

فرقة عمل دعم الأمهات (MSTF) التحالف العالمي للرضاعة الطبيعية "وابا"

العدد 10 رقم 1، يصدر مرتان سنوياً باللغات الإنجليزية، الأسبانية، الفرنسية، والبرتغالية
<http://www.waba.org.my/whatwedo/gims/english.htm>



للاشتراك راسلنا على البريد الإلكتروني:

gims_gifs@yahoo.com

شهر إبريل 2012

<http://www.waba.org.my/whatwedo/gims/english.htm>

كاثرين بالماتير، "وابا" 2011 الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية (WBW) مسابقة الصو

المنسقين العاملين في فرقة عمل دعم الأمهات بالتحالف العالمي للرضاعة الطبيعية:
آن بترجي (المملكة العربية السعودية)، بوشبا بانادام (باراجواي)، د. براشانت جانجال (الهند)
المحررين: باللغة الأسبانية - بوشبا باندام، ريبكا ماجالهااس (الولايات المتحدة).
المتترجمين: اللغة الأسبانية- مارنا تريهوس، كوستا ريكا
اللغة الفرنسية- جوانتا جوبر ستيجن، ستفاني فيشر (فرنسا)
اللغة البرتغالية- أنا لي أوربارتي (باراجواي)، باهوسارا ماروكويم (البرازيل)
اللغة العربية، سهام بصراوي

في كل زمان، تنتقل مهارات الأمومة كالتردادات التي تنشأ في بركة ماء عندما نرمي وسطها بحجر ما أو حصي. فالمهارة تنتقل من أم إلى أخرى، وتلمس حياة كل منا، ونتعلم منها وترسل بدورنا تردداتنا إلى الغير. إنها عملية تبادل مهارات وخبرات قديمة بقدم وجود الجنس البشري على الأرض.
"الفن النسوي للرضاعة الطبيعية (2010)، ص 224

في هذا العدد

تعليقات ومعلومات مجموعة دعم الأمهات

1. إلى المتطوعين- قلب وأيدي مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية، المنسقين المساعدين " واپا" فرقة عمل دعم الأمهات.
2. تحديث معلومات فرقة عمل دعم الأمهات: بوشبا بانادام، مساعد التنسيق واپا فرقة عمل دعم الأمهات

دعم الأمهات من مصادر مختلفة

3. استمر في المحاولة!: الموقع يؤثر دون شك: ليزا تومسون، رئيسة رابطة LLL، في الولايات المتحدة الأمريكية.
4. تقديم الدعم للرضاعة الطبيعية عقب زلزال شرق اليابان الكبير: هيروكو هونجو، اليابان
5. الأمر كله يتعلق بالبحث: دايان ويزنجر، الولايات المتحدة الأمريكية
6. استشارة الرضاعة الطبيعية في مجال التعلم بين الأقران في الصين: أيفي ماكليين، الصين
7. تصنيف مستشاري الرضاعة الطبيعية: جاكوي ويبي، أومارو ميل، نيو زيلندا

دعم الأمهات - تجارب الأمهات المرضعات:

8. الإرضاع بعد العمليات الجراحية: جابي رزك، الولايات المتحدة الأمريكية
9. تجاربي المختلفة في الإرضاع: ماريا سورتيينو، الأرجنتين
10. نعم، بإمكانني إرضاع إبني: ألانا فيلكس، جمهورية الدومينيكان

دعم الآباء

11. هناك 14 وسيلة للمشاركة في إرضاع المواليد: كريستي هاسكل
12. تناول أدوار الجنسين بشكل شامل في وسائل الإعلام: أرتورو أرتيجا فيلارول، المكسيك
13. مبادرة الرجال في النشرة الإلكترونية

المرشحون للرضاعة الطبيعية

14. عزيزتي مادرينا - برناديت ستابلر: ليديا دي فيرنو، براغواي
15. ما الذي يمكن أن تفعله 22 ساقاً ذكورية.. اليزابيث جافيلان، براغواي
16. العمل بهدوء/سكون من أجل الرضاعة الطبيعية: ماريا لوشسا فوتورو موباور، البرازيل
17. اتجاهات حديثة- هيربرت سبنسر راتنر

آخر الأنباء من عالم الرضاعة الطبيعية

18. العديد من نشاطات وأعمال "رومبا" لعام 2012: امورا هيدالجو، كوستا ريكا
19. ورشة عمل إقليمية حول تحقيق ولادة كريمة وصحية: كاثرين رودريغيس، كوستا ريكا
20. مفاهيم جيدة، طاقات متجددة لـ"بيجز" مبادرة الرضاعة الطبيعية على المستوى العالمي للمحافظة على حياة الأطفال: جينا جانتجز، كوستا ريكا.
21. وإيا تبلغ عمرها الواحد والعشرون يوم 14 فبراير 2012: جوليانا ليم عبدالله، ماليزيا
22. الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية
23. يوم المرأة العالمي 2012- 8 مارس 2012: سارة أمين، ماليزيا
24. تولي المنسق للأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية لـ(WBW): سارة أمين، ماليزيا
25. يوم الصحة العالمي، 7 إبريل، 2012

مصادر الرضاعة الطبيعية

26. فريق عمل أبحاث وإيا (RTF) النشرة الإلكترونية، شهر ديسمبر 2011
27. الرضاعة الطبيعية واستخدامات الحليب الآدمي، والسياسة: طب الأطفال
28. نشرة خاصة تتعلق بالحليب: بنوك الحليب الآدمي

الأطفال والرضاعة الطبيعية

29. أم حيوان المدرع
30. أم حيوان المدرع "أماريللو" ترضع أطفالها: بوشبا بانادام، براغواي.

