



## کارنمای رسانه‌های شیرمادر، مهربان ترین شیر دنیا



IEC.BEHDAZHT.GOV.IR



دیپارخانه شورای عالی  
سلامت و امنیت غذایی



معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



یونیسف  
برای همه کودکان



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت  
درمان و آموزش پزشکی



مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی  
موثر بر سلامت



نشان



C:20  
M:91  
Y:0  
K:0



C:75  
M:11  
Y:16  
K:0



C:82  
M:76  
Y:0  
K:0

کد رنگی موارد اصلی





کاراکتر اصلی



# شیر مادر، مهربان ترین شیر دنیا

تایپوگرافی شعار اصلی



پترن اصلی





کاراکترهای معرف فرعی





کاراکترهای معرف فرعی



کاراکترهای معرف فرعی





کاراکترهای معرف فرعی





کاراکترهای معرف فرعی



کاراکترهای معرف فرعی





کاراکترهای معرف فرعی



پوستر





**مهربان ترین شیر دنیا**



**شیرمادر، گرسنگی و تشنگی شیرخوار را برطرف کرده و باعث آرامش او می شود.**






جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت  
دوران آموزش و ارتقای سلامت  
برای همه کودکان

دانشگاه علوم پزشکی  
سلامت و امنیت غذایی



**ساعت طلایی؛ تقویت ایمنی**



**شروع تغذیه با شیرمادر در یک ساعت اول پس از تولد امکان تغذیه با آغوز را برای نوزاد فراهم می کند که همانند واکنس باعث تقویت ایمنی او می شود.**






جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت  
دوران آموزش و ارتقای سلامت  
برای همه کودکان

دانشگاه علوم پزشکی  
سلامت و امنیت غذایی

**پوستر**





**شیر مادر؛ قابل دسترس ترین، ارزان ترین و مغذی ترین منبع غذایی برای شیرخوار**



**شیر مادر همیشه و همه جا در دسترس است و نیازی به خریدن، آماده کردن، تهیه تجهیزات و ذخیره سازی ندارد.**



دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت  
دبیرخانه آموزش و ارتقای سلامت  
یونیسف  
برای همه کودکان

ELKDDGFI3LR



**شیر مادر؛ پویا و همگام با رشد فرزند**



**ترکیب شیر مادر در هر بار شیر دادن و همراه با رشد شیرخوار تغییر می کند.**



دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت  
دبیرخانه آموزش و ارتقای سلامت  
یونیسف  
برای همه کودکان

ELKDDGFI3LR

**پوستر**





**ضرب هوشی بالاتر، با هر قطره از شیر مادر**



تغذیه با شیر مادر امکان تکلم بهتر، هوش بالاتر و کسب مهارت های تکاملی و تحصیلی بهتر را در آینده فراهم می کند.




جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت  
دولت رفاه و آموزش پزشکی  
برای همه کودکان

معاونت بهداشت  
سلامت و امنیت غذایی  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

دبیرخانه شورای عالی  
سلامت و امنیت غذایی



**فریب کوتاه و عوارض ماندگار**



استفاده از گول زنگ (پستانک) می تواند باعث برخی بیماری ها شود مانند:

- عفونت گوش میانی • بیماری های گوارشی
- برفک و پوسیدگی دندان




جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت  
دولت رفاه و آموزش پزشکی  
برای همه کودکان

معاونت بهداشت  
سلامت و امنیت غذایی  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

دبیرخانه شورای عالی  
سلامت و امنیت غذایی

پوستر





**عشق در هر قطره شیر مادر**



**تغذیه با شیر مادر:**

- رابطه عاطفی مادر و شیرخوار را افزایش می دهد.
- باعث رشد روانی و عاطفی شیرخوار می شود.








**ضریب هوشی بالاتر، با هر قطره از شیر مادر**



**ضریب هوشی در کودکان  
شیر مادر خوار، بالاتر است.**






**پوستر**





## شیر مادر؛ غذای اول



تغذیه نوزاد باید با شیر مادر (آغوز) آغاز شود و ادامه یابد.



دبیرخانه شورای عالی  
سلامت و امنیت غذایی



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت  
دبیر امور پزشکی و ارتقای سلامت



یونسف  
برای همه کودکان



## شش ماه تغذیه کامل، تنها با شیر مادر



شیر مادر همه نیازهای غذایی شیرخواران را در ۶ ماه اول تامین می کند و شیرخوار در این دوره، حتی به آب هم نیاز ندارد.



دبیرخانه شورای عالی  
سلامت و امنیت غذایی



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت  
دبیر امور پزشکی و ارتقای سلامت



یونسف  
برای همه کودکان

پوستر





**شیر مادر، تولید بر اساس نیاز شیرخوار**



- یکی از شایع ترین علل قطع شیردهی این است که مادر فکر می کند شیر کافی ندارد.
- هر چقدر شیرخوار بیشتر شیر بخورد مقدار شیر مادر بیشتر خواهد شد.



دبیرخانه شورای عالی  
سلامت و امنیت غذایی





یونسف  
برای همه کودکان



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت  
دولت رفاه و پوشش پزشکی



**شیردهی موفق، همراه با اشتغال**



**قانون به مادران شاغل کمک می کند  
که بهتر بتوانند کودک خود  
را با شیر مادر تغذیه کنند.**



دبیرخانه شورای عالی  
سلامت و امنیت غذایی





یونسف  
برای همه کودکان



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت  
دولت رفاه و پوشش پزشکی





شیردهی موفق، همراه با اشتغال



نگهداری روزانه شیر مادر در یخچال  
به تداوم شیردهی شیرخوار  
مادر شاغل کمک می کند

دبیرخانه شورای عالی  
سلامت و امنیت غذایی



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت  
دبیرخانه شورای عالی  
سلامت و امنیت غذایی



فریب کوتاه و عوارض ماندگار



استفاده از گول زنگ (پستانک) می تواند  
باعث لطمه به شکل و حالت دندان ها شود.

دبیرخانه شورای عالی  
سلامت و امنیت غذایی



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت  
دبیرخانه شورای عالی  
سلامت و امنیت غذایی

پوستر





پمفلت A5





### شیری که زندگیست



### مهربان ترین شیر دنیا



### ساعت طلایی؛ تقویت ایمنی



### شیر مادر؛ قابل دسترس ترین، ارزان ترین و مغذی ترین منبع غذایی برای شیرخوار







شیر مادر؛ پویا و همگام با رشد فرزند



ترکیب شیر مادر در هر بار شیر دادن  
و همراه با رشد شیرخوار تغییر می کند.



ضرب هوشی بالاتر، با هر قطره از شیر مادر



تغذیه با شیر مادر امکان تکلم بهتر، هوش بالاتر  
و کسب مهارت های تکاملی و تحصیلی بهتر را  
در آینده فراهم می کند.



فرب کتاه و عوارض ماندگار



استفاده از گول زنک (پستانک) می تواند  
باعث برخی بیماری ها شود مانند:  
• عفونت گوش میانی • بیماری های گوارشی  
• برفک و پوسیدگی دندان



عشق در هر قطره شیر مادر



تغذیه با شیر مادر:  
• رابطه عاطفی مادر و شیرخوار را افزایش می دهد.  
• باعث رشد روانی و عاطفی شیرخوار می شود.







ضریب هوشی بالاتر، با هر قطره از شیر مادر



ضریب هوشی در کودکان  
شیر مادر خوار، بالاتر است.



شیر مادر؛ غذای اول



تغذیه نوزاد باید با شیر مادر (آغوز)  
آغاز شود و ادامه یابد.



شش ماه تغذیه کامل، تنها با شیر مادر



شیر مادر همه نیازهای غذایی شیرخواران  
را در ۶ ماه اول تامین می کند و شیرخوار در  
این دوره، حتی به آب هم نیاز ندارد.



شیر مادر، تولید بر اساس نیاز شیرخوار



• یکی از شایع ترین علل قطع شیردهی این است  
که مادر فکر می کند شیر کافی ندارد.  
• هر چقدر شیرخوار بیشتر شیر بخورد  
مقدار شیر مادر بیشتر خواهد شد.







شیردهی موفق، همراه با اشتغال



قانون به مادران شاغل کمک می کند  
که بهتر بتوانند کودک خود  
را با شیر مادر تغذیه کنند.



فریب کوتاه و عوارض ماندگار



استفاده از گول زنک (پستانک) می تواند  
باعث لطمه به شکل و حالت دندان ها شود.



شیردهی موفق، همراه با اشتغال



با آگاهی و برنامه ریزی  
می توانید هم مادر شاغل موفق باشید  
و هم این موهبت بی نظیر را به فرزند  
دلبدتان هدیه دهید.



شیر مادر؛ غذای اول



تغذیه نوزاد با شیر اولیه مادر (آغوز)  
بر اساس نیاز نوزاد و با فاصله هر یک تا دو ساعت  
تمام نیازهای اولیه او را برطرف می کند.







**ساعت طلایی؛ تقویت ایمنی**

شروع تغذیه با شیرمادر در یک ساعت اول پس از تولد امکان تغذیه با آغوز را برای نوزاد فراهم می کند که مانند واکسن باعث تقویت ایمنی او می شود.









– شیر روزهای اول با آغوز حاوی عوامل ضد عفونت است و نوزاد را در برابر بیماری ها محافظت می کند چون هنوز سیستم ایمنی او تکامل نیافته است.

– شیر مادر حاوی پادتن ها (آنتی بادی ها)، گلبول های سفید زنده و سایر فاکتورهای ایمنی است که مستقیماً از مادر به نوزاد منتقل می شوند و یک لایه محافظتی قدرتمند در برابر عفونت ها (مانند اسهال، عفونت گوش و عفونت های تنفسی) ایجاد می کنند. این انتقال، یک واکسیناسیون طبیعی روزانه است.

**پس به خاطر داشته باشید:**

– همین تصمیم ساده و این تماس نخستین، پایه گذار سلامتی و تندرستی آینده فرزند دلبند شماست. ساعت طلایی را دریابید و این هدیه بی نظیر زندگی را از او دریغ نکنید.

– هیچ چیزی جایگزین برنامه واکسیناسیون نخواهد بود و همه واکسن ها باید طبق برنامه کشوری انجام شود.





**شروع تغذیه با شیرمادر در یک ساعت اول پس از تولد، امکان تغذیه با آغوز را برای نوزاد فراهم می کند که مانند واکسن باعث تقویت ایمنی کودک می شود.**

اولین ساعت پس از تولد، ساعت طلایی برای نوزاد شما است. برقراری تماس پوست با پوست بلافاصله پس از تولد و شروع تغذیه با شیرمادر در ساعت اول پس از تولد، نخستین واکسن طبیعی را به کودک شما هدیه می دهد.

بروشور





### ساعت طلایی؛ تقویت ایمنی

شروع تغذیه با شیرمادر در یک ساعت اول پس از تولد امکان تغذیه با آغوز را برای نوزاد فراهم می کند که مانند واکسن باعث تقویت ایمنی او می شود.



– شیر روزهای اول یا آغوز حاوی عوامل ضد عفونت است و نوزاد را در برابر بیماری ها محافظت می کند چون هنوز سیستم ایمنی او تکامل نیافته است.

– شیر مادر حاوی پادتن ها (آنتی بادی ها)، گلبول های سفید زنده و سایر فاکتورهای ایمنی است که مستقیماً از مادر به نوزاد منتقل می شوند و یک لایه محافظتی قدرتمند در برابر عفونت ها (مانند اسهال، عفونت گوش و عفونت های تنفسی) ایجاد می کنند. این انتقال، یک واکسیناسیون طبیعی روزانه است.

#### پس به خاطر داشته باشید:

– همین تصمیم ساده و این تماس نخستین، پایه گذار سلامتی و تندرستی آینده فرزند دلبند شماست. ساعت طلایی را دریابید و این هدیه بی نظیر زندگی را از او دریغ نکنید. – هیچ چیزی جایگزین برنامه واکسیناسیون نخواهد بود و همه واکسن ها باید طبق برنامه کشوری انجام شود.



