

Talk to me!
Breastfeeding, a 3D Experience



ترجمه : سوسن سعدوندیان، دکتر شهناز علایی، مریم فریور، نسرین همایونفر – اداره سلامت کودکان و شیرمادر

شعار امسال هفته جهانی شیرمادر (با من صحبت کن! تغذیه با شیر مادر یک تجربه سه وجهی) است. لازم به ذکر است که با توجه به مفهوم شعار و اهداف آن، عبارت زیر بعنوان شعار سال کشور برگزیده شده است:

تلاش همه جانبه برای تغذیه کودکان با شیرمادر :

(رسانه، ارتباطات و فن آوری اطلاعات)

توجه : مطالب زیر ترجمه ای از (action folder) یا برنامه اجرایی هفته جهانی تغذیه با شیرمادر سال جاری است که مطالعه آن برای درک بهتر شعار سال و برای اجرای اقدامات ملی و منطقه ای و تدوین برنامه اجرایی در سطوح کشوری و دانشگاهی می تواند مفید باشد. بدیهی است موضوع ارتباطات در ترویج تغذیه با شیرمادر نه فقط در طول هفته جهانی بلکه در طول سال باید تقویت و گسترش یابد و بومی سازی شود.

امسال به هم ملحق می شویم تا تلاش های جمعی سراسر جهان در زمینه حفظ، حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر را جشن بگیریم. از آنجا که میزان تغذیه انحصاری با شیرمادر در جهان رو به افزایش است، ممکن است متعجب شوید که چرا در مورد تغذیه با شیر مادر صحبت می کنیم؟ مگر تغذیه با شیر مادر یک فرآیند فیزیولوژیک و طبیعی نیست؟ در این مورد باید چه کرد؟

ما همگی در حال گذر زندگی در زمان و مکان خود هستیم اما آنچه در طی این گذر به ما نیرو می بخشد، وجه سوم یعنی ارتباطات است. "با من حرف بزن" موضوع وجه سوم شعار هفته جهانی سال ۲۰۱۱، با شما صحبت می کند؛ شما بعنوان ارائه دهنده خدمت (در گذشته، حال، آینده)، شما بعنوان عضوی از جامعه، شما بعنوان دریافت کننده و ارائه دهنده دانش و حمایت و شما بعنوان فرد جوانی که برای اولین بار درباره این موضوع فکر می کنید. هر یک از ما نقش های مختلفی را برعهده داشته و قوی ترین ابزار مورد نیاز را در اختیار داریم و آن صدا است - صدایی برای صحبت کردن با دیگران درباره اینکه چرا تغذیه با شیرمادر نه تنها برای سلامتی و رفاه بلکه برای محیط زیست، برای حقوق زنان و همچنین برای پیشرفت اجتماعی اهمیت دارد. بیائید درک و دانش عموم درباره تغذیه با شیر مادر را ارتقا دهیم و این گفتگو را وارد زندگی مان کنیم و امسال جشن هفته جهانی تغذیه با شیر مادر را، یک تجربه سه وجهی واقعی کنیم: فرصتی برای توسعه، یک سرمایه گذاری برای سلامت آیندگان و بالاخره دریچه ای واحد برای نگرستن جهان از میان آن.

چشم انداز

تغذیه با شیر مادر - یک عملکرد بیولوژیکی - یک موضوع بهداشت عمومی به کرات مطرح شده ، و یک پیوند عاطفی میان مادر و کودک است. تغذیه با شیر مادر هریک از اهداف توسعه هزاره را حمایت می کند و تاثیر قابل توجهی بر رفاه آینده جامعه دارد .

نمای کلی از اهداف توسعه هزاره :

هدف اول توسعه هزاره (گرسنگی و فقر) :

اولین گام در جهت کاهش سوء تغذیه کودکان، تغذیه انحصاری مطلوب با شیرمادر است که آنان را قادر به رشد بهتر از روزهای اول زندگی نموده و پس از آن نیز تداوم تغذیه با شیر مادر هم زمان با شروع تغذیه تکمیلی برای ارتقا کیفیت رژیم غذایی مختلط شیرخوار است. این روش تغذیه شیرخوار، منجر به کاهش هزینه خانواده بخصوص در جوامعی می شود که از نظر اقتصادی فقیر هستند.