دعم الأجداد والجدات للرضاعة الطبيعية

31. الخروج: أخبار الرابطة، يناير - فبراير 1979 شارلوت واكواسكي، هيوستون، تكساس

الرضاعة الطبيعية، وفيروس نقص المناعة المكتسبة والإيدز

32. تم تشجيع الأمهات في جنوب إفريقيا، في ظل تغير سياسي هام، على إرضاع أبنائهن رضاعة حصرية دون استخدام بدائل حليب الأم: شانتا بلومن
33. بيان اليوم العالمي للإيدز: سارة أمين، ماليزيا
34. ممارسات إرضاع المواليد في مواقع روتينية، جنوب إفريقيا: نتائج ملاحظات الدراسات الإشرافية على الرضع المعرضون لأمهات مصابات بفيروس نقص المناعة المكتسبة وغير المعرضون للفيروس - من سن الولادة وحتى بلوغ 9 أشهر: أمينة أيجوجا، تانيا دوهيرتي، ديبورا جي جاكسون، ديفيد ساندرز، مارك كولفين، ميكي شوبرا، لويز كوهن

35. رابط المقال على الشبكة "محاربة الإيدز من خلال الرضاعة الطبيعية"، بقلم ديفيد كراون، الولايات المتحدة الأمريكية

موافق وتصريحات

36. راجع هذه المواقع على الشبكة

37. تصريحات - حول أحداث سابقة ومستقبلية— من مذكراتنا د. براين بالمر

معلومات النشر

38. تسليم المقالات والعدد الجديد

39. كيفية الإشتراك أو فسخ الإشتراك من النشرة

معلومات وتعليقات فرقة عمل دعم الأمهات:

1. إلى المتطوعين- قلب وأيدي الداعمين للرضاعة الطبيعية: بوشبا باندام، مساعدة المنسق في فرقة عمل دعم الأمهات في وانا

دق جرس الهاتف وسأل المتصل إذا كان بمقدوري الذهاب إلى دار المراهقات لمساعدة فتاة تقطن هناك والتي سوف تغادر المستشفى ومعها طفلتها البالغة من العمر يومان. وقد كانت لدي الرغبة في تقديم المساعدة، ولكني أيضاً لم أكن قادرة على القيام بذلك نظراً لظروفي العائلية. فقامت بتزويد المتصل بأسماء وأرقام هواتف جميع المسؤولين القادرين على تقديم المساعدة للفتاة حديثة الولادة. كان بإمكانني تقديم المساعدة للفتاة بعدها بأسبوع عندما زرت دار المراهقات. ولحسن الحظ وجدتها ترضع طفلها من حليبها ولكن بواسطة القارورة. وحيث أنه كان لدي متسع من الوقت مكثت نحو ساعة من الزمن لتقديم المساعدة، وقد علمت بعد ذهابي أنها تعلمت كيف ترضع طفلها مباشرة من ثديها وسررت كثيراً. وعلى الرغم من مشاركتها التجربة مع الأخريات بصورة مختصرة إلى أنها تمكنت من توضيح فكرة أنها ترضع طفلها من ثديها دون الإستعانة بالقارورة أو بالحليب الصناعي.

بدأت أركز على دور المتطوعين حول العالم ممن يرضعون بصورة طبيعية في تقديم الدعم والمساعدة، إلى جانب الإستعانة بما يمكن أن تقدمه الأسر والعمل (سواء في المنزل أو في العمل)، من خلال بذل المزيد من الجهد لمنح الأمهات الحوامل والأمهات المقيمات المعلومات المفيدة والدعم والمساعدة اللازمين للرضاعة الطبيعية. كما تجدر الإشارة هنا، إلى أن مساعدة المتطوعين توفر نوعاً مختلفاً من المساعدة إلى الأمهات تتمثل في: الإنصات إلى مخاوفهن ومشاكلهن، وجعلهن بأمر كثيرة، إضافة إلى تزويدهن بجرعات لازمة من التشجيع للمساعدة، وزيارتهم في المستشفى أو في المنزل سواء من خلال تكوين جلسات دعم أمهات أو المرور عليهم في محل أو مجرد مقابلتهن في الطريق فإن تشجيعهن بإتسامة أو تربيته على الكنف لما تقمن به فهو أمر يعد في غاية الأهمية. وفي أعتقادي أن المتطوعات يقمن بهذا الدور لأنهن مررن بنفس التجربة وتلقين المساعدة من قبل في تجربتهن أثناء عملية الرضاعة، وتخطين العقبان التي واجهتهن في سبيل تسهيل عملية الرضاعة وإنجاحها بفضل ما حصلن عليه من معلومات مفيدة ودعم، بل وحتى بالنسبة لمن تركز منهن بأطفال فقد تكونت لديهن خبرة كافية لتقديم المساعدة اللازمة.

أقدم التحية إلى جميع أولئك السيدات والسادة. قد لا تتصل بعض الأمهات ممن سبق أن قدمنا لهن المساعدة.. ولكن شكراً ، لقد استفدن دون شك من تلك التجربة ومن اللحظات التي لا تعوض والتي بفضل الرضاعة أصبحن يقضينها مع مواليدهن، وأنا على يقين أنهن يرسلن إليكن شكرهن الجزيل! أو تلك الأمهات اللاتي ساعدتهن في كفاحهن من أجل إتقان عملية الرضاعة الطبيعية السليمة وكنتم لهن اليد الحنونة التي امتدت لكي يتعلمن كيف تكون الأم الحقيقية فشكراً لكم جميعاً.

بوشبا باندام، مساعدة المنسق بفرقة عمل دعم الأمهات

البريد الإلكتروني: pushpapanadam@yahoo.com

2. تحديث المعلومات: بوشبا باندام، مساعد منسق فرقة عمل دعم الأمهات

عندما ترسل الأم بريدًا إلكترونيًا أو تتصل بنا نكتشف أنها لا تقطن في المنطقة أو أحياناً لا تقطن في نفس البلد. ما الذي يمكن عمله؟ بصفتي عضوة في مجموعة منظمة لدعم الأمهات، يتوجب علي أن أحولها إلى أقرب مجموعة لدعم الأمهات تقع بالقرب منها. وإلا، فضلاً راجعي الخارطة الإلكترونية الخاصة بمجموعات دعم الأمهات على الموقع التالي: <http://www.waba.org.my/whatwedo/gims/emap.htm> إن لم تجدي مجموعة قريبة على الخارطة فضلاً راجعي المعايير والإرشادات المتضمنة في الخارطة الإلكترونية والخاصة بدعم الأمهات وإبأ. حتى إن كنت قد تعرضت إلى بعض التحديات أثناء عملية إرضاع طفلك، إلا أن التغلب على تلك العقبات والتحديات من شأنه أن يجعل العلاقة بينك وبين ابنك علاقة ذات طابع خاص، علاقة متميزة حتى يحين موعد فطامه عندما يبلغ العامين.

شاركي غيرك من السيدات قصة نجاحك في إرضاع طفلك والطريق الذي قطعته لكي تدعمينهن من خلال إرسال رسالة بالبريد الإلكتروني إلى beckyann1939@yahoo.com أو إلى pushpapanadam@yahoo.com سوف تنشر قصة مسيرتك في الإرضاع في ست لغات- إنجليزية، وأسبانية، وفرنسية، وبرتغالية، وعربية، وصينية. السيدات: أن بترجي، وسهام بصراوي، وموضي بترجي. النشرة الإلكترونية الإخبارية العدد 9 الإصدار 1 متوفرة حالياً باللغة العربية بفضل السيدات: آن بترجي، وسهام بصراوي، وموضي بترجي. النشرة الإلكترونية العدد 9 الإصدار 1 متوفرة حالياً باللغة الصينية بفضل السيدات: ابفي وجينادي تشين وفريق المتطوعات من الأمهات الماليزيات في "وانج هوي جوان". كل لغة من اللغات للنشرة متوفرة على الشبكة حالياً، وبذلك يمكن القول بأن فريق عمل مجموعة دعم الأمهات أصبح دولياً.

