

## تا چه زمانی بهتر است که کودک از شیر مادر تغذیه کند؟

سازمان بهداشت جهانی (WHO) توصیه می‌کند که هر نوزاد باید در ۶ ماه اول زندگی، تنها با شیر مادر تغذیه شده و هیچ غذای دیگری جایگزین نشود. این تغذیه می‌تواند تا دو سالگی ادامه داشته باشد.



### فواید تغذیه با شیر مادر

تغذیه با شیر مادر برای کودکان بسیار لازم است تا بدن آنها را در برابر انواع بیماری‌ها مقاوم سازد.

شیر مادر حاوی مواد مغذی بسیاری از جمله پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، کربوهیدرات‌ها، آهن، کلسیم، چربی‌ها و بسیاری از مواد مفید است که در افزایش سلامتی بسیار اهمیت دارد.

همه باید بدانند که برای داشتن کودک سالم، باهوش و قوی که بتواند تمام فعالیت‌های زندگی خود را انجام دهد، مادران باید کودکان را با شیر مادر تغذیه کنند.

طبق اعلامیه‌های مطبوعاتی امسال، جهانی شدن تغذیه با شیر مادر، راهی برای مقابله با سوء تغذیه، ناامنی غذایی و بیماری‌های مزمن است.

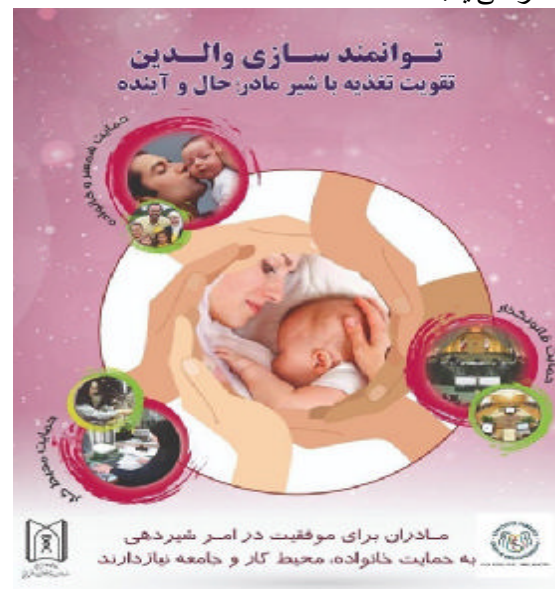
تغذیه با شیر مادر در جهان بسیار اهمیت دارد و باید بدانیم که شیر مادر پایه و اساس سلامتی برای نوزادان و مادران است

هدف از برگزاری این هفته آن است تا افراد درباره اثرات مثبت تغذیه با شیر مادر مطلع شوند. لوگوی تغذیه با شیر مادر نشان از همکاری بزرگسال و کودک برای حفاظت، ارتقا و حمایت از تغذیه شیر مادر است. در این لوگو ارتباط تغذیه با شیر مادر، امنیت غذایی و کاهش فقر نشان داده شده است.

### ضرورت تغذیه با شیر مادر

تغذیه با شیر مادر برای کودکان آنچنان ضروری است که هفته‌ای جهانی به عنوان تغذیه با شیر مادر در نظر گرفته شده است تا مادران را تشویق به تغذیه نوزاد با این روش کند. تغذیه انحصاری با شیر مادر برای ۶ ماه اول زندگی برای پیشرفت رشد مغز و کاهش خطر ابتلا به چاقی موثر است.

شیر مادر اولین واکسن نوزاد محسوب شده و به عنوان آنتی‌بادی حیاتی و تقویت سیستم ایمنی نیز به شمار می‌آید.



## هفته جهانی شیردهی

### شیر مادر، سالم‌ترین گزینه برای نوزاد و نجات زمین



نتایج مطالعات حاکی از آن است که تغذیه با شیر مادر نه تنها برای سلامت نوزاد مفید است، بلکه می‌تواند حامی محیط زیست باشد و از تولید زباله جلوگیری کند.

اهمیت تغذیه با شیر مادر، آنچنان ضروری است که هفته اول اوت (۴ تا ۱۰ اوت) ۱۳ تا ۱۹ مرداد ماه به عنوان هفته تغذیه با شیر مادر در نظر گرفته شده است.



## بسمه تعالی



## هفته جهانی شیردهی



روز جهانی دهم مرداد  
تغذیه با شیر مادر  
World Breast Milk Day  
August 1

World Breast Milk Week / August 1-7



آموزش پرستاری بیمارستان مهرگان

## تغذیه با شیر مادر، حامی محیط زیست

محققان اظهار کردند: تغذیه با شیر مادر نه تنها برای کودک مفید است، بلکه برای زمین هم آثار مثبتی دارد. به وسیله تغذیه با شیر مادر تولید زباله کاهش می‌یابد که نتایج مثبتی برای محیط زیست دارد.



درس: بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان  
خصوصی مهرگان  
تلفن: ۴ - ۰۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱  
ایمیل: info @ mehregan-hospital.com

توانمندسازی والدین  
تقویت تغذیه با شیر مادر در حال و آینده

مراقبت همسر و خانواده  
مراقبت قانونگذار  
مراقبت محیط کار

مادران برای موفقیت در امر شیردهی به حمایت خانواده، محیط کار و جامعه نیاز دارند.

تغذیه با شیر مادر، به لطف مزایای مادام‌العمر آن، ممکن است جزء مهمی برای توسعه پایدار در بسیاری از جوامع باشد.

## بهترین تغذیه برای مادران در دوران شیردهی

آنتونی لیک، مدیر اجرایی یونیسف اعلام کرد: شیر مادر بهترین تغذیه‌ای است که یک نوزاد می‌تواند داشته باشد و شیردهی به یک کودک بهترین تغذیه برای شروع زندگی است. هیچ معجون جادویی برای افزایش شیر مادران وجود ندارد، اما بعضی از غذاها می‌توانند به افزایش شیر کمک کنند.

وضعیت تغذیه‌ای مادر، بر کیفیت تولید شیر تاثیر نمی‌گذارد، به جز در مواردی که سوء تغذیه شدید است.

تغذیه با شیر مادر از نگاه اقتصادی تغذیه کودکان با شیر مادر منجر به جلوگیری از ابتلا کودکان به انواع بیماری‌ها و صرفه‌جویی اقتصادی خواهد شد.

تغذیه کودکان با دیگر موارد از جمله شیر خشک از نظر اقتصادی هزینه زیادی را دارد و هم منجر به آلودگی محیط زیست می‌شود، زیرا تولید بطری و سربطری‌ها همه باید بازیافت شوند.

## ۱۰۰ روز جهانی شیر مادر

۱۰۰ روز طلایی، میر مادر - شیر مادر

تغذیه با شیر مادر؛ یک نعمت و هزاران رحمت