هدف سوم توسعه هزاره (برابری جنسیتی) :

کودکان صرف نظر از میزان درآمد خانواده، از طریق تغذیه با شیرمادر، زندگی شان را بطور همانند و در شرایط برابر آغاز می کنند. بعلاوه شیردهی، زنان را توانمند و قادر به کنترل باروری خود نموده و آنان را برای تغذیه شیر خوارشان (بدون صرف هزینه برای جانشین شونده های شیر مادر) خودکفا می سازد.

هدف چهارم توسعه هزاره (کاهش مرگ و میر کودکان) :

اگر تمام شیرخواران بلافاصله پس از تولد در تماس پوست با پوست با مادران قرار گیرند، و به مدت ۶ ماه به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه شوند و پس از آن نیز تا ۲ سال یا بیشتر شیرمادر همراه با غذاهای مناسب سن کودک ادامه یابد، مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال در سطح جهان ۲۰-۱۳ درصد کاهش خواهد یافت.

هدف پنجم توسعه هزاره (سلامت مادران) :

خطر خونریزی پس از زایمان با شروع زود هنگام تغذیه کودک از پستان مادر کاهش می یابد. همچنین شیردهی، مادر را در برابر کم خونی و کاهش ذخایر آهن از طریق آمنوره شیردهی محافظت کرده و خطر سرطان های پستان و تخمدان و دیابت را کاهش می دهد.

توجه :

در اینجا به منظور تاکید بر نکات مختلف ارتباطات، روی داستان زن جوانی به نام کیم تمرکز کرده و تجربه او را دنبال می کنیم مبنی بر اینکه : او از کجا اطلاعات را دریافت می کند، چگونه آنرا بکار می گیرد، چه کسی با او صحبت می کند و چه تاثیری بر زندگی آتی او دارد ؟
در تنظیم و تطبیق هر بخش این داستان با شرایط محلی، به منظور بیان بهتر نیازهای منطقه خودتان مختار هستید.

➤ **کیم** دختری است که در دنیای امروز متولد شده است، علیرغم اینکه مادرش فرد سالمی است او را با شیرخودش تغذیه نکرده، زیرا هنگام شیردهی دردهای جسمی را تجربه کرده و توصیه های مغایری را از شبکه های مختلف حمایتی دریافت کرده بود. بنابراین تجربه شیر خوردن کیم محدود بود. گرچه او عمه اش را می دید که به بچه اش شیر می دهد. او در فروشگاه ها عروسک های زیادی را دیده که با بطری شیر می خورند. وقایع زیاد زندگی او تأثیرات مثبت و منفی زیادی بر درک وی از تغذیه با شیرمادر خواهد گذاشت.

نکته : آیا تجربه ای از تغذیه کودکان با شیرمادر در خانواده خود داشته اید؟ با اعضا خانواده در مورد تغذیه شیرخواران صحبت کنید، در تجربیات خانوادگی سهیم شوید و از یکدیگر حمایت کنید. مادران جوان نیاز دارند که تجربه های خود را درباره تغذیه شیرخوار بررسی کرده و به آن ها بها دهند و باید به آن ها فرصت داده شود تا بیاموزند که چگونه فرزندان خود را برای شیردهی در واقعیت های دنیای مدرن حمایت کنند.

➤ **کیم** خانم جوانی شده و سفر زندگی خویش را آغاز کرده است. او فکر می کند در آینده چه پیش رو دارد و چگونه استقلال وی تحت تأثیر تجربیاتش از جهان امروز قرار خواهد گرفت. می دانیم که او شیرخوارش را با شیر خود تغذیه نمی کند. کیم با مادرش درباره مشکلاتش صحبت می کند. مادر کیم در تلاش است که او شیرخوارش را شیر دهد و شانس این که او بتواند تردیدها و نگرانی هایش را در طی مراقبت های دوران بارداری با کارکنان بهداشتی یا هر فرد دیگری مطرح کند را به وی نمی دهد.

