

# سیاره ای سالم با حمایت از تغذیه با شیر مادر

➤ سلامت سیاره ای به مفهوم سلامت تمدن بشری و سیستم های طبیعی وابسته به آن تعریف میشود و برای حفظ سلامت سیاره ای باید به دنبال راهکارهایی باشیم که هم انسانها و هم کره زمین از آن سود ببرند و بدون به خطر انداختن نسلهای آتی، نیازهای نسل فعلی برآورده شده و توسعه پایدار تضمین گردد.

➤ بر این اساس ترویج تغذیه با شیر مادر برای اهداف توسعه پایدار کلیدی است زیرا فراتر از سلامت انسانها بر سلامت سیاره ای اثر می گذارد. اما سوال این است که: تغذیه با شیر مادر چگونه بر سلامت سیاره ای زمین اثر می گذارد؟



شیر مادر بهترین برای مادر، بهترین برای کودک و بهترین برای سیاره ای زمین

# تغذیه با شیر مادر چگونه بر سلامت سیاره‌ی زمین اثر می‌گذارد؟

## ► شیر مادر بسته بندی سبز دارد!!!

► در حالی که شیر مادر در بسته بندی های سازگار با محیط زیست قابل تصور است، بسته بندی و تولید شیر مصنوعی منابع قابل توجهی مصرف می کند و به دفع زباله کمک می کند. بر اساس پژوهشها و محاسبات انجام یافته در ایالات متحده آمریکا، اگر هر نوزاد در ایالات متحده از بدو تولد با شیر مصنوعی تغذیه شود (3 میلیون و 800 هزار تولد در سال) ، بسته بندی به تنهایی به بیش از 100000 تن فلز و نزدیک به 1500 تن کاغذ نیاز دارد. همینطور برای ساخت بطری های خوراکی پلاستیکی از مواد نفتی قابل توجهی استفاده می شود که صدها سال طول می کشد تا این بطری ها تجزیه شود.

## ► شیر مادر گازهای گلخانه‌ای را انتشار نمیدهد!!!

► دام ها مسئولیت بیش از 20٪ تولید گازهای گلخانه ای را بر عهده دارند. گاوها متان، اکسید نیتروژن و دی اکسید کربن قابل توجهی تولید می کنند و شیر مصنوعی از شیر گاو تولید میشود. شیر مادر در بدن مادر تولید می شود و این ماده را به عنوان منبع غذایی بی کربن تبدیل می کند.

# تغذیه با شیر مادر چگونه بر سلامت سیاره‌ی زمین اثر می‌گذارد؟

## ► شیر مادر انرژی، اراضی، مراتع و جنگلها را حفظ می‌کند!!!

► هر گاو شیرده، علاوه بر زمین مورد نیاز برای تولید خوراک دام، به حدود یک هکتار زمین نیاز دارد. دامداری زمین و آب را آلوده میکند و موجب از بین رفتن جنگلها و مراتع و فرسایش خاک میشود. شیرهای مصنوعی که از سویا ساخته می‌شوند، برای کشت، نیاز به سموم دفع آفات و مواد شیمیایی قابل توجهی دارند. کشاورزی سویا همچنین نقش بسزایی در جنگل زدایی جنگل‌های بارانی آمازون دارد.

► شیرمادر مستقیماً از پستان دقیقاً در دمای مناسب بیرون می‌آید، در حالی که شیر مصنوعی به طور معمول برای گرم کردن، آماده سازی و استریل کردن بطری‌ها به انرژی و آب نیاز دارد. علاوه بر این برای تامین مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز نوزادان برای رشد و نمو، به شیر مصنوعی ترکیبات مختلفی مانند روغن پالم اضافه میشود که روغن پالم نیز باعث از بین رفتن جنگلها میشود.

## ► هزینه حمل و نقل شیر مادر صفر است!!!

► تغذیه با شیر مادر به حمل و نقل از کارخانه احتیاج ندارد و در همان محل آماده میشود. شیر مصنوعی برای پردازش، بسته بندی و توزیع هزاران مایل دورتر به کارخانه‌های متعدد احتیاج دارد. کل فرایند تولید و توزیع، سوخت و انرژی قابل توجهی مصرف می‌کند. در سراسر جهان فقط 40-50 کارخانه تولید شیر با شیر مصنوعی وجود دارد. مسافت‌های طی شده در انتقال مواد اولیه به این گیاهان و انتقال آنها به مصرف کنندگان در سراسر جهان هنوز ناشناخته اما کاملاً قابل توجه است.

# تغذیه با شیر مادر چگونه بر سلامت سیاره‌ی زمین اثر می‌گذارد؟

- ▶ **شیر مادر انسانها و کره زمین را در معرض مواد شیمیایی و سموم قرار نمیدهد!!!**
- ▶ خطر آلودگی شیر مصنوعی بسیار زیاد است. بسته بندی شیر مصنوعی ها و بطری ها همچنین می توانند حاوی مواد شیمیایی سمی مانند بیسفنول (BPA) -A باشند که می توانند جذب محیط شوند و به محیط زیست آسیب برسانند. کودکانی که از شیر مادر تغذیه شده اند، در طول زندگی خود کمتر به داروهای تجویز نیاز دارند. داروها ترکیبات شیمیایی خطرناک را تولید می کنند که برای سلامت انسانها و کره زمین مضر هستند
- ▶ **شیر مادر موجب صرفه جویی در مصرف انرژی میشود!!!**
- ▶ وقتی کودک قادر به تغذیه مستقیم از پستان است ، دیگر نیازی به گرم کردن شیر نیست. بدن مادر تمام مواد مناسب را فقط در دمای مناسب تهیه می کند. می توانید بگویید که شیر مادر یک منبع تجدید پذیر است! اما تهیه شیرخشک منابع انرژی را مصرف می کند. شیر مصنوعی شیرخوار پودری استریل نیست و فقط با خیالی آسوده با آب گرم شده تا 70 درجه سانتیگراد قابل تهیه است. در انگلستان ، برآورد هزینه انرژی جوشاندن این آب در طی سال اول زندگی کودک معادل بیش از 1.5 میلیون کیلوگرم دی اکسید کربن است.

# تغذیه با شیر مادر چگونه بر سلامت سیاره‌ی زمین اثر می‌گذارد؟

## تغذیه از پستان باعث کاهش ضایعات بر روی کره زمین میشود!!!

تغذیه از پستان باعث کاهش ضایعات می‌شود. از تولید تا تغذیه، هیچ ضایعاتی تولید نمیشود، برای تولید، ترویج و بازیافت بطری و بسته بندی شیر مصنوعی و بطری انرژی صرف میشود. بنابراین، هر زمان و هر قدر که ممکن باشد، تغذیه مستقیم از پستان از نظر کاهش اتلاف و صرفه جویی در مصرف انرژی کارآمدتر است. تحقیقات در انگلیس نشان می‌دهد 550 میلیون قوطی شیرخشک، سالانه 86000 تن فلز و 364,000 تن کاغذ به دفن زباله‌ها اضافه می‌کند و این در حالیست که صنعت تولید شیر خشک از زمان انتشار این تحقیق در سال 2009 بیش از دو برابر شده است.

## شیر مادر باعث کاهش ردپای کربن در جهان میشود!!!

مطالعات جدید نشان داده است که تغذیه با شیر مادر به مدت شش ماه از تولید 95-153 کیلوگرم دی‌اکسید کربن در هر نوزاد پیشگیری میکند. اگر همه نوزادان در انگلستان فقط شش ماه از شیر مادر تغذیه شوند، پس انداز انتشار کربن برابر است با برداشتن بین 50,000 تا 77,500 ماشین از جاده برای یک سال. این داده‌ها واقعیت است، و با در نظر گرفتن نیاز اضافی مادر به غذا در دوران شیردهی محاسبه شده است.

# تغذیه با شیر مادر چگونه بر سلامت سیاره‌ی زمین اثر می‌گذارد؟

➤ **شیر مادر باعث کاهش مصرف آب در جهان میشود!!!**

➤ برای تهیه هر کیلو پودر شیر مصنوعی به تنهایی حدود 4700 لیتر آب مصرف میشود. میزان آب مصرفی برای تهیه شیر مایع و شستشوی ظروف اضافه کنید.

➤ **شیردهی باعث کاهش مصرف پد در زنان میشود!!!**

➤ شیردهی معمولا برای مدتی باعث قطع قاعدگی میشود. در انگلستان به طور متوسط در انگلیس ، هر زن در هر سال 264 پد و تامپون استفاده می کند ، به این ترتیب شیردهی باعث کاهش مصرف الیاف پنبه ، پلاستیک پلی اتیلن و آلاینده های مورد استفاده در تولید آنها می شود.

