

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>



# ده خصیت

جلد اول



(ایمنی بیمار، بیماری های مزمن، سلامتی کودکان، سلامتی مادران، تغذیه با شیر مادر)

علی اصغر صفری فرد، نویسنده و مترجم حوزه سلامت

[www.fardbook.blogfa.com](http://www.fardbook.blogfa.com)



گزارش سازمان جهانی سلامت

[www.who.int](http://www.who.int)



# ایمینی بیماران، ده حقیقت



## تصمیم اول

در سالیان اخیر میزان شناخت اهمیت ایمنی بیماران در بین کشورهای مختلف افزایش یافته و پیشرفت هایی بدست آمده است. اما تا دستیابی به مراقبت های کافی از بیماران و اضافه نشدن مشکلی به بیماری آن ها در دوره بستری شدنشان در مراکز درمانی راه بسیاری باید پیموده شود.



## حقیقت دوم

تخمین زده می شود که در کشورهای پیشرفته از هر ده بیمار بستری در مراکز بهداشتی درمانی، یک نفر دچار آسیب های مختلف می شود. آسیب ایجاد شده می تواند شامل یک سری از خطاها یا اقدامات درمانی نا صحیح و یا ابتلا به عفونت های منتقله در بیمارستان باشد.



## حقیقت سوم

در کشورهای در حال توسعه و فقیر، احتمال این که بیماران بستری در مراکز درمانی دچار آسیب شود بیشتر از کشورهای صنعتی است. خطر ابتلا به انواع عفونت های بیمارستانی در برخی کشورهای در حال توسعه بیشتر از ۲۰ برابر کشورهای پیشرفته است.



## تعمیرت چهارم

گزارش های مختلف حاکی از این است که در هر لحظه ۱/۴ میلیون نفر از عفونت های منتقله در بیمارستان ها رنج می برند. رعایت بهداشت دست ها مهمترین اقدام برای کاهش شیوع عفونت های بیمارستانی و بهبودی اقدامات بر علیه مقاومت میکروبی است.





## حقیقت‌نم

حداقل ۵۰٪ تجهیزات پزشکی و درمانی در کشورهای در حال توسعه مورد استفاده قرار نگرفته یا به مقدار کمی مصرف می‌گردد. اغلب تجهیزات به دلیل کمبود مهارت و آموزش‌های ناکافی مورد استفاده واقع نمی‌شوند. نتیجه آن این است که اقدامات تشخیصی یا روش‌های درمانی نمی‌تواند به درستی و با کیفیت بالا انجام گیرد. تشخیص اشتباه یا اقدام درمانی نادرست برای سلامتی و ایمنی بیماران خطرناک بوده و ممکن است خطر جدی یا حتی مرگ را به دنبال داشته باشد.



## حقیقت ششم

متأسفانه در برخی کشورها نسبت تزریق داروها با سرنگ های یا سوزن های مصرف شده و بدون استریل کردن در حدود ۷۰٪ است. این امر سبب می شود که میلیون ها نفر به عفونت مبتلا شوند. هر سال تزریق های غیر ایمن عامل ۱/۳ میلیون مورد مرگ است که به علل عوامل بیماری زا قابل انتقال از راه خون مانند ویروس های هپاتیت بی و سی و ویروس عامل ایجاد بیماری ایدز می باشد.



## حقیقت، مهم

جراحی یکی از پیچیده ترین اقدامات درمانی است. بیش از یک صد میلیون نفر هر ساله به دلایل مختلف به درمان جراحی نیاز پیدا می کنند. مشکلات همراه با جراحی غیر ایمن و نا مطمئن در کشورهای در حال توسعه، تا حدود نیمی از آسیب های قابل پیشگیری که منجر به معلولیت یا مرگ می شود را شامل می گردد.



## حقیقت هشتم

سود اقتصادی بهبود ایمنی بیماران غیر قابل انکار است. مطالعات مختلف نشان داده است که هزینه مالی بستری شدن طولانی مدت بیماران، هزینه های دعاوی قضایی و شکایات، عفونت های اکتسابی در بیمارستان ها، از دست دادن درآمد بیماران، معلولیت و مخارج مضاعف درمانی در برخی کشورها به حدود ۶ تا ۲۹ میلیارد دلار در سال می رسد.