شروع تغذیه با شیرمادر در یک ساعت اول پس از تولد، امکان تغذیه با آغوز را برای نوزاد فراهم می کند که مانند واکسن باعث تقویت ایمنی کودک می شود.

اولین ساعت پس از تولد، ساعت طلایی برای نوزاد شما است. برقراری تماس پوست با پوست بلافاصله پس از تولد و شروع تغذیه با شیرمادر در ساعت اول پس از تولد، نخستین واکسن طبیعی را به کودک شما هدیه می دهد.



### شیرمادر؛ قابل دسترس ترین، ارزان ترین و مغذی ترین منبع غذایی برای شیرخوار

شیرمادر همیشه و همه جا در دسترس است و نیازی به خریدن، آماده کردن، تهیه تجهیزات و ذخیره سازی ندارد.



– شیرمادر مستقیماً از پستان به دهان نوزاد می رود، بنابراین خطر آلودگی با باکتری ها یا عوامل بیماری زای موجود در بطری، آب یا محیط را ندارد. این یک سیستم تغذیه ای کاملاً ایمن است.

– بر اساس محاسبات، هزینه های خرید شیر مصنوعی، بطری، سرشیشه، ضد عفونی کردن و برق مصرفی می تواند به رقمی بسیار قابل توجه در سال برسد.

– شیرمادر این هزینه ها را به طور کامل حذف می کند و همچنین با کاهش بیماری های کودک، منجر به کاهش هزینه های درمان او و نیز کاهش مرخصی استعلاجی والدین می شود.



شیرمادر همیشه و همه جا در دسترس است و نیازی به خریدن، آماده کردن، تهیه تجهیزات و ذخیره سازی ندارد.

شیرمادر، طبیعی ترین و در دسترس ترین غذای نوزاد است. همیشه آماده، استریل و در دمای مناسب است. این موهبت بی نظیر، نیاز به خرید، آماده سازی یا تجهیزات پیچیده را از بین می برد.

بروشور





## شیر مادر؛ پویا و همگام با رشد فرزند

ترکیب شیر مادر در هر بار شیر دادن و همراه با رشد شیرخوار تغییر می‌کند.



در شروع هر وعده شیردهی، چربی شیر مادر کمتر است. سپس میزان آن به تدریج بیشتر می‌شود:

- شیر پیشین شیری است که در ابتدای هر وعده شیردهی از پستان‌ها خارج می‌شود. رقیق‌تر بوده و آب مورد نیاز شیرخوار را تامین می‌کند و حاوی مقادیر فراوان پروتئین، لاکتوز و سایر موادمغذی است.

- شیر پسین که در انتهای هر وعده شیردهی از پستان‌ها خارج می‌شود. سرشار از چربی بوده و انرژی مورد نیاز شیرخوار را تامین می‌کند. به همین دلیل تغذیه با شیر مادر در هر وعده نباید به سرعت خاتمه داد و شیرخوار را از یک پستان جدا کرد. بلکه باید اجازه داد تغذیه با شیر مادر تا زمانی که کودک می‌خواهد، ادامه یابد تا شیر چرب انتهایی را دریافت کند و سپس به پستان دیگر گذاشته شود. - ترکیب شیر مصنوعی همواره یکسان است و مانند شیر مادر تغییر نمی‌کند. هورمون‌ها، آنزیم‌ها، بسیاری از املاح و صدها فاکتور ایمنی بخش موجود در شیر مادر، در شیر مصنوعی وجود ندارد.



ترکیب شیر مادر در هر بار شیر دادن و همراه با رشد شیرخوار تغییر می‌کند.

شیر هر مادر، یک فرمول منحصر به فرد و هوشمند است که دقیقاً برای نیازهای کودک او طراحی شده است. این ترکیب شگفت‌انگیز، نه تنها با رشد کودک، بلکه حتی در طول یک وعده شیردهی نیز به طور پیوسته تغییر می‌کند تا کامل‌ترین پاسخگو برای نیازهای او باشد.



## شیر مادر، تولید بر اساس نیاز شیرخوار

یکی از شایع‌ترین علل قطع شیردهی این است که مادر فکر می‌کند شیر کافی ندارد. هر چقدر شیرخوار بیشتر شیر بخورد مقدار شیر مادر بیشتر خواهد شد.



شیرخوار و ترسیم منحنی رشد او است. از پزشک و کارکنان مرکز بهداشتی درمانی بخواهید که در هر بار مراجعه، منحنی رشد را روی کارت رشد کودک رسم کرده و در مورد آن به شما توضیح دهند. معمولاً نوزادان در روزهای اول تولد به مقدار ۷۰-۱۰ درصد وزن تولدشان را از دست می‌دهند که اگر این امر بدون علائم کم آبی و بیماری نوزاد باشد طبیعی است و پس از چند روز که بین نوزادان متفاوت است (حداکثر تا سه هفته) به وزن تولد خود می‌رسند. سپس حدود ۵۰ گرم یا بیشتر افزایش وزن در طول ماه مطلوب است. راه‌های دیگر تشخیص کفایت شیر مادر تا زمانی که شیرخوار به‌طور انحصاری با شیر مادر تغذیه می‌شود عبارتند از:

- تعداد ۶ پوشک مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت یا ادرار کم رنگ از روز چهارم تولد به بعد.

- اجابت مزاج ۳-۸ بار در ۲۴ ساعت (بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد و حتی هر چند روز یک بار، یک اجابت مزاج نرم و حجیم داشته باشد بدون این که بیمار باشد).

- هوشیار بودن، قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب.



یکی از شایع‌ترین علل قطع شیردهی این است که مادر فکر می‌کند، شیر کافی ندارد.

علائم معتبری که نشان می‌دهد شیرخوار به اندازه کافی شیر دریافت نمی‌کند عبارتند از:

- وزن گیری ناکافی بر اساس منحنی رشد (کمتر از ۵۰ گرم در ماه) - دفع مقدار کم و غلیظ ادرار (دفع ادرار کمتر از ۶ بار در روز) این نکته حائز اهمیت است که فکر نکنید مادر چقدر شیر می‌تواند تولید کند، بلکه به فکر این باشید که شیرخوار چقدر شیر از پستان مادر برداشت می‌کند.

- بهترین راه برای تشخیص کفایت شیر مادر، افزایش وزن

بروشور





## شش ماه تغذیه کامل، تنها با شیر مادر

شیر مادر همه نیازهای غذایی شیرخواران را در ۶ ماه اول تامین می کند و شیرخوار در این دوره، حتی به آب هم نیاز ندارد.



و باعث می شود نوزاد شیر کمتری بخورد که این امر منجر به کاهش دریافت کالری و مواد مغذی، کاهش وزن گیری مطلوب، کاهش تولید شیر مادر به دلیل تخلیه کمتر پستان می شود. همچنین خوردن آب زیاد می تواند به طور خطرناکی سطح سدیم بدن نوزاد را رقیق کند و اختلال در تعادل الکترولیت ها ایجاد کند و این امر می تواند باعث تشنج، کما و حتی تهدید جان نوزاد شود.

### به یاد داشته باشید:

– شیر مادر حتی در نوزادان مبتلا به زردی و افزایش بیلی روبین نباید قطع شود و باید بدون وقفه ادامه یابد.  
– شیرخوار مبتلا به اسهال باید مکرراً با شیر مادر تغذیه شود. تغذیه مکرر با شیر مادر مایعات، مواد مغذی و عوامل ایمنی بخش و حفاظتی مورد نیاز شیرخوار را تامین می کند. به علاوه فاکتورهای رشد موجود در شیر مادر به جبران رشد ناشی از آسیب روده کمک می کنند. در شش ماه اول زندگی، شیر مادر تنها و کامل ترین منبع تغذیه و آب رسانی برای نوزاد شماسست. با اعتماد به این موهبت الهی، سلامت و رشد کودک دلنبدتان را در هر شرایطی تضمین کنید.



## شیر مادر همه نیازهای غذایی شیرخواران را در ۶ ماه اول تامین می کند و شیرخوار حتی به آب هم نیاز ندارد.

شیر مادر یک غذای «زنده» و پویا است. ترکیب آن نه تنها در طول روز، بلکه حتی در طول یک وعده شیردهی تغییر می کند، شیر ابتدای وعده آبکی و رقیق تر و برای رفع تشنگی شیرخوار است و شیر انتهایی وعده غلیظ تر، پرچرب تر و سرشار از کالری و مواد مغذی است که گرسنگی و نیازهای رشد را تامین می کند. این تطابق پویا را هیچ شیر مصنوعی نمی تواند داشته باشد و تضمین می کند که نوزاد به اندازه کافی هم مایعات و هم غذا دریافت می کند.

نوزادانی که به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه می شوند، دچار کم آبی نمی شوند، حتی زمانی که دمای هوا به ۳۵-۴۰ درجه سانتی گراد می رسد. دادن آب به نوزاد زیر ۶ ماه کار درستی نیست، زیرا معده نوزاد بسیار کوچک است و دادن آب، فضای معده را با ماده ای بی کالری پر می کند



## عشق در هر قطره شیر مادر

تغذیه با شیر مادر:  
• رابطه عاطفی مادر و شیرخوار را افزایش می دهد.  
• باعث رشد روانی و عاطفی شیرخوار می شود.



این فرآیند، پیوند عاطفی عمیق تری بین آن ها ایجاد کرده و برای رشد عاطفی اجتماعی کودک حیاتی است. همچنین مطالعات نشان می دهند برقراری تماس پوست به پوست، سطح کورتیزول (هورمون استرس) را در شیرخوار و مادر کاهش می دهد، ضربان قلب و دمای بدن شیرخوار را تنظیم می کند و باعث ایجاد احساس امنیت اولیه در نوزاد می شود که سنگ بنای رشد عاطفی سالم است.

### به یاد داشته باشید:

– کودکانی که با شیر مادر تغذیه شده اند، در بزرگسالی سطوح پایین تری از اختلالات اضطرابی را دارند.  
– هر چه مدت شیردهی طولانی تر باشد، خطر مشکلات سلامت روان در دوران کودکی کمتر است.  
با هر بار در آغوش گرفتن کودک، شما چیزی بسیار فراتر از شیر به او می دهید، شما به او عشق، امنیت و اساس یک زندگی عاطفی سالم را هدیه می کنید.



## تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی مادر و نوزاد را افزایش داده و باعث رشد روانی و عاطفی شیرخوار می شود.

برقراری تماس پوست به پوست و نگاه مستقیم در طول شیردهی، باعث ترشح هورمون «اکسی توسین» (هورمون عشق) در مادر و شیرخوار می شود.

بروشور





### ضرب هوشی بالاتر، با هر قطره از شیر مادر

تغذیه با شیر مادر امکان تکلم بهتر، هوش بالاتر و کسب مهارت های تکاملی و تحصیلی بهتر را در آینده فراهم می کند.



تحقیقات طولانی مدت نشان می دهند که کودکان تغذیه شده با شیر مادر، به طور متوسط در تست های هوش و سایر عوامل رشد نمرات بالاتری کسب می کنند.

این اثر به دلیل وجود اسیدهای چرب خاص مهم برای سیستم عصبی در شیر مادر است.

پس با انتخاب شیر مادر، شما چیزی بسیار فراتر از غذا را به کودک خود هدیه می دهید، شما زمینه ساز هوشی سرشار، امکان تکلمی بهتر، کسب مهارت های تکاملی و آینده ای درخشان برای او خواهید بود.



### ضرب هوشی در کودکان شیر مادر خوار، بالاتر است

تغذیه با شیر مادر امکان تکلم بهتر، هوش بالاتر و کسب مهارت های تکاملی و تحصیلی بهتر را در آینده فراهم می کند.



### فریب کوتاه و عوارض ماندگار

استفاده از گول زنگ (پستانک) می تواند باعث برخی بیماری ها شود مانند:  
• عفونت گوش میانی • بیماری های گوارشی  
• برفک و پوسیدگی دندان



کاهش مدت تغذیه انحصاری با شیر مادر و در نهایت قطع شیردهی و وابستگی مداوم می شود.  
- عفونت گوش میانی (گوش درد)، عفونت قارچی دهان و برفک و پوسیدگی دندان و رشد دندانی نامناسب شیرخواران که برخی از این اثرات نامطلوب دائمی است و اصلاح پیامدهای آن در مراحل بعدی زندگی بی نهایت مشکل است.

