵/۱۰

توان جسمی بالاتری نسبت به سایر نوزادان برخوردارند. به گفته متخصصان تقریباً همه مادران قادر به شیر دادن هستند و تنها باید این باور در مادران شکل گیرد. از طرف دیگر حمایت جامعه از زنان و حمایت خانواده از مادران اهمیت ویژه‌ای دارد. نکته مهم دیگر آموزش کارکنان بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی درمانی است که بتوانند پاسخگوی مادران و آموزش آنها به گونه صحیح باشند، چرا که دو تا سه هفته اول تولد مهمترین زمان برای آموزش و باورپذیری مادران است. هدف از نامگذاری هفته جهانی تغذیه با شیر مادر (۷-۱ آگوست) که در کشور ما ۱۶-۱۰ مرداد است، بالا بردن آگاهی همگانی، حمایت همه جانبه قشرهای جامعه برای ترویج تغذیه با شیر مادر و تشویق مادران به تغذیه فرزندانشان خود از این موهبت الهی است.<sup>۱</sup> با توجه به اهمیت موضوع از سال ۱۳۷۰ بیمارستان‌های دوستدار کودک با هدف گسترش برنامه تغذیه با شیر مادر در کشورمان راه‌اندازی شد.<sup>۲</sup>

## تاریخچه هفته جهانی تغذیه با شیر مادر

در سال ۱۹۹۰، سیاستگذاران یونیسف و سازمان بهداشت جهانی، با همکاری دو کشور آمریکا و سوئد، از ۷ تا ۱۰ مرداد جلسه‌ای را برگزار کردند تا برای تغذیه نوزاد با شیر مادر اصول و استانداردهای جهانی تنظیم کنند. نتیجه این گردهمایی صدور اعلامیه‌ای بود که به دلیل نام محل برگزاری، به «اعلامیه اینوچنتی» مشهور است و هر سال در سالگرد تصویب این اعلامیه با انتخاب یک شعار برای بالابردن آگاهی همگان درباره اهمیت تغذیه با شیر مادر و ترویج آن در سراسر جهان تلاش می‌شود. اولین هفته جهانی شیردهی در سال ۱۹۹۲ شروع شد و تاکنون ۱۲۰ کشور، اتحاد جهانی برای اقدام و تشویق به شیردهی را شکل داده‌اند. هدف اصلی این رویداد، شیردهی منحصر به فرد برای حداقل شش ماه اول زندگی نوزاد است. اتحاد جهانی اقدام برای شیردهی (به اختصار WABA) شبکه‌ای ارتباطی بین افرادی است که به صورت جهانی برای گسترش شیردهی و فرهنگ شیردادن اقدام می‌کنند.<sup>۳</sup>

## اهداف هفته جهانی تغذیه با شیر مادر<sup>۴</sup>:

- آگاه کردن مردم در خصوص ارتباط شیرمادر با تغذیه خوب، امنیت غذایی و کاهش فقر
- تثبیت تغذیه با شیرمادر به عنوان زیربنای زندگی سالم
- ارتقای سلامت جسمی و روحی مادر و کودک
- مشارکت افراد و سازمان‌ها برای تاثیر بیشتر

## فواید تغذیه با شیر مادر برای نوزاد

شیر مادر جلوه رحمانیت خداوند یکتاست و ۹۷ درصد از مادران ما توان شیردهی به نوزادانشان خود را دارند. شیر مادر بهترین منبع تغذیه، مقوی‌ترین نوع شیر و تامین‌کننده‌ی امنیت غذایی نوزاد پس از تولد است. شیر مادر تغذیه مناسب و مورد

<sup>۱</sup>. اول آگوست هر سال بنام روز جهانی شیر مادر نامگذاری شده است، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، ۹۹/۵/۱۰

<sup>۲</sup>. گفتگوی شبکه خبر با رئیس بیمارستان جامع زنان به مناسبت روز جهانی شیر مادر، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۹۱/۵/۱۰

<sup>۳</sup>. [www.beytoote.com](http://www.beytoote.com)

<sup>۴</sup>. [www.beytoote.com](http://www.beytoote.com)