## حقیقت نهم

تحقیقات گوناگون نشان می دهد که سروکار داشتن با صنعت هوایی یا کار در یک مرکز هسته ای خیلی ایمن تر از بستری شدن در یک مرکز درمانی نا کارآمد است. در یک سفر هوایی احتمال خطر برای مسافری که در یک میلیون نفر است، در حالی که خطر آسیب دیدن بیماران بستری در مرکز درمانی که تحت مداوا می باشند، در برخی از نقاط دنیا یک در ۳۰۰ نفر است.



## حقیقت دهم

خدمت رسانی صحیح به بیماران و دستیابی به سلامتی آن ها در قلب اقدامات تمام مراکز بهداشتی درمانی است. بزرگداشت روزهایی مانند روز جهانی همبستگی برای ایمنی بیماران فرصتی است تا در مورد خطرات آسیب ها و بیماری های عفونی منتقله در مراکز بهداشتی درمانی آگاهی رسانی صورت گرفته و از کادر بهداشتی درمانی و مسئولین امر بهداشت و درمان کشورها خواسته شود تا نهایت کوشش و سعی خود را برای کاهش این خطرات به خرج دهند.



# بیماری های مزمن، ده حقیقت



## حقیقت اول

بیماری های مزمن مسئول بیش از ۶۰٪ موارد مرگ در سطح جهانی هستند.





## حقیقت دوم

۸۰٪ موارد مرگ ناشی از بیماری های مزمن، در کشورهای فقیر و با درآمد کم یا متوسط رخ می دهد. تخمین زده می شود که ۱۷۷ میلیون بیمار، مبتلا به بیماری دیابت بوه و متاسفانه دو سوم این مبتلایان در کشورهای در حال توسعه و فقیر زندگی می کنند.



### حقیقت سوم

تقریباً نیمی از موارد مرگ ناشی از بیماری های مزمن در جمعیت سنی زیر ۷۰ سال رخ می دهد.



### حقیقت چهارم

در سطح جهانی بیماری های مزمن، زنان و مردان را به نسبت تقریبا برابر تحت تاثیر قرار می دهد.



## حقیقت پنجم

تغذیه ناسالم، عدم تحرک و فعالیت های بدنی، استعمال دخانیات، کلسترول بالا، فشار خون بالا، چاقی و مصرف الکل، به تنهایی و یا به صورت مشترک، مهمترین عوامل ایجادکننده بیماری های مزمن هستند. مردم دنیا بیشتر غذاهای سرشار از انرژی، دارای میزان قند یا چربی های اشباع شده بالا و دارای مقدار فراوان نمک مصرف می کنند. تخمین زده می شود که کلسترول بالا باعث مرگ ۴/۴ میلیون نفر یا ۷/۹٪ کل موارد فوت در دنیا بشود.



## حقیقت ششم

اگر اقدامات درمانی و موثر صورت نگیرد، امسال ۱۷ میلیون نفر جان خود را به دلیل ابتلا به بیماری های مزمن از دست خواهند داد.



## حقیقت، مهم

یک میلیارد از افراد بالغ در جهان اضافه وزن دارند که حداقل ۳۰۰ میلیون از این افراد واقعا چاق هستند. و چنان چه فعالیت های اطلاع رسانی انجام نشود، این تعداد از ۱/۵ میلیارد نفر تا سال ۲۰۱۵ خواهد گذشت.



حقیقت، شرم

۲۲ میلیون کودک زیر پنج سال اضافہ وزن دارند.



## حقیقت نهم

هر ساله، استعمال دخانیات حداقل ۵ میلیون مرگ را در سال سبب می گردد.





### حقیقت دهم

اگر عوامل خطر زای ایجاد کننده بیماری های مزمن حذف شوند، حداقل از ۸۰٪ موارد بیماری های قلبی، سکته و بیماری قند (دیابت) و ۴۰٪ موارد سرطان پیشگیری خواهد شد.