بوشيا باندام، مساعد منسق فريق عمل مجموعة دعم الأمهات
البريد الإلكتروني: pushpapanadam@yahoo.com

دعم الأمهات من مصادر مختلفة

3. حاول الاستمرار في التجربة! الموقع له تأثير! ليزا تومبسون، رئيسة الرابطة LLL، الولايات المتحدة الأمريكية:

شارفت مجموعتنا لدعم الأمهات المسائية، قبل عامين تقريباً، على الفناء. فقد كنا نعد محظوظين عندما تحضر أم واحدة للاجتماع. وكنت معظم الأمسيات أجلس بمفردي في القاعة السفلية من الكنيسة في انتظار أي أحد يفاجئني بالحضور. حتى أننا بدأنا نفكر جدياً في إلغاء الاجتماعات المسائية. إلا أننا شعرنا أيضاً أن الأمهات العاملات بحاجة إلى الاجتماع وأنهن سوف يحضرن إذا ما تمكنا من معرفة الإجابة على المشكلة.

في يوم اجتماع الرابطة LLL في إيغون، بإنديانا بالولايات المتحدة الأمريكية، عقدت جلسة عن كيفية إعادة شحن مجموعتك وقد حضرتها بحماس شديد. تحدثنا خلالها عن الجو العام والأسباب التي تحول دون استمرار حضور الأمهات الاجتماعات. وتيقنت وقتها أن الاجتماع في القاعة السفلية في الكنيسة، كونه مكان قليل الإضاءة ليس بالمكان المناسب. ثم بدأت أفكر في الأسباب الأخرى التي قد تكون وراء إحجام الأمهات عن الحضور مثل: عدم رغبتهن في اصطحاب مواليد صغار إلى مكان سيئ الإضاءة حيث مواقف السيارات الخالية في أمسيات باردة. ثم لا شك أنهن لا يرغبن في حمل أطفالهن داخل المبنى والسير بهم إلى الأسفل فوق الدرج سيئة الإضاءة أيضاً. لا بد أنها أسباب اجتمعت وحالت دون حضورهن! حتى أنا في حقيقة الأمر لم يكن حضورني بالأمر الهين.

اتصلت بإحدى العضوات وسألتها إن كان بإمكانها الحضور للاجتماع القادم لكي نناقش طرق تحسين أمسيات اجتماعاتنا المقبلة. حضرت ويدي ماسترز، واحدة من الزعيمات القدامى، وبرفقتها أم. علمنا أن موعد السابعة مساءً لم يكن ملائماً بالنسبة للأمهات العاملات. فلم يكن الوقت كافٍ لهن بعد العمل للذهاب للبيت وتحضير العشاء، والبقاء مع الأطفال فترة ولو وجيزة من الزمن، ثم اللحاق بموعد اجتماعنا. مجرد تمديد الموعد إلى السابعة والنصف مساءً يمنحهن مهلة أطول لكي يتمكن من قضاء واجباتهن المنزلية بعد العمل والحضور للاجتماع براحة. تغيير بسيط، يسهل القيام به! نفذناه..

عندما سألنا عن أي الأماكن يفضلن؟ كانت الإجابة واضحة وصریحة، أي مكان مريح وممتع حيث يشعرون وكأنهم في أمسية ممتعة يتسامرون سوية. لذلك بدأنا في البحث عن مكان بديل. كان لدينا فكرة عن أماكن أخرى بديلة، ولكن كان لابد من زيارتها. طلبنا من بعض الحضور أن يقمن بالبحث ومعاينة بعض الأماكن.

هناك مكان جديد في المدينة، يضم قاعة اجتماعات، إلا أنه غير مجاني وسوف يطلب أجر مقابل إيجاره. والواقع نحن بحاجة إلى مكان خاص، غير عام، لكي ترتاح فيه الأمهات أثناء الاجتماع ويتمكن من إرضاع أطفالهن بحرية تامة. عرضت إحدى العضوات دفع إيجار ثلاثة أشهر للمكان الجديد لكي نتمكن من تجربته لاجتماعاتنا القادمة. نحن فعلاً محظوظات لما نحظ به من دعم من عضواتنا الدائمات في مجموعتنا الصباحية! قررنا أن نتقدم بصندوق لجمع تبرعات بسيطة للمساعدة في جمع مساعدة لتسييد مصروفات المكان الجديد. وقد انتابنا الكثير من القلق، خوفاً من نجاح الفكرة أو عدمه!!

كان اجتماعنا الأول في الموقع الجديد رائعاً بكل معنى الكلمة!! حضرت الاجتماع ثمان أمهات وأمضين وقتاً ممتعاً! لم يؤثر سلباً تقديم الشاي والحلويات، امتلاً بفضل الله صندوق التبرعات. توفر لدينا النقد ليكفيها لتسييد اجتماع آخر! وأصبحت مشكلتنا الآن رفض الجميع في المغادرة! لا الحضور.

استمرينا في استخدام نفس المكان لمدة ستة أشهر متوالية والاجتماعات أخذت في التنامي والازدهار. حتى أننا في مرتين متتاليتين احتجنا إلى مزيد من المقاعد التي لم تكف الحضور. يا له من فارق.. ولكن مع مرور الأشهر، لاحظنا وجود مشكلة. لاحظنا أن هناك حجز لنفس القاعة في أمسيات اجتماعاتنا لحفلات موسيقية، وأحياناً لحفلات في الليلة الواحدة مما اضطرنا إلى الخروج من القاعة. لم يكن من السهل العثور على مكان واسع يمكن أن يسع لمجموعتنا كاملة ولكي نجتمع بشكل خاص دون إزعاج، وللأسف أصحاب المكان لم يكونوا مرحبين بنا أكثر من أصحاب الحفلات. أي أن الأولان لكي نبدأ البحث مرة أخرى عن مكان آخر ملائم لاجتماعاتنا.

