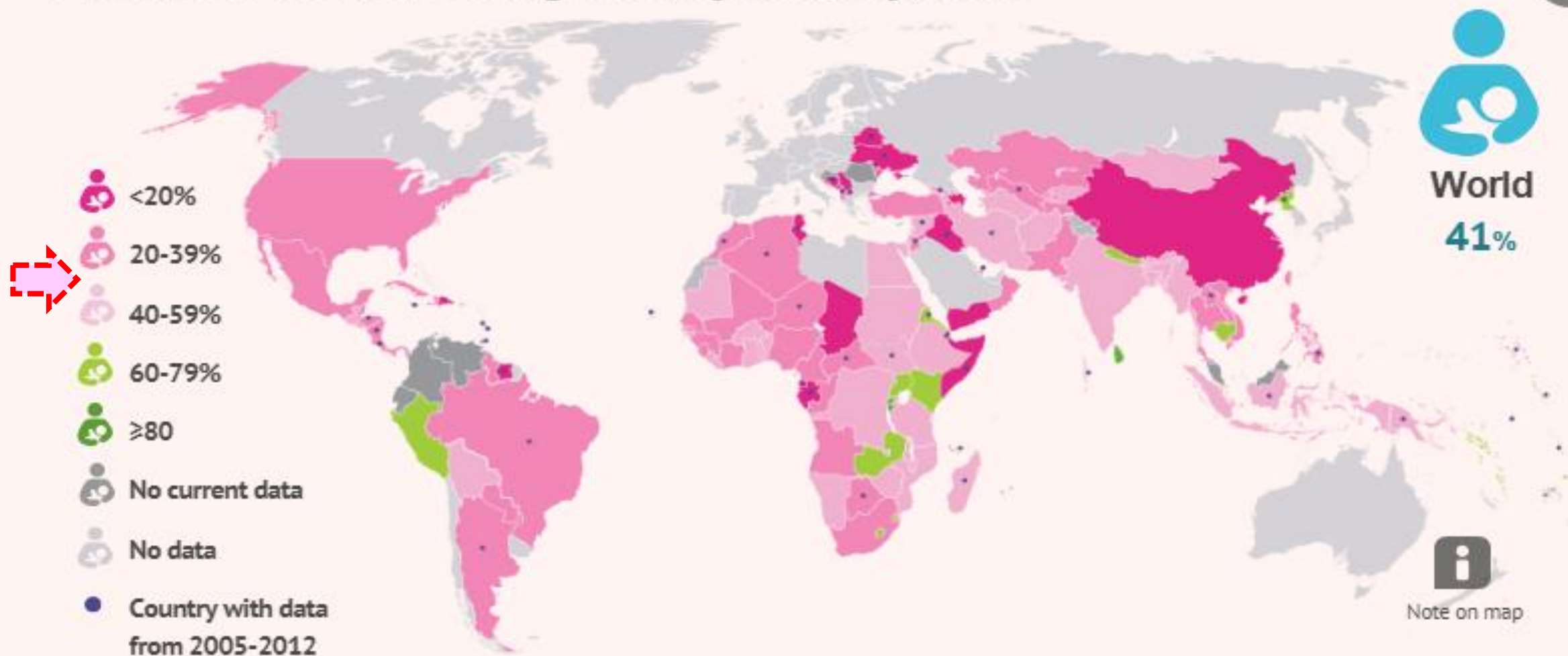


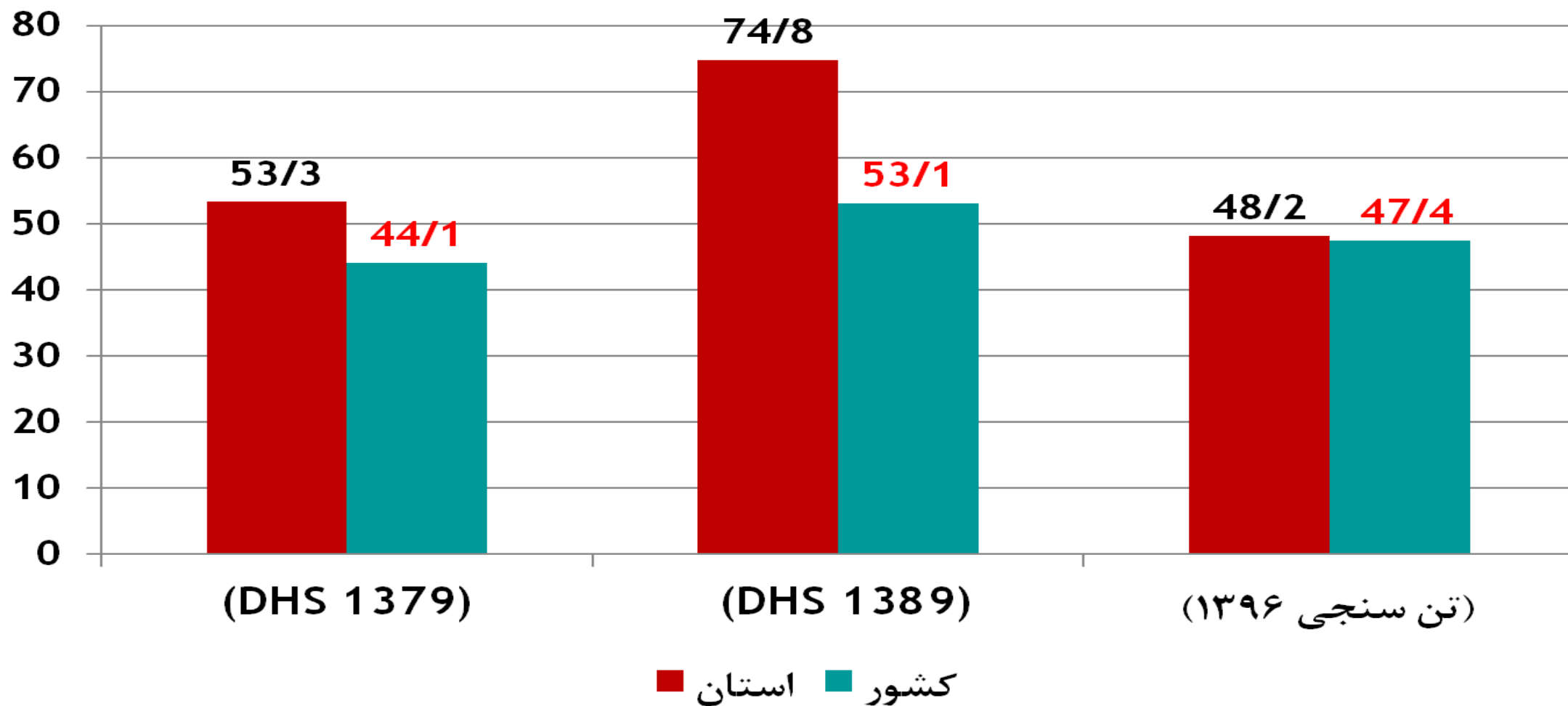


Exclusive breastfeeding rate, by country, 2018



Exclusive breastfeeding rate, by UNICEF region, 2018

درصد تغذیه انحصاری با شیر مادر در مطالعات ملی

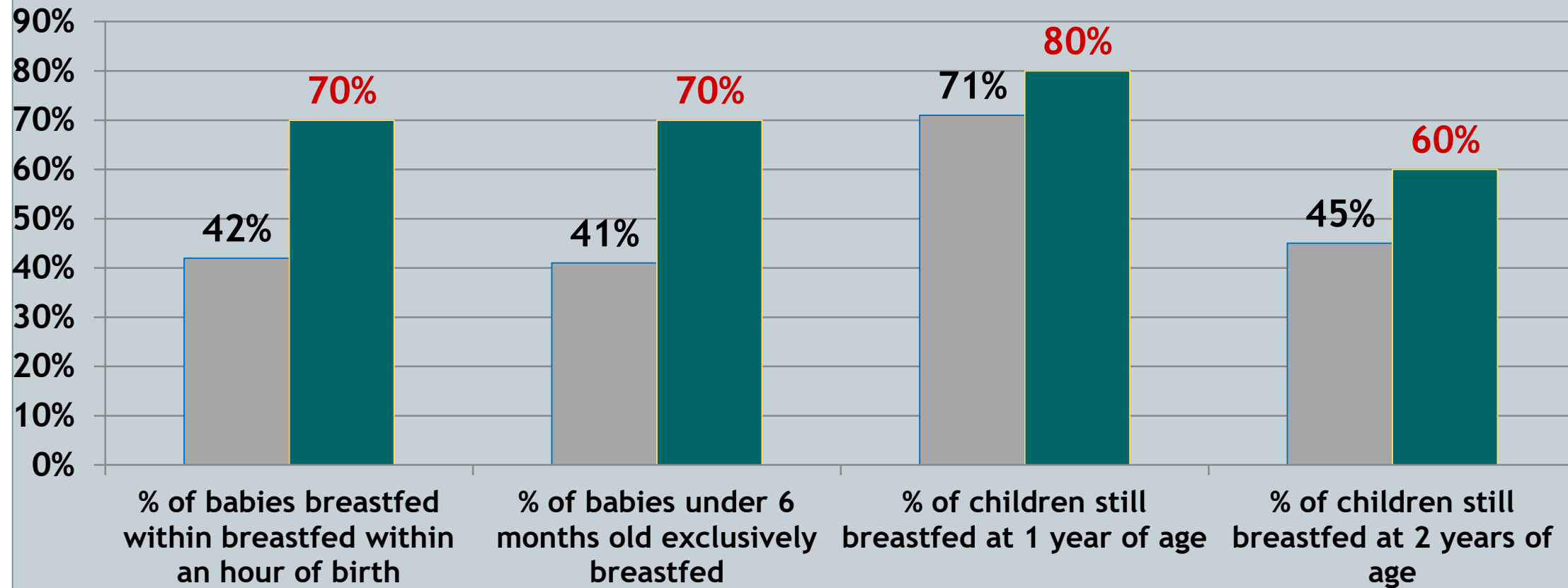


Current rates and targets of breastfeeding practices

4

■ CURRENT PERCENTAGE

■ 2030 TARGET



Globally, only

41% of infants

are exclusively breastfed



SCOPE OF THE PROBLEM

Suboptimal breastfeeding
contributes to more than

800,000

infant deaths

+++++
+++++
+++++
+++++
+++++

Countries lose more than

\$300 billion annually

because of low breastfeeding rates



World Health
Organization

1,000
DAYS

اهداف جهانی تغذیه برای سال ۲۰۲۵



- ۱. کاهش کوتاه‌قدی تغذیه‌ای (**Stunting**)
