



Παγκόσμια Εβδομάδα Θηλασμού (ΠΕΘ/WBW 2016)

ΘΗΛΑΣΜΟΣ

ΚΛΕΙΔΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΕΙΦΟΡΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

1



Ο μητρικός θηλασμός είναι ένας φυσικός και ανέξοδος τρόπος διατροφής για βρέφη και παιδιά. Είναι οικονομικά προσιτός για όλους και σε σύγκριση με την τεχνητή διατροφή δεν επιβαρύνει τον οικογενειακό προϋπολογισμό. Ο μητρικός θηλασμός συμβάλει στη μείωση της φτώχειας.

2



Ο αποκλειστικός θηλασμός μέχρι τον 6ο μήνα και η συνέχισή του με την εισαγωγή κατάλληλων στερεών τροφών για δύο ή και περισσότερα χρόνια προσφέρει υψηλής ποιότητας θρεπτικά συστατικά και επαρκή ενέργεια και μπορεί να βοηθήσει στην αποτροπή της πείνας, του υποσιτισμού και της παχυσαρκίας. Μητρικός θηλασμός σημαίνει επίσης εξασφάλιση τροφής για τα βρέφη.

3



Ο μητρικός θηλασμός βελτιώνει σημαντικά την υγεία, την ανάπτυξη και την επιβίωση βρεφών και παιδιών. Επίσης συμβάλλει στη βελτίωση της υγείας και στην ευημερία των μητέρων, τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα.

4



Ο μητρικός θηλασμός και οι κατάλληλες συμπληρωματικές τροφές είναι τα θεμέλια για την ετοιμότητα για μάθηση. Ο θηλασμός σε συνδυασμό με καλές ποιότητα συμπληρωματικές τροφές συμβάλλουν σημαντικά στην πνευματική και γνωστική ανάπτυξη και κατά συνέπεια προάγουν την μάθηση.

5



Ο μητρικός θηλασμός είναι σπουδαίος «εξισωτής», με την έννοια ότι προσφέρει σε κάθε παιδί το δίκαιο και καλύτερο ξεκίνημα στη ζωή. Ο θηλασμός είναι μοναδικά γυναικείο δικαίωμα και οι γυναίκες θα πρέπει να υποστηρίζονται από την κοινωνία για να θηλάζουν με τις καλύτερες συνθήκες. Η εμπειρία θηλασμού μπορεί να ικανοποιήσει και να ενδυναμώσει τη μητέρα καθώς εκείνη έχει τον έλεγχο του πώς ταίζει το μωρό της.

6



Ο θηλασμός κατ' απαίτηση παρέχει όλο το νερό που χρειάζεται ένα μωρό, ακόμη και σε πολύ ζεστό καιρό. Αντίθετα, η διατροφή με γάλα σε σκόνη απαιτεί πρόσβαση σε καθαρό νερό και κατάλληλες συνθήκες υγιεινής και απολύμανσης.

7



Ο θηλασμός απαιτεί λιγότερη ενέργεια σε σχέση με την ενέργεια που καταναλώνουν οι βιομηχανίες για την παρασκευή γάλακτος σε σκόνη. Επίσης μειώνει την ανάγκη για νερό, καυσόξυλα και ορυκτά καύσιμα για το σπίτι.

8



Οι γυναίκες που θηλάζουν και υποστηρίζονται από τους εργοδότες τους, είναι πιο παραγωγικές και αφοσιωμένες. Η προστασία της μητρότητας και οι αντίστοιχες εργασιακές πολιτικές μπορούν να δώσουν τη δυνατότητα στις γυναίκες να συνδυάσουν τον μητρικό θηλασμό με την εργασία ή άλλες μορφές απασχόλησης. Μια αξιοπρεπής θέση εργασίας θα πρέπει να καλύπτει τις ανάγκες των γυναικών που θηλάζουν, ιδιαίτερα όσων βιώνουν δύσκολες καταστάσεις.

9



Με τη βιομηχανοποίηση και την αστικοποίηση, οι προκλήσεις σε σχέση με τον χρόνο και τον χώρο γίνονται όλο και πιο εμφανείς. Οι θηλάζουσες μητέρες που εργάζονται έξω από το σπίτι χρειάζεται να διαχειριστούν αυτές τις προκλήσεις έχοντας την υποστήριξη των εργοδοτών, της οικογένειας και της κοινότητάς τους. Παιδικοί σταθμοί κοντά στους χώρους εργασίας, ειδικό χώρο και διαλείμματα θηλασμού μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά.

10



Οι πρακτικές για τον μητρικό θηλασμό διαφέρουν ανά τον κόσμο. Πρέπει να προστατέψουμε να προωθήσουμε και να υποστηρίξουμε τον θηλασμό σε όλες τις κοινωνίες, ιδίως όμως στις φτωχές και ευπαθείς ομάδες. Αυτό θα συμβάλει στη μείωση των ανισοτήτων.

11



Μέσα στη βαβούρα των μεγάλων πόλεων, οι μητέρες και τα μωρά τους πρέπει να αισθάνονται ασφαλές και ευπρόσδεκτες να θηλάσουν σε όλους τους δημόσιους χώρους. Στις καταστροφές και τις ανθρωπιστικές κρίσεις, οι γυναίκες και τα παιδιά πλήττονται δυσανάλογα πολύ. Οι έγκυες και οι θηλάζουσες γυναίκες χρειάζονται ιδιαίτερη στήριξη σε τέτοιες περιπτώσεις.