لحسن الحظ وفي وقت قياسي عثرنا على مقهى آخر في وسط المدينة. كانت تزوره إحدى الأمهات بشكل منتظم فقامت عندما بدأنا البحث بالتحدث مع صاحبة المقهى مباشرة وسألناها إذا كان بإمكاننا استخدام المكان لاجتماعاتنا. تحمست صاحبة المقهى! لقد أرادت أن يصبح المقهى مكان تقصده العائلات. تحدد موعد الاجتماع، في المكان الذي يجلس فيه الزبائن، وقد كان الهدف أن نظهر أمام الزبائن في القاعة الكبيرة. هل وجودنا في مكان عام من شأنه أن يصرف عنا بعض الأمهات يا ترى؟ لا أعلم ولكن ليس لدينا أي خيار آخر. لقد منحنا المكان دون مقابل. وقد آن الأوان لنجري تجربة جديدة!!

في مساء الاجتماع الأول، جهزت صاحبة المقهى ركناً كبيراً وزودته بجميع المقاعد الوثيرة والمريحة لنجتمع فيه. كما وضعت لوحة مكتوب عليها "محجوز" وصحون ضيافة فوق المائدة. وقد حضرت كثير من أمهات الاجتماعات الصباحية لدعماً، وقمنا دون أي إحراج بإرضاع أطفالهن. أما باقي الأمهات حديثات التجربة في الرضاعة فقد حضرن مزودات بإعطية أثناء الرضاعة. فلم يكن واثقات من الموقف كيف سيكون وقت الرضاعة، وهل سيكون مريحاً أم لا. ولكنهن عندما شاهدن باقي الأمهات الأكثر خبرة في مجال الرضاعة يرضعن أطفالهن بكل راحة، تشجعين. كانت صاحبة المقهى والعالمين يتعاملن معنا بكل لطف. وقد عاملونا وكأننا ضيوف شرف في المقهى. فلم توجه لنا أي نظرات ولا حركات اشمئزاز، بل تحولت تجربتنا إلى تجربة ناجحة تماماً!!

استمرينا في تحقيق النجاح في اجتماعاتنا المسائية منذ اجتمعنا في ذلك المقهى. هل كانت مجازفة؟ بالطبع! ولكنها كانت امتداد رائع لمجموعتنا المحلية. لم أر غطاء للثدي أثناء الرضاعة منذ ستة أشهر. الأمهات الحوامل الاتي مازلن على رأس العمل أصبحن يحضرن بشكل منتظم أيضاً. صاحبة المقهى والعالمين ما زالوا يرحبون بنا ويحبون وجودنا. والمجتمع ككل أصبح متقبل فكرة الأم المرضع في الأماكن العامة. أصبحت اتطلع إلى موعد انعقاد اجتماعنا القادم. أنا على يقين تام بأن تغيير المكان كان له أكبر الأثر في تحقيق هذه الدفعة والنجاح!



لقاء مجموعة دعم الأمهات في المقهى

ليزا تومسون رئيسة في الرابطة LLL في فالباريزو، انديانا، بالولايات المتحدة الأمريكية. وفالباريزو هي جامعة صغيرة تقع في مدينة بالقرب من شيكاغو، إلينوي. وهي المنسق لرئيسة قسم الإعتماد بإنديانا.

البريد الإلكتروني: LJThom601@aol.com

4. دعم الرضاعة الطبيعية بعد الزلزال الضخم الذي دمر شرق اليابان: هيروكو هونجو، اليابان

شعر الناس يوم 11 مارس عام 2011م بأن شيئاً ما غير معتاد يقع. نظراً للزلزال الهائل الذي ضرب توهوكو في اليابان، توقفت جميع شبكات القطارات ومترو الأنفاق في طوكيو. وقد اضطرت إلى السير على الأقدام لمدة خمس ساعات كاملة في سبيل الوصول إلى منزلي، وأنا في قلق شديد عما قد يحدث بعد ذلك. وقد كانت أسرتي محظوظة لأنها تمكنت من الاتصال ببعضها البعض بالهاتف والاجتماع في منزل والداي في ذلك المساء. وقد سررت بالفعل كثيراً لأنني وجدت وجبة طعام دافئة وتمكنت من الاستحمام براحة عقب تلك المعاناة! تعرضت توهوكو لأعوار عاتية من التسونامي، وفقدت العديد من الأسر منازلها بل وأفراد من أسرها. لم تكن مصدقين ما نراه أمامنا.



في اليوم التالي، قامت اللجنة الخاصة بدعم الأمهات والأطفال ممن تعرضوا لضغوط الكوارث بإعادة تنشيط قائمة بريدها الإلكتروني لمناقشة كيفية تقديم الدعم للأمهات والأطفال في أوقات الطوارئ. بدأت اللجنة الخاصة عملها عام 2004م عقب زلزال



زلزال منتصف نيجاتا في اليابان، يديرها أعضاء الرابطة اليابانية LLL، شبكة دعم الرضاعة الطبيعية في اليابان والجمعية اليابانية لمستشاري الرضاعة الطبيعية. نقلت جميع البرامج التلفزيونية أخبار الطوارئ دون أن تتخللها أي إعلانات. وقد بدأ على الفور الناس يطلبون تبرعات من حليب الأطفال الصناعي (الفورمولا) للمناطق المتضررة دون أن يفتنوا إلى المخاطر التي قد تصاحب ذلك من تلوث للمياه التي يصنع منها الحليب أو الفوارير التي يعبأ بها. وفي شهر 23 مارس، طلب مكتب اليونيسيف في اليابان ولجنة اليابان الممثلة في اليونيسيف بشكل رسمي تحضير بيان والبدء في العمل المشترك مع اللجنة الخاصة العاملة في اليونيسيف واللجنة الخاصة اليابانية في مجلس الرابطة اليابانية التابعة لمنظمة الرضاعة الطبيعية اليابانية (جمعية أبحاث الرضاعة الطبيعية اليابانية) (JALC)، ومؤسسة الرضاعة الطبيعية والاستشارية.

عقب مناقشة قضايا إرضاع الأطفال بين ممثلي منظمات الرضاعة، صدر بيان مشترك في السادس من شهر إبريل، ورقم مجاني للاتصال الهاتفي للتزود بالمعلومات المفيدة عن تغذية الأطفال يوم 12 إبريل حيث تناوب على العمل فيه رؤساء 43 رابطة LLL. وكان هذا الخط المجاني يسمى "خط اليونيسيف المجاني الساخن" وقد استمر لمدة ستة أسابيع، عمل من الساعة العاشرة صباحاً حتى العاشرة مساءً، من يوم الاثنين حتى السبت ما عدا أيام الإجازات حتى شهر 31 مايو عام 2011م.