نیاز نوزاد را از ساعات اولیه پس از تولد تامین می کند و لازم است تا ۲ سالگی ادامه پیدا کند. پس از تولد توصیه می شود تغذیه نوزادان بلافاصله صورت گیرد تا شیردهی موفق تر و میزان تولید شیر افزایش یابد. همچنین آغاز ( شیر تولیدی در روزهای اول تولد) یک منبع کامل تغذیه برای نوزاد بوده که در فرهنگ عامه به اشتباه دور ریخته می شود. زود هضم بودن شیر مادر، ارتباط عاطفی شیرخوار و مادر و مصونیت از عفونت ها از فواید شیر مادر است. ترکیب شیر انسان در طی دوران شیردهی، فواصل شیردهی، براساس سن داخل رحمی نوزاد هنگام تولد و همچنین از مادری به مادر دیگر متفاوت است. شیر مادر تا شش ماهگی مواد و انرژی مورد نیاز نوزاد را تامین می کند. پس از آن نوزاد نیاز به انرژی بیشتری دارد که از ماه ششم به بعد در کنار مکمل ها و مواد غذایی دیگر تامین می شود.<sup>۱</sup> تغذیه نوزادان و کودکان با شیر مادر به مدت دو سال به دلیل فراهم کردن منبع انرژی و مواد مغذی با کیفیت بالا، از گرسنگی و سوء تغذیه در نوزادان جلوگیری می کند. به گفته پزشکان، تغذیه کودک از شیر مادر، از نظر فرهنگی، اقتصادی و بهداشتی به نفع جامعه است و از بیماری های شایع جلوگیری می کند.

| فواید تغذیه با شیر مادر برای نوزاد                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| محافظت از شیرخوار در مقابل عفونت ها و التهابات به دلیل وجود هزاران مولکول شناخته شده بیواکتیو |
| بلوغ سیستم ایمنی، تکامل اعضا و کلونیزاسیون میکروب های غیر بیماری زا                           |
| کاهش خطر ابتلا به انواع بیماریها از جمله عفونت های تنفسی، گوارشی، گوش میانی و آلرژیها         |
| افزایش رشد ذهنی و ارتقای سطح یادگیری کودکان <sup>۲</sup>                                      |
| مهار رشد بسیاری از ویروس ها نظیر اوریون، آنفلوآنزا و آبله                                     |
| کاهش خطر ابتلا به آسم، آلرژی، چاقی، پوکی استخوان، مشکلات بینایی و فساد دندان ها               |
| کاهش خطر ابتلا به دیابت، بیماری های قلبی و عروقی، عفونت گوش، اسهال پنومونی، خس خس و برونشیت   |
| مقابله با چاقی ناگهانی نوزادان، آسم، اگزما، کولیت و برخی از سرطان ها <sup>۳</sup>             |
| تضمین سلامتی در سنین بالاتر <sup>۴</sup>                                                      |

## فواید شیردهی برای مادر

وجود اسیدهای چرب در شیر مادر به بازگشت هرچه سریع تر سلامت و کاهش سرطان سینه و رحم و خونریزی های بعد از زایمان در مادر کمک شایانی می کند و مادر زودتر به وزن طبیعی خود باز می گردد. گاهی مادران در دوران بارداری دچار قند خون بالا می شوند، اما شیردهی موجب تنظیم قند خون می شود. همچنین شیر دادن مادر به فرزندش رابطه عاطفی دو طرفه ایجاد می کند و در امنیت روانی هر دو تاثیر بسیار شگرفی دارد.<sup>۵</sup>

## اهمیت شیردهی در قرآن

بی شک شیر مادر، بهترین غذای کودک در ماه های نخستین تولد اوست و تغذیه نوزاد با این شیر در دو سال اول زندگی، یکی از نعمت ها و موهبت هایی است که خداوند به انسان ها ارزانی داشته و آنها را به صورت فیزیولوژیک از آن بهره مند ساخته است، آیات متعددی در قرآن کریم، چگونگی مکانیسم و برنامه ریزی این مقوله مهم را مورد پردازش قرار داده است و از والدین، به ویژه مادران می خواهد که این نعمت خدادادی را از کودک خود دریغ ننمایند، زیرا شیر مادر غذای بی نظیر