# سلامتی کودکان، ده حقیقت



## حقیقت اول

خطر مرگ کودکان در اولین ماه زندگی که زایمان ایمن و اقدامات مراقبتی و درمانی موثر مورد نیاز است، در بالاترین حد می باشد. زایمان پیش از موعد، وقوع خفگی در هنگام زایمان و عفونت های مختلف، بیشترین علل مرگ هستند. وقتی که کودکی به سن یک ماهگی رسید، حالا تا سن پنج سالگی مهمترین عامل از دست دادن حیات، عفونت های ریوی، اسهال، مالاریا، سرخک و ایدز می باشند. باید توجه داشت که سوء تغذیه در بیش از نیمی از مرگ ها دخالت دارد.



## حقیقت دوم

زندگی نوزادان شکننده است. تقریباً هر سال ۴ میلیون نوزاد تا سن یک ماهگی جان خود را از دست می دهند. عوامل مهم و اساسی برای سلامتی نوزادان شامل این موارد هستند:

- کیفیت مراقبت های بهداشتی درمانی در حین حاملگی مادر.
- زایمان ایمن توسط گروه زایمان آموزش دیده و باتجربه.
- مراقبت های قوی درمانی از نوزاد مانند توجه فوری به نفس کشیدن، گرم کردن، بهداشت بند ناف و مراقبت از پوست و به ویژه تغذیه با شیر مادر.



## حقیقت سوم

عفونت ریوی مهمترین عامل مرگ کودکان زیر پنج سال است. هر سال بیش از ۱۵۴ میلیون مورد مرگ ناشی از عفونت های ریوی رخ می دهد که تقریباً سه چهارم آن ها در ۱۵ کشور است. سوء تغذیه و آلودگی هوای داخل اتاق ها عوامل خطر زا برای ابتلا به عفونت های ریوی هستند، که باید فکری برای آن ها کرد. همینطور واکسیناسیون نیز برای پیشگیری موثر می باشد. استفاده از آنتی بیوتیک ها و اکسیژن درمانی ، اقدامات حیاتی برای بهبودی از بیماری عفونت ریوی هستند.



### تحقیق چهارم

اسهال، یک عامل اصلی ایجاد بیماری و نیز مرگ کودکان در کشورهای در حال توسعه و فقیر است. تغذیه انحصاری با شیر مادر در پیشگیری از اسهال در بچه های کم سال موثر می باشد. درمان کودکان مبتلا، با پودر خوراکی " او-آر-اس " و مکمل های حاوی عنصر روی (Zinc) مفید، کم هزینه و نجات دهنده زندگی است. جان بیش از ۵۰ میلیون کودک در ۲۵ سال گذشته با مصرف پودر خوراکی " او-آر-اس " نجات یافته است.



## حقیقت پنجم

در قاره آفریقا هر ۳۰ ثانیه یک کودک جان خود را از دست می دهد. مالاریا عامل اصلی مرگ کودکان زیر پنج سال در این قاره است. از بین بردن حشرات ناقل مالاریا ، سبب افزایش طول عمر کودکان می گردد. البته اقدامات درمانی اولیه با استفاده از داروهای ضد مالاریا هم دارای اهمیت هستند.



## حقیقت هشتم

بیش از ۹۰٪ بچه های مبتلا به ویروس عامل ایجاد بیماری ایدز از طریق مادر خود آلوده شده اند. این موارد از راه های استفاده مادران از داروهای ضد ویروس، زایمان بهداشتی و نحوه مناسب تغذیه نوزاد، قابل پیشگیری است. تخمین زده می شود که ۲/۳ میلیون کودک زیر ۱۵ سال با ویروس HIV زندگی می کنند و هر روز هم بیش از ۱۴۰۰ مورد جدید عفونت رخ می دهد. بدون اقدامات درمانی، بیش از نیمی از همه بچه های آلوده به این ویروس قبل از دومین سال روز تولد خود، می میرند. درمان های ضد ویروسی برای بچه های مبتلا، طول عمر را افزایش داده و کیفیت زندگی آن ها را بهبود می بخشد.