هدف: کاهش ۴۰ درصدی کوتاه‌قدی در تعداد کودکان زیر ۵ سال.
- ۲. کاهش کم‌خونی در زنان در سن باروری (**Anemia**)
هدف: کاهش ۵۰ درصدی کم‌خونی در زنان ۱۵ تا ۴۹ سال.
- ۳. کاهش وزن کم هنگام تولد (**Low Birth Weight**)
هدف: کاهش ۳۰ درصدی نوزادانی که با وزن کم به دنیا می‌آیند.
- ۴. توقف روند افزایش چاقی در کودکان (**Childhood overweight**)
هدف: مهار و جلوگیری از افزایش چاقی در کودکان زیر ۵ سال.
- ۵. افزایش تغذیه انحصاری با شیر مادر (**Breastfeeding**)
هدف: افزایش نرخ تغذیه انحصاری با شیر مادر در شش ماه اول زندگی به حداقل ۵۰ درصد.
- ۶. کاهش لاغری شدید (**Wasting**)
هدف: کاهش و حفظ میزان لاغری شدید در کودکان زیر ۵ سال به کمتر از ۵ درصد.



BREASTFEEDING | THE GOAL

By 2025, increase to at least 50%
the rate of exclusive breastfeeding
in the first six months

WHY IT MATTERS



Babies who are fed
**nothing but
breastmilk**
from birth through their first
6 months of life get the
best start



Exclusive breastfeeding
provides babies:
**the perfect
nutrition**
& everything they
need for healthy
growth and
brain development.



Protection

from respiratory infections,
diarrhoeal disease, and other
**life-threatening
ailments**



Protection against
**obesity &
non-communicable
diseases**
such as asthma and diabetes

RECOMMENDED ACTIONS

LIMIT FORMULA MARKETING

WHAT?

Significantly limit the marketing of breastmilk substitutes



HOW?

Strengthen the monitoring, enforcement and legislation related to the International Code of Marketing of Breastmilk Substitutes

SUPPORT PAID LEAVE

WHAT?