# تغذیه با شیر مادر چگونه بر سلامت سیاره‌ی زمین اثر می‌گذارد؟

- ▶ تغذیه با شیر مادر نیز معمولاً به معنی بازگشت سریع دوره های زنان است. با توجه به اینکه به طور متوسط در انگلیس ، هر زن از هر سال 264 پد و تامپون استفاده می کند ، شیردهی همچنین باعث کاهش تعداد الیاف پنبه ، پلاستیک پلی اتیلن و آلاینده های مورد استفاده در تولید آنها می شود.
- ▶ محافظت و حمایت از شیردهی یکی از ساده ترین راه هایی است که ما می توانیم برای داشتن سیاره سالم تر و حل بحران محیط زیستی به جامعه یاری برسانیم

# چالش‌ها و فرصت‌ها در برنامه شیر مادر





# چالشها

- ▶ بیماریهای نوپدید و چالشهای ایجاد شده برای سیستمهای بهداشت و درمان در جهان
  - ▶ کووید 19
  - ▶ بروز بلاهای طبیعی (سیل، زلزله و ...)
  - ▶ عدم تمرکز سیستمهای بهداشت و درمان بر پیشگیری در چند دهه گذشته
  - ▶ علیرغم دانش کسب شده
- ▶ صنعت و اقتصاد غول آسای تولید و توزیع شیر مصنوعی در دنیا
  - ▶ دانش ناکافی کارکنان و پزشکان و مردم
  - ▶ صرف هزینه بسیار برای تبلیغات

# چالشها

- کندی روند رو به رشد تغذیه با شیر مادر در دنیا و روند کاهشی در ایران
- عدم حمایت اجتماعی در جوامع از موضوع تغذیه با شیر مادر
- عدم درک مزایای شیر مادر در چارچوبهای فرا سلامتی توسط سیاستگذاران و مردم
- عدم پایبندی به مفاهیم توسعه پایدار در بخشهای دولتی و خصوصی

# راهکارها

- ▶ جلب مشارکت فرابخشی
  - ▶ جلب همکاری انجمنهای مرتبط در راستای اهداف وزارت بهداشت
  - ▶ اجرای قانون در بخشهای دولتی و خصوصی
- ▶ درون بخشی
  - ▶ همسویی بهداشت و درمان در ترویج تغذیه با شیر مادر و آغاز کار از بد تولد در بیمارستان
  - ▶ تقویت برنامه های ترویج تغذیه در بیمارستانها
  - ▶ تقویت برنامه تربیت مشاورین شیردهی
  - ▶ بهبود دسترسی مردم به مشاوران
  - ▶ ایجاد مطالبه عمومی در اجرای فرآیندهای ترویج تغذیه با شیر مادر نظیر تماس پوستی و تغذیه با شیر مادر در ساعت اول و درخواست انجام مشاوره شیردهی
  - ▶ جلب مشارکت سازمان غذا و دارو در پیگیری موارد عدم رعایت کد بین المللی و سایر موضوعات مرتبط
  - ▶ برنامه ریزی برای نظارت بر اجرای قانون در بخشهای دولتی و خصوصی

# راهکارها

- استفاده از تکنولوژی روز در بحث آموزش و مشاوره
- ایجاد سیستم جمع آوری داده
- ایجاد سیستم ثبت موارد مشاوره در واحدهای مشاوره
- ایجاد سیستم ثبت موارد استفاده از شیر مصنوعی یارانه ای و غیر یارانه ای

# انتظارات

- نظارت بر اجرای قانون در بخشهای دولتی و خصوصی
- بهبود هماهنگیهای بهداشت و درمان در راستای ترویج تغذیه با شیر مادر
- تقویت برنامه های ترویج تغذیه در بیمارستانهای خصوصی
- التزام و اجرای دقیق برنامه تربیت مشاورین
- بهبود دسترسی مردم به مشاوران
- **اجرای الزامات بیمارستانهای دوستدار کودک در بخش درمان و ارتقای نظارت بر آنها توسط بخش بهداشت**
- **راه اندازی بانکهای شیر در بخش درمان**
- **تقویت سیستم جمعآوری شیر اهدایی در بخش بهداشت**