

## شعار هفته جهانی شیر مادر: ۱ تا ۷ آگوست مصادف با ۱۰ تا ۱۶ مرداد ۱۴۰۱

### قدمی به جلو برای تغذیه شیرخوار با شیر مادر: آموزش و حمایت



همه ساله اول آگوست که به نام روز جهانی شیر مادر نامگذاری شده، در کشورهای مختلف جهان گرمی داشته می‌شود. هدف از نامگذاری روز اول ماه آگوست به نام شیر مادر، **تشویق مادران و اهمیت تغذیه کودکان از مادر** می‌باشد، شیر مادر به لحاظ دارا بودن ویتامین‌ها و پروتئین‌های قابل توجه فراوان بهترین منبع تغذیه ای نوزاد می‌باشد، کودکانی که منبع غذایی شان شیر مادر می‌باشد از هوش و قدرت بدنی بالاتری برخوردار می‌باشند. به همین دلیل از اول آگوست به مدت یک هفته، هفته جهانی شیر مادر نامیده‌اند. این روز از سال ۱۹۹۲ به بعد نامگذاری شد.

### هدف اصلی این رویداد ترویج فرهنگ شیردهی و شیردهی منحصر به فرد برای حداقل شش ماه اول از زندگی نوزاد می‌باشد.

سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند که تمام نوزادان پس از تولد لازم است از شیر مادر تغذیه کنند. شیر مادر تا ۶ ماهگی مواد و انرژی مورد نیاز نوزاد را تامین می‌کند. پس از آن نوزاد نیاز به انرژی بیشتری دارد که در آن زمان شیردهی از ماه ۶ به بعد درکنار مکمل‌ها و مواد غذایی دیگر ادامه پیدا می‌کند.

### اهداف هفته جهانی تغذیه با شیر مادر:

- ۱- آگاه کردن مردم در مورد ارتباط بین تغذیه با شیرمادر با تغذیه خوب، امنیت غذایی و کاهش فقر
- ۲- تثبیت تغذیه با شیرمادر به عنوان زیربنای زندگی سالم
- ۳- مشارکت افراد و سازمانها برای تاثیر بیشتر
- ۴- تقویت موقعیت برای ترفیع تغذیه با شیر مادر به عنوان بخشی از تغذیه خوب، امنیت غذایی و کاهش فقر

### مواد غذایی مناسب برای شیردهی

میوه های فصل، تخم مرغ، آب و مایعات، سبزیجات دارای رنگ سبز تیره، شیر و لبنیات، انواع گوشت سفید و قرمز، غلات سبوس دار و انواع حبوبات.

### مواد غذایی نامناسب برای شیردهی

انواع شیرینی، ادویه های خیلی تند، مرکبات خیلی ترش، مواد حاوی کافئین مانند قهوه و نوشابه، الکل، سیر و برخی سبزیجات معطر که ممکن است بوی شیر را تغییر دهد.

تهیه و تنظیم: مرکز بهداشت، درمان و مشاوره دانشجویان