## حقیقت، مهم

در حدود ۲۰ میلیون کودک زیر پنج سال در سطح جهانی، به شدت دچار سوء تغذیه هستند که این امر باعث می شود که آن ها به بیماری و مرگ زود رس مستعد باشند. در حدود سه چهارم این بچه ها با رسیدن "غذا های درمانی آماده مصرف"، نجات پیدا می کنند. این مواد غذایی که غنی شده و سرشار از انرژی می باشند، میزان مورد نیاز مواد غذایی را برای بچه های بالای شش ماه آماده کرده و در منزل قابل مصرف هستند. این غذاهای دارویی نیاز به یخچال برای نگهداری نداشته و در مکان های که سطح بهداشتی مناسبی ندارند نیز قابل استفاده می باشند.



## حقیقت هشتم

طول عمر زندگی کودکان در بین کشورهای مختلف دنیا، تفاوت های اساسی دارد. سه چهارم مرگ در آفریقا و آسیای جنوب شرقی رخ می دهد. در داخل کشورها هم آمار مرگ کودکان در مناطق روستایی و در بین خانواده های فقیر تر و کمتر تحصیل کرده بیشتر است.



## حقیقت نهم

سلامتی کودکان در حال پیشرفت است، اما چالش های جدی برای رسیدن به اهداف جهانی در مورد کاهش مرگ هنوز وجود دارد. حدود دو سوم موارد مرگ و میر از طریق دسترسی به اقدامات درمانی عملی و ارزان قیمت و مراقبت های اولیه موثر، تا سن پنج سالگی قابل پیشگیری می باشد. سیستم های بهداشتی قوی تر برای امکان دسترسی آسان تر به درمان ها و پیشگیری های مناسب مورد نیاز است.



## حقیقت دهم

سرمایه گذاری بزرگ برای دست یابی به هدف پیشرفت هزاره برای کاهش موارد مرگ کودکان زیر پنج سال تا دو سوم تا سال ۲۰۱۵، کلید اصلی است. همکاری نهاد های عمومی و خصوصی برای دستیابی به این هدف سخت، اما قابل دسترس که تخمین زده می شود به ۵۰ میلیارد دلار آمریکا نیاز داشته باشد مورد نیاز می باشد. کمک دولت ها و سازمان ها بزرگ جهانی دارای اهمیت فراوان هستند.



# سلامتی مادران، ده حقیقت



## حقیقت اول

در سطح جهانی، در هر دقیقه یک مادر به دلیل عوارض حاملگی و یا در حین زایمان جان خود را از دست می دهد که این تعداد در طول سال، بالغ بر ۵۰۰۰۰۰ نفر می گردد. در کشورهای در حال توسعه و فقیر، حاملگی و زایمان، دومین عامل مرگ بانوان ( بعد از بیماری ایدز) در سنین جوانی و زایایی است.



## حقیقت دوم

پنج علت اصلی، بیش از ۷۰٪ مرگ مادران را در سطح جهانی سبب می شوند که شامل خونریزی شدید، عفونت ها، مشکلات فشار خون (در مسمومیت های زایمان)، جلوگیری از حاملگی و سقط جنین غیر ایمن می شوند. خونریزی پس از وضع حمل اگر سریعاً به آن توجه نشده و جلوی آن گرفته نشود می تواند در عرض دو ساعت باعث مرگ یک مادر سالم گردد. نکته قابل توجه این است که بیشتر موارد مرگ مادران قابل پیشگیری است.



## حقیقت سوم

در طی سال، بیش از ۱۳۶ میلیون مادر، فرزند خود را به دنیا می آورند. پس از زایمان، در حدود ۲۰ میلیون از این مادران دچار بیماری های مرتبط به حاملگی می شوند. فهرست این بیماری ها طولانی و مختلف بوده و شامل تب، کم خونی، فیستول، نازایی و افسردگی می شود. در اغلب موارد، این مادران بیمار دچار کم محلی و بی توجهی همسران، خانواده و جامعه خود می گردند.