- آثار زیان بار بر تکامل روانی اجتماعی و تکلم کودک دارد.  
- اثر سوء بر تمایل کودک برای تقلید صداها می شود.  
- به سهولت آلوده می شود و شیرخوار را بیمار می کند. تمیز کردن و ضد عفونی کردن آن ها ساده نیست.  
- در بلند مدت به شکل وحالت فک و دهان و دندان های کودک لطمه می زند.

**پس به خاطر داشته باشید:**  
آنچه به عنوان یک تسکین موقت استفاده می کنید، می تواند پیامدهای مادام العمر برای فرزند دلبندتان داشته باشد. بهترین آرامش بخش برای نوزاد، آغوش و شیر مادر است.



استفاده از گول زنگ (پستانک) سبب افزایش ابتلا به برخی از بیماری ها مانند عفونت گوش میانی، برفک، پوسیدگی دندان و بیماری های گوارشی می شود.  
شیر مادر خطر ابتلای کودک به بیماری های مزمن در بزرگسالی، از جمله چاقی، دیابت نوع ۱ و ۲، سرطان خون و آسم را کاهش می دهد.

**برخی از عوارض گول زنگ و سرشیشه:**  
- سبب سردرگمی شیرخوار در مکیدن و امتناع او از گرفتن پستان مادر می شود.  
- بدلیل عدم تمایل به مکیدن، و تحریک نشدن پستان و کاهش برداشت شیر سبب کوتاه شدن طول مدت مکیدن در شبانه روز،

بروشور





اقدام تبلیغات شهری





**شیر مادر؛ قابل دسترس ترین، ارزان ترین و مغذی ترین منبع غذایی برای شیرخوار**  
 شیر مادر همیشه و همه جادر دسترس است و نیازی به خریدن، آماده کردن تهیه تجهیزات و ذخیره سازی ندارد.



**شیردهی موفق، همراه با اشتغال**  
 قانون به مادران شاغل کمک می کند که بهتر بتوانند کودک خود را با شیر مادر تغذیه کنند.



**ضریب هوشی بالاتر، با هر قطره از شیر مادر**  
 تغذیه با شیر مادر امکان تکلم بهتر، هوش بالاتر و کسب مهارت های تکاملی و تحصیلی بهتر را در آینده فراهم می کند.



**عشق در هر قطره شیر مادر**  
 تغذیه با شیر مادر:  
 • رابطه عاطفی مادر و شیرخوار را افزایش می دهد.  
 • باعث رشد روانی و عاطفی شیرخوار می شود.



**مهربان ترین شیر دنیا**  
 شیر مادر، گرمی و تشنگی شیرخوار را برطرف کرده و باعث آرامش او می شود.



**شیری که زندگیست**  
 • شیر مادر یک غذای «زنده» و پویا است.  
 • ترکیب آن نه تنها در طول روز بلکه در طول یک وعده شیردهی نیز تغییر می کند.



**بیل برد شهری**





**شیر مادر**  
مهربان‌ترین شیر دنیا

**مهربان‌ترین شیر دنیا**

شیر مادر، گرسنگی و تشنگی شیرخوار را برطرف کرده و باعث آرامش او می‌شود.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) و سازمان ملل متحد (UNICEF) توصیه می‌کنند که شیر مادر تنها غذای مناسب برای نوزادان تا ۲۴ ماهگی باشد.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) و سازمان ملل متحد (UNICEF) توصیه می‌کنند که شیر مادر تنها غذای مناسب برای نوزادان تا ۲۴ ماهگی باشد.

استراپرد شهری





**مهربان‌ترین شیر دنیا**



شیر مادر، گرسنگی و تشنگی شیرخوار را برطرف کرده و باعث آرامش او می‌شود.




**عشق در هر قطره شیر مادر**



تغذیه با شیر مادر:  
 • رابطه عاطفی مادر و شیرخوار را افزایش می‌دهد.  
 • باعث رشد روانی و عاطفی شیرخوار می‌شود.




**شیری که زندگیست**



• شیر مادر یک غذای «زنده» و پویا است.  
 • ترکیب آن نه تنها در طول روز بلکه در طول یک وعده شیردهی نیز تغییر می‌کند.




**شیردهی موفق، همراه با اشتغال**



قانون به مادران شاغل کمک می‌کند که بهتر بتوانند کودک خود را با شیر مادر تغذیه کنند.




**ضریب هوشی بالاتر، با هر قطره از شیر مادر**



تغذیه با شیر مادر امکان تکلم بهتر، هوش بالاتر و کسب مهارت‌های تکاملی و تحصیلی بهتر را در آینده فراهم می‌کند.




**شیر مادر؛ قابل دسترس‌ترین، ارزان‌ترین و مغذی‌ترین منبع غذایی برای شیرخوار**



شیر مادر همیشه و همه جا در دسترس است و نیازی به خریدن، آماده کردن، تهیه تجهیزات و ذخیره سازی ندارد.



**استراپرد شهری**



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت  
دولت و امور اجتماعی



یونسف  
برای همه کودکان



معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



دبیرخانه شورای عالی  
سلامت و امنیت غذایی



## عشق در هر قطره شیر مادر

تغذیه با شیر مادر:

- رابطه عاطفی مادر و شیرخوار را افزایش می دهد.
- باعث رشد روانی و عاطفی شیرخوار می شود.



عرشه





جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت  
مدیرکل امور پزشکی



بنیاد ملی تغذیه  
معاونت بهداشت  
مدیرکل امور پزشکی



انستیتو ملی تحقیقات  
در توسعه سلامت  
معاونت بهداشت  
مدیرکل امور پزشکی



انستیتو ملی تحقیقات  
در توسعه سلامت  
معاونت بهداشت  
مدیرکل امور پزشکی



انستیتو ملی تحقیقات  
در توسعه سلامت  
معاونت بهداشت  
مدیرکل امور پزشکی



انستیتو ملی تحقیقات  
در توسعه سلامت  
معاونت بهداشت  
مدیرکل امور پزشکی



انستیتو ملی تحقیقات  
در توسعه سلامت  
معاونت بهداشت  
مدیرکل امور پزشکی



انستیتو ملی تحقیقات  
در توسعه سلامت  
معاونت بهداشت  
مدیرکل امور پزشکی



## عشق در هر قطره شیر مادر

تغذیه با شیر مادر:

- رابطه عاطفی مادر و شیرخوار را افزایش می دهد.
- باعث رشد روانی و عاطفی شیرخوار می شود.



## شیری که زندگیت

- شیر مادر یک غذای «زنده» و پویا است.
- ترکیب آن نه تنها در طول روز بلکه در طول یک وعده شیردهی نیز تغییر می کند.



## مهربان ترین شیر دنیا

شیر مادر، گرسنگی و تشنگی شیرخوار را برطرف کرده و باعث آرامش او می شود.



عرشه





**شیر مادر؛ قابل دسترس ترین، ارزان ترین و مغذی ترین منبع غذایی برای شیرخوار** ❤️

شیر مادر همیشه و همه جادر دسترس است و نیازی به خریدن، آماده کردن، تهیه تجهیزات و ذخیره سازی ندارد.



**شیردهی موفق، همراه با اشتغال**

قانون به مادران شاغل کمک می کند که بهتر بتوانند کودک خود را با شیر مادر تغذیه کنند.



 **ضرب هوشی بالاتر، با هر قطره از شیر مادر**

تغذیه با شیر مادر امکان تکلم بهتر، هوش بالاتر و کسب مهارت های تکاملی و تحصیلی بهتر را در آینده فراهم می کند.



**عرشه**









**شیرمادر؛ قابل دسترس ترین، ارزان ترین و مغذی ترین منبع غذایی برای شیرخوار**



شیرمادر همیشه و همه جا در دسترس است و نیازی به خریدن، آماده کردن، تهیه تجهیزات و ذخیره سازی ندارد.




**شیردهی موفق، همراه با اشتغال**



قانون به مادران شاغل کمک می کند که بهتر بتوانند کودک خود را با شیرمادر تغذیه کنند.




**ضریب هوشی بالاتر، با هر قطره از شیرمادر**



تغذیه با شیرمادر امکان تکلم بهتر، هوش بالاتر و کسب مهارت های تکاملی و تحصیلی بهتر را در آینده فراهم می کند.



استندروول آپ





**شیر مادر**  
مهربان ترین شیر دنیا

## عشق در هر قطره شیر مادر



**تغذیه با شیر مادر:**

- رابطه عاطفی مادر و شیرخوار را افزایش می دهد.
- باعث رشد روانی و عاطفی شیرخوار می شود.



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی  
وزارت بهداشت و آموزش پزشکی  
پایه علمی و تخصصی  
برای همه کودکان



REL.BEHESHT.001.R



**شیر مادر**  
مهربان ترین شیر دنیا

## شیری که زندگیست



• شیر مادر یک غذای «زنده» و پویا است.  
• ترکیب آن نه تنها در طول روز بلکه در طول یک وعده شیردهی نیز تغییر می کند.



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی  
وزارت بهداشت و آموزش پزشکی  
پایه علمی و تخصصی  
برای همه کودکان



REL.BEHESHT.001.R



**شیر مادر**  
مهربان ترین شیر دنیا

## مهربان ترین شیر دنیا



**شیر مادر، گرسنگی و تشنگی شیرخوار را برطرف کرده و باعث آرامش او می شود.**



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی  
وزارت بهداشت و آموزش پزشکی  
پایه علمی و تخصصی  
برای همه کودکان



REL.BEHESHT.001.R

استند رول آپ





تیزر

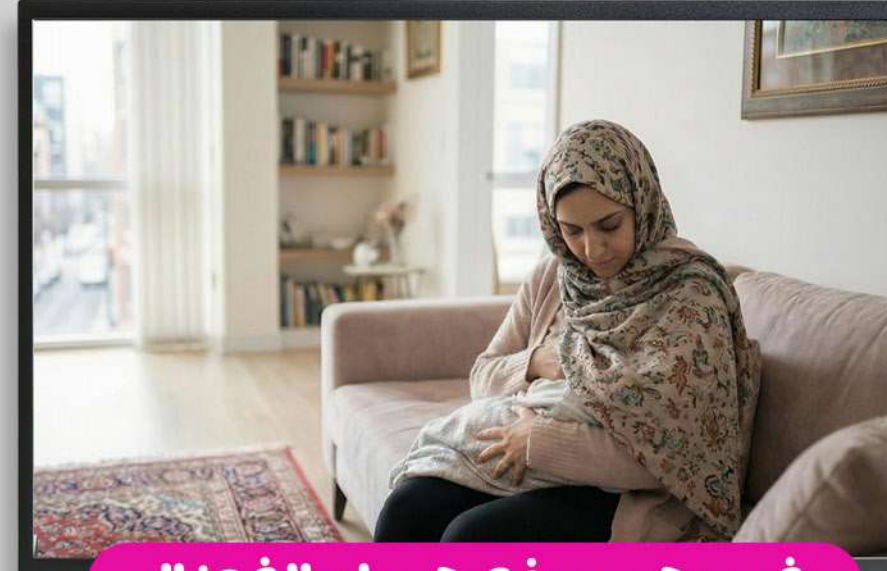




عشق در هر قطره از شیر مادر



ضریب هوشی بالاتر



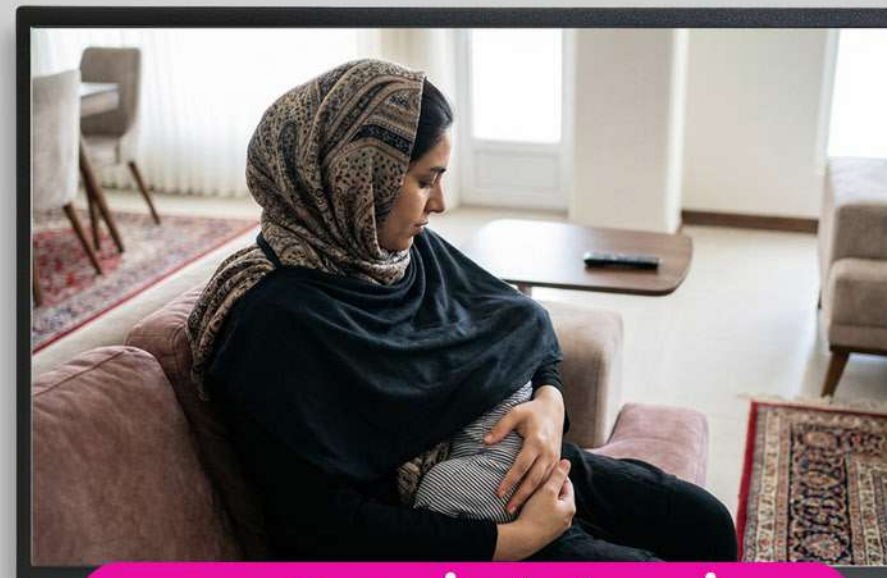
شیردهی موفق همراه با اشتغال



شش ماه تغذیه کامل



شیرمادر، مهربان ترین شیر دنیا



شیرمادر ارز شمندترین

تیزر





موشن گرافیکی کلیه محتوا





موشن گرافی ها





و باعث رشد روانی و عاطفی شیرخوار می شود

**عشق در هر قطره شیر مادر**



ترکیب شیر مادر در هر بار شیر دادن و همراه با رشد شیرخوار تغییر می کند

**شیر مادر؛ پویا و همگام با رشد فرزند**



شروع تغذیه با شیر مادر در یک ساعت اول پس از تولد

**ساعت طلایی؛ تقویت ایمنی**



کودک را برای شیر خوردن به محل کارتان بیاورد

**شیردهی موفق همراه با اشتغال**

**موشن گرافی ها**





شیر مادر یک غذای «زنده» است که ترکیب آن در طول یک وعده تغذیه تغییر می‌کند

**شش ماه تغذیه کامل تنها با شیر مادر**



استفاده از گول زنگ (پستانک) سبب افزایش ابتلا

**فریب کوتاه و عوارض ماندگار**



این ترکیبات حیاتی، امکان تکلم بهتر، کسب مهارت‌های تکاملی

**ضریب هوشی بالاتر، با هر قطره از شیر مادر**

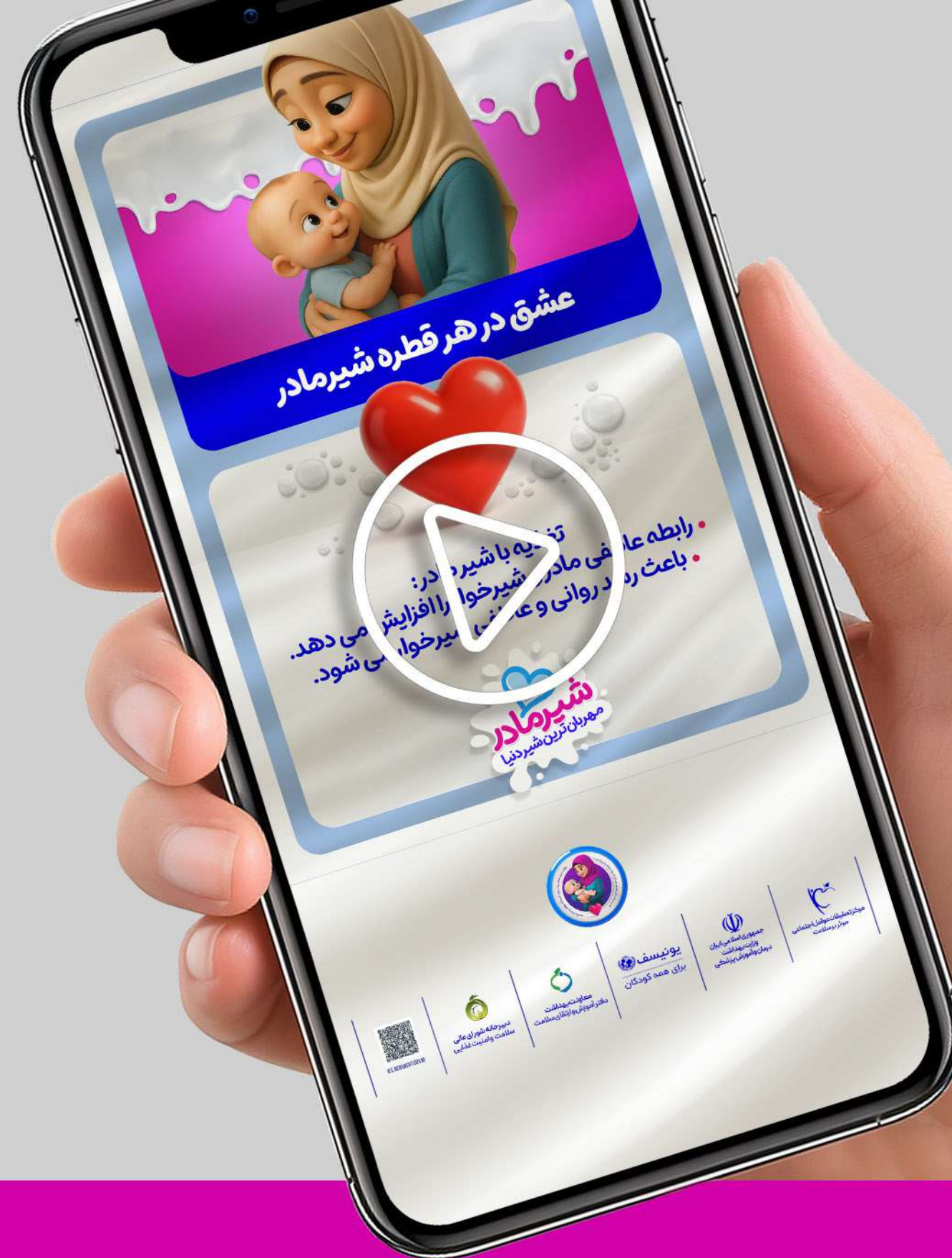


و نیازی به خریدن، آماده کردن، و تهیه تجهیزات و ذخیره سازی ندارد

**شیر مادر؛ ارزشمندترین، قابل دسترس‌ترین، ارزان‌ترین و مغذی‌ترین منبع غذایی برای شیرخوار**

**موشن گرافیک‌ها**





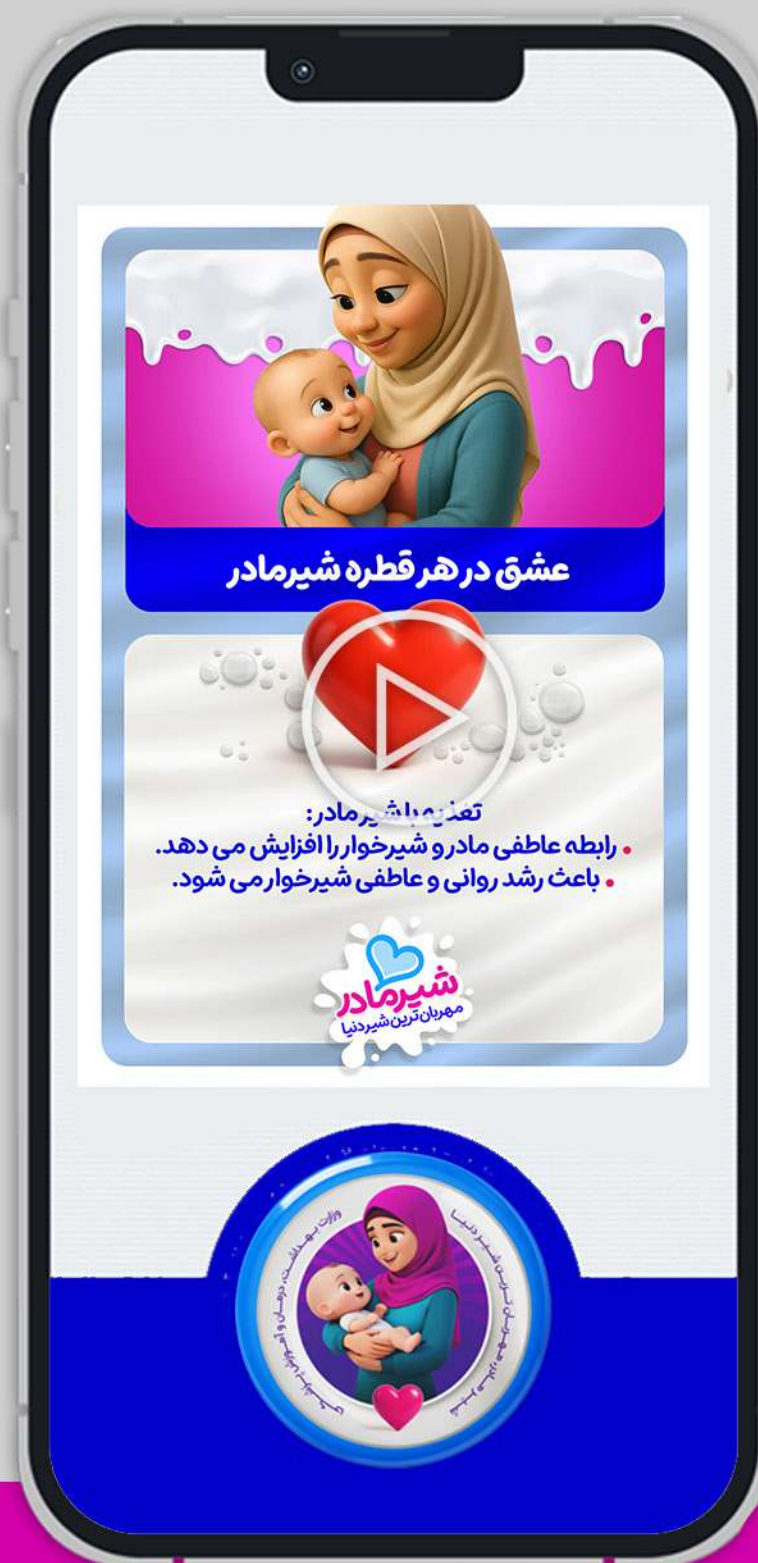
پوستر موشن گرافی





موشن گرافی ها





موشن گرافیکی‌ها





موشن گرافیکی ها





مادر من می‌دونی حرف دل من چیه  
از همه مهربونتر غیریه مادرکيه؟

چون منی مادرم خنده‌ی نوبهاری  
مثل فرشته‌هایی بوی بهشتوداری

پاکیزه و مهربون هوای ماروداره  
از اولش برامون سلامتی میاره

این شیر مهربونی مفید و پرفایده  
به ما انرژی میده ویتامینش زیاده

این شیر مهربونی تو دنیا بهترینه  
تو بغلت مادرم دنیای من شیرینه

تا قبل ۶ ماهگی فقط همین کافیه  
غذای کامله شیر می‌گن برام عالیه

یه دنیا آرامشه صدای قلبت برام  
حس قشنگی دارم دس می‌کشی رو موهام

بانفسای گرمی چون می‌گیریم همیشه  
برای خانواده هیشکی مامان نمی‌شه

## شیر مادر، مهربون‌ترین شیر دنیا



# شعر و موشن ترانه آرم پویش

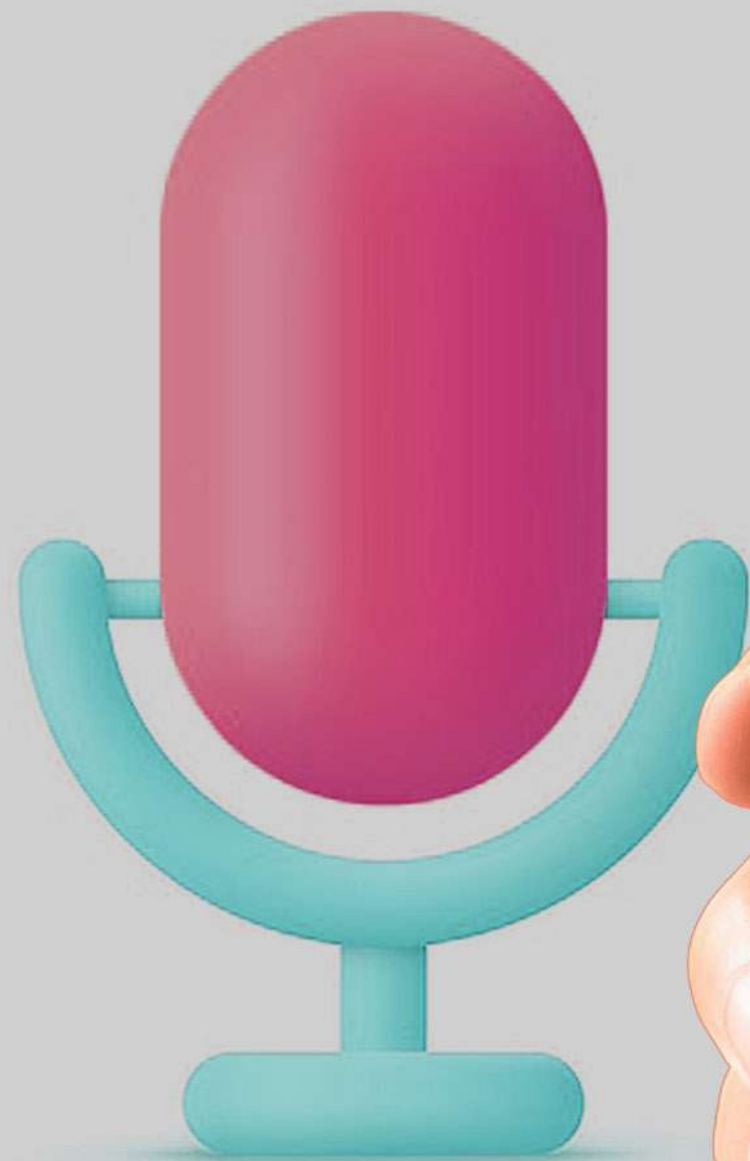


جون منى مادرم      خنده ي نوبهاري  
مثل فرشته هايي      بوي بهشتو داري



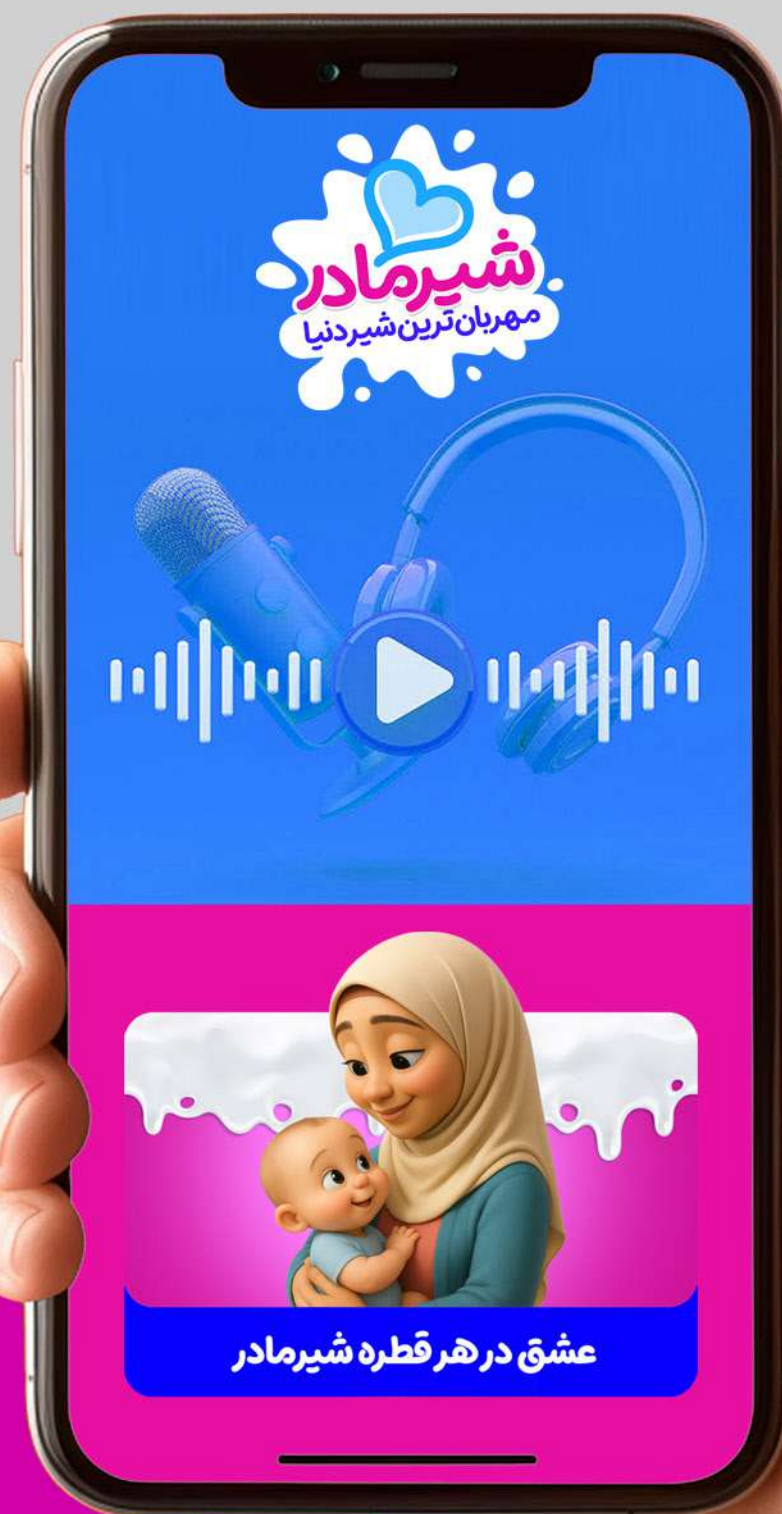
شعر و موشن ترانه آرم پویش  
شیر مادر، مهریون ترین شیر دنیا





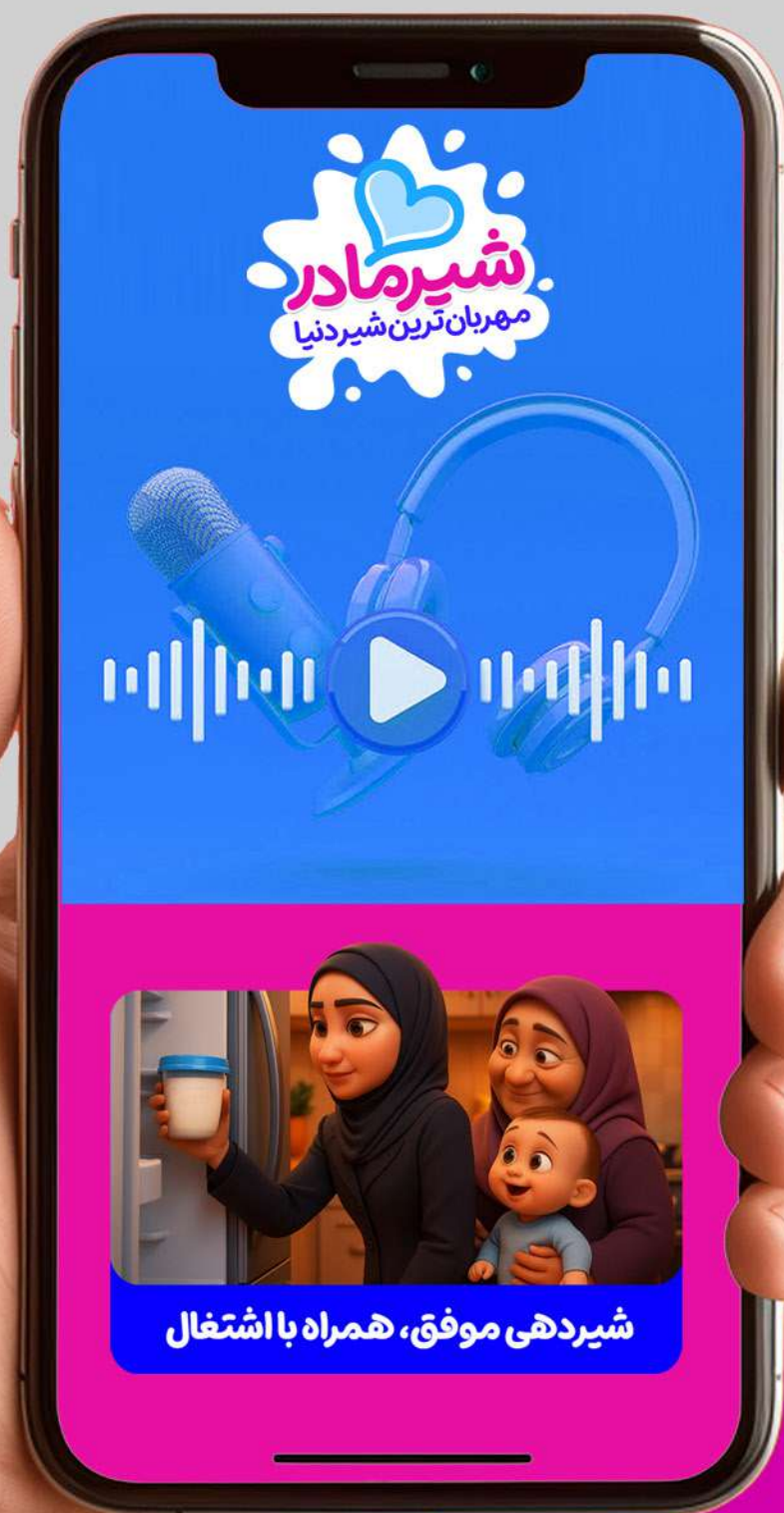
پادکست





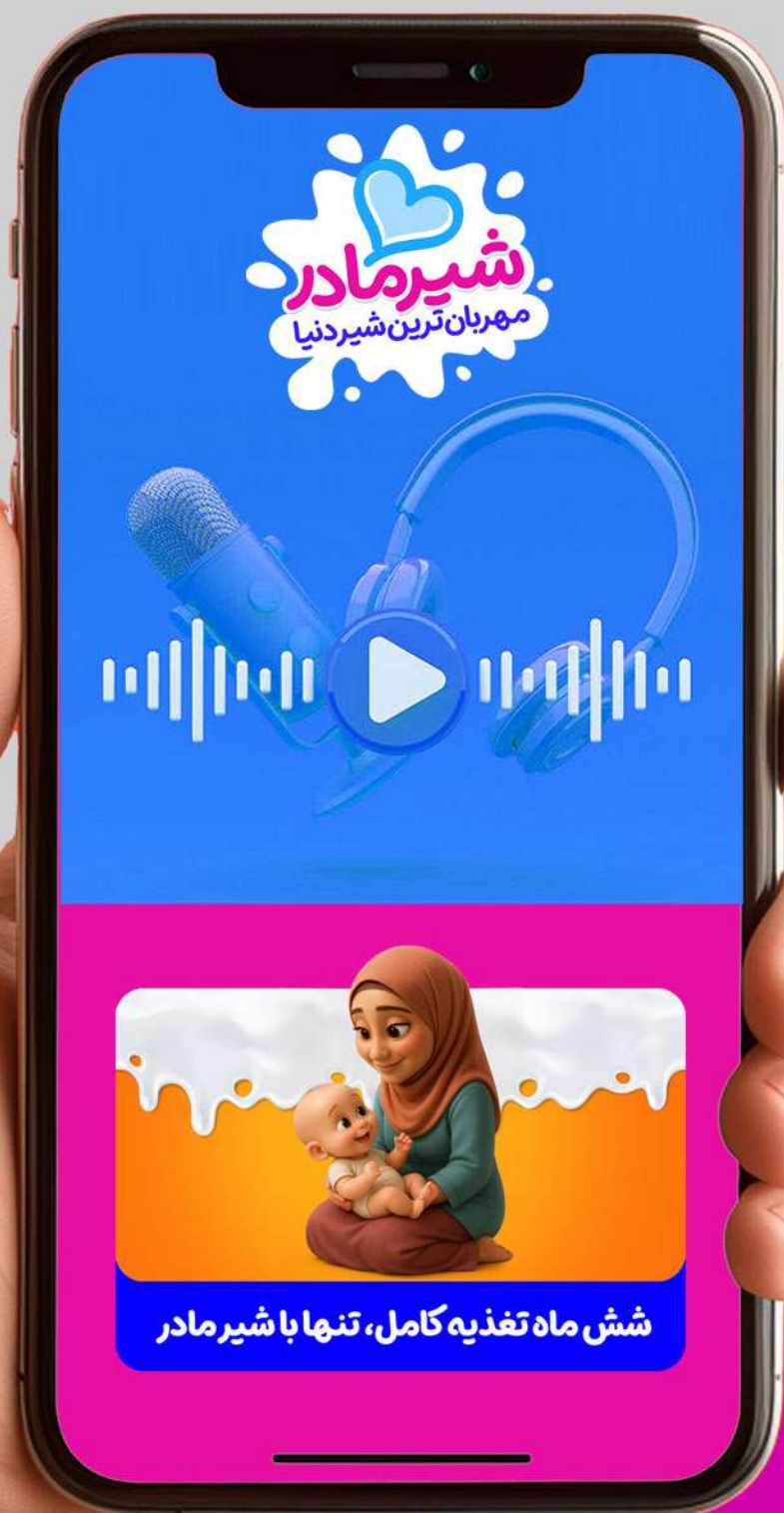
پادکست



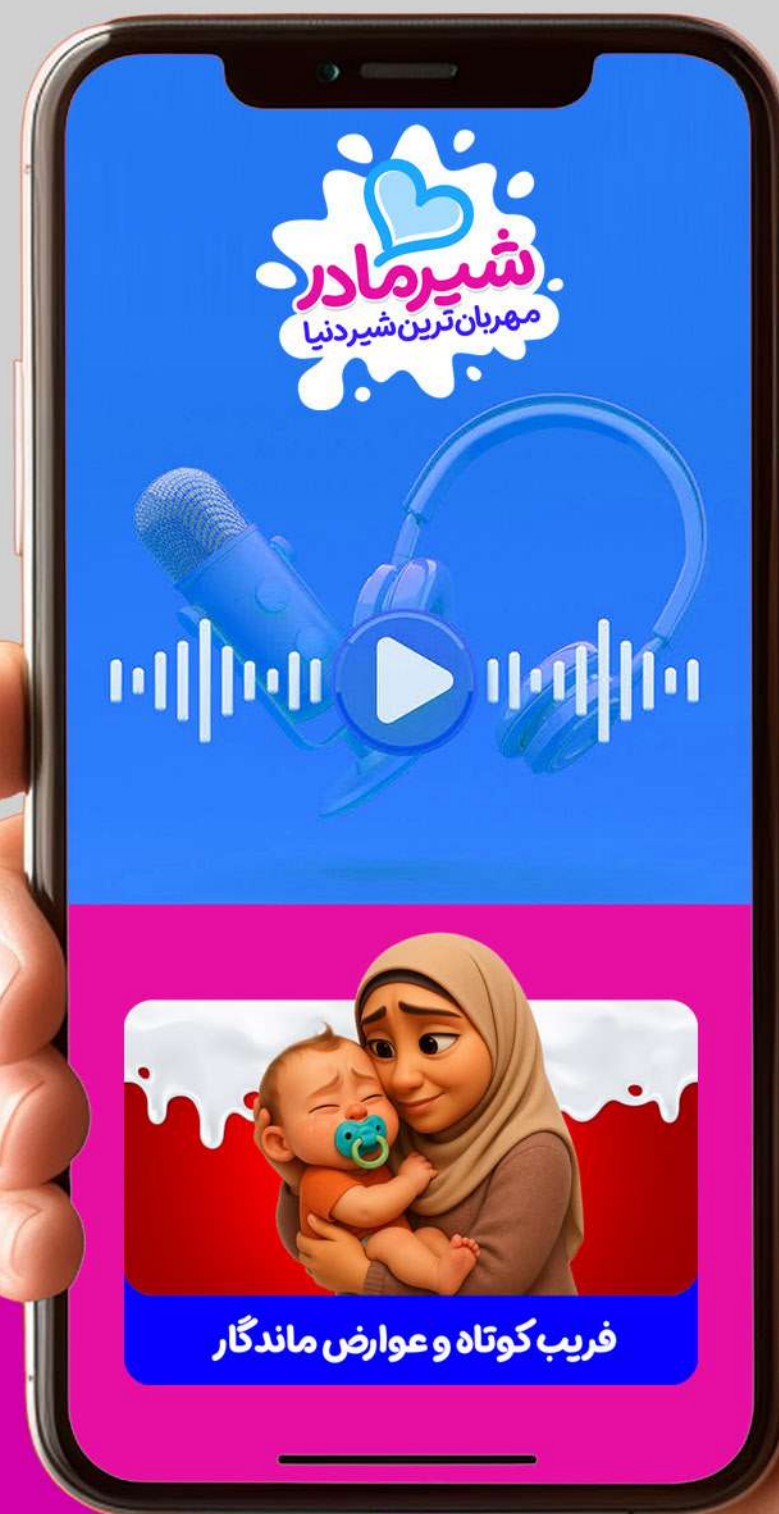


پادکست





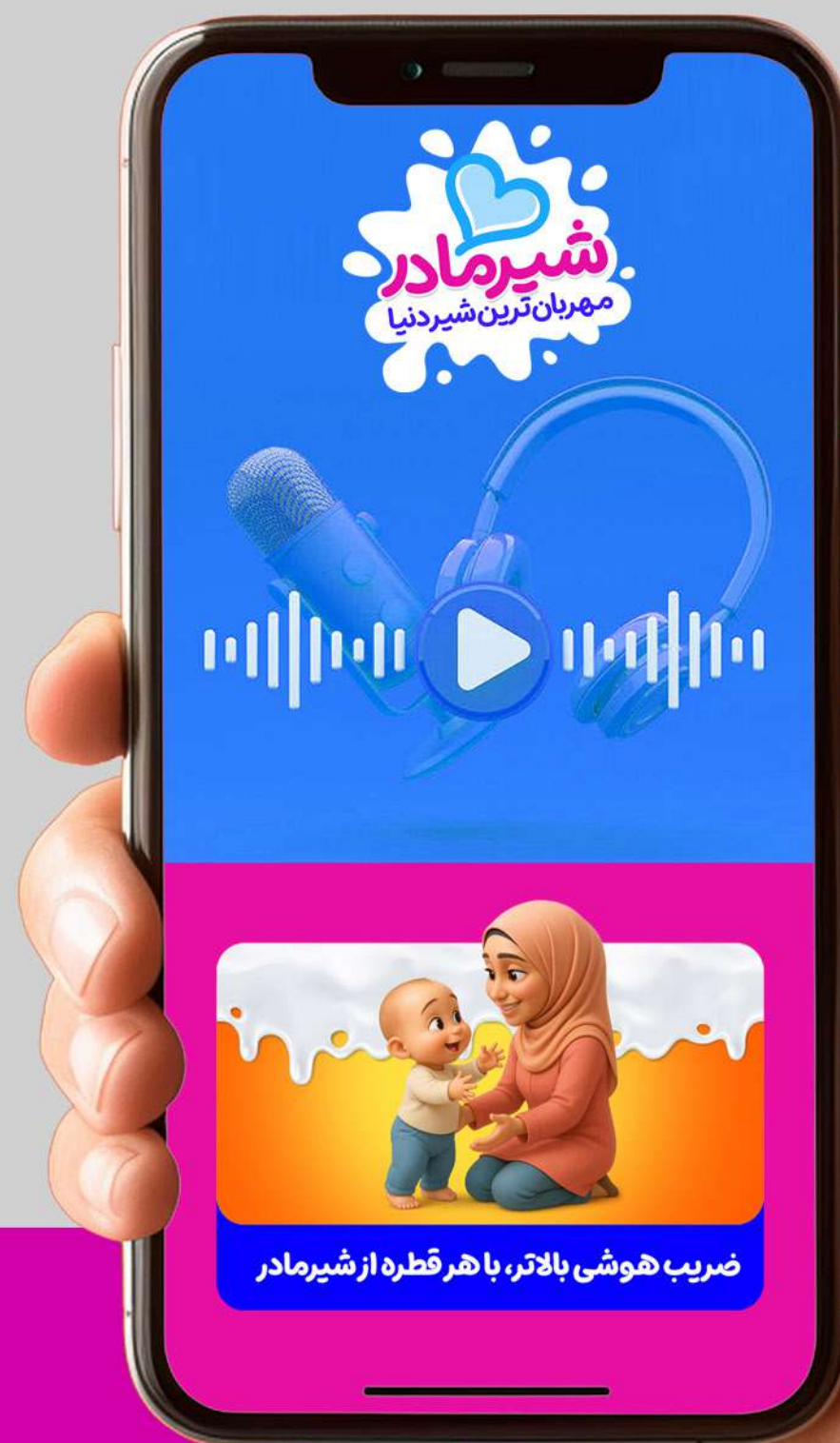
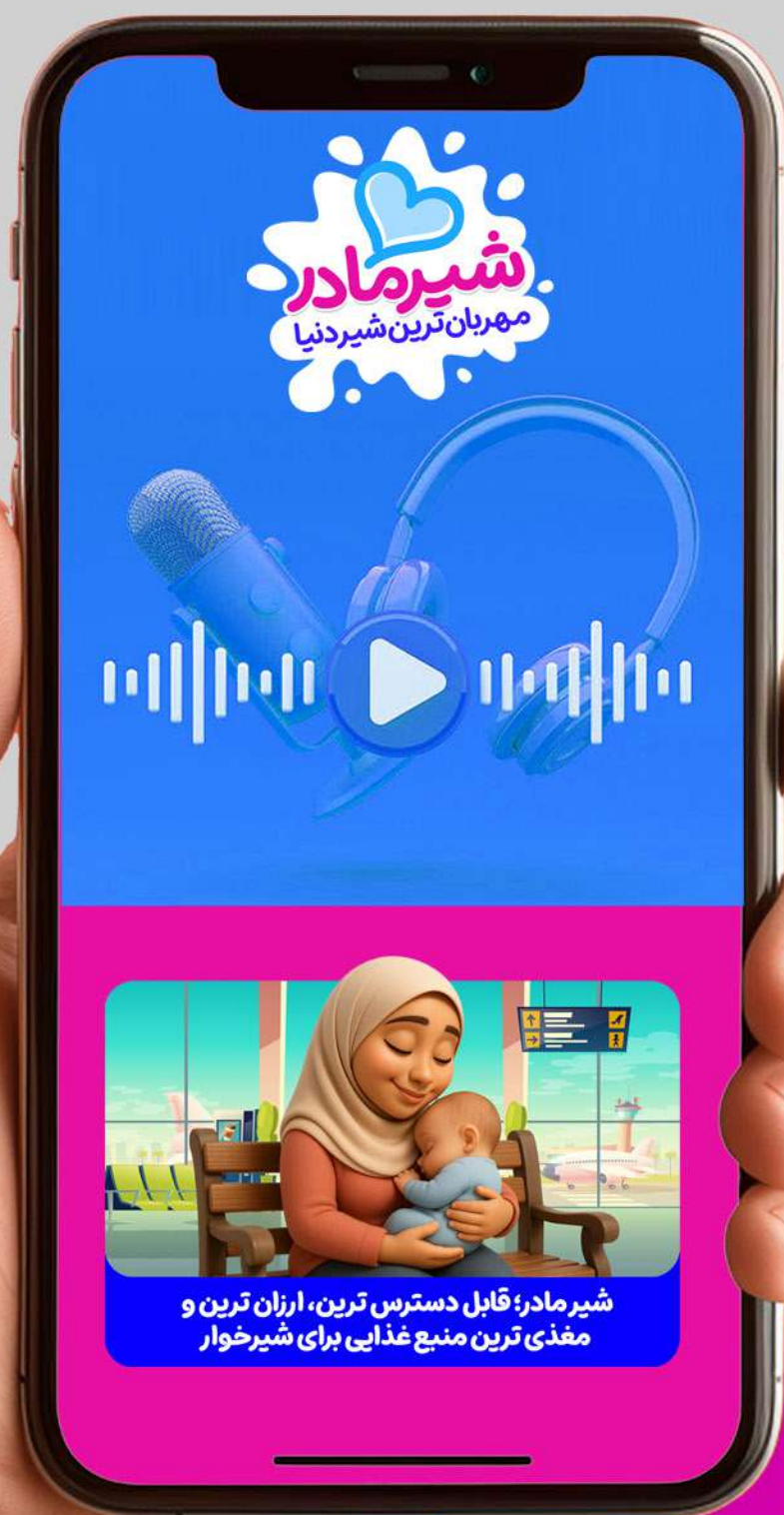
شش ماه تغذیه کامل، تنها با شیر مادر