۱. راهنمای مادران برای تغذیه با شیرمادر، دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت، ۱۳۹۰

۲. گفتگوی شبکه خبر با رئیس بیمارستان جامع زنان به مناسبت روز جهانی شیر مادر، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۹۱/۵/۱۰

۳. فواید شیر مادر و تاثیرات استفاده از شیر مادر بر رشد و پرورش نوزادان، سلامت اول، ۹۹/۶/۴

۴. روز جهانی تغذیه با شیر مادر و اهمیت حیاتی آن برای کودکان، خبرگزاری آوا، ۹۲/۵/۹

۵. آنچه باید از اهمیت شیر مادر بدانید، راسخون، ۹۷/۱۰/۳

و کاملی است که در ارتقای سلامت روحی، رشد جسمی، تکامل مطلوب کودکان و افزایش روابط عاطفی در جامعه نقش ارزشمند و بی‌بدیلی دارد.<sup>۱</sup> اسلام، دینی جامع است و حتی برای تغذیه مناسب نوزاد با شیر مادر، برنامه دارد. شیردهی به نوزاد در آیه ۲۳۳ سوره بقره مورد تاکید قرار گرفته است. در ابتدای آیه خداوند می‌فرماید: «وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ». منظور از واژه "الوالدات" مادران حقیقی است که فرزند را به دنیا آورده‌اند. این مادران به حکم عاطفه طبیعی و غریزی به نوزاد خود شیر می‌دهند. همچنین قرآن مدت زمان شیردهی را با تعبیر «حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ» به معنای دو سال تمام بیان کرده است.<sup>۲</sup>

پیغمبر اکرم (ص) فرمود: «لَيْسَ لِلصَّبِيِّ لَبَنٌ خَيْرٌ مِنْ لَبَنِ أُمِّهِ» برای کودک هیچ شیری بهتر از شیر مادرش نیست.<sup>۳</sup> در قرآن در این باره آمده است:

«مادرانی که می‌خواهند به نحو کامل به فرزندان خود شیر دهند، لازم است دو سال تمام آنها را شیر دهند.»<sup>۴</sup>

### اهمیت تغذیه انحصاری با شیر مادر در شش ماه اول زندگی

تغذیه انحصاری با شیر مادر در شش ماه اول زندگی برای رشد و تکامل کودک از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در مدت تغذیه انحصاری با شیر مادر، کودک نیاز به مصرف هیچ گونه ماده غذایی حتی آب ندارد. البته در این زمان مصرف قطره مولتی ویتامین و آ+د ضروری است. موادی مانند آب قند سبب کاهش تمایل کودک به شیر مادر می‌شود. شیر نخست یا آغوز که شیری غلیظ و زردرنگ است، حاوی درصد بالایی پروتئین و املاح است. این پروتئینها سیستم ایمنی نوزاد را تقویت کرده او را در مقابل بسیاری از بیماریها ایمن می‌سازند. بنابراین دادن این شیر به نوزاد در روزهای نخست تولد ضروری است. در شش ماه اول زندگی، شیر مادر به تنهایی برای تغذیه کودک کافی است زیرا با توجه به رشد فزاینده کودک تمام نیازهای غذایی او را تأمین می‌کند.

شیر مادر منبع پروتئینی به نام لاکتوزفرین است که موجب مهار رشد میکروبها در روده کودک می‌شود. اگر مادر شاغل است یا به علتی ناچار است ساعتی را دور از فرزند خود به سر برد، می‌تواند شیر خود را دوشیده و در شیشه‌های دربسته استریل شده بریزد. بهتر است ساعات شیردهی هر ۲-۳ ساعت یک بار و بسته به نیاز کودک باشد. بی‌توجهی به تغذیه با شیر مادر در یک ساعت اول بعد از تولد موجب افزایش اضطراب و کاهش قند خون می‌شود و حتی احتمال مرگ نوزاد را افزایش می‌دهد.<sup>۵</sup>

شیر مادر مملو از ترکیبات زنده از جمله سلولهای بنیادی، گلبولهای سفید و باکتریهای مفید و همچنین سایر مؤلفه‌های فعال زیستی مانند آنتی‌بادی‌ها، آنزیم‌ها و هورمون‌ها است که همگی در مبارزه با عفونت، جلوگیری از بیماری و همچنین رشد طبیعی نوزاد تاثیر بسزایی دارد

۱. بررسی تطبیقی اهمیت شیر مادر از دیدگاه قرآن و دانش پزشکی، sid، پاییز ۱۳۹۳، دوره ۱، شماره ۳، از صفحه ۶۹ تا صفحه ۷۷.

۲. روز جهانی تغذیه با شیرمادر، خبرگزاری ایمن، ۹۹/۵/۱۱

۳. عیون أخبار الرضا علیه السلام، ابن بابویه محمد بن علی، ترجمه قزوینی محمد صالح بن محمد باقر، جلد دوم، قم: مسجد مقدس جمکران ۱۳۸۹، ص ۳۴ ح ۶۹

۴. قرآن، سوره بقره، آیه ۲۳۳

۵. روز جهانی تغذیه با شیر مادر و اهمیت حیاتی آن برای کودکان، خبرگزاری آوا، ۹۲/۵/۹

نوزادانی که به طور انحصاری در شش ماه اول زندگی خود از شیر مادر تغذیه می‌کنند، کمتر از سایر نوزادان از بیماری‌های گوارشی (مشکلات معده و روده)، سرماخوردگی و آنفلوآنزا، عفونت گوش و قفسه سینه رنج می‌برند. شیر مادر به طور خاص رشد نوعی باکتری را تشویق می‌کند. باکتری‌های مفیدی که می‌توانند بسیاری از باکتری‌های گرم منفی و انگل‌ها را مهار کنند. در حقیقت، تفاوت چشمگیر بین باکتری‌های موجود در روده نوزادان تغذیه شده با شیر مادر و نوزادان تغذیه شده با شیر خشک وجود دارد. اکسی توسین که هنگام تغذیه شیر مادر در بدن کودک ایجاد می‌شود، باعث می‌شود که بعد از شیر خوردن احساس خواب‌آلودگی داشته باشد. سایر هورمون‌های موجود در شیر مادر به کودک شما کمک می‌کند تا الگوی خواب منظمی پیدا کند. کودکی که ترسیده، آسیب دیده یا بیمار است را می‌توان با تغذیه با شیر مادر به حالت آرامش و آسایش رساند.<sup>۱</sup>

### تغذیه مناسب مادر در دوران شیردهی

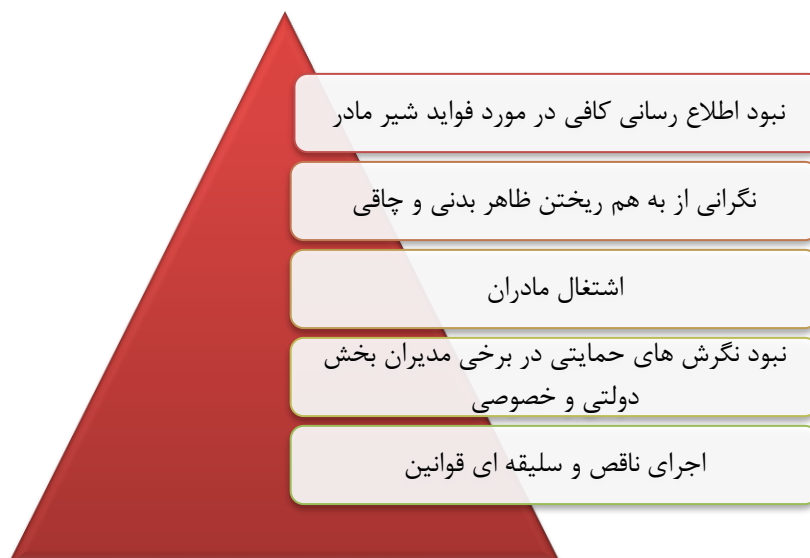
دوران شیردهی، یکی از با اهمیت‌ترین دوران زندگی است که تغذیه کامل و متنوع طی آن، نقش مهمی در سلامت مادر و کودک ایفا می‌کند. از این رو باید توجه ویژه‌ای به تغذیه مادر داشت. تغذیه مادر شیرده، تاثیر قابل توجهی بر کیفیت شیر مادر دارد، تا آنجا که ناکافی بودن ویتامین‌ها و مواد معدنی در برنامه غذایی مادر شیرده، سبب کاهش کیفیت شیر وی و بروز کمبود در نوزاد می‌شود. رژیم غذایی مادر شیرده باید شامل پروتئین، ویتامین‌ها و املاح معدنی بیشتر و غنی از کلسیم، آهن و روی باشد. تغذیه مادر باید شامل پنج گروه اصلی مواد غذایی یعنی غلات، سبزیجات، پروتئین‌ها، قندها و چربی‌ها باشد.

### ویتامین‌های مهم مورد نیاز در دوران شیردهی



<sup>۱</sup>. فواید شیر مادر و تاثیرات استفاده از شیر مادر بر رشد و پرورش نوزادان، سلامت اول، ۹۹/۶/۴

## علل تمایل کم برخی مادران نسبت به شیردهی<sup>۱</sup>



محاسبات مرکز آمار ایران بر اساس داده های هزینه و درآمد خانوار نشان می دهد نوزادان شیرخوار طی سال های ۷۶ تا ۹۷ بیشتر از قبل به سمت تغذیه با شیر خشک هدایت شده اند. به طور مثال اگر سال ۷۶ از هر ۱۰۰ نوزاد ایرانی ۵ نوزاد با شیر خشک تغذیه می شدند این رقم سال ۹۷ به ۲۱ نوزاد افزایش یافته است. این روزها خیلی از مادران صریحا اعلام می کنند شیردادن موجب به هم ریختن ظاهر بدنی می شود و این مسئله بعد از دوران شیردهی قابل برگشت نیست. قطعا اگر مادران قبل از زایمان در دوره های ورزش بارداری شرکت کنند و بعد از زایمان هم این کار را با جدیت ادامه دهند و از برنامه غذایی سالم پیروی کنند هرگز لازم نیست نگران شکل بدنی خود باشند و تمام این تفکرات حکایت از ناآگاهی مادران دارد.<sup>۲</sup>

دو گروه از مادران شیرده غالبا نوزاد خود را از تغذیه با شیر مادر محروم می کنند، یکی مادران خانه دار که عمدتا به دلیل فقر فرهنگی این کار را انجام می دهند و دوم مادران شاغل که در سایه جبر شرایط تن به این کار می دهند. اما نتیجه کار هر دو گروه یکی است، محرومیت نوزادان از تغذیه با شیر مادر و مشکلات روحی، عاطفی و جسمی که برای آنان پیش می آید.<sup>۳</sup>

### معایب استفاده از شیر خشک<sup>۴</sup>

شیر مادر در حرارت ۳۷ درجه قرار دارد و برای همین به آسانی هضم می شود و کودک زودتر احساس گرسنگی می کند. خیلی از کودکان را می بینید که از همان نوزادی به نفخ، یبوست و دل پیچه دچارند، منشأ بسیاری از این مشکلات را می توان در خوردن شیر خشک دانست. وابستگی کودک به شیرخشک مشکلاتی را در دراز مدت ایجاد می کند:

۱. گفتگوی شبکه خبر با رئیس بیمارستان جامع زنان به مناسبت روز جهانی شیر مادر، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۹۱/۵/۱۰

۲. همان

۳. مادران شاغل نوزادان بی بهره، روزنامه وطن امروز، ۹۹/۵/۱

۴. فواید شیر مادر و تاثیرات استفاده از شیر مادر بر رشد و پرورش نوزادان، سلامت اول، ۹۹/۶/۴



## نتایج پژوهش های اخیر در خصوص اثرات شیر مادر

### اطلاعات و یافته های ده سال اخیر نشان می دهد:

|                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| شیر مادر اثرات انکارناپذیری در تکامل بینایی و تکامل مغز دارد. ضریب هوشی (IQ) شیرخوارانی که با شیرمادر تغذیه می شوند به طور متوسط حدود ۳/۱ درجه نسبت به شیرخوارانی که تغذیه مصنوعی دارند بالاتر است و هرچه مدت شیردهی بیشتر باشد ضریب هوشی بالاتر است. |
| کاهش شنوایی در بین کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند به مراتب کمتر از دسته ای است که با شیر مصنوعی تغذیه می شوند.                                                                                                                                  |
| قدرت بینایی، همچنین حدت بینایی در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند بیشتر است.                                                                                                                                                                     |
| ثبات عاطفی روانی آن دسته از افراد که در کودکی از شیرمادر تغذیه کرده اند به مراتب بیشتر از سایرین است. <sup>۱</sup>                                                                                                                                    |
| تحریکات حسی، مانند تماس پوست با پوست، چشم در چشم و زمزمه های مادرانه برای رشد و تکامل و عملکرد طبیعی مغز بسیار ضروری است.                                                                                                                             |
| نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، هوشیارترند، در هفته اول و دوم تولد فعالیت بدنی بیشتری دارند و واکنش های آنان نیز از سایر نوزادان بیشتر است.                                                                                                    |
| کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، دو ماه زودتر از دیگران راه می افتند و هر چه مدت تغذیه با شیرمادر طولانی تر باشد این اختلاف بیشتر است و اگر تغذیه انحصاری با شیر مادر برای مدت ۶ ماه ادامه یابد آثار پیشرفت تکامل در شیرخوار بیشتر می شود.       |
| مشکلات اجتماعی، روحی و روانی در کسانی که دوران شیرخواری از شیرمادر تغذیه شده اند، کمتر از سایرین است.                                                                                                                                                 |
| هرچه مدت تغذیه با شیرمادر بیشتر باشد قدرت تشخیص، مکالمه و حافظه کودک بیشتر افزایش می یابد.                                                                                                                                                            |

در نتیجه می توان گفت که:

**با ترویج تغذیه با شیرمادر، می توانیم به بهره هوشی بالاتر، توسعه پایدار، روابط عاطفی و ارتباطات انسانی بهتر برسیم.**

۱

<sup>۱</sup> . نقش شیر مادر در رشد و تکامل مغز کودک، دانشگاه علوم پزشکی ایلام، ۹۶/۵/۲۸

## مادران شاغل، نوزادان بی بهره

سال ۱۳۷۴ قانون ترویج تغذیه با شیر مادر و حمایت از مادران در دوران شیردهی به تصویب رسید. هر چند این قانون دو بار اصلاح شد، هنوز هم نه در بخش دولتی و نه در بخش خصوصی به طور کامل اجرا نمی شود.

### «اجرا نشدن قوانین حمایت از زنان شیرده شاغل در کشور موجب کاهش جمعیت و باروری شده است.»<sup>۱</sup>

شاغل بودن مادران یکی از موانع بزرگ ادامه شیر دهی است که در مطالعات مختلف به اثبات رسیده است. نتایج مطالعات بررسی نحوه شیردهی در مادران شاغل و مقایسه آن با شیردهی در زنان غیر شاغل نشان داد، میزان و مدت شیردهی در مادران کارمند پس از بازگشت به کار، به طور معنی داری کمتر از مادران خانه دار است.<sup>۲</sup>

سال ۷۴ قانون ترویج تغذیه با شیر مادر و حمایت از مادران در دوران شیردهی به تصویب هیئت وزیران و مجلس شورای اسلامی رسید. بر اساس این قانون زنان شاغل دستگاه های دولتی موظفاند تسهیلات لازم را برای تغذیه شیرخواران با شیر مادر در جوار محل کار کارکنان زن ایجاد کنند. همچنین مادران مجاز هستند روزی یک ساعت از وقت اداری خود را به تغذیه کودکانشان با شیر خود اختصاص دهند که این وقت جزو ساعت کاری آنها محسوب می شود و برای این ساعت نیازی به اخذ مرخصی نیست. در این زمینه سعی شد موانعی که در راه تغذیه کودک با شیر مادر وجود دارد شناسایی و در جهت رفع آن تلاش شود. در آیین نامه اجرایی این قانون که سال ۷۵ ابلاغ شد مجازات هایی نظیر جریمه نقدی و حبس برای متخلفان در نظر گرفته شده است. این قانون همچنین تمام شاغلان در بخش های دولتی و غیردولتی، اعم از کارکنان دولت، کارگران مشمول قانون کار و ... را دربرمی گیرد.<sup>۳</sup> با وجود تصویب قوانین، اما نحوه اجرا در بسیاری از سازمان های دولتی و خصوصی چالش های زیادی برای زنان شاغل ایجاد کرده که آنها را وادار به استفاده از شیر خشک و کاهش باروری کرده است.