فتحت اللجنة الخاصة حساباً في تويتر، إضافة إلى صفحتها الخاصة على الشبكة العنكبوتية، والفيس بوك لكي تنشر معلوماتها على قدر الإمكان. تم طباعة ثلاثة آلاف نسخة من مطبوعات اليونيسيف وعشرة آلاف نسخة من كتيبات اليونسف التي تحتوي على معلومات وعلى الرقم الساخن المجاني والتي تم توزيعها وطباعتها مجاناً. أفادت جميع الأمهات والأسر ممن اتصلوا بالخط الساخن بأنهم قد حصلوا على الرقم من الصحف أو الإذاعة أو التلفزيون أو الانترنت.

إلى جانب الجهود المشتركة التي قامت بها اللجنة الخاصة، قامت المنظمات الفردية من خلال مجتمعاتها بأدوار مختلفة على صعيد تقديم المساعدات. حيث قامت شبكة دعم الرضاعة الطبيعية اليابانية (BSN) بتحميل الترجمة اليابانية لملف العمل الذي قامت به "أبا" عام 2009 "الرضاعة الطبيعية: استجابة فورية ضرورية في حالة الطوارئ". كما قامت جمعية أبحاث الرضاعة الطبيعية اليابانية (JALC) بتحميل الترجمة المتعلقة بالتغذية بواسطة الكوب ومعلومات حول الرضاعة الطبيعية والمواد المشعة على شبكتها العنكبوتية. أصدرت رابطة LLL اليابانية معلومات مترجمة كذلك حول تغذية الأطفال خلال فترات الطوارئ (Bartle, C. (2011) "تغذية الأطفال في حالات الطوارئ والأزمات": عرضت حالات واقعية عن تجارب آباء وأمهات والعاملين لديهم. كرايست تشيرش، نيوزيلندا) على صفحاتهم الخاصة على الانترنت. وقد طبعت الرابطة LLL إضافة إلى ذلك معلومات مفيدة على أغلفة المناديل المبللة/التي تستخدم للأطفال الصغار، مستخدمة الدعم المالي الذي جنته من التبرعات في خارج البلاد.

وبوم 23 مارس بعد الزلزال، والتسونامي وحادث المصنع النووي الذي وقع نتيجة للزلزال والتسونامي، قامت الحكومة بتوجيه تحذيرات مشددة من شرب الأطفال من مياه الصنابير في طوكيو نتيجة تفشي المواد المشعة في المياه. (توقفت التحذيرات بعدها بيومين). وقد بدأ الناس يقلقون من احتمالات وجود المواد المشعة في حليب الثدي. جهزت جمعية أبحاث الرضاعة الطبيعية اليابانية (JALC) نشرة تحتوي على أسئلة وأجوبة توزع للأمهات لكي تساعد بها رؤساء الرابطة LLL على الخط الساخن في إيصال المعلومات إلى الأمهات. بعد 20 مارس، عندما طالبت المنظمات غير الربحية المدنية بإجراء بحث عن حليب الثدي وإصدار المعلومات ومدى احتمالات تلوثه بالمواد المشعة والذي جرى فحصه خلال شهر مارس، نظراً لأن الناس انتابهم قلق شديد من سلامة حليب الثدي وانشغل الخط الساخن بأسئلة تتعلق جميعها بمدى سلامة حليب الثدي.

لذلك قام أكثر من خارج اليابان، بحسن نية، بإرسال حليب صناعي وقوارير قابلة للصراف إلى اليابان بعد أن بدأت المدن في استعادة نشاطها وبعد توفر المياه النقية خلال شهر إبريل. ونظراً لعدم توفر نظام لمراقبة الحليب الصناعي الذي كان يورد كتيبرات لليابان والقوارير، فقد كانت توزع بشكل دوري على الأمهات في بعض المراكز الصحية، بصرف النظر عن الطريقة التي كانت تتبعها الأم في إرضاع وليدها. وهذا ما كنت أحاول أن أتصدى له. فقد شعرت بحزن شديد، ووقفت مكتوفة الأيدي عندما شاهدت ما يحدث. أصدرت جمعية أبحاث الرضاعة الطبيعية اليابانية (JALC) "عرضاً عن استخدامات الحليب سريع التحضير والقوارير القابلة للصراف" على الشبكة العنكبوتية لكي تحذر من المخاطر المحتملة جراء استخداماته. ليس لدينا أي معلومات تفيد إذا ما كانت تلك المنتجات شجعت الأمهات على استخدام الحليب الصناعي ام لا، ولا مدى أثر جهودنا في تشجيعهن على الرضاعة الطبيعية. إلا أننا في حالات الطوارئ، نبذل أقصى جهودنا لحماية ودعم وتشجيع الرضاعة الطبيعية على قدر الإمكان.

انتقد البعض نشاطات التشجيع على الرضاعة الطبيعية أثناء حالات الطوارئ. ربما لما قد تسببه العملية من إحباط للبعض نظراً لأن منهم من وجد صعوبة في ممارسة الرضاعة بشكل سليم لأنها ممارسة حديثة لم يكن يتبعونها من قبل، إضافة إلى الوضع المتأزم الذي يعيش فيه. نعم من الضروري دعم وتشجيع الرضاعة الطبيعية دائماً في الظروف الطبيعية قبل وقوع أي كوارث. وألا تُلام أي أم لعدم قيامها بإرضاع أبنائها رضاعة طبيعية متى ما أرادت.

في هذه الظروف الطارئة، غير الطبيعية، ونتيجة للتوتر القائم، قد يصاب الناس بسهولة بحالة من الاكتئاب أو الغضب. يشعر الكثيرون أن مشاعرهم لا يتم تفهمها أو التجاوب معها. وقد يشعرون بأنه يوجه لهم اللوم أو يشعرون بالذنب. كما أننا نعاني في الوقت نفسه من الغضب نتيجة الانتقادات التي توجه لنا أثناء العمل في أوقات الأزمات والكوارث. نحن بحاجة إلى شبكة من المحبة، وليس شبكة من الغضب. نقدر بشدة التعاون بمحبة، والتشجيع والدعم الذي نتلقاه من شبكة مجتمع الرضاعة الطبيعية.

هيروكو هونجو، رئيسة رابطة LLL منذ عام 1992، مستشارة مرخصة من المجلس الدولي للرضاعة الطبيعية منذ عام 1995، وعضو مؤسس للجمعية اليابانية لمستشاري الرضاعة الطبيعية وعضو مؤسس للشبكة اليابانية لدعم الرضاعة الطبيعية. كما أنها رئيسة اللجنة الخاصة لدعم الأمهات والأطفال المعرضون للأزمات والتي تم تشكيلها من قبل المنظمات السالفة الذكر عام 2004. هيروكو أم لطفلين، وتدرس حالياً في كلية الطب قسم الصحة العالمية والمجتمع بجامعة طوكيو اليابان.