نکته : سیستم بهداشتی بعنوان اولین محل تماس یک مادر جوان، باید کارکنانی داشته باشد که نه فقط دانش روز را درباره تغذیه با شیرمادر داشته باشند، بلکه باید بتوانند رهنمودها و توصیه های مفیدی در مورد چگونگی حفظ تداوم شیردهی ارائه دهند. مطالعه ای در سال ۲۰۱۱ که روی ادراک و تجربیات زنان درباره حمایت از شیردهی انجام شد، نشان داد که روش قابل اعتماد و تسهیل کننده کارکنان بهداشتی همراه با اطلاعات **کاربردی** بهترین چیزی بود که مادران دریافت کرده بودند.

توجه داشته باشید فقط وقتی چیزی را خوب یاد می گیریم که آن را انجام داده باشیم.

➤ **کیم** نیاز دارد که تکلیف درسی اش را کامل کند و تغذیه با شیر مادر را به عنوان موضوع مطالعه انتخاب می کند. هم کلاسی هایش از انتخاب او متحیر شده اند و در این باره با او شوخی می کنند. وقتی او از آنها سوال می کند که درباره تغذیه با شیر مادر چه می دانند، به نظر می رسد هیچ کدام از آنها قبلاً با این سوال مواجه نشده اند. کیم با دلسردی برای یافتن پاسخ به جستجو در مطالعات ۲۰ ساله گذشته در مورد تغذیه با شیر مادر و بررسی مقالات و تفسیرهای متعدد موجود می پردازد. علیرغم اینکه اطلاعات زیادی وجود دارد، پس چرا او قبلاً راجع به آنها چیزی نشنیده بود؟

نکته: تحقیقات زیادی روی مادران انجام شده اما در مراحل قبل از مادر شدن چه کارهایی انجام شده است؟ مطرح کردن موضوع تغذیه با شیر مادر در برنامه‌های آموزش سلامت و ادغام آن با بهداشت عمومی یک راه عالی برای ارائه اطلاعات اولیه تغذیه با شیرمادر است. جوانان همیشه در مورد مطالب جدید و راه‌های ارتقا وضعیت زندگی خود کنجگاو هستند. دانستن این که تغذیه با شیر مادر تاثیر گسترده ای دارد، به آنها کمک خواهد کرد که برای آینده شان تصمیمات آگاهانه‌تری بگیرند. کیم و همسرش نیاز دارند که با هم تصمیم بگیرند. شاید همسر وی اطلاعاتی درباره تغذیه با شیر مادر نداشته باشد یا در اثر فشار خانواده و دوستانش روش دیگری را انتخاب کند. ممکن است او اهمیت پستان ها را در ایفای نقش مادری به درستی درک نکند. آگاه نمودن مردان بعنوان اینکه مدافع و حامی تغذیه با شیرمادر باشند، به اشتراک گذاشتن آگاهی، مسئولیت و حمایت آن ها را فراهم می کند.

➤ کیم دوستی دارد که همسرش هنگامی که وی باردار بوده فوت کرده، او حالا خدمتکار است. در حالی که این دو دوست زندگی‌های متفاوتی دارند، تجارب خود را در مورد زندگی، سلامت خانواده و کودک با هم در میان می گذارند. کیم از مری درباره تجربه بارداری اش و این که از کجا مورد حمایت قرار گرفته، سوال می‌کند. مری می‌گوید: "من وقتی فهمیدم باردارم برای مشاوره به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کردم، و از این که دکتر مرا به خاطر ندانستن مراقبت های قبل از بارداری و حین آن سرزنش کند، خیلی نگران بودم. اما به خودم آرامش دادم و فکر کردم که کارکنان بهداشتی باید مهربان و صمیمی باشند و مرا در تمام مراحل بوضوح راهنمایی و حمایت کنند. ولی نگرانی‌های دیگری هم داشتم که مبادا بخاطر بارداری شغلم را از دست بدهم. پس از به دنیا آمدن بچه زندگی‌ام چه وضعیتی پیدا خواهد کرد؟ چطور باید پول شیرخشک، بطری و پوشک او را تامین کنم؟ چرا از تغذیه انحصاری با شیر مادر چیزی نمی‌دانستم؟"