فربك كوتاه و عوارض ماندگار

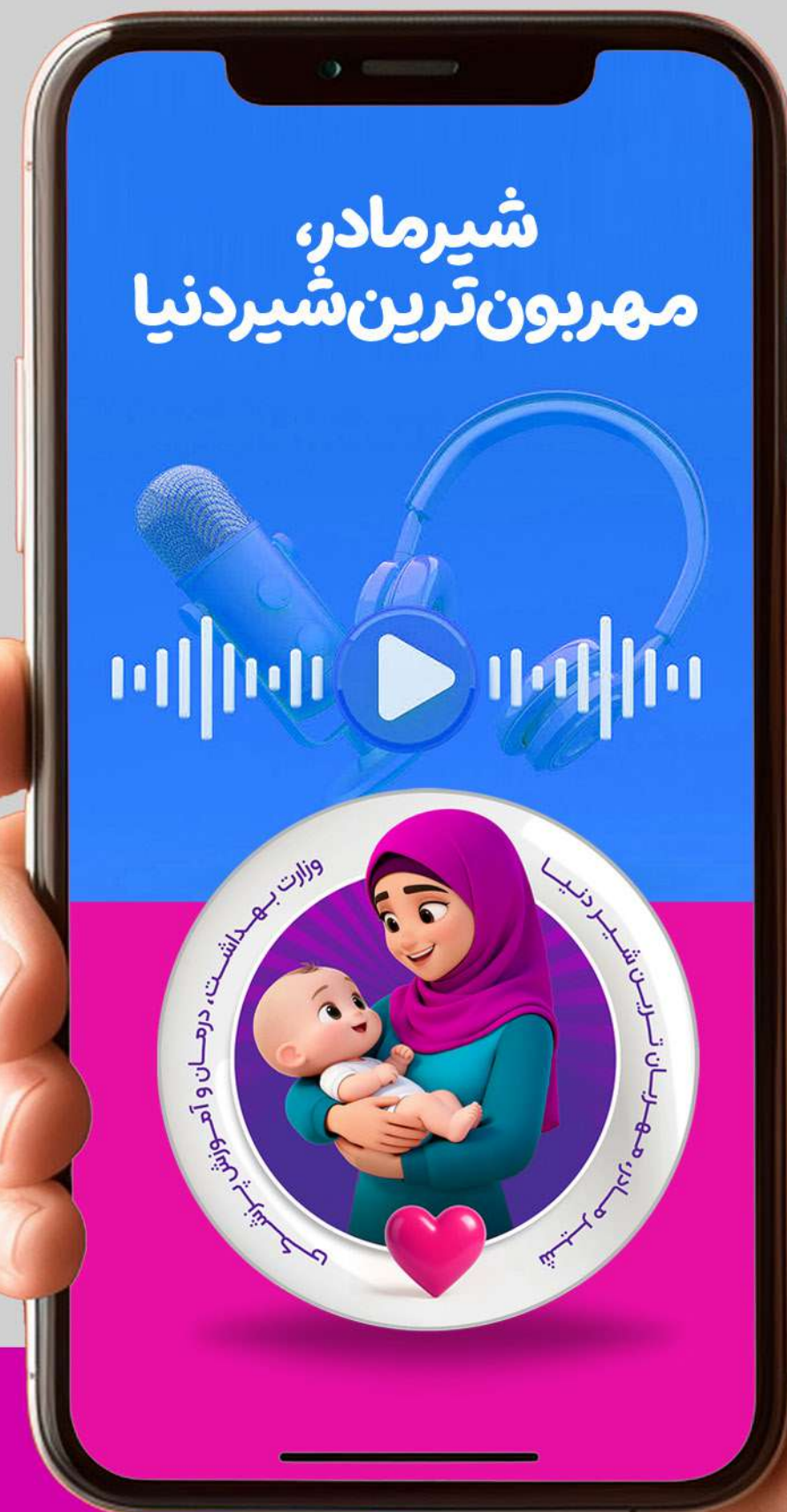
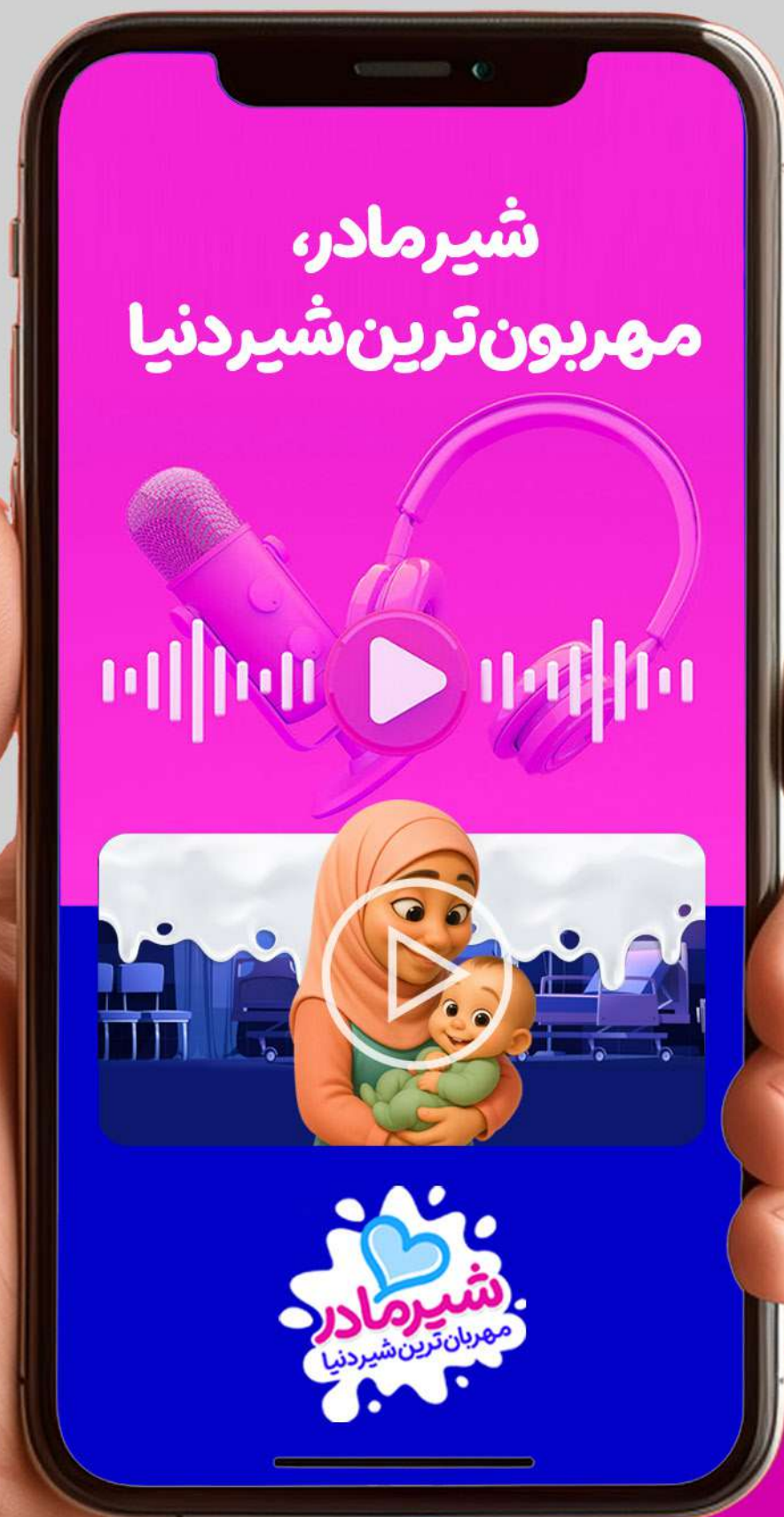
پادكست





پادکست





پادکست لوگو موشن و ترانه





شروع تغذیه با شیرمادر در یک ساعت اول پس از تولد  
امکان تغذیه با آغوز را برای نوزاد فراهم می کند که  
همانند واکسن باعث تقویت ایمنی او می شود.

تیزرهای رادیویی



## شروع تغذیه با شیرمادر در یک ساعت اول پس از تولد امکان تغذیه با آغوز را برای نوزاد فراهم می کند که همانند واکسن باعث تقویت ایمنی او می شود.

- شیرمادر یک واکسیناسیون طبیعی و روزانه برای شیرخوار است ولی به خاطر بسپاریم که هیچ چیزی جایگزین برنامه واکسیناسیون نخواهد بود و همه واکسن ها باید طبق برنامه کشوری انجام شود.
- شیرمادر همیشه و همه جا در دسترس است و نیازی به خریدن، آماده کردن، تهیه تجهیزات و ذخیره سازی ندارد.
- شیرمادر مستقیماً از پستان به دهان نوزاد می رود، بنابراین خطر آلودگی با باکتری ها یا عوامل بیماری زای موجود در بطری، آب یا محیط را ندارد.
- ترکیب شیرمادر در هر شیر دادن و همراه با رشد شیرخوار تغییر می کند.
- شیرمادر برای فرزند خودش بهترین است و ترکیب آن براساس تغییرنیازهای او برحسب سن شیرخواروحتی در هر وعده تغییر میکند.
- هر چقدر شیرخوار بیشتر شیر بخورد، مقدار شیرمادر افزایش می یابد.
- ترکیب شیرمادری که نوزاد نارس به دنیا آورده است به خاطرتأمین نیازهای خاص آنان با شیرمادر نوزاد رسیده تفاوت دارد و این از مواهب الهی است.
- ضریب هوشی در کودکان شیرمادر خوار، بالاتر است.
- استفاده از گول زنگ (پستانک) سبب افزایش ابتلا به برخی از بیماری ها مانند عفونت گوش میانی، برفک، پوسیدگی دندان، بیماری های گوارشی می شود.
- شیردهی خطر ابتلای کودک به بیماری های مزمن در بزرگسالی، از جمله چاقی، دیابت نوع ۱ و ۲، لوکمی (سرطان خون) و آسم را کاهش می دهد.
- استفاده از گول زنگ (پستانک) در بلند مدت به شکلو حالت فک و دهان و دندان های کودک لطمه می زند.
- تغذیه با شیرمادر رابطه عاطفی مادر و شیرخوار را افزایش داده و باعث رشد روانی و عاطفی شیرخوار می شود.
- کودکانی که با شیرمادر تغذیه شده اند، در بزرگسالی کمتر دچار اضطراب می شوند.
- شیرمادر همه نیازهای غذایی شیرخواران را در ۶ ماه اول تأمین می کند و شیرخوار حتی به آب هم نیاز ندارد.
- شیرخوارانی که به طور انحصاری با شیرمادر تغذیه می شوند، دچار کم آبی نمی شوند، حتی زمانی که دمای هوا به ۴۰-۳۵ درجه سانتی گراد می رسد.
- شیرخوار مبتلا به اسهال باید مکرراً با شیرمادر تغذیه شود. تغذیه مکرراً با شیرمادر مایعات، مواد مغذی و عوامل ایمنی بخش و حفاظتی مورد نیاز شیرخوار را تأمین می کند.
- مادر عزیز شما می توانید شیر را بدوشید و نگهداری کنید تا وقتی از او دور هستید، کسی که از وی مراقبت می کند او را با شیر دوشیده شده به وسیله فنجان تغذیه کند.
- یکی از شایع ترین علل قطع شیردهی این است که مادر فکر می کند شیر کافی ندارد.
- بهترین راه برای تشخیص کفایت شیرمادر، افزایش وزن شیرخوار است.



## تیزرهای رادیویی





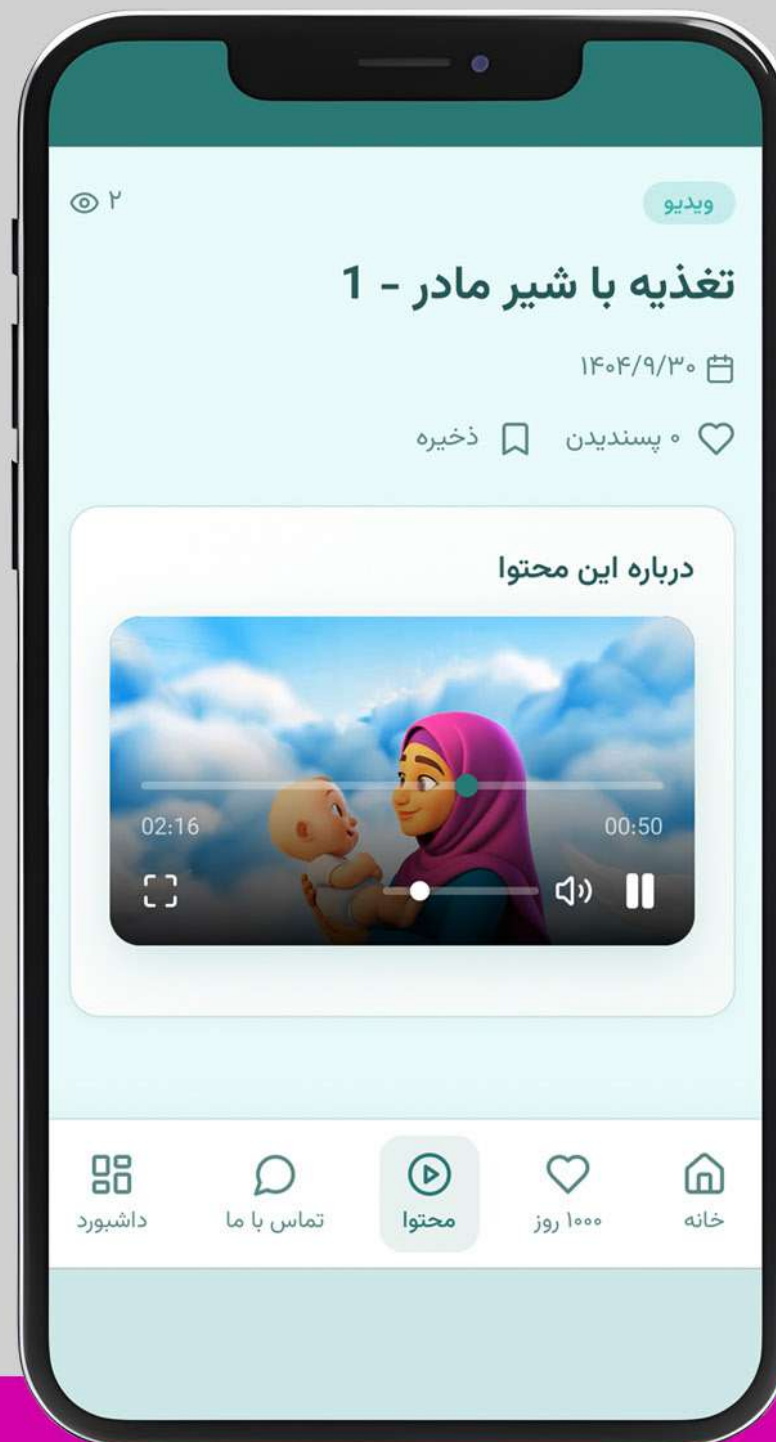
اپلیکیشن





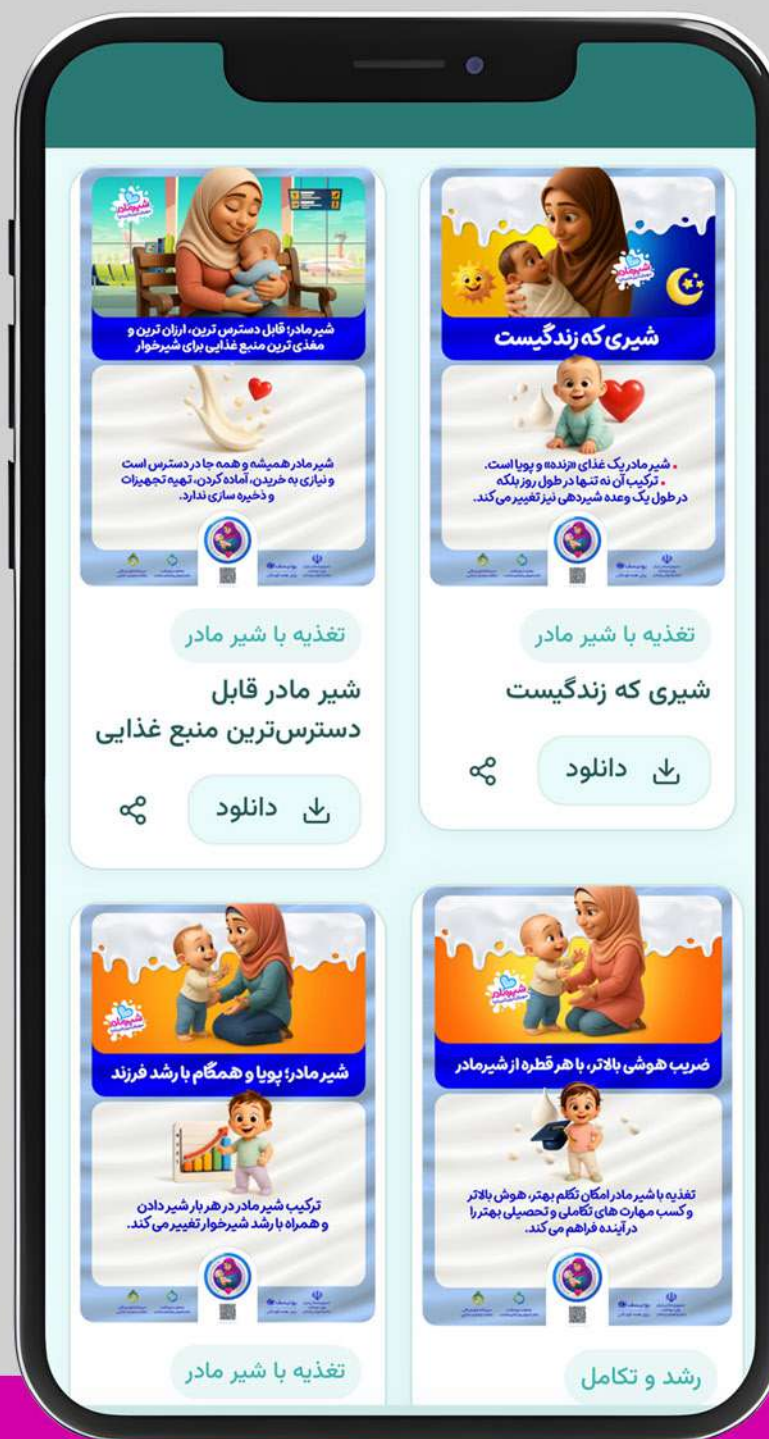
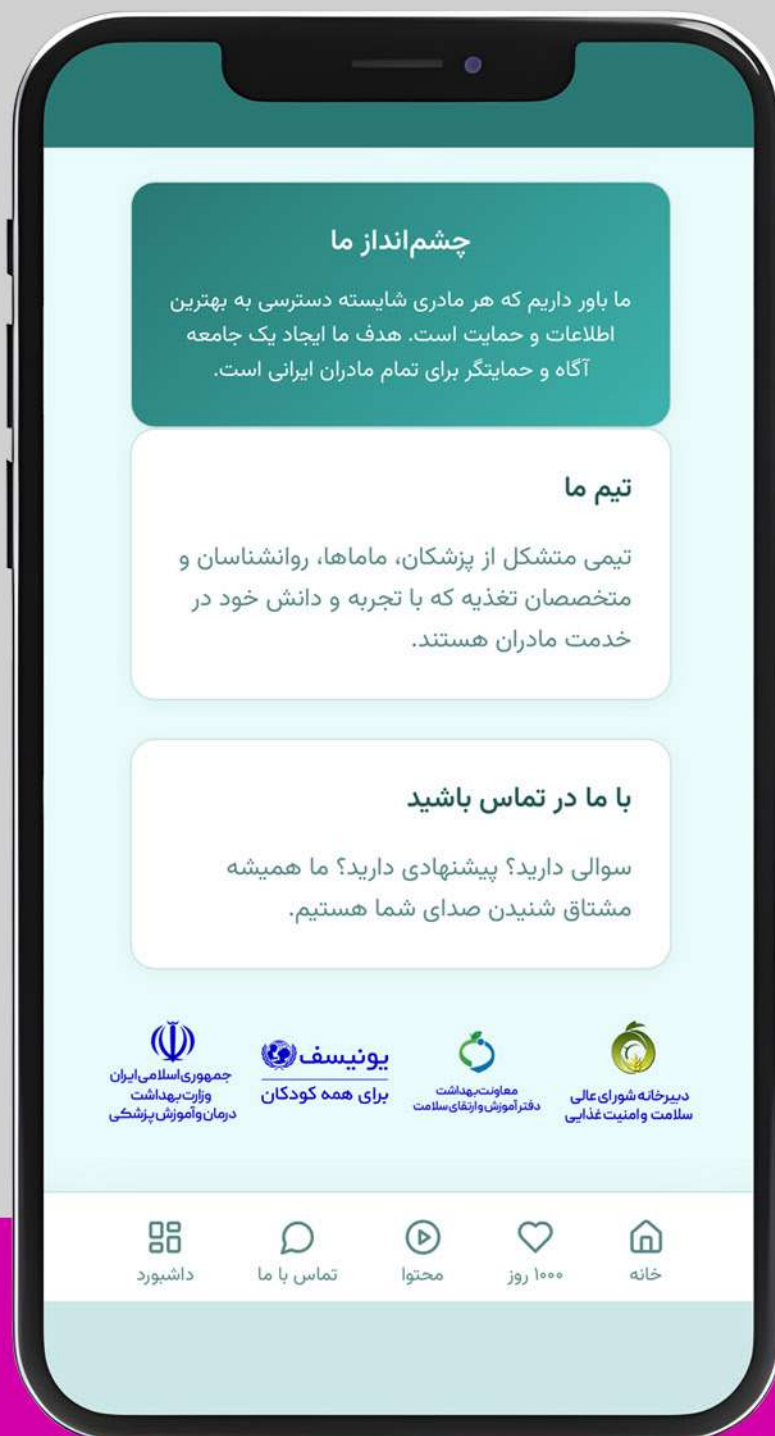
اپلیکیشن





اپلیکیشن





اپلیکیشن





پتوی نوزاد





دستمال نوزاد





لباس نوزاد





لباس نوزاد





لباس کودک





لباس کودک





کلاه نوزاد





جوراب نوزاد





پیش بند نوزاد





پیش بند





کیف پارچه‌ای



بگ کودک





کاور شیردهی مادر



ظرف ذخیره شیر مادر





استیکرهای آسانسور



شید آفتابگیر پنجره





تابلو ی اتاق شیردهی



فلش کارت





IEC.BEHDASHT.GOV.IR



دبیرخانه شورای عالی  
سلامت و امنیت غذایی



معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



یونیسف  
برای همه کودکان



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت  
درمان و آموزش پزشکی



مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی  
مؤثر بر سلامت