البريد الإلكتروني: hirokoh@lll-japan.org

مذكرة من المحرر: المناديل المبللة هي مناديل معقمة بمحلول منظف قد يكون محتواه الأصلي كحولي أو غيره من مواد التنظيف. مناديل الأطفال أو منظفات ما بعد تغيير الحفاض تستخدم لتنظيف الجلد الحساس للطفل. قد تتباع في مغلفات بلاستيكية لكي تحافظ على بلل المنديل ويسمح برميها بسهولة.

5. كله يتعلق بالبحث : دايان ويسنجر. الولايات المتحدة الأمريكية

هناك خطأ رئيسي، يكاد يكون عالمي في طريقة الرضاعة الطبيعية السائدة. وهناك طريقة مباشرة لإصلاح هذا الخطأ: الإصرار على أن يركز الباحثون في مجال تغذية الرضع على التجارب الجماعية. حيث أن الالتزام العلمي يطالب بها، إضافة إلى أن النجاح المحقق في مجال الرضاعة الطبيعية يتطلبها.

الرضاعة الطبيعية هي الحاجة التي لا غنى عنها للمولود، تماماً كما أن الهواء هو "الأفضل للمولود". الرضاعة الطبيعية، بمثابة الهواء الذي نتنفسه، أي حاجة بيولوجية طبيعية. أما الحليب الصناعي فهو كما هو معروف مجرد تجربة. تم تجهيزه بواسطة البحث والتقصي من قبل مجموعة تجارب. فكر فيما يحدث عندما يؤكد البحث أن الرضاعة الطبيعية هي وسيلة التغذية الأمثل: لا يهتم أحد. عندما أسأل الأمهات "كم منكم تعتبر نفسها من الأمهات المثاليات؟" يضحكن. فالأم المثالية مرتبة لا يمكن بلوغها. عادة بلوغ المرتبة العادية كافي. وكل مكسب يمكن أن تحققه الرضاعة الطبيعية يمكن أن يتلاشى أمام درجة عادية مما تحققه الرضاعة بالحليب الصناعي. تكفي المستشفيات بتوزيع أنواع الحليب العادي فقط. وكذلك مسوقو جميع أنواع القوارير يسوقون القوارير العادية أو مجرد الجيدة وقد يكون ذلك شعاراً لهم للأطفال. نشترى الدمى للبنات مجهزة بالقوارير العادية أو الجيدة بشكل عادي.

والآن لك أن تتخيل لو أننا، عالمياً، ضغطنا على النشرات العلمية ألا تصدر أي مقال إن لم يكن موثق بحقيقة علمية صحيحة، على أن نتوقف نحن عن أي دعم أو تشجيع للرضاعة الطبيعية من جانبنا. قد يعارض في البداية الباحثون وأصحاب النشرات نظراً لما قد يواجهونه من خسائر تعود عليهم من صناعة الحليب الصناعي. الطريقة العلمية ببساطة لا تركز على دراسات تتعلق بالرضاعة الطبيعية؛ ولكن استخدام الحليب الصناعي مستمر لمجرد أنه لم يواجه قط أي رفض أو معارضة منظمة.

وسائل الإعلام المختلفة تنتعش على الجدال والمفارقات؛ متى ما بدأت الدراسات في التحقق من مخاطر الحليب الصناعي وقتها سوف تحتل المخاطر المختلفة العناوين الرئيسية. وعلى الرغم من أن وسائل الإعلام المختلفة تتلذذ بالنزاعات، إلا أن الوضع يختلف كثيراً بالنسبة للتجار. فعلى سبيل المثال شركات بطاقات المعايير، ومصنعي الدمى، ومجلات الملابس، والديكور والمنزل والحديقة والشبكات العنكبوتية ومعرضات محلات الكتب إضافة إلى جميع مشاريع التسويق المختلفة استخدمت قوارير الرضاعة والرضاعة الصناعية في صورها وأوحت باستخدامها، وسوف يكون عليهم أن يغيروا هذا الإيحاء باستخدام القوارير ونزع هذه الصور كما عملوا على نزع صور التدخين والدخان من المطبوعات من قبل. يعد نصف ما توزع المستشفيات مجاناً على روادها منتجات ضارة بالصحة. كذلك مكاتب الاستقبال في عيادات أطباء الأطفال عليهم التخلص من كوبونات الحليب الصناعي. وعلى الوالدين والمستشفيات أن يبدأوا جميعاً في المطالبة بمتبرعين بحليب ثدي طبيعي.

يحدث كل ذلك بهدوء، دون أي جهد من جانب داعمي الرضاعة الطبيعية بشكل يفوق الدفع المنظم للأبحاث الموثقة. لم يسعد بالطبع العامة من الأبناء الحديثة حول مخاطر استخدام الحليب الصناعي، ولكنهم في ذات الوقت لم يتمكنوا من تجنبه ولم يتمكنوا من دحضه. اختارت بعض الأمهات الحليب

الصناعي البديل، تماماً كما يختار بعض الناس التدخين على الرغم من مخاطره. ولكن كما هو الحال بالنسبة للتدخين أيضاً لم يعد الحليب البديل أو الصناعي يمثل الدور المثالي.

وعدم الناشطون في دعم الرضاعة الطبيعية سوف يحققون نجاحاً محدوداً في الحد من معدلات استخدام الحليب الصناعي طالما أن الأبحاث تركز على فوائد الرضاعة الطبيعية. عندما تحدد الأبحاث والمعلومات المتعلقة بتغذية المواليد في الإطار العلمي الصحيح، سوف يبدأ على إثرها الناس في التحول. وعندها سوف يكون التحول سريع، وفعال، وبإكتفاء ذاتي.

إن أهم عمل نواجهه، نحن الداعمون للرضاعة الطبيعية، ليس إقناع الناس بضرورة التمسك بالرضاعة الطبيعية حصرياً، ولكن تكوين قوة واحدة موحدة تطالب الباحثين والنشرات العلمية المختلفة بالتركيز على التجربة وليس على السيطرة على المجموعة. أما فيما يتعلق بجميع التقارير الإعلامية الأخرى، التخيلية، والمفاهيم والمحفزات فلا داعي للقلق بشأنها لأنها سوف توجه الإتجاه الصحيح بشكل تلقائي.

ديان ويسنجر، ماجستير، IBCLC عضو المجلس الدولي لمستشاري الإرضاع ، متحدثة في قضايا الرضاعة الطبيعية وقد أصدرت ووزعت ذاتياً فوق 70 قرص مدمج. التحقت برابطة LLL منذ عام 1985 وهي عضو مرخص ومستشارة في مجال الرضاعة الطبيعية منذ عام 1990. تملك عمل خاص متواضع في نيويورك بالولايات المتحدة الأمريكية. كذلك فإن دايان مساعد مؤلف، تعمل مع دايانا ويست وتيريزا بيتمان، في الطبعة الثامنة من النشرة الرابطة LLL الدولية "الفن العالمي النسوي في الرضاعة الطبيعية".