Empower women to exclusively breastfeed

HOW?

Enact six-months mandatory paid maternity leave and policies that encourage women to breastfeed in the workplace and in public



STRENGTHEN HEALTH SYSTEMS

WHAT?

Provide hospital and health facilities-based capacity to support exclusive breastfeeding



HOW?

Expand and institutionalize the baby-friendly hospital initiative in health systems

SUPPORT MOTHERS

WHAT?

Provide community-based strategies to support exclusive breastfeeding counselling for pregnant and lactating women



HOW?

Peer-to-peer and group counselling to improve exclusive breastfeeding rates, including the implementation of communication campaigns tailored to the local context



حمایت مادر در تداوم شیردهی



شیردهی در ساعت اول تولد



زنان باردار آموزش دیده



کارکنان آموزش دیده



بیمارستان دوستدار کودک



راه اندازی مراکز مشاوره شیردهی



نه به شیشه شیر و پستانک



تغذیه شیرخوار بر حسب تقاضا



هم اتاقی مادر و نوزاد



۶ ماه اول تولد فقط شیر مادر

مادرگرامی

در صورت داشتن هرگونه مشکل در شیردهی به مراکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی، پایگاه سلامت یا خانه بهداشت نزدیک محل سکونت خود مراجعه نمایید.



آموزش / مشاوره؟!!

۱- مفهوم و کاربرد:



- مشاوره: هدف اصلی، **تسهیل تغییر** است. این تغییر می‌تواند در **احساسات، نگرش، رفتار، بینش یا سلامت روان** فرد باشد. **تمرکز بر حل تعارضات، بهبود عملکرد عاطفی، کنار آمدن با چالش‌های زندگی و افزایش خودآگاهی** است.

○ مثال: کمک به فرد برای مدیریت اضطراب، بهبود عزت نفس، تصمیم‌گیری در یک بحران رابطه.

- آموزش: هدف اصلی، **انتقال دانش، مهارت یا اطلاعات** جدید است. **تمرکز بر یادگیری (Learning) و افزایش دانش (Knowledge)** در یک حوزه خاص است.

○ مثال: اهمیت تغذیه با شیرمادر، روش‌های صحیح دوشیدن و ذخیره کردن شیرمادر، نحوه خروج جسم خارجی، آموزش تغذیه تکمیلی

۲. ماهیت رابطه (Nature of the Relationship)



- مشاوره: رابطه‌ای است **غیرقضاوتی، همکارانه و محرمانه**. مشاور یک **تسهیل‌گر** است که به مراجع قدرت می‌دهد تا راه‌حل‌های خود را پیدا کند. این رابطه بر اساس **اعتماد و همدلی** عمیق بنا شده است. مراجع در مرکز فرآیند قرار دارد.
- آموزش: رابطه‌ای است **سلسله‌مراتبی و جهت دار**. معلم یا مربی به عنوان **منبع دانش و expertise** در نظر گرفته می‌شود که اطلاعات را منتقل می‌کند. نقش‌ها واضح است: معلم می‌آموزاند و شاگرد می‌آموزد.

۳. مبانی نظری (Theoretical Foundation)



- مشاوره: ریشه در **علوم روان‌شناسی، روان‌درمانی و روان‌پزشکی** دارد. بر نظریه‌هایی مانند روان‌تحلیل‌گری، شناخت‌درمانی، انسان‌گرایی و... استوار است. بر **درک دنیای درونی فرد** (افکار، احساسات، هیجانات، ناخودآگاه) تأکید دارد.
- آموزش: ریشه در **علوم تربیتی، روان‌شناسی یادگیری و علوم شناختی** دارد. بر نظریه‌های یادگیری مانند رفتارگرایی (پاداش و تنبیه)، سازنده‌گرایی، شناخت‌گرایی و... استوار است. بر **فرآیندهای اکتساب، پردازش و نگهداری اطلاعات** در ذهن تمرکز دارد.

۴. روش‌ها و تکنیک‌ها: (Methods & Techniques)



آموزش: از تکنیک‌های **ساختاریافته و آموزشی** استفاده می‌کند

سخنرانی و ارائه
نمایش نحوه انجام کار
تمرین و تکرار
برگزاری آزمون و ارزیابی
پروژه و کار گروهی

مشاوره: از تکنیک‌های **گفت‌وگو محور و رابطه‌ای** استفاده می‌کند

گوش دادن فعال و همدلانه
بازخورد دادن
تفسیر کردن
استفاده از تکنیک‌های خاص مانند مواجهه
سازی، بازسازی شناختی، نقش‌آفرینی

۵. معیار سنجش موفقیت (Success Metrics)



آموزش: موفقیت با معیارهای کمی و
عینی سنجیده می شود

نمره امتحان
کسب گواهینامه یا مدرک
توانایی انجام یک مهارت به صورت
عملی (مثلاً صحبت کردن به زبان جدید یا استفاده
از نرم افزار)

مشاوره: موفقیت با معیارهای کیفی و
درونی سنجیده می شود

آیا علائم اضطراب کاهش یافته؟
آیا فرد احساس بهتری دارد؟
آیا عملکرد او بهبود یافته؟
آیا به بینش و خودآگاهی جدیدی رسیده
است؟

نقش متخصص (Role of the Professional)



- مشاور (Counselor/Therapist): یک تسهیل گر (Facilitator) است. او جواب را نمی‌دهد، بلکه به مراجع کمک می‌کند تا جواب را در درون خود پیدا کند. متخصص در فرآیند تغییر است.
- معلم/مربی (Teacher/Coach): یک منبع اطلاعاتی (Resource) و متخصص در محتوا (Content Expert) است.
دانش و مهارتی را که دارد، به شکلی ساختاریافته انتقال می‌دهد.

آموزش / مشاوره؟!



ویژگی	آموزش (Teaching)	مشاوره (Counseling)
هدف اصلی	انتقال دانش و مهارت	تغییر در احساس، نگرش و رفتار
مبنا	علوم تربیتی و روان‌شناسی یادگیری	روان‌شناسی بالینی و نظریه‌های شخصیت
رابطه	سلسله‌مراتبی، جهت‌دار	همکارانه، غیرقضاوتی، محرمانه
فرآیند	ساختاریافته، برنامه‌ریزی شده	کشف‌محور، غیرساختاریافته
نقش متخصص	منبع دانش و مربی	تسهیل‌گر و همراه
معیار موفقیت	کسب نمره یا مهارت قابل سنجش	بهبود کیفی در wellbeing و عملکرد
تمرکز	دانش و مهارت بیرونی (موضوع آموزشی)	دنیای درونی فرد (ذهن و روان)

مراحل ۸ گانه مشاوره شیردهی



مرحله اول: گرفتن شرح حال کامل

مرحله دوم: ارزیابی مادر، شیرخوار و نحوه شیرخوردن شیرخوار

مرحله سوم: لیست کردن علائم (نشانه ها)

مرحله چهارم: لیست کردن علل به وجود آورنده مشکل یا مشکلات

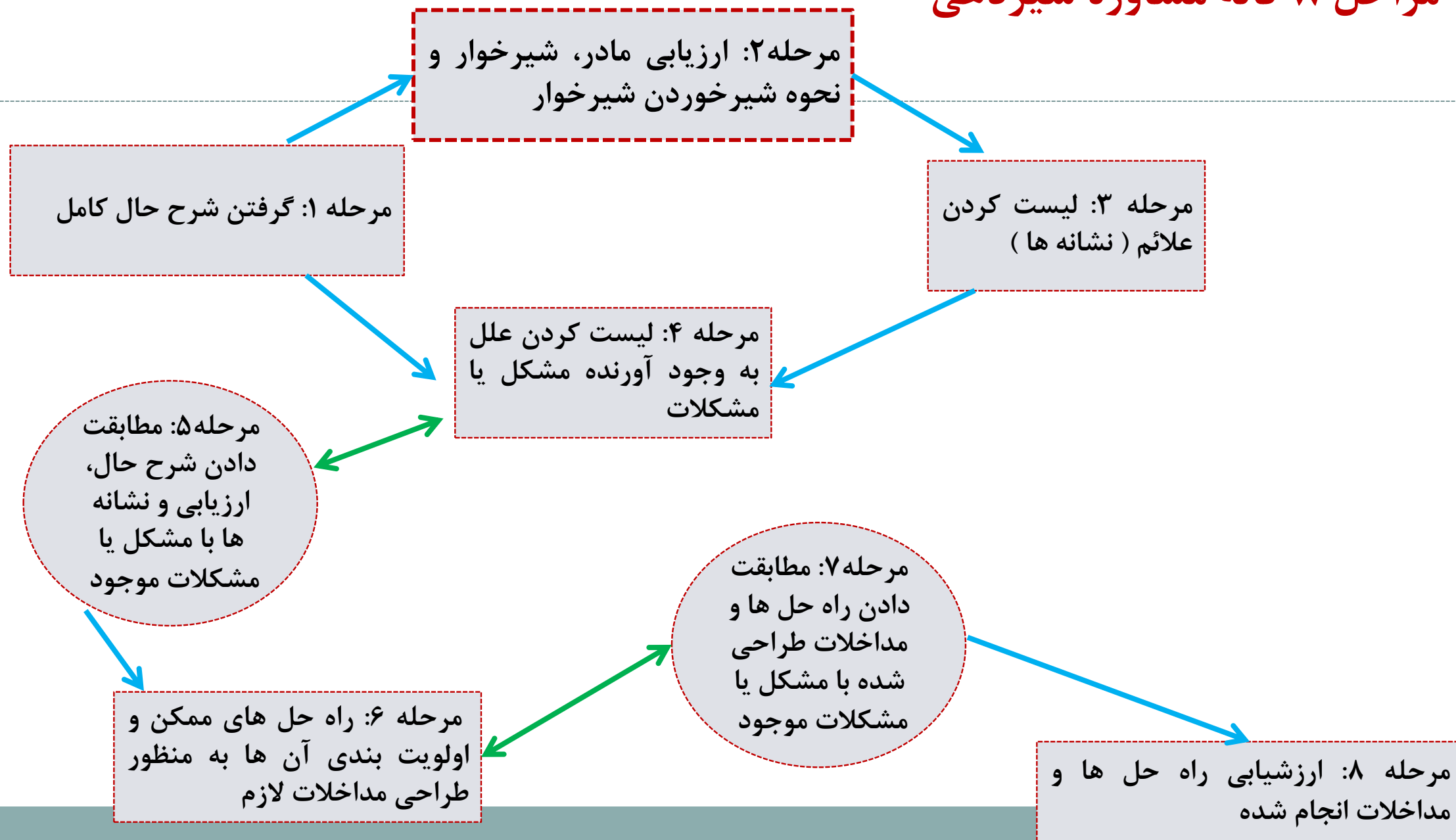
مرحله پنجم: مطابقت دادن شرح حال، ارزیابی و نشانه ها با مشکل یا مشکلات موجود

مرحله ششم: راه حل های ممکن و اولویت بندی آن ها به منظور طراحی مداخلات لازم

مرحله هفتم: مطابقت دادن راه حل ها و مداخلات طراحی شده با مشکل یا مشکلات موجود

مرحله هشتم: ارزشیابی راه حل ها و مداخلات انجام شده

مراحل ۸ گانه مشاوره شیردهی





۴ مرحله اول که شامل:

- گرفتن شرح حال کامل
 - ارزیابی مادر، شیرخوار و نحوه تغذیه شیرخوار
 - تهیه فهرستی از نشانه ها (علائم) و
 - تهیه فهرستی از مشکلات
- است بر یکدیگر اثر می گذارند.

اگر به تصویر فرآیند نگاه کنید ارتباط این مراحل ، با یک سری پیکان ها نشان داده شده است. این ۴ مرحله معمولاً به ترتیب و یکی بعد از دیگری کامل نمی شوند.

مادری ادعا می کند که شیرخشک بهتر از شیرمادر است و نمی خواهد به فرزندش شیر بدهد



- مرحله ۱: ایجاد فضای امن و درک دلایل (به جای مواجهه)
- پرسش‌های شما با نگرش کنجکاو و بدون قضاوت:
- برای درک دیدگاه او: همیشه بیشتر در مورد تصمیمت برام بگی؟ دوست دارم بدونم چه چیزهایی رو در نظر گرفتی. (این نشان می‌دهد که به انتخاب او احترام می‌گذارید).
- برای کشف دلایل اصلی: چه چیزی باعث شده به این نتیجه برسی که شیرخشک می‌تونه بهتر باشه؟ (دلایل می‌توانند بسیار متنوع باشد: درد نوک سینه، ترس از کمبود شیر، مشکلات پزشکی، فشار برای بازگشت به کار، تجربیات بد اطرافیان، میل به تقسیم مسئولیت تغذیه با پدر یا باورهای نادرست).
- برای روشن‌سازی نگرانی‌های خاص: بزرگ‌ترین نگرانی‌ای که در مورد شیردهی خودت داری چیه؟

مرحله ۲: بررسی دلایل و باورها (به جای ارائه و سخنرانی)



حالا که دلایل او را فهمیدید، می‌توانید کمک کنید تا خودش آن‌ها را بررسی کند.

- اگر دلیلش "ترس از کمبود شیر" یا "سختی آن" بود:
- خیلی از مادران در روزهای اول این نگرانی رو دارن. به نظرت اگر راه‌حل‌ها و حمایت‌های عملی برای افزایش شیر و راحت‌تر شیر دادن وجود داشت، باز هم همین حس رو داشتی؟
- آیا می‌دانی که تولید شیر یک فرآیند عرضه و تقاضاست؟ یعنی هرچه نوزاد بیشتر شیر بخورد، شیر تو هم بیشتر می‌شه.
- اگر دلیلش "کمبود زمان" یا "وقت نکردن" بود:
- "چطور می‌شود مزایای شیر مادر را با مشارکت پدر ترکیب کرد؟ مثلاً اینکه تو شیرت رو بدوشی و پدر با شیشه، شیر ذخیره شده را به نوزاد بدهد. در این مورد نظرت چیه؟
- اگر دلیلش "باور به برتر بودن علمی شیر خشک" بود:
- جالبه. چه اطلاعاتی دیدی که به این نتیجه رسیدی؟ دوست داری با هم منابع مختلف رو بررسی کنیم؟
- به نظرت چرا سازمان جهانی بهداشت و تمام انجمن‌های پزشکی مهم دنیا به طور قاطع شیر مادر رو برای شش ماه اول توصیه می‌کنند؟ فکر می‌کنی دلیل علمی پشت این توصیه چیه؟

مرحله ۳: کمک به او برای دیدن تصویر کامل (کشف فواید توسط خودش)



- به جای اینکه بگویید "شیر مادر بهتر است"، از او بپرسید که چه می‌داند.
- بپرسید: در مورد فواید شیر مادر برای سیستم ایمنی نوزاد چی شنیدی؟
- نظرت در مورد اینکه می‌گن شیر مادر یک ماده زنده است و ترکیبش همیشه با نیازهای نوزاد تطابق پیدا می‌کنه، حتی وقتی نوزاد بیمار میشه، چیه؟
- به نظرت فواید عاطفی و روانی تماس پوست به پوست و شیردهی برای تو و فرزندت چی می‌تونه باشه؟
- در مورد فواید طولانی‌مدت شیر مادر برای جلوگیری از چاقی، دیابت و آلرژی در بزرگسالی چیزی می‌دونی؟



اگر متوجه شدید اطلاعات مادر صحیح نیست.
با دادن اطلاعات صحیح او را در تصمیم گیری درست کمک کنید.

مرحله ۴: ارائه راه حل و حمایت (به جای فشار آوردن)



- اگر احساس کردید دیدگاهش کمی نرم شده، به جای فشار آوردن، پیشنهاد حمایت دهید.
- اگر تصمیم بگیری که امتحان کنی، چه کمکی می تونه این مسیر رو برات راحت تر کنه؟
- می دونی که مشاوران شیردهی وجود دارند که می تونن به صورت رایگان مشکلاتت رو حل کنند؟ دوست داری شماره شون رو برات پیدا کنم؟
- می تونیم با هم یک گروه حمایتی مادران شیرده پیدا کنیم تا تجربیاتشون رو بشنوی؟
- ما اینجا هستیم و می تونیم بهت کمک کنیم تا راحت تر بتونی شیرخودت رو به این دسته گلت بدی.

نکته نهایی و بسیار مهم:



احترام به خودمختاری مادر
اطمینان از یک تصمیم آگاهانه
نه صرفاً قانع کردن مادر



شما اکنون تنها یک مشاور نیستید؛
شما پل امنی هستید که یک مادر و معجزه‌ی زندگی او
را به هم می‌رسانید.

مأموریت شما، آغازگر داستان زیبای سلامتی است.