### حقیقت چهارم

حدود ۱۴ میلیون مادری که عرض سال زایمان می کنند، بین ۱۵ تا ۱۹ سال سن دارند و تخمین زده می شود که این تعداد ۱۰٪ تمام زایمان ها در تمام دنیا باشد. در کشورهای در حال توسعه در حدود ۹۰٪ زایمان ها در سنین نوجوانی رخ می دهد. در بیشتر کشورها، احتمال خطر مرگ در بین مادران نوجوان، دو برابر بیشتر از سایر زنان باردار است.



## حقیقت پنجم

وضعیت سلامتی مادران، آینه تمام نمای فاصله میان فقر و ثروت است. فقط ۱٪ مرگ مادران در کشورهای ثروتمند و با درآمد بالا رخ می دهد. به این آمار توجه کنید. میزان احتمال مرگ مادران به دلیل عوارض زایمان یا حاملگی، یک نفر به هفت بانو در کشور نیجر، در مقایسه با یک به ۴۸۰۰ بانو در کشور ایرلند است. همچنین میزان مرگ مادران در مناطق روستایی و دور افتاده و جمعیت های کمتر آموزش دیده، بیشتر است.



## تحقیق ششم

بیشتر موارد مرگ مادران در صورت وجود کادر ماهر و آموزش دیده در هنگام زایمان و دسترسی به امکانات بهداشتی درمانی اورژانس و فوری زایمان قابل پیشگیری است. در مناطق صحرای آفریقا که میزان مرگ مادران بالاترین حد است، فقط ۴۰٪ بانوان تحت مراقبت های حاملگی بوده و زایمان آن ها توسط پزشکان، ماما ها و پرستاران آموزش دیده انجام می شود.



## حقیقت، مهم

در کشورهای در حال توسعه، درصد بانوانی که حداقل چهار معاینه پزشکی در طول حاملگی و تا قبل از زایمان داشته اند از کمتر از ۱۰٪ تا بیش از ۹۰٪ متفاوت است. زنان فقیر به ویژه در مناطق روستایی دسترسی به معاینه و اقدامات درمانی اضطراری ندارند. آن‌ها موفق به دریافت واکسیناسیون، یا درمان بر علیه بیماری یا پیشگیری از انتقال بیماری ایدز از طریق مادر به فرزند، نمی شوند.



## حقیقت، شرم

سالیانہ در کشورهای در حال توسعه، حدود ۱۸ میلیون سقط جنین غیر ایمن رخ داده کہ باعث مرگ ۷۰۰۰۰۰ مادر می شود. اگر اطلاعات و آموزش کافی به خانواده ها داده شود و نیز امکانات پیشگیری از حاملگی مهیا بوده و توسط مردم نیز مورد استفاده قرار گیرد، بیشتر این موارد مرگ قابل پیشگیری است.



## حقیقت نهم

یکی از اهداف پیشرفت هزاره سازمان جهانی سلامت (WHO)، کاهش مرگ مادران به میزان سه چهارم و در فاصله سال های ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۵ است. البته پیشرفت به سمت این هدف آهسته می باشد. تا سال ۲۰۰۵ میزان مرگ مادران تا ۵٪، از ۴۰۰ تا ۴۳۰ مورد مرگ به ازای هر ۱۰۰۰۰۰ مورد تولد زنده کاهش یافت. نکته مهم این است که در منطقه صحرای آفریقا پیشرفتی بدست نیامد، جایی که میزان خطر مرگ مادران در بالاترین حد است.



## حقیقت دهم

مهمترین مانع برای پیشرفت به سمت سلامتی بهتر مادران، فقر کادر آموزش دیده بهداشتی درمانی است. کمبود کادر بهداشتی درمانی آموزش دیده و با کیفیت در سطح جهانی وجود دارد. تا سال ۲۰۱۵ به ۳۳۰۰۰۰ مامای دیگر نیاز است تا مراقبت های مادران در حین حاملگی و زایمان را پوشش دهند.



# تغذیه یا شیر مادر، ده حقیقت





## نکته اول

شیر مادر یکی از موثرترین راه ها برای تضمین سلامت کودک است. با تغذیه انحصاری از شیر مادر، سالانه می توان از مرگ یک میلیون کودک جلوگیری کرد. سازمان جهانی بهداشت توصیه اکید دارد که در شش ماهه اول زندگی، شیر مادر تنها غذای نوزاد باشد. پس از شش ماه، غذاهای مکمل کم کم به شیر مادر افزوده شده و این رژیم غذایی باید تا دو سال و حتی بیشتر ادامه پیدا کند. نکته قابل توجه این است که تغذیه با شیر مادر ظرف یک ساعت پس از تولد باید آغاز گردد. همچنین شیر دادن مختص زمان خاصی نبوده و شب و روز ندارد. هر وقت که نوزاد نیاز به تغذیه دارد، باید به او شیر داد. البته از شیر دادن با بطری اجتناب شود.



### نکته دوم

فواید سلامتی برای نوزادان. شیر مادر، غذایی مطلوب و کامل برای نوزادان و کودکان است. شیر مادر، تمام مواد مغذی که برای رشد سالم نوزادان لازم است، را در اختیار وی می گذارد. شیر مادر ایمنی زا بوده و حاوی آنتی بادی هایی است که کودکان را از بیماری های شایع دوران کودکی، مانند اسهال و ذات الریه حفظ می کند. این دو بیماری، علل اصلی مرگ و میر کودکان در سراسر جهان هستند. شیر مادر به آسانی در دسترس بوده و سبب می شود که به حفظ سلامتی نوزادان و کودکان اطمینان پیدا کنیم.



### نکته سوم

مزایا و فواید برای مادران. همچنین شیر مادر دارای فواید و مزایا برای مادران هم است. شیر دادن سبب می شود که خانم ها دچار عادت ماهانه نشوند و این راه کار طبیعی، هر چند نه ۱۰۰٪ مطمئن، برای پیشگیری از بارداری است. شیر دادن، خطر سرطان پستان و تخمدان را در مراحل بعدی زندگی کاهش می دهد، به زنان کمک می کند تا به وزن پیش از بارداری خود سریع تر باز گردند و میزان چاقی را کم می کند.



### نکته چهارم

منافع بلند مدت برای کودکان. فراتر از منافع کوتاه مدت و فوری برای کودکان، شیر مادر برای عمر زندگی سالم فرد، موثر است. بزرگسالانی که در کودکی با شیر مادر تغذیه کرده اند، اغلب فشار خون و کلسترول پایین تر داشته و کمتر دچار اضافه وزن، چاقی و دیابت نوع دو، می شوند. شواهد موجود نشانگر این است که این افراد در آزمون های هوش موفق ترند.



### نکته پنجم

چرا شیر خشک؟ شیر های خشک نوزادان دارای آنتی بادی موجود در شیر مادر نیستند و با برخی از خطرات، نیز همراه می باشند. از این خطرات می توان به بیماری های منتقل شونده از آب اشاره کرد که به دلیل مخلوط نمودن پودر شیر خشک با آب نا سالم و غیر مطمئن ایجاد می شود. ( توجه داشته باشیم که بسیاری از خانواده ها در سرتاسر دنیا، دسترسی به آب تمیز ندارند). همچنین در پی بیش از حد رقیق کردن شیر خشک، برای افزایش حجم آن، نوزاد دچار سوء تغذیه می گردد. تغذیه با شیر مادر سبب می شود که شیر همیشه در سینه های مادر تولید شده و موجود باشد. از طرف دیگر استفاده از شیر خشک، بتدریج تولید شیر را در سینه ها متوقف می نماید. اگر به هر دلیل شیر خشک در اختیار نباشد، به دلیل خشک شدن سینه ها و عدم وجود شیر، نوزاد دچار سوء تغذیه می شود. بازگشت به سمت شیر مادر ممکن نیست.