ما نشر لها من مقالات يتضمن:

انتبه إلى لغتك! نشرة الرضاعة الإنسانية 1996؛ 12 (1) 4-1. doi:10.1177/089033449601200102

البريد الإلكتروني: dwiessin@baka.com

الموقع الإلكتروني: www.normalfed.com

6. تدريب الزملاء من المستشارين في مجال الرضاعة الطبيعية في الصين: أيفي ماكلين. الصين.

عقدت الرابطة (LLL) في آسيا أول دورة تدريبية للزملاء من المستشارين في مجال الرضاعة الطبيعية في المدة من 26 - 29 أغسطس، عام 2011 في بيكينج بالصين. استمر التدريب لمدة 4 أيام في مستشفى بيكينج أنتاي للولادة التي أصبحت مقراً دائماً له، وقد تم تنظيمها من قبل أيفي ماكلين، وهي رئيسة الرابطة بمعاونة مجموعة من التطوعين من مجموعة الرابطة الصينية (LLL) في بيكينج. جميع المدربين كانوا من رؤساء الرابطة (LLL)، والمجلس الدولي لمستشاري الإرضاع IBCLC، (PC) برنامج إداري استشارات الزملاء يقوم به ماجي يو من هونج كونج وجاندي تشين من تايوان. ساهمت 35 سيدة في التدريب الذي اشتمل على ثمان اختصاصيين في مجال العناية بالصحة، وثمان أمهات ممن لا يعملن خارج المنزل، و19 أم عاملة.

تذكر جاندي أنه: "من الإجابات التي نتلقاها من المشاركات، نشعر بالسرور البالغ لأننا قمنا بهذا البرنامج التدريبي. فلدينا 35 من "مستشاري الزملاء في الوقت الحالي في الصين!"

نشأ معظمنا في بيئة من المقارنات والانتقادات. في نهاية البرنامج طلبت من المشاركات أن يشاركون فيما استفدن منه من البرنامج التدريبي فقلن أنهن تعلمن كيف يبدلن تفكيرهن ولغتهن إلى لغة إيجابية. وهو أمر غير يسير!"

"لم أكن أعلم أن تدريبنا كان يمكن أن يكون ذو فائدة كبيرة بالنسبة إلى المربيات، والأزواج، والأخوات، والآباء، والحموات. فقد كانت إحدى الحموات غير داعمة إطلاقاً في بداية البرنامج، ولكنها تبدلت في النهاية وأصبحت صوتاً مشجعاً لنا لنشئ مسيرة ثورية لنصرة الرضاعة الطبيعية!"

حضر المستشارون من الزملاء من كل مكان في الصين، معظمهم كان من بيكينج، والآخر كان من شانغهاي، وشيزين، وتياجين، وسيشوان، وجيانجسو، وهينان، وهوبي، وهوي. وقد بدأ بعضهم الإنخراط في مجموعات دعم الأمهات الاعتيادية منذ الانتهاء من التدريب، بينما ينتظر البعض الآخر البدء في مجموعات 2012.

نأمل أن نعقد برنامجنا لتدريب مستشاري الزملاء القادم عام 2012، في منطقة أخرى من الصين.

التغذية المرتجة عن البرنامج التدريبي:

هوانج يوكينج - قسم وكالة الدعاية والإعلام الإقتصادي بالصين

استمر في إرضاع طفلي البالغ من العمر سنتان. وخلال هذه الفترة، كان لدي العديد من الأسئلة وكنت أمل أن أجد تنظيمياً يمكن أن يساعدني في



إيجاد الأجوبة المناسبة. ولكني للأسف لم أجد إلى أن كان شهر يوليو من هذا العام (2011) عندما علمت بوجود الرابطة LLL. كم أنا محظوظة! لقد وجدت حلاً

لجميع أسئلتني وشكوكي. كما أنني محظوظة لأنني شاركت في الدورة التدريبية لبرنامج تدريب الزملاء في الصين. لقد دعمت الثقة في ذاتي خلال تلك الفترة وزودت معرفتي في آن واحد! هذا بالإضافة إلى الكثير الذي تعلمته حماتي..

الدرس الأول عن "مهارات التواصل" كان رائعاً. وقد تسائلت في البداية لم لا يكون عن الرضاعة الطبيعية وما شأن مهارات التواصل. ثم فهمت أنه لا بد من معرفة كيفية التواصل مع الآخرين قبل أي خطوة أخرى.

سوف أدم الرضاعة الطبيعية من خلال صحيفتنا في المستقبل. وسوف أبذل جهدي ووقتي لكي تزداد الدورات التدريبية. وسوف أحمل لكم كل الأنباء السعيدة. أمل أن تتاح المزيد من الفرص للقيام بمثل هذه الدورات لنشر الوعي والمعرفة اللازمتين لتقوية وأواصر الصداقة والثقة بين الجميع.

جي شونفانج - جيبازاو، إقليم هينان، أم لديها ولدان "ويوي" ويبلغ من العمر خمس أعوام و9 أشهر، وأبنة تدعى "مومو" تبلغ من العمر عشرة أشهر.

لقد كان الحضور مكتملاً في الفصل، ما أثار في كثير، ومنحني شعوراً بالدمع. أشعر بقوة لأنني سوف أتمكن من الانتقال إلى حب لا نهاية له للأمهات المرضعات وأبنائهم. أريد أن يحصل المزيد من الأطفال على التغذية اللائقة تماماً كما يحصل عليها أبنائي. أحب أبنائي كثيراً، واستمتع بنموي معهم.

جوا ين - بيكينج

أثناء انعقاد الفصول في الدورة، لم يكن لدي وقت مسبق لقراءة مادة البرنامج. والآن أتذكر جيداً ما تعلمته، أشعر أن البرنامج كان مملوء بالمعلومات المفيدة: "أين تكمن مآزق تقديم النصيحة؟" "كيف يمكن تجنب سوء الفهم"، "كيف يمكن التجاوب بشكل فعال؟"، "التشجيع الإيجابي" إلخ.. ذهبت يوماً ما لمساعدة إحدى الأمهات التي أرادت أن ترضع مولودها. وفي الطريق، شككت في قدرتي على مساعدتها. ولكن عندما اجتمعت بها، حاولت الإنصات، وعندما جاوبتها، رددت ما قالته لي. في النهاية، استطاعت أن تستخلص الإجابات التي تريدها من خلال كلامها هي وبفسها. لقد كان شيئاً جميلاً فعلاً.