این فکرها در سرم رژه می‌رفتند که صدای یک پرستار مهربان آرامم کرد. او به حرف‌هایم گوش داد، نگرانی‌هایم را فهمید. به سوالاتم جواب داد و برایم توضیح داد که چگونه می‌توانم تمام تغذیه مورد نیاز فرزندم را در ۶ ماه اول فقط از طریق شیر خودم تامین کنم. با تمام این‌ها، او به من نیرو داد تا خودم را باور کنم و اجازه ندهم بازاریابی و تبلیغات شیر مصنوعی مرا تحت تاثیر قرار دهد. پس از این که به خانه برگشتم مادرم مرا در آغوش کشید و گریست و گفت: من هم وقتی از روستا به شهر آمدم تجربه سختی داشتم و نگرانی‌های تو را تجربه کرده ام. مادرم علیرغم تغییر محیط زندگی اش حمایت خیلی خوبی از طرف مادربزرگم داشت. بعد کم‌کم دوستان زیادی پیدا کرد. من هم تنها نیستم و فرزندم، مرا و شیر مرا دارد.

نکته: در سال ۲۰۰۸ موضوع هفته جهانی شیر مادر روی حمایت مادران، به خصوص حمایت از طرف هم سن و سالان تمرکز داشت. این جا دو زنی که مسیرهای متفاوتی را در پیش رو دارند چالش ها و موفقیت‌هایشان را با هم در میان می‌گذارند. کیم می‌تواند از داستان مری به عنوان نقطه شروع صحبت با مادرانی که دلسرد هستند استفاده کند.

به عنوان یک دوست برای مادران شیرده، شما می‌توانید آنها را با هم آشنا کنید، فرصت‌هایی را برای شان فراهم کنید که تجربیات شان را با هم به اشتراک بگذارند یا روش‌های خلاقانه‌ای به کار بگیرید که بتوانید شنوندگان این مطالب را افزایش دهید. شما می‌توانید به مادران کمک کنید تا مردمی که در شبکه اجتماعی اطراف شان وجود دارند و می‌توانند در کارهای خانه به آنها کمک کنند (شامل بچه های بزرگتر، مردان، مادرها، مادربزرگ ها، همسایه ها و...) را بشناسند.

صدایی برای مادران سراسر دنیا باشید.

➤ کیم در شگفت است که این مرحله برای زنانی که می‌خواهند کار کنند و فرزندشان را شیر بدهند به چه صورت طی می‌شود؟ او درباره راهنمای کشوری مربوط به مرخصی زایمان از معلم خود سوال می‌کند. وی بر اساس تجربه اش می‌گوید بارداری یک مسئله شخصی است و ربطی به کارفرما ندارد. اما روز بعد کیم پوستر یک اتحادیه شغلی محلی را می‌بیند که در آن اعلام شده زنان کارگر می‌توانند از ۶ ماه مرخصی زایمان با دریافت حقوق استفاده کنند. او تصمیم گرفت با اتحادیه تماس بگیرد و اطلاعات بیشتری کسب نماید.