نکته ششم

بیماری ایدز و تغذیه با شیر مادر. سازمان جهانی بهداشت توصیه می کند که مادران مبتلا به بیماری ایدز، مانند سایر مادران، برای شش ماه اول زندگی نوزادان، فقط به آن ها شیر خود را بدهند. مگر این که شرایطی مانند پذیرش اجتماعی، امکان خرید شیر خشک، قیمت ارزان، که بتوان تا شش ماه آن را خریداری کرد و همچنین پایداری عرضه آن تا شش ماه، وجود داشته باشد.



کلمه، مقدم

مقررات مربوط به جایگزین های شیر مادر. در سال ۱۹۸۱ قوانین بین المللی در مورد جایگزین های شیر مادر به تصویب رسید. بر روی برچسب های تمام قوطی های شیر خشک، باید اطلاعاتی در مورد مزایای شیر مادر و مخاطرات سلامتی جایگزین های شیر مادر درج شده باشد. تشویقی مبنی بر مزیت فرآورده های جایگزین نسبت به شیر مادر، نباید نوشته شده باشد. به هیچ وجه نمونه های رایگان شیر خشک به زنان باردار، یا با تخفیف به کارکنان مراکز بهداشت و درمان و یا سایر موسسات نباید داده شود.



### نکته هشتم

پشتیبانی از مادران ضروری است. تغذیه با شیر مادر باید یاد گرفته شود. بسیاری از مادران، در زمان شروع شیر دادن، با مشکلاتی روبرو هستند. درد نوک پستان و ترس از این که برای حفظ سلامتی نوزاد، به اندازه کافی شیر ندارند، مسایلی رایج است. مراکز بهداشت و درمان، با کمک مشاورین آموزش دیده، آموزش های لازم را ارائه داده و آن ها را به این کار تشویق می کنند. سازمان های جهانی سلامت و یونیسف برای ترویج تغذیه با شیر مادر و حمایت از مادران و بهبود مراقبت از نوزادان، بیش از ۲۰۰۰۰ مرکز دوستدار کودک را در ۱۵۲ کشور جهان تاسیس کرده اند.





### نکته نهم

کار و شیر دهی. سازمان جهانی بهداشت توصیه می کند که مادران حداقل ۱۶ هفته از پس از زایمان جدید به سر کار نروند. این اقدام ضمن استراحت دادن به مادران، سبب می شود که آن ها بتوانند تغذیه نوزاد خود را با شیر خود آغاز کنند. بسیاری از مادران پس از بازگشت به محل کار خود، تغذیه انحصاری با شیر خود را فراموش می کنند. عدم وقت کافی، نبودن محل مناسب شیر دهی در موسسه های کاری و عدم امکان ذخیره سازی شیر، از دلایل اظهار شده توسط مادران شاغل است. مادران برای شیر دهی کودکان خود، به یک جای امن، پاکیزه و اختصاصی در محل کار و یا در نزدیکی آن نیاز دارند.



### نکته دوم

شروع غذای مکمل. برای برآوردن نیازهای غذایی کودکان در حال رشد، شروع غذای مکمل همراه با ادامه تغذیه شیر مادر، باید در شش ماهگی آغاز شود. غذای تکمیلی می تواند به طور اختصاصی برای کودک آماده شده و یا همان غذای خانواده باشد که متناسب با کودک تغییراتی در آن داده شده است. سازمان جهانی بهداشت توصیه می کند که: زمانی که تغذیه تکمیلی آغاز می گردد، تغذیه با شیر مادر نباید کاهش یابد، غذاهای تکمیلی باید با قاشق و یا فنجان داده شده و از بطری استفاده نگردد، و این غذاها تمیز، ایمن و قابل تهیه در محل زندگی باشند. نکته آخر این است که کودکان برای یادگیری به خوردن غذاهای جامد، به زمان فراوانی نیاز دارند.



علی اصغر صفری فردی نویسنده و مترجم حوزه سلامت

[www.fardbook.blogfa.com](http://www.fardbook.blogfa.com)

[www.safari-fard.blogfa.com](http://www.safari-fard.blogfa.com)

[safarifardas@gmail.com](mailto:safarifardas@gmail.com)

[safarifardas@yahoo.com](mailto:safarifardas@yahoo.com)





در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