12



Ο θηλασμός παρέχει μια υγιή, ανανεώσιμη, αειφόρα και φυσική πηγή διατροφής και θρέψης που δεν ρυπαίνει το περιβάλλον και δεν εξαντλεί τους φυσικούς πόρους.

13



Ο μητρικός θηλασμός διασφαλίζει την υγεία και τη διατροφή των βρεφών σε αντίξοους καιρούς και στη διάρκεια καταστροφών που προκαλούνται από την υπερθέρμανση του πλανήτη.

14



Ο θηλασμός συνεπάγεται λιγότερα απόβλητα σε σχέση με τη διατροφή με υποκατάστατα μητρικού γάλακτος. Η βιομηχανική παραγωγή του γάλακτος σε σκόνη και η διανομή του οδηγούν σε απόβλητα που ρυπαίνουν τις θάλασσες και επηρεάζουν τη θαλάσσια ζωή.

15



Ο μητρικός θηλασμός είναι οικολογικός σε σύγκριση με τη διατροφή με υποκατάστατο μητρικού γάλακτος. Η παραγωγή του γάλακτος σε σκόνη απαιτεί γαλακτοκομία που συνήθως εξαντλεί τους φυσικούς πόρους και συμβάλλει στις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα και τις κλιματικές αλλαγές.

16



Ο μητρικός θηλασμός κατοχυρώνεται από διάφορα νομικά πλαίσια και συμβάσεις για τα ανθρώπινα δικαιώματα. Χρειάζεται εθνική νομοθεσία και πολιτικές για την προστασία και την υποστήριξη των μητέρων που θηλάζουν και των μωρών τους, ώστε να εξασφαλισθεί ότι προστατεύονται τα δικαιώματά τους.

17



Η Παγκόσμια Στρατηγική για τη Βρεφική και Παιδική Διατροφή (GSIYCF) προωθεί συνεργασία πολλών τομέων και μπορεί να αξιοποιήσει διάφορες συνεργασίες για τη στήριξη της ανάπτυξης, μέσω προγραμμάτων και πρωτοβουλιών για τον μητρικό θηλασμό.




Παγκόσμιοι Στόχοι για Αειφόρο Ανάπτυξη

1



Να σταματήσει η φτώχεια σε οποιαδήποτε μορφή της οπουδήποτε

2




Να σταματήσει η πείνα, να επιτευχθεί η εξασφάλιση της τροφής και η βελτίωση της διατροφής και να προαχθεί η αειφόρος γεωργία

3



Να εξασφαλιστεί η υγιής διαβίωση και να προαχθεί η ευημερία όλων ανεξαρτήτως ηλικίας

4




Να εξασφαλιστεί ποιοτική και ισότιμη εκπαίδευση για όλους και να προαχθούν οι ευκαιρίες διά βίου μάθησης για όλους

5




Να επιτευχθεί η ισότητα των φύλων και να ενδυναμωθούν όλες οι γυναίκες και τα κορίτσια

6



Να εξασφαλιστεί η διάθεση και η βιώσιμη διαχείριση του νερού και των συνθηκών υγιεινής για όλους

7




Να εξασφαλιστεί η πρόσβαση σε οικονομικά προσιτή, αξιόπιστη, βιώσιμη και σύγχρονη ενέργεια για όλους

8



Να προαχθεί η συνεχής και βιώσιμη οικονομική ανάπτυξη χωρίς αποκλεισμούς, η πλήρης και παραγωγική απασχόληση και η αξιοπρεπής εργασία για όλους

9




Να κατασκευαστούν ανθεκτικές υποδομές, να προαχθεί η βιώσιμη εκβιομηχάνιση για όλους και να προωθηθεί η καινοτομία

10



Να μειωθεί η ανισότητα μέσα στις χώρες και ανάμεσα σ' αυτές

11



Να γίνουν οι πόλεις και οι ανθρωπίνι οικισμοί ασφαλείς, ανθεκτικοί, βιώσιμοι και χωρίς να αποκλείουν κανέναν

12




Να εξασφαλιστούν βιώσιμα πρότυπα κατανάλωσης και παραγωγής

13




Να ληφθούν επείγοντα μέτρα για την καταπολέμηση των κλιματικών αλλαγών και των επιπτώσεων τους

14




Να διατηρηθούν και να χρησιμοποιηθούν με βιώσιμο τρόπο οι ωκεανοί, οι θάλασσες και οι υδάτινοι πόροι για βιώσιμη ανάπτυξη

15




Να προστατευθούν, αποκατασταθούν και να χρησιμοποιηθούν με βιώσιμο τρόπο τα επίγεια οικοσυστήματα, να γίνει βιώσιμη διαχείριση των δασών, να καταπολεμηθεί η απερίημωση, να σταματήσει και να αναστραφεί ο υποβιβασμός των εδαφών και να σταματήσει η απώλεια της βιοποικιλότητας.

16



Να προαχθούν οι ειρηνικές κοινωνίες, χωρίς αποκλεισμούς, για βιώσιμη ανάπτυξη, να υπάρχει πρόσβαση στη Δικαιοσύνη για όλους και να δημιουργηθούν αποτελεσματικοί και υπεύθυνοι φορείς για όλους σε όλα τα επίπεδα

17



Να ενισχυθούν τα μέσα εφαρμογής και να αναζωπυρωθούν οι παγκόσμιες συνεργασίες για βιώσιμη ανάπτυξη