نکته: تمام مراکز اشتغال باید سیاست مدونی برای مرخصی مادران شیرده داشته باشند که امکان تداوم شیردهی آنان را فراهم آورد. ارتباط بین مادر و کارفرما باید قبل از زایمان برقرار شود و هر دوی آنها در مورد یک برنامه عملی برای ادامه کار مادر و شیردهی او توافق کنند تا زن شاعل بتواند نقش خود را به عنوان یک کارمند و یک مادر ایفا نماید و به شیردهی ادامه دهد. بر اساس "کنوانسیون حفاظت مادران سال ۲۰۰۰ سازمان بین المللی کار" کارفرما باید حق شیردهی زنان را به رسمیت بشناسد. شما با شناخت این حقوق می‌توانید به اتحادیه های شغلی و گروه های زنان کمک کنید تا این اطلاعات مهم را به مادران بدهند و اهمیتی ندارد که آنها در خانه یا در یک بخش رسمی یا غیررسمی کار کنند.

همان طور که کیم به شناخت بیشتر محیط اطرافش می‌پردازد، این نکته را باور می‌کند که برقراری ارتباط در هر مقطع می‌تواند او را توانمند سازد و یا بالعکس گمراه نماید. همه ما موقعیتی مشابه او را تجربه کرده یا خواهیم کرد. به عنوان یک کارمند بهداشتی، عضوی از یک خانواده هم هستید. به عنوان یک جوان، ممکن است ارائه دهنده خدمت نیز باشید. یا به

عنوان یک کارفرما، ممکن است نزد مردم بعنوان فردی مورد اعتماد و مجرب شناخته شده باشید. ابعاد مختلف زندگی ما با هم تداخل دارند و باید به این باور برسیم که تغذیه با شیر مادر تمام این ابعاد را تحت تاثیر قرار می دهد.

ارتباطات و تصمیم گیری کجا انجام می شود؟ دولت از چه راه هایی می تواند با مردم خود بطور موثر ارتباط برقرار کند و همین طور ارتباط کارفرما با کارکنان خود و یا اعضای خانواده با یکدیگر چگونه می تواند باشد تا دورنمای تغذیه با شیر مادر را از حالت حاشیه ای به وضعیت طبیعی و عادی تغییر دهد؟ شما می توانید این کار را با ایجاد دانش اولیه ای از تغذیه با شیر مادر و سپس تلفیق آمار و دستوالعمل ها با اقدامات عملی مفید شروع کنید.

مطالعه ۲۰۱۰ به وضوح بیانگر این واقعیت است که تعامل جامعه همان نقطه افزایش توجهات و تمایلات است و برای توسعه پایدار در سلامت جامعه ضروری است. ایده تحقیقات مبتنی بر مشارکت جامعه موفق بوده است چرا که بر افکار عمومی محلی تاکید می کند. ائتلاف های متشکل از سازمان های بهداشتی، سازمان های خدمات بشردوستانه، گروه های حامی مادر، سازمان های بیمه، کسبه و تجار، ارائه دهندگان مراقبت های کودکان، مادران و اعضای خانواده، ابعاد مختلف را در یک ردیف قرار داده و با همان هدف مشابه ایجاد محیط های دوستدار تغذیه با شیر مادر گرد هم می آورد.

صحبت کنید!

پس از خواندن این داستان و مشاهده نکات مهم ارتباطات، ممکن است سردرگم شوید که: "چگونه ارتباط برقرار کنیم؟ آیا تفاوتی ایجاد خواهد کرد؟" ابتدا به سوال دوم پاسخ می دهیم. بلی اگر اطلاعات به شیوه ای منتقل شوند که حمایت کننده باشند این تفاوت را ایجاد خواهند کرد. ارتباطات خوب اساس نظریه های تغییر رفتار است، به این معنی که تغییر رفتار در حله اول بر اساس آگاهی و درک این نکته که احتمال موفقیت وجود دارد، استوار است. بنابراین بلی، تلاش های شما برای به اشتراک گذاشتن دانش، حمایت، و سوالات تان این تفاوت را ایجاد خواهد کرد. سپس از خود بپرسید که چگونه به طور عادی اطلاعات جدید را با فرد بی اطلاعی به اشتراک گذاشته و از دیدگاه های او اطلاع حاصل کنید. چگونه می توانید مطمئن شوید که آنچه را که می گوئید، درک می کنند و یا گفته های شما همان است که آنها نیاز دارند بشنوند؟ تمام اطلاعات فنی در مورد تغذیه با شیر مادر در طول سالیان متمادی در مجلات پزشکی مورد بحث و بررسی قرار گرفته اند اما در حال حاضر آنچه که ما باید بر آن تمرکز کنیم برقراری ارتباطات و تبادل این اطلاعات برای طیف وسیع تری از مخاطبان نظیر جوانان است که به طور سنتی با تغذیه با شیر مادر سر و کاری ندارند.

بررسی انجمن WIC کالیفرنیا بینش کلیدی چگونه ارتباط برقرار کردن را به ما می دهد. این مطالعه بیان می کند که هر کس روش خاص خودش را برای انتقال پیام دارد. یکی تصاویر را ترجیح می دهد، یکی آمار را و دیگری به اشتراک گذاشتن اطلاعات را می پسندد. ارتباطات فقط محتوا را در بر نمی گیرد بلکه در حقیقت آن چیزی است که از فرهنگ، تجربه و درک قبلی خود دارید. در داستان بالا می بینیم که دوره های متعددی در زندگی کیم وجود دارد که متاثر از درک وی از تغذیه با شیر مادر است.

وقتی مطلبی را در مورد تغذیه با شیر مادر با فرد بی اطلاعی در میان می گذارید، با دقت تا انتهای صحبت های او گوش فرا دهید: کجا راجع به تغذیه با شیر مادر مطلبی شنیده اند یا در زندگی خصوصی شان مشاهده کرده اند؟ چگونه نقش حمایتی شان از تغذیه با شیر مادر در جامعه کم یا زیاد شده است؟ نکات کلیدی خود را با موقعت آنها تنظیم و وفق دهید. مثلا وقتی با یک دانش آموز یا دانشجو صحبت می کنید به آنها در مورد تاثیر تغذیه با شیر مادر بر محیط بگوییید یا برای متخصصان جوان از سیاست های زایشگاهی و زایمان صحبت کنید.

شاید شما بخواهید جامعه خود و عادات فرهنگی آن را جستجو کنید. میزان تغذیه انحصاری با شیر مادر چقدر است؟ عادات سلامت کدامند؟ استراتژی های بازاریابی چگونه روی تغذیه با شیر مادر و استفاده از شیر مصنوعی اثر می گذارند؟ چه تصویری از تغذیه با شیر مادر در جامعه وجود دارد؟ این ها به شما کمک می کند پیام های مرتبط و مقتضی را مشخص کنید. همان طور که همه می دانیم پیام های بهداشتی در مورد تغذیه با شیرمادر می تواند عموم مردم را آموزش دهد، ولی آموزش به تنهایی نمی تواند محیط حامی تغذیه با شیر مادر را ایجاد کند.

به عنوان یک فرد ارتباطاتی(رابط) توجه به این نکته نیز حیاتی است که " زبان گفتگوی ما چیست". Diane Weissinger به این نکته اشاره می کند که شیوه صحبت کردن با مردم در مورد تغذیه با شیر مادر، بر اینکه آنها چگونه مطلب را به ذهن خود بسپارند و سپس آن را با دیگران به اشتراک بگذارند، تاثیر گذار است. کلمات اهمیت دارند.

❖ از بکارگیری کلماتی مانند بهترین، ایده آل، مطلوب، خوب یا ویژه پرهیز کنید. این کلمات این طور القا می کنند که تحقق تغذیه با شیر مادر، یک خواسته بزرگ و زیادی است و بخشی از زندگی روزمره نمی باشد. تغذیه با شیر مادر باید به عنوان یک مقوله "طبیعی" جا بیافتد و هر جایگزین دیگری "کمتر از طبیعی" که در رتبه پایین تری قرار دارد، تلقی شود.

❖ مراقب احساس گناه باشید. ممکن است بعضی از مادران به دلایل متعددی شیرخوار خود را با شیر مادر تغذیه نکرده و تقصیری هم نداشته باشند. شما روی عادی سازی تغذیه با شیر مادر بعنوان یک رفتار طبیعی کار کنید و نه سرزنش کردن. هرگز این احساس گناه را به مادر القا نکنید بلکه از هر آنچه تصمیم مادر است حمایت کنید.

❖ روی روابط و دلبستگی تمرکز کنید. تغذیه با شیر مادر تلفیقی از پرورش و طبیعت را نشان می دهد. معمولا ما تمایل داریم که در مورد مشکلات و پیچیدگی های تغذیه شیرخوار با شیر مادر صحبت کنیم تا در مورد پیوند عاطفی مادر و شیرخوار احساسات مادری، اما نباید نقش شیرمادر را در پیوند عاطفی مادر و شیرخوار و تاثیر آنرا بر تکامل کودک و همچنین بر سلامت مادر و توانمند نمودن او فراموش کنیم. تغذیه با شیر مادر خیلی فراتر از فقط شیر خوردن است.

یک، دو، سه ← حرکت!

حال که آموخته ایم چگونه در گفتگوهای تغذیه با شیر مادر شرکت کنیم، وقت آن است که در این موضوع بارش افکار داشته باشیم تا ببینیم چگونه می توانیم برای برگزاری هفته جهانی شیرمادر ارتباط برقرار کنیم.

❖ **حفظ:** جنبش فراهم شده در هفته جهانی را بعد از مراسم نیز حفظ کنید : مصاحبه با شرکت کنندگان، ارائه آمار و اطلاعات، تقدیر و تشکر از فعالان تغذیه با شیر مادر و در نهایت بهره گیری از این نتایج برای اعمال نفوذ در جهت راه اندازی محیط های دوستدار تغذیه با شیر مادر.

❖ **ترویج:** از نقاط قوت شعار امسال استفاده کرده و برنامه های خود را با روش های خلاقانه بسط و نشر دهید : با مدارس، دانشگاه ها، مراکز مراقبت از کودکان، مراکز بهداشت، سازمان های اجتماعی، و جنبش های اجتماعی ارتباط برقرار کنید. این اقدامات اغلب در جاهایی که بیشتر مخاطبین، جوانان هستند مفید تر خواهد بود.

❖ **حمایت:** افرادی که در طراحی و برگزاری برنامه های هفته جهانی تغذیه با شیر مادر مشارکت و فعالیت دارند را شناسایی کنید. به یاد داشته باشید که این یک کار گروهی است.

و در پایان

سوالاتی از خود پرسید- از قدرت ارتباطات در تغییر رفتارها درس بگیرید! روش های توصیه شده برقراری ارتباط را به کار بگیرید! به دنبال ارتباطات جدید الکترونیکی، نرم افزارها و رسانه های اجتماعی که به برقراری ارتباط با جوانان در هر مکانی کمک می کنند هم باشید.

در اینجا چند ایده برای اقدام و تجربیات موفق برای اینکه به تصورات تان جامه عمل بپوشانید ارائه شده است :

اهداف هفته جهانی تغذیه با شیرمادر	ایده برای اقدام	تجربیات موفق درجهان
۱	تشویق استفاده از رسانه های جدید برای انتقال اطلاعات به تعداد بیشتری از مردم	با سایر مدافعین تغذیه با شیرمادر از طریق مشارکت و دنبال کردن یک وبلاگ، مرور صفحات مرتبط فیس بوک و توییتر ارتباط برقرار کنید.
۲	ایجاد و افزایش کانال های ارتباطی بین بخش های مختلف به منظور افزایش دسترسی به اطلاعات و ارتقا عملکرد و بازخورد تغذیه با شیر مادر	با رابطین بومی و محلی (معلمان، روزنامه نگاران، رسانه ها، افسران، دانشجویان، تشکل های اجتماعی) در تماس باشید به منظور کمک به آنها برای ارائه پیام های حیاتی و به اشتراک گذاردن پیام ها و ارتقا آگاهی ها. پایگاهی را برای تجمع افراد و بحث درباره موضوع تغذیه با شیر مادر ایجاد کنید.
		کellymom.com بیش از ۳۰۰۰۰ کاربر فیس بوک دارد و از این صفحه برای به اشتراک گذاشتن اطلاعات و کمک به مادرانی که ارتباط برقرار کنند بهره می گیرند.
		رادیو جوانان Tamizhosai و انجمن علوم هند مسابقه تغذیه با شیر مادر اجرا کردند. دانشجویان و دانش آموزان، کارکنان بهداشتی، اساتید و مادران در این مراسم شرکت کرده و این رویداد از تلویزیون ملی و تمام شبکه های رادیویی هند پخش شد.

<p>۳ توسعه و سنجش مهارت‌های برقراری ارتباط در آموزش تغذیه با شیرمادر و آموزش سلامت</p>	<p>با مراکز بهداشت در تماس باشید و در اجرای فعالیتها و آموزش ها به آنها کمک کنید.</p>	<p>یک تیم بازاریابی اجتماعی جوانان میزان شروع تغذیه با شیر مادر را با موفقیت افزایش داد. آنها با آموزش خلاقانه و به اشتراک گذاردن برنامه ای برای کارکنان بهداشتی درمانی با موضوع " چگونه بهترین ترویج تغذیه با شیر مادر را برای والدین جوان داشته باشیم" موفق شدند.</p>
<p>۴ تشویق حامیان و مدافعین جدید تغذیه با شیرمادر به ارائه حمایت و مشاوره و جلب اعتماد</p>	<p>مادر بزرگها و اعضای مسن خانواده ها را از طریق به روز نمودن اطلاعات آنها در مورد پیام های تغذیه با شیرمادر برای حمایت فعال از مادران تشویق کنید تا آنها مادران جوان را جذب کنند.</p>	<p>امسال در انتظار داستان و تجربیات موفق شما هستیم!</p>
<p>۵ جستجو، شناسایی، حمایت و اجرای رویکردهای نوآورانه ارتباطات و فراهم کردن فضای مناسب برای ارائه ایده ها و نظرات مردم</p>	<p>یک گروهیایی ترتیب دهید تا مردم بتوانند تجربیات یا نمایش هایشان را در مورد تغذیه با شیر مادر به روش خلاقانه و از طریق هنر ارائه داده و با هم سهیم شوند.</p>	<p>نمایش هایی در بریتانیا با همکاری چندین موسسه هنری به منظور تشویق، جشن گرفتن و تغییر ادراک در مورد تغذیه با شیرمادر و مشارکت والدین اجرا شد.</p>
<p>۶ گسترش دامنه حمایت از تغذیه با شیر مادر برای سهیم نمودن اشخاصی که بطور سنتی کمتر علاقه مند به شرکت در این برنامه ها هستند (به عنوان مثال اتحادیه ها ، فعالان حقوق بشر و فعالان محیطی و جوانان)</p>	<p>آموزش تغذیه با شیر مادر را در برنامه های درسی مدارس و دانشگاهها تشویق کنید و با گروههای اجتماعی موجود برای اینکه به صورت مختلف بر تغذیه با شیر مادر تاکید نمایند، مرتبط شوید. با کارفرمایان و یا دولت تماس بگیرید و از آنها برای برگزاری هفته جهانی شیر مادر درخواست حمایت کنید و بر ضرورت اجتناب از هر گونه همکاری یا دریافت حمایت مالی از تولید کنندگان و توزیع کنندگان محصولات تحت پوشش کد بین المللی تاکید کنید.</p>	<p>انسستیتو کارولینای جهانی تغذیه با شیر مادر و مرکز سلامت و رفاه زنان در دانشگاه کارولینای شمالی هر سال میزبان سمپوزیوم تغذیه با شیر مادر است و بین دانشجویان و افراد متخصص برای گفتگو در خصوص موضوعات تغذیه با شیر مادر ارتباط برقرار می کند.</p>

آموزش کودکان در زمینه تغذیه با شیر مادر برای حال و آینده ضروری است.