## کلام آخر

اهمیت تغذیه نوزاد با شیر مادر به اندازه ای است که سازمان بهداشت جهانی در پی کاهش تغذیه با شیر مادر در جهان، هفته اول ماه آگوست را «هفته جهانی تغذیه با شیر مادر» نام گذاری کرد. در آگوست ۱۹۹۰ سازمان بهداشت جهانی و یونسف بیانیه ای را امضا کردند که در آن بر اهمیت تغذیه نوزاد با شیر مادر در ۶ ماه نخست زندگی و تأثیر آن بر تندرستی کودک و مادر تأکید شده بود. براساس استانداردهای موجود جهانی، همه کودکان باید تا ۶ ماهگی منحصراً با شیر مادر تغذیه شوند. سیاست های افزایش جمعیت و تاکید بر فرزندآوری در جامعه نیاز روز است و ترغیب همه زنان در سنین باروری برای فرزندآوری همراه با سلامت جسمی و روحی برنامه مهم و اولویت دار به شمار می رود. در این راستا زنان شاغل سهم بسزایی در افزایش زاد و ولد دارند و باید با رفع نواقص احتمالی در قوانین موجود و تقویت حمایت های لازم، شرایط را برای مشارکت آگاهانه این قشر در افزایش جمعیت فراهم کرد. استفاده از ساعت شیر یکی از دغدغه های مهم مادران شاغل است که در برخی از دستگاه اعمال نمی شود و در دستگاه های اعمال کننده نیز به شکل ثابت اول یا آخر وقت تعریف شده است. یکی از بزرگترین مشکلات مادران شاغل پس از بازگشت از دوران مرخصی زایمان بحث نگهداری کودک است.

<sup>۱</sup> . مادران شاغل نوزادان بی بهره، روزنامه وطن امروز، ۹۹/۵/۱

<sup>۲</sup> . مقایسه الگوی شیر دهی در مادران شاغل و خانه دار، sid، تابستان ۱۳۸۷، دوره ۳۲، شماره ۲؛ از صفحه ۱۵۹ تا صفحه ۱۶۴

<sup>۳</sup> . اما و اگرهای قانون مرخصی شیردهی زنان شاغل، موسسه حقوقی، ۹۳/۱۲/۱۲

در گذشته دستگاه‌ها و ادارات موظف بودند مهدهای کودک به ویژه برای شیرخوارگان را در دستگاه یا همجوار با دستگاه‌ها ایجاد کنند که این مهم امروز کمتر دیده می‌شود. ایجاد مهدهای کودک در دستگاه‌ها و یا همجوار با محیط‌های کاری زنان شاغل در کاهش این مشکل نقش موثری دارد که باید مورد توجه جدی قرار گیرد. امنیت شغلی از دیگر مشکلاتی است که میل زنان شاغل به فرزندآوری را کاهش داده است، بسیاری از زنان شاغل به ویژه افراد قراردادی پس از برگشت مجدد به کار ردیف شغلی خود را از دست می‌دهند و جایگاه آنان تنزل پیدا می‌کند که این مهم نیز باید مورد توجه ویژه قرار گیرد. تمام این موارد دست به دست هم داده و کاهش انگیزه زنان شاغل به فرزندآوری را موجب شده است. اجرای درست قوانین موجود، ایجاد بسترها و امکانات رفاهی بیشتر برای مادر و کودک و توجه به کاهش ساعات کاری زنان به ویژه برای مادران دارای فرزند زیر هفت سال از جمله مواردی است که باید مورد توجه جدی مسئولان امر قرار گیرد تا انگیزه فرزندآوری در قشر زنان شاغل افزایش یابد.