كلتانا شعرت بالراحة. وبعد التدريب شعرت بالثقة وبأنني قادرة على مساعدة الأمهات في المستقبل وبشكل أفضل.





ايڤي تسونج - بي ماكلين، من جنسية أمريكية/صينية عاشت في الصين 12 عاماً، وهي أم مرضع لديها طفلان، مرخصة من رابطة LLL منذ عام 2005 وتدير أول مجموعة ماندارين التابعة للرابطة LLL في الصين وقد بدأت منذ عام 2005 حيث تعقد اجتماعات شهرية. كما أنها مستشارة في المجلس الدولي لمستشاري الإرضاع IBCLC منذ عام 2011، ولديها ما يفوق 15 عاماً من الخبرة في مجال الإنتاج الإعلامي، ودرجة البكلوريوس في العلوم والاتصالات. وقد أجريت معها عدة لقاءات وعرض العديد من البرامج التي أذيعت على التلفاز الصيني إضافة إلى المقابلات التي نشرتها بعض المجلات والصحف الموزعة في الصين؛ كما أنها أسست وأصدرت الموقع على الشبكة العنكبوتية صفحة خاصة للرابطة LLL: www.muruhui.org، وأصدرت إلى جانب ذلك برامج على أقراص مدمجة (دي في دي) "تحو رضاعة طبيعية للطفل" و "رقصة الطفل والأم"، كما وزعت قرصاً خاصاً لسوزان كولسن "التغذية البيولوجية - الرضاعة الطبيعية المهمة من الأمهات". ونظمت مؤتمرين عامين/محاضرات حول الولادة والرضاعة الطبيعية في بيكينج.

البريد الإلكتروني: babameeme@gmail.com

الموقع على الشبكة: www.muruhui.org

مذكرة من المؤلف: تتوفر جميع المعلومات عن برامج تدريب استشارات الزملاء في الصين على الموقع: www.muruhui.org

7. ترخيص مستشاري الرضاعة الطبيعية: جاكوي وببي، أومارو ميل. نيوزيلندا

عندما قامت حركة أوتاجو الصحية الخاصة بالتغذية الصحية (HEHA) بالإعلان عن النساء الراغبات في التدريب وإن كن يرغبن في التطوع في مجال استشارات الزملاء في مجال الرضاعة الطبيعية، تقدمت 30 أم. خلال الأسبوع الماضي، تخرجت 11 امرأة من شمال أوتاجو، من ضمنهم نسوة من كورو، ممن أتممن 30 ساعة من التدريب، تخرجن من مستشفى أومارو. قالت كاڤي هاميلتون، مديرة أوتاجو (HEHA)، أن أومارو ميل أن النسوة قد تدرين على يد دينيز ايفز وبرايلىن هايڤتون من دوندين.

وقد قالت السيدة هاميلتون: " تم التدريب في دوندين وبالكلوتا" وكلتا المرأتان حالياً مستعدتان لكي تكونا إضافة ذات قيمة في مجتمع شمال أوتا". "إن الهدف الرئيسي من استشارات الزملاء في مجال الرضاعة الطبيعية هو دعم ومساعدة وتشجيع وحماية الرضاعة الطبيعية في أوتاجو. "كما نهدف إلى تحسين مستوى التغذية، وزيادة النشاطات البدنية، والحد من السمنة المفرطة وكلها عوامل قد تتأثر إيجاباً بالرضاعة الطبيعية." " إن تدريب استشارات الزملاء إحدى الطرق لتعزيز الدعم المتوفر من خلال بناء كفاءتهم وقدرتهم في المجتمع".



تخرج مستشاري الزملاء للرضاعة الطبيعية من مستشفى أومارو، بنيوزيلندا. أتم المتخرجون 30 ساعة من التدريب قبل التأهيل للعمل.

نشر المقال السابق الذي حررته جاكى ويبى من أومارو ميل يوم الجمعة 19 أغسطس، 2011 في الساعة 12:00

<http://www.oamarumail.co.nz/news/breastfeeding-consellors-qualify/1073654>

دعم الأمهات – تجارب وخبرات أمهات مرضعات

8. الإرضاع من خلال استراتيجية: جابي ريزك. الولايات المتحدة الأمريكية.

دعونا في البداية نحمد الله على نعمه ولأننا نتمكن من استخدام التقنيات الطبية المتوفرة. حيث أنه نظراً لأنني أعيش في شيكاغو، ايلينوي، بالولايات المتحدة الأمريكية. ولذلك فقد كان لدينا فرصة اختيار إحدى أفضل المستشفيات. وقد تم الكشف عن علة ابنتي "ميري" مشكلة في القلب في الأورطة*، وهذا ما مكني من الاهتمام بالمشكلة ومحاولة إيجاد الحلول حتى قبل ولادتها. وبالفعل تحدثت مع الطبيب الاختصاصي في الأطفال حديثي الولادة قبل ولادة "ميري" بفترة طويلة.

أخبرت العاملين في المستشفى أنني أريد أن يبقى مع ابنتي شخص في الغرفة طوال الوقت. حتى وإن كان كل ما يقوم به زوجي آنذاك هو الوقوف معي وترديد "هوني عليك بببي". كما أنني تحدثت مع اختصاصي القلب وأخبرته أنه من الضروري جداً أن تبقى ابنتي معي بعد الولادة. وأخبرته صراحة أنه في حالة حدوث شيء ما وتوفت ابنتي، فأنا أريدها أن تكون في حضني وأن تشعر إلى آخر لحظة كم كنت أحبها.

كان لا بد أن تبقى ميري عقب ولادتها مباشرة في غرفة العناية الفائقة للأطفال حديثي الولادة. ولدت "ميري" يوم 1 نوفمبر 2007. وقد كنت أذهب لكي أرضعها وأحضنها كلما استيقظت. وكلما نامت (كانت نائمة معظم الوقت، لحسن الحظ، خلال الأربع وعشرون ساعة الأولى)، كنت أرتاح في غرفتي حيث أنني ولدتها بعملية قيصرية. عقب الأربع وعشرون ساعة الأولى ونظراً لأن أمورها كانت على ما يرام، تجاوز اختصاصي القلب البروتوكول المتبع وسمح لها بأن تبقى في غرفتي (المتبع عادة يذهب الرضيع إلى بيته مباشرة بعد فترة البقاء في غرفة العناية الفائقة، ولكني لم أكن أرغب في بقائها في

غرفة العناية إن لم يكن هنالك سبباً قوياً لذلك)، ولكن كان لابد أن أطحبها إلى غرفة الحضانة كل ساعتين لمتابعة حالة القلