



Παγκόσμια Εβδομάδα Θηλασμού (ΠΕΘ/WBW 2016)
ΘΗΛΑΣΜΟΣ
ΚΛΕΙΔΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΕΙΦΟΡΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

**1-7 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ
2016
ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΥΠΡΟ**
**1-7 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ
2016
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**



Jose Antonio © WABA 2013

Εισαγωγή

Ενδιαφέρεσαι για τους ανθρώπους, τον πλανήτη, την ευημερία και την ειρήνη; Ένωσε τις δυνάμεις σου με εκείνους που πιστεύουν στην αειφόρο ανάπτυξη. Με τους ανθρώπους εκείνους που ζουν κατά τέτοιο τρόπο σήμερα που δεν βλάπτει τις επόμενες γενιές. Η φετινή Παγκόσμια Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού επικεντρώνεται στους 17 Στόχους για Αειφόρο Ανάπτυξη (ΣΑΑ)- τους οποίους κυβερνήσεις από όλο τον κόσμο έχουν συμφωνήσει να επιτύχουν ως το 2030.¹ Οι ΣΑΑ χτίζονται πάνω στους Στόχους Ανάπτυξης της Χιλιετίας και καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα θεματολογίας γύρω από την οικολογία, την οικονομία και τη δικαιοσύνη. Οι νέοι ΣΑΑ φιλοδοξούν να βρουν τις γενεσιουργές αιτίες της φτώχειας και να προσφέρουν ένα όραμα ανάπτυξης που θα εξυπηρετεί όλους τους ανθρώπους όπου κι αν βρίσκονται. Η Παγκόσμια Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού 2016 σηματοδοτεί μια νέα αρχή για να δουλέψουμε ομαδικά και να δείξουμε πώς μπορούμε να επιτύχουμε την αειφόρο ανάπτυξη μέσω της προστασίας, προβολής και υποστήριξης του θηλασμού.

Στόχοι για την Παγκόσμια Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού 2016



1 Να πληροφορήσουμε

Να πληροφορήσουμε τον κόσμο για τους Στόχους για Αειφόρο Ανάπτυξη (ΣΑΑ) και το πώς η βελτίωση του θηλασμού και της διατροφής του βρέφους και του παιδιού (IYCF) μπορεί να συμβάλει στην επίτευξή τους.²



2 Να καθιερώσουμε

Να καθιερώσουμε τον θηλασμό ως σημείο κλειδί για την αειφόρο ανάπτυξη.



3 Να δρομολογήσουμε

Να δρομολογήσουμε μια σειρά ενεργειών σε πολλαπλά επίπεδα σχετικά με τον θηλασμό και τη διατροφή του βρέφους και του παιδιού στη νέα αυτή εποχή των ΣΑΑ.



4 Να δικτυωθούμε

Να δικτυωθούμε και να συνεργαστούμε με ένα ευρύτερο φάσμα φορέων γύρω από την προώθηση, προστασία και υποστήριξη του θηλασμού.

Γιατί είναι σημαντικό

Νέα στοιχεία που παρουσιάστηκαν στο βρετανικό ιατρικό περιοδικό The Lancet, επιβεβαιώνουν ότι ο επαρκής θηλασμός θα μπορούσε να σώσει 823.000 παιδικές ζωές και να προσθέσει 302 δισεκατομμύρια δολάρια στην παγκόσμια οικονομία ετησίως.² Ο θηλασμός είναι η βάση για καλή υγεία για όλα τα παιδιά, τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα και ελίσης ωφελεί και τις μητέρες. Ωστόσο, τα ποσοστά θηλασμού παγκοσμίως έχουν παραμείνει στάσιμα τις δύο τελευταίες δεκαετίες. Λιγότερα από 40% των βρεφών κάτω των έξι μηνών θηλάζουν αποκλειστικά. Στην πραγματικότητα, οι γυναίκες αντιμετωπίζουν πολλά εμπόδια στον θηλασμό. Μπορεί να λαμβάνουν ανακριβείς πληροφορίες από επαγγελματίες υγείας, μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον να μην έχουν την υποστήριξη των συντρόφων τους, να μην έχουν πρόσβαση σε έμπειρους συμβούλους θηλασμού, να έρχονται αντιμέτωπες με την επιθετική προώθηση των υποκατάστατων μητρικού γάλακτος ή να αναγκάζονται να επιστρέψουν στην εργασία τους πολύ σύντομα μετά τη γέννα. Αυτά τα εμπόδια κάνουν ιδιαίτερα δύσκολο τον αποκλειστικό θηλασμό για έξι μήνες (χωρίς συμπληρωματικά υγρά ή άλλες τροφές) όπως και τη συνέχιση του θηλασμού για δύο χρόνια ή περισσότερο, όπως συστήνεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας³ (WHO). Γνωρίζουμε τι πρέπει να γίνει για να στηρίξουμε και να ενθαρρύνουμε τις μητέρες να θηλάσουν επαρκώς, αλλά πρέπει να είμαστε περισσότερο δραστήριοι και να εμπλέξουμε περισσότερους ανθρώπους, ώστε αυτό να γίνει πραγματικότητα. Το να συνδέσουμε τον θηλασμό με τους Στόχους για Αειφόρο Ανάπτυξη μας βοηθάει ώστε να το επιτύχουμε.

Πώς να διαβάσετε το σχέδιο δράσης

Το σχέδιο δράσης εξηγεί πώς ο θηλασμός συνδέεται με κάθε έναν από τους Στόχους για Αειφόρο Ανάπτυξη (δείτε ένθετο) σε τέσσερις θεματικές ενότητες. Οι θεματικές ενότητες αποτελούνται από αλληλένδετους Στόχους για Αειφόρο Ανάπτυξη (ΣΑΑ) οι οποίοι εμφανίζουν τις ισχυρότερες συνδέσεις με τον θηλασμό. Θα βρείτε τους σχετικούς Στόχους για Αειφόρο Ανάπτυξη στο επάνω μέρος κάθε σελίδας. Η κάθε θεματική ενότητα ξεκινά με ένα σύντομο φανταστικό σενάριο που δείχνει τη σύνδεση του θηλασμού με τη θεματική ενότητα. Ακολουθείται από κάποια χρήσιμα στοιχεία και στατιστικά τα οποία μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για την δική σας εκστρατεία προώθησης. Τέλος, υπάρχουν κάποια παραδείγματα από ενέργειες που μπορείτε να κάνετε σε όλοιο επίπεδο και αν εργάζεστε. Στο τέλος του σχεδίου θα βρείτε μια ενότητα που περιγράφει τρόπους μέσα από τους οποίους μπορείτε να επιτύχετε τους Στόχους για Αειφόρο Ανάπτυξη, μέσα από βιώσιμες συνεργασίες και το αντίστοιχο νομικό πλαίσιο. Ελπίζουμε ότι θα απολαύσετε την ανάγνωση του σχεδίου δράσης και ότι θα το βρείτε χρήσιμο για το έργο σας.

www.worldbreastfeedingweek.org



THE GLOBAL GOALS
For Sustainable Development



Παραπομπές

1. Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. WHA resolution 70/1. 2015
2. Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices. Rollins, Nigel C et al. The Lancet, Volume 387, Issue 10017, 491-504
3. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. Victora, Cesar G. et al., The Lancet, Volume 387, Issue 10017, 475-490. 2016

Διατροφή, Ασφάλεια τροφίμων και μείωση της φτώχειας



1 Καθόλου φτώχεια



2 Μηδενική πείνα



3 Καλή υγεία και ευημερία



12 Υπεύθυνη κατανάλωση και παραγωγή



Φανταστείτε αυτό το σενάριο

Σε ένα απομονωμένο μέρος όπου η πείνα είναι συνηθισμένη, οι μητέρες θηλάζουν τα παιδιά τους έως τη νηπιακή ηλικία. Αυτές οι μητέρες γνωρίζουν ότι ο θηλασμός είναι τροφή κι ότι παρέχει διατροφική ασφάλεια στα μικρά παιδιά τους. Όταν ξεσπάει λιμός και η πείνα θερίζει, βλέπουν ότι τα μικρά παιδιά που δεν θηλάζουν είναι ευάλωτα κι ότι συχνά είναι τα πρώτα που πεθαίνουν. Ειδικά σε περιοχές με χαμηλά εισοδήματα, μια μητέρα συνήθως σταματά να θηλάζει μόνο όταν νιώσει ότι το παιδί της είναι αρκετά μεγάλο και δυνατό ώστε να μην χρειάζεται πια αυτήν την προστασία. Το να αποθαρρύνουμε τις μητέρες να συνεχίζουν τον θηλασμό κατά το δεύτερο έτος της ζωής του παιδιού τους, ενέχει κινδύνους τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα. Η διατροφική ασφάλεια περιλαμβάνει έναν αόρατο παράγοντα - την προστασία από ένα αβέβαιο μέλλον μέσω του θηλασμού. Το μητρικό γάλα είναι μια προσιτή μορφή τροφής και ως τέτοιο αποτελεί ένα σημαντικός μέσο να μειωθούν οι επιπτώσεις της φτώχειας.



Chandan Dey © WABA 2008

Τροφή για σκέψη:

Τί ρόλο παίζει ο θηλασμός στην προαγωγή της καλής διατροφής και της διατροφικής ασφάλειας στη δική σας κοινωνία;

Στοιχεία και στατιστικά

- Ο υποσιτισμός, περιλαμβανομένου του μη επαρκή θηλασμού, ευθύνεται για το 45% όλων των θανάτων παιδιών κάτω των 5 ετών ετησίως⁴.
- Η πιο συνηθισμένη μορφή υποσιτισμού, η καθυστέρηση ανάπτυξης λόγω διατροφής (χαμηλό ανάστημα σε σχέση με την ηλικία) είναι ήδη εμφανής κατά τη γέννηση και συνεχίζει να αυξάνεται κατακόρυφα ως την ηλικία των 2 ετών. Το περιθώριο ευκαιρίας για να μειωθεί αυτή η καθυστέρηση ανάπτυξης είναι οι 1000 μέρες από τη σύλληψη ως την ηλικία των 2 ετών⁵.
- Η έγκαιρη επένδυση στην πρόληψη του χαμηλού βάρους γέννησης, την πρόληψη της καθυστέρησης ανάπτυξης και η έγκαιρη έναρξη και εγκατάσταση του αποκλειστικού μητρικού θηλασμού, συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου παχυσαρκίας και χρόνιων παθήσεων μετέπειτα⁶.
- Ο μη θηλασμός σχετίζεται με οικονομική απώλεια περίπου 302 δισεκατομμυρίων δολαρίων ετησίως ή το 0,49% του παγκόσμιου ακαθάριστου εθνικού εισοδήματος⁷.
- Ενήλικες που είχαν θηλάσει ως παιδιά έχει φανεί ότι έχουν υψηλότερα εισοδήματα από ενήλικες που δεν είχαν θηλάσει στην παιδική τους ηλικία⁸.

Δράσεις

- 1 Δείτε τυχόν διαθέσιμα στατιστικά στοιχεία για τον θηλασμό από τις υγειονομικές μονάδες της περιοχής σας. Μιλήστε με τις μητέρες σχετικά με την εμπειρία τους. Οργανώστε δράσεις βασισμένες στα όσα μάθατε από την επικρατούσα κατάσταση.
- 2 Προσκαλέστε τους πατέρες στις ομάδες στήριξης θηλασμού μητέρας-προς-μητέρα και συζητήστε μαζί τους τη σημασία της δικής τους υποστήριξης για τη διατροφή του βρέφους τους και τι μπορούν οι ίδιοι να κάνουν γι' αυτό.
- 3 Βοηθήστε τα μέλη της κοινότητάς σας να δουν παιδιά να θηλάζουν, να δουν πώς είναι η κατάλληλη χρονικά εισαγωγή συμπληρωματικών τροφών και να δουν τη συνέχιση του θηλασμού πέρα των 2 ετών ως κάτι φυσιολογικό. Για παράδειγμα, τα αγόρια και ιδίως τα κορίτσια χρειάζεται να δουν γυναίκες να θηλάζουν ώστε να μάθουν γι' αυτό.
- 4 Βεβαιωθείτε ότι οι ιατρικές υπηρεσίες της περιοχής σας, τα φαρμακεία και τα καταστήματα συμμορφώνονται με τον Διεθνή Κώδικα Εμπορίας Υποκατάστατων Μητρικού Γάλακτος. Χρησιμοποιήστε το ενημερωτικό υλικό του IBFAN για να εκτιμήσετε τη συμμόρφωση με τον Κώδικα.
- 5 Αξιοποιήστε αγροτικά προγράμματα ανάπτυξης ώστε να διευρυνθεί η στήριξη του θηλασμού σε αγροτικές κοινότητες.

Παραπομπές

4. Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. Black RE, et al. The Lancet. 2013.

5. De Onis M, et al. The World Health Organization's Global Target for Reducing Childhood Stunting by 2025: Rationale and Proposed Actions, Maternal and Child Nutrition. 2013.

6. Christian, P et al. Risk of childhood undernutrition related to small-for-gestational age and preterm birth in low- and middle-income countries. International Journal of Epidemiology. 2013.

7. Victora, Cesar G. et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. The Lancet. 2016.

8. Victora CG, Horta BL, de Mola CL, et al. Association between breastfeeding and intelligence, educational attainment, and income at 30 years of age: a prospective birth cohort study from Brazil. The Lancet. 2015.

Επιβίωση, Υγεία και Ευημερία



1 Καθόλου
φτώχεια



3 Καλή υγεία
και ευημερία



4 Ποιοτική
εκπαίδευση



10 Μείωση
Ανισοτήτων



11 Βιώσιμες πόλεις
και κοινότητες



Φανταστείτε αυτό το σενάριο

Η Άννα γεννιέται σε μια φτωχή περιοχή κάποιας πόλης. Η μητέρα της Άννας είχε δει πολλές διαφημίσεις σχετικά με υποκατάστατα μητρικού γάλακτος αλλά τόσο η ίδια όσο και οι αδελφές της –θείες της Άννας– πιστεύουν ότι το μητρικό γάλα είναι το καλύτερο. Καθώς περνούν οι εβδομάδες, η Άννα είναι ζωηρή και αναπτύσσεται καλά. Οι εμβολιασμοί της γίνονται όπως προβλέπονται και δεν έχει αρρωστήσει καθόλου, οπότε η μητέρα της μπορεί να εργαστεί. Η νοσοκόμα της τοπικής κοινότητας είναι εκπαιδευμένη ώστε να μπορεί να υποστηρίξει τις μητέρες που θηλάζουν και επαινεί τις προσπάθειες της μητέρας της Άννας, υπενθυμίζοντάς της ταυτόχρονα ότι ο θηλασμός προστατεύει και την ίδια τη μητέρα από αρρώστιες, όπως ο καρκίνος του μαστού. Κατά καιρούς, τα χρήματα για φαγητό είναι λίγα αλλά η Άννα έχει από πλεονάζουσα διατροφή τη σιγουριά του θηλασμού, καθώς θηλάζει ακόμα στο 2ο έτος της ζωής ηλικίας της ενώ παράλληλα τρώει και από τα φαγητά της οικογένειάς της. Τα χρόνια περνάνε και η Άννα πάει στο σχολείο. Η δασκάλα παρατηρεί πόσο γρήγορα μαθαίνει η Άννα και το αναφέρει στη μητέρα της. Η μητέρα της Άννας γνωρίζει πως το δικό της γάλα βοήθησε τον εγκέφαλο και τα μάτια της Άννας να αναπτυχθούν σωστά και καθώς αρρώσταινε σπάνια, όλη η ενέργειά της χρησιμοποιήθηκε για να αναπτυχθεί και για να μάθει. Η Άννα είναι ακόμα μικρή αλλά έχει μπροστά της ένα λαμπρό μέλλον επειδή έκανε μια καλή αρχή με το γάλα της μαμάς της και αυτό το δώρο θα είναι πολύ σημαντικό για όλη της τη ζωή. Το μητρικό γάλα μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να βγουν από τη φτώχεια βοηθώντας τα να αποκτήσουν καλύτερο επίπεδο εκπαίδευσης και εισοδήματος για ένα καλύτερο μέλλον.



Telma Geovanini©WABA 2012

Τροφή για σκέψη:

Ποια είναι η κατάσταση γύρω από τον θηλασμό στη δική σας κοινωνία; Πόσα νοσοκομεία ή κλινικές είναι φιλικά προς τον θηλασμό;

Στοιχεία και στατιστικά

- Το οικονομικό κόστος ενός προγράμματος εφαρμογής της παγκόσμιας στρατηγικής για τη βρεφική και παιδική διατροφή των ΠΟΥ(WHO)/UNICEF σε 214 χώρες εκτιμάται στα 130 δολάρια ανά γέννηση ζωντανού βρέφους. «Η επένδυση σε αποτελεσματικές υπηρεσίες ώστε να αυξηθούν και να διατηρηθούν τα ποσοστά θηλασμού είναι πιθανόν να αποδώσει το κόστος σε λίγα χρόνια, πιθανόν και σε λιγότερο από έναν χρόνο.»⁹
- Κατά μέσο όρο τα μωρά που θηλάζουν έχουν 2,6 μονάδες υψηλότερο IQ από βρέφη που δεν θηλάσαν, με ακόμα μεγαλύτερες διαφορές όσο μεγαλύτερη ήταν και η περίοδος του θηλασμού.¹⁰
- Ο θηλασμός παρέχει τα θεμέλια για μια ζωή με υγεία και ευημερία. Τα παιδιά και οι μητέρες που δεν θηλάσαν έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να νοσήσουν από διάφορες ασθένειες, μεταξύ των οποίων για τα μεν παιδιά οξείες και χρόνιες ασθένειες, για τις δε μητέρες καρκίνος του μαστού και των ωοθηκών.¹¹
- 823.000 παιδιά πεθαίνουν κάθε χρόνο εξαιτίας ανεπαρκών πρακτικών βρεφικής διατροφής.¹¹
- 20.000 θάνατοι από καρκίνο του μαστού θα μπορούσαν να έχουν αποφευχθεί αν οι μητέρες είχαν θηλάσει επαρκώς.¹¹

Δράσεις

- 1** Μιλήστε σε πολιτικούς και άλλους αρμόδιους σχετικά με την αξία της αύξησης των ποσοστών θηλασμού ώστε να επιτευχθούν οι Στόχοι για Αειφόρο Ανάπτυξη (ΣΑΑ). Φροντίστε να παραμένει το θέμα του θηλασμού πάντα επίκαιρο.
 - 2** Εργαστείτε ώστε να διασφαλίσετε ότι όλες οι μητέρες της κοινωνίας σας έχουν πρόσβαση σε εξειδικευμένη βοήθεια γύρω από τον θηλασμό.
 - 3** Υποστηρίξτε δημόσια την υιοθέτηση των εθνικών κανονισμών υγείας που εξασφαλίζουν τα δέκα βήματα για επιτυχή θηλασμό από όλα τα μαιευτήρια και από όλες τις δομές περιγεννητικής φροντίδας.
- Δείτε: <http://www.unicef.org/newsline/tensteps.htm>
- 4** Υποστηρίξτε δημόσια την πλήρη ένταξη των θεμάτων θηλασμού στη βασική εκπαίδευση όλων των γιατρών και νοσοκόμων.

Περιβάλλον και κλιματικές αλλαγές



Φανταστείτε αυτό το σενάριο

Σε κάθε ταξίδι, το πρώτο βήμα είναι το πιο σημαντικό. Ο θηλασμός είναι το πρώτο πρακτικό βήμα που μπορούμε να κάνουμε ώστε να προστατεύσουμε όχι μόνο την υγεία του βρέφους και της μητέρας αλλά και την υγεία όλου του πλανήτη εξαρχής, παρέχοντας οικολογική και ανανεώσιμη πηγή διατροφής για τα βρέφη. Η τεχνητή διατροφή συνεισφέρει στο φαινόμενο του θερμοκηπίου το οποίο με την σειρά του προκαλεί κλιματικές αλλαγές, με καταστροφικά αποτελέσματα. Ο πιο εύάλωτος πληθυσμός είναι πάντα εκείνος που πλήττεται με τον χειρότερο τρόπο από ολόένα συχνότερους και δυνατούς τυφώνες, καταιγίδες και κυκλώνες. Μέσα στον όλεθρο που ακολουθεί αυτές τις φυσικές καταστροφές, η τεχνητή διατροφή είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη λόγω της έλλειψης καθαρού νερού και υποδομών, που καθιστούν δύσκολη την εξασφάλιση σωστής και ασφαλούς, από άποψη υγιεινής, προετοιμασίας της βρεφικής τροφής χωρίς επαρκή ψύξη και καθαρό βρασμένο νερό. Αντίθετα, ο θηλασμός προστατεύει την υγεία των παιδιών και προσφέρει ανακούφιση τόσο στα παιδιά όσο και στις μητέρες τους, οι οποίες μπορεί να έχουν χάσει τα πάντα. Οι σύμβουλοι θηλασμού μπορούν να εργαστούν με οικογένειες, ώστε να μετριάσουν την ταλαιπωρία τους, βοηθώντας τις τραυματισμένες ψυχικά μητέρες να ξαναβρούν την αυτοπεποίθησή τους και να διατηρήσουν τον θηλασμό ή να επαναγαλακτίσουν.



Τροφή για σκέψη:

Jaime © WBW 2015

Τι θα μπορούσατε να πείτε σε νέους ανθρώπους στην κοινότητά σας για τον θηλασμό και το περιβάλλον;

Στοιχεία και στατιστικά

- Το μητρικό γάλα είναι μία «φυσική, ανανεώσιμη τροφή» η οποία είναι περιβαλλοντικά ασφαλής, παράγεται και παρέχεται στον καταναλωτή χωρίς να προκαλεί μόλυνση στο περιβάλλον, χωρίς να χρειάζεται συσκευασία ή να προκαλεί κάποια σπατάλη.¹²
- Η παραγωγή υλοκατάστατων μητρικού γάλακτος αλλά και η χρήση τους προκαλούν αέρια του θερμοκηπίου τα οποία επιταχύνουν το παγκόσμιο φαινόμενο του θερμοκηπίου και ετίσης προκαλούν μόλυνση και τοξικά αέρια από την αποκομιδή των απορριμμάτων. Παρότι δεν έχει ακόμα αποτιμηθεί σε χρήμα, υπάρχει περιβαλλοντικό κόστος που σχετίζεται με τα μη θηλάζοντα βρέφη.¹³
- 720.450 τόνοι υλοκατάστατων μητρικού γάλακτος πωλούνται ετησίως σε 6 ασιατικές χώρες παράγοντας σχεδόν 2,9 εκατομμύρια τόνους αέρια του θερμοκηπίου (GHG). Αυτό ισοδυναμεί με σχεδόν 7.000 εκατομμύρια μίλια οδήγησης από ένα μέσο επιβατικό αυτοκίνητο ή 1,03 εκατομμύρια τόνους απορριμμάτων σε χωματερή.¹²
- Εκτιμάται ότι χρειάζονται περίπου 4.000 λίτρα νερό ώστε να παραχθεί 1 κιλό σκόνης υλοκατάστατου μητρικού γάλακτος.¹²
- Ο θηλασμός σημαίνει λιγότερα τοξικά αέρια, μικρότερη περιβαλλοντική επιβάρυνση και λιγότερη μόλυνση.¹²
- Ο θηλασμός βοηθάει στη μετάβαση από μια οικονομία βασισμένη σε ορυκτά καύσιμα σε μια οικονομία χαμηλών εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα. Για την παραγωγή του μητρικού γάλακτος δεν χρειάζεται ηλεκτρισμός, ούτε απαιτούνται καύσιμα για τη μεταφορά του, μειώνοντας έτσι τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα που είναι το κυριότερο αέριο του θερμοκηπίου.¹²

Δράσεις

- 1 Αιτηθείτε από την κυβέρνησή σας να περιλάβει τη βελτίωση των πρακτικών που αφορούν τον θηλασμό ως μέρος του έργου της για την επίτευξη των Στόχων για Αειφόρο Ανάπτυξη.
- 2 Ενθαρρύνετε ερευνητές να ποσοτικοποιήσουν το ανθρακικό αποτύπωμα που προκύπτει από τη διατροφή με υλοκατάστατα μητρικού γάλακτος στη χώρα μας.
- 3 Χρησιμοποιήστε τα στοιχεία αυτά για να αιτηθείτε από την κυβέρνησή σας να αφιερώσει κάποιο κονδύλι για πολιτικές και προγράμματα με στόχο την αύξηση του θηλασμού, παράλληλα μ' εκείνα που στοχεύουν στη μείωση της μόλυνσης του αέρα.
- 4 Συμπεριλάβετε τον θηλασμό σε όποια δράση σχετική με την μείωση του ανθρακικού και υδατικού αποτυπώματος και φέρτε στη δημοσιότητα το θέμα του θηλασμού σε σχέση με την κλιματική αλλαγή.

Παραπομπές 12. Linnecar A, et al. Formula for Disaster. IBFAN Asia/BPNI; 2014. Available at: <http://ibfan.org/docs/FormulaForDisaster.pdf>
13. Rollins NC et al. Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices? The Lancet 2016.

Γυναικεία παραγωγικότητα και εργασία



1 Καθόλου φτώχεια



4 Ποιοτική εκπαίδευση



5 Ισότητα των φύλων



8 Αξιοπρεπής εργασία και οικονομική ανάπτυξη



9 Βιομηχανία, καινοτομία και υποδομές



10 Μείωση Ανισοτήτων



Φανταστείτε αυτό το σενάριο

Το μητρικό γάλα είναι μία βασική πηγή τροφής που χρειάζεται να προστατευθεί. Περίπου 830 εκατομμύρια γυναίκες, κυρίως σε αναπτυσσόμενες χώρες, δεν απολαμβάνουν κοινωνική προστασία σε σχέση με την εργασία τους. Οι γυναίκες συχνά αναγκάζονται να δεχτούν κακοπληρωμένη εργασία χαμηλής ποιότητας. Όταν οι μητέρες επιστρέφουν στην εργασία τους έχουν λιγότερο χρόνο να φροντίσουν τα παιδιά τους. Ο θηλασμός μπορεί να ελαττωθεί, τα παιδιά αρρωσταίνουν συχνότερα και οι σχολικές επιδόσεις χωλαίνουν. Η παραγωγικότητα μειώνεται επειδή οι εργαζόμενες χρειάζεται να μένουν περισσότερο χρόνο στο σπίτι για τη φροντίδα των παιδιών που δεν θηλάζουν. Τα οικονομικά της οικογένειας δυσχεραίνουν καθώς αυξάνονται τα έξοδα για φαγητό και ιατρική κάλυψη. Παρ' όλα αυτά σε όλο τον κόσμο οι κυβερνήσεις τονίζουν την ανάγκη της γυναικείας συμμετοχής στο εργατικό δυναμικό μιας χώρας ως μία από τις λύσεις για οικονομική ανάπτυξη, ισότητα των δύο φύλων και μείωση της φτώχειας. Η απλήρωτη συνεισφορά της γυναίκας μέσα στο σπίτι είναι σημαντική για την υγεία, την ανάπτυξη και την ευημερία όλων των μελών της οικογένειας και πρέπει να αναγνωριστεί μέσα από τις στρατηγικές οικονομικής και

κοινωνικής ανάπτυξης. Για να μειωθούν οι διαφορές ανάμεσα στα δυο φύλα στον εργασιακό χώρο, πρέπει να στηρίξουμε τις γυναίκες ώστε να συνδυάσουν τον παραγωγικό και αναπαραγωγικό τους ρόλο, συμπεριλαμβανομένου του θηλασμού, μέσα από αμειβόμενη άδεια μητρότητας, διαλείμματα θηλασμού εντός του ωραρίου εργασίας, ελαστικά ωράρια εργασίας και δωμάτια θηλασμού ή άντλησης μητρικού γάλακτος.



Sonia Puri ©WBW 2010

Τροφή για σκέψη:

Στην κοινότητά σας, πόση υποστήριξη λαμβάνουν οι γυναίκες σχετικά με τον θηλασμό όταν επιστρέψουν στην εργασία τους;

Στοιχεία και στατιστικά

- Η εργασία της μητέρας συνδέεται με μειωμένα ποσοστά θηλασμού με όλες τις γνωστές συνέπειες στην υγεία.¹⁴
- Κάθε επιπρόσθετος μήνας άδειας μητρότητας μειώνει τα ποσοστά θνησιμότητας βρεφών κατά 13%.¹⁵
- Μόνο το 53% των χωρών συμμορφώνονται με τον Διεθνή Οργανισμό Εργασίας που προτείνει ως ελάχιστο όριο άδειας μητρότητας τις 14 εβδομάδες.¹⁶
- Οι πολιτικές για την άδεια μητρότητας αυξάνουν αποτελεσματικά τα ποσοστά αποκλειστικού μητρικού θηλασμού.¹⁷
- Τα δωμάτια θηλασμού ή άντλησης μητρικού γάλακτος καθώς και τα διαλείμματα θηλασμού εντός ωραρίου μπορούν να αυξήσουν τα ποσοστά των παιδιών που συνεχίζουν να θηλάζουν στους 6 μήνες.¹⁸

Δράσεις

- 1** Βρείτε ποια είναι η πολιτική προστασίας της μητρότητας στη χώρα. Επίσης, δείτε τι άδεια μητρότητας και τι υποδομές προσφέρονται από τους εργοδότες της περιοχής σας.
- 2** Υποστηρίξτε δημόσια σε όλα τα επίπεδα και προς διάφορους φορείς τις ανάγκες και τα δικαιώματα προστασίας των εργαζομένων γυναικών, τόσο σε επίσημες δομές εργασίας όσο και στην αδήλωτη (μαύρη) εργασία.
- 3** Ενθαρρύνετε πολιτικούς και αρμόδιους στη χώρα σας να αξιολογήσουν τα δικαιώματα που απορρέουν από την τρέχουσα προστασία της μητρότητας και γονεϊκότητας και να βρουν τυχόν κενά στις παροχές, χρησιμοποιώντας εργαλεία όπως η Πρωτοβουλία για τις Παγκόσμιες Τάσεις Μητρικού Θηλασμού
Δείτε: <http://worldbreastfeedingtrends.org>
- 4** Προωθήστε πολιτικές για την γονεϊκή προστασία με αποδοχές, που να είναι ισότιμη για τα δύο φύλα, να αντικατοπτρίζει την τριαδικότητα της φροντίδας και υποστηρίζει τον θηλασμό και τον ρόλο και των δύο γονέων στην ανατροφή του παιδιού.
- 5** Μιλήστε με εργοδότες της περιοχής σας για το πώς θα μπορούσαν να κάνουν τον χώρο εργασίας τους πιο φιλικό προς τον θηλασμό και την οικογένεια. Προωθήστε αλλαγές στους χώρους εργασίας ώστε να είναι πιο «φιλικό προς την οικογένεια». Κάτι τέτοιο πρέπει να περιλαμβάνει:
 - α.** Προσιτούς βρεφονηπιακούς σταθμούς που διευκολύνουν και υποστηρίζουν τον θηλασμό.
 - β.** Χώρους μέσα ή κοντά στον εργασιακό χώρο με τις κατάλληλες υποδομές, που να παρέχουν ιδιωτικότητα και συνθήκες υγιεινής, ώστε να μπορούν οι μητέρες να θηλάσουν ή να αντλήσουν και να αποθηκεύσουν το γάλα τους με ασφάλεια και άνεση.
 - γ.** Ελαστικές συνθήκες εργασίας, με διαλείμματα θηλασμού ή μειωμένο ωράριο εργασίας ή εργασία από το σπίτι.
 - δ.** Ασφαλές και υγιεινό περιβάλλον εργασίας για όλους τους εργαζόμενους και ειδικά για τις εγκυμονούσες και τις θηλάζουσες μητέρες, χωρίς αυτό να αποτελεί μειονεκτήματα στην εργασία ή τον μισθό τους.

Παραπομπές

14. Johnston ML, Esposito N. Barriers and facilitators for breastfeeding among working women in the United States. *Journal of Obstetric Gynecology and Neonatal Nursing*. 2007.
15. Nandi A et al. Increased Duration of Paid Maternity Leave Lowers Infant Mortality in Low- and Middle Income Countries: A Quasi-Experimental Study. *PLOS Medicine*. 2016
16. International Labour Organisation. *Maternity and paternity at work: Law and practice across the world*. 2014.
17. Hawkins SS et al. The impact of maternal employment on breast-feeding duration in the UK Millennium Cohort Study. *Public Health Nutrition*. 2007.
18. Dabritz HA et al. Evaluation of lactation support in the workplace or school environment on 6-month breastfeeding outcomes in Yolo County, California. *Journal of Human Lactation*. 2009.

Βιώσιμες συνεργασίες και νομικό πλαίσιο



16 Ειρήνη, δικαιοσύνη και ισχυροί θεσμοί

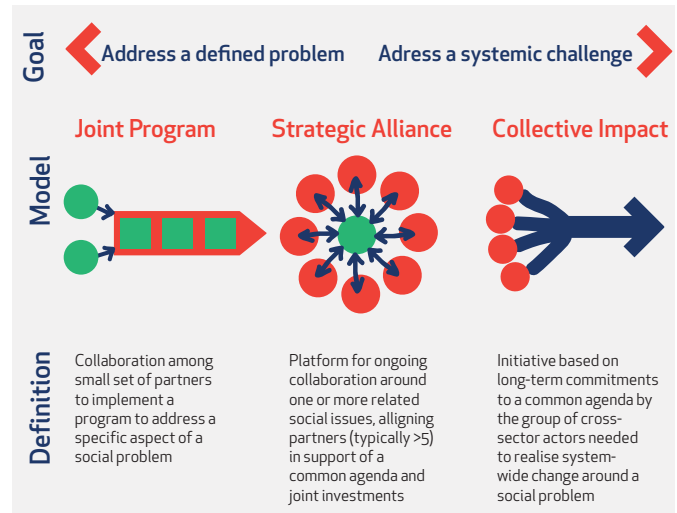


17 Συνεργασίες για τους στόχους



Η φράση «χρειάζεται ένα ολόκληρο χωριό για να μεγαλώσει ένα παιδί» είναι μια έκκληση προς τον καθένα από εμάς να διαδραματίσει τον ρόλο του ώστε να φτιάξουμε την ιδανική κοινότητα. Χρειαζόμαστε ένα δίκαιο δικαιοσύνη, προσοχή σε όλους. Επίσης χρειάζεται να βρούμε νέους και βελτιωμένους τρόπους συνεργασίας. Ο 16ος Στόχος για Αειφόρο Ανάπτυξη προωθεί τις δίκαιες και ειρηνικές κοινωνίες δίχως αποκλεισμούς. Είμαστε όλοι συλλογικά υπεύθυνοι για τα παιδιά μας και το μέλλον που θα κληρονομήσουν. Τα παιδιά αποτελούν το μέλλον της ανθρωπότητας. Το κάθε παιδί έχει το δυναμικό του, που μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο αν υπάρχει σεβασμός των δικαιωμάτων και ανάληψη ευθυνών. Η Διεθνής Σύμβαση των δικαιωμάτων του παιδιού προστατεύει τα δικαιώματα των παιδιών. Οι γυναίκες επίσης έχουν το δικαίωμα να μην γίνονται αντικείμενο εκμετάλλευσης ή να μην τις μεταχειρίζονται διαφορετικά από τους άνδρες, τόσο στην κοινωνία όσο και στον χώρο εργασίας. Υπάρχουν πολλά που μπορούν να γίνουν ακόμα για να χτιστεί η ιδανική κοινότητα. Για να βελτιωθούν τα ποσοστά θηλασμού, πρέπει να ξεπεράσουμε πολλές προκλήσεις: ανεπαρκείς κυβερνητικές πολιτικές, έλλειψη πληροφόρησης και καθοδήγησης, έλλειψη υποστήριξης από την κοινωνία και επιθετικές τακτικές πωλήσεων υποκατάστατων μητρικού γάλακτος. Χρειαζόμαστε να συνεργαστούμε σε παγκόσμιο επίπεδο για να τα ξεπεράσουμε όλα αυτά. Ο 17ος Στόχος για Αειφόρο Ανάπτυξη μας υπενθυμίζει ότι «τα πολλά χέρια κάνουν την εργασία πιο εύκολη»... Πρέπει να εργαστούμε συλλογικά ώστε να δημιουργήσουμε την κοινότητα που θέλουμε. Η παγκόσμια εβδομάδα θηλασμού διασυνδέει όσους προάγουν τις αλλαγές σε τοπικό, κοινοτικό και εθνικό επίπεδο ώστε να δράσουν σε παγκόσμιο επίπεδο. Πρέπει να επεκτείνουμε τις συμμαχίες μας και να εργαστούμε μαζί με άλλους πέρα από το

τρέχον κίνημα θηλασμού ώστε μαζί να επιτύχουμε βιώσιμη ανάπτυξη και ανθρώπινα δικαιώματα. Μόνο αναγνωρίζοντας αυτή την ισορροπία και αλληλεξάρτηση μπορούμε να επιβιώσουμε ως είδος.



Infographic, A basic typology of multi-stakeholder partnerships (from Peterson et al, 2014)

Προσπάθειες για βιωσιμότητα

- Κάντε ευρέως γνωστά τα στοιχεία για την αξία του θηλασμού, ειδικά προς εκείνους με κύρος και δύναμη. Η παρακολούθηση των δράσεων και των αποτελεσμάτων τους είναι επίσης σημαντική ώστε να τεκμηριώνονται τα στοιχεία.
- Προωθήστε μια θετική στάση προς τον θηλασμό. Όσο περισσότερο συζητείται ο θηλασμός, τόσο πιο αποτελεσματικά θα είναι τα μηνύματά μας.
- Υποστηρίξτε δημόσια την ένταξη και ενίσχυση των προγραμμάτων θηλασμού σε όλα τα προγράμματα υγείας.
- Ελιβάλλετε τον νόμο, περιλαμβανομένου του Διεθνούς Κώδικα Εμπορίας Υποκατάστατων Μητρικού Γάλακτος καθώς η εμπορία τέτοιων προϊόντων υλονομεί τον θηλασμό και το μητρικό γάλα ως πρώτη και καλύτερη τροφή. Τα βρέφη δεν έχουν τη δυνατότητα να διαλέξουν και οι κυβερνήσεις οφείλουν να τα προστατεύουν.
- Οι διεθνείς συνθήκες έχουν ορίσει τι θεωρείται παγκοσμίως φυσιολογικό. Εργαστείτε συλλογικά μέσα στην τοπική κοινωνία, σε εθνικό επίπεδο ή και ακόμα ψηλότερα, ώστε να αιτητήστε τα δικαιώματα των παιδιών και των γυναικών, όπως η προστασία της μητρότητας και τα οποία αναγνωρίζονται από τις διεθνείς συνθήκες, , να διασφαλίζονται από τους νόμους του κάθε κράτους και να εφαρμόζονται.

Δράσεις

- 1 Κατανοήστε τα στοιχεία για τη σημασία του θηλασμού και τις παρεμβάσεις που πρέπει να γίνουν για να αυξηθούν τα ποσοστά θηλασμού.
- 2 Μάθετε για τις σχετικές διεθνείς συνθήκες και τους νόμους, κανόνες και κυβερνητικές πολιτικές στη χώρα.
- 3 Βρείτε πιθανούς συμμάχους και συνεργαστείτε. Θέστε έναν κοινό στόχο για μια σημαντική αλλαγή. Θέστε 3 ως 5 προτεραιότητες και αναπτύξτε κοινές δράσεις.
- 4 Να είστε προσεκτικοί στα θέματα σύγκρουσης συμφερόντων όταν διαλέγετε συμμάχους και υλοστηρικτές.
- 5 Ενισχύστε την εκστρατεία σας με πολυάλταντους ανθρώπους.
- 6 Κάντε σωστή κατανομή χρόνου, πόρων και χρημάτων. Προγραμματίστε σωστά και παραμείνετε υπεύθυνοι.

Ευχαριστήρια

Η WABA θα ήθελε να ευχαριστήσει τους: **Αρθρογράφοι:** JP Dadhich, Alison Linnecar, Julie Smith, Genevieve Becker, Ted Greiner, Jay Sharma and Satnam Kaur. **Διορθωτές:** Laurence Grummer-Strawn, Michele Griswold, Miriam Labbok, Jane Kato-Wallace, Jennifer Mourin, Arijit Nandi, Vasentha Sampasivam, Gina Yong, Anne Baerjee, David Clark, France Begin, Irum Taqi, Maaik Arts and Prashant Ganga. **Επικεφαλής επιμελητής:** Amal Omer-Salim. **Σύμβουλος:** Felicity Savage. **Σχεδιαστής:** Ammar Khalifa. **Παραγωγή:** Chuah Pei Ching and Derchana Devi. **Εκτύπωση:** JUTAPRINT, Penang. Η παρούσα εργασία χρηματοδοτείται από τη σουηδική Υπηρεσία Διεθνούς Συνεργασίας για την Ανάπτυξη (Sida).

ΧΟΡΗΓΙΑ: Η WABA δεν δέχεται χορηγίες από κανενός είδους εταιρείες που παράγουν υποκατάστατα μητρικού γάλακτος, συναφή εξοπλισμό και συμπληρωματικές τροφές που υποκαθιστούν τον θηλασμό. Η WABA καλεί όλους τους συμμετέχοντες στην Παγκόσμια Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού να σεβαστούν και να ακολουθήσουν αυτή την ηθική στάση.
www.worldbreastfeedingweek.org | WBW Archives: www.worldbreastfeedingweek.net
WABA WORLD BREASTFEEDING WEEK (WBW) | 1-7 August 2016

Η Παγκόσμια Συμμαχία Δράσης για τον Μητρικό Θηλασμό (World Alliance for Breastfeeding Action - WABA) είναι ένα παγκόσμιο δίκτυο ιδιωτών και οργανισμών που ενδιαφέρονται για την προστασία, την προώθηση και την υποστήριξη του μητρικού θηλασμού σε όλο τον κόσμο. Βασίζεται στη Διακήρυξη Inocenti, στους Δέκα Κρίκους για την Ανατροφή του Μέλλοντος (Ten Links for Nurturing the Future) και στη Στρατηγική για τη Βρεφική και την Παιδική Διατροφή της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας (WHO) και της UNICEF. Κυριότεροι συνεργάτες της είναι το Διεθνές Δίκτυο Δράσης για την Παιδική Διατροφή (International Baby Food Action Network - IBFAN), ο Διεθνής Σύνδεσμος Θηλασμού (La Leche League International - LLLI), ο Διεθνής Σύνδεσμος Συμβούλων Θηλασμού (International Lactation Consultant Association - ILCA), η Διεθνής Οργάνωση (Wellstart International), η Ιατρική Ακαδημία για τον Θηλασμό (Academy of Breastfeeding Medicine - ABM), η WABA συμβουλευει τη UNICEF και ως μη-κυβερνητική οργάνωση (ΜΚΟ) αποτελεί ειδικό σύμβουλο του Οικονομικού και Κοινωνικού Συμβουλίου του ΟΗΕ (Economic and Social Council of the United Nations - ECOSOC). Η WABA έχει έδρα στη Μαλαισία ως World Alliance for Breastfeeding Bhd (847762-P), μη-κερδοσκοπική εταιρία.

WABA, PO Box 1200 10850 Penang, Malaysia Tel: 60-4-658 4816 Fax: 60-4-657 2655
Email: wbw@waba.org.my | Web: www.waba.org.my | WBW Archives: www.worldbreastfeedingweek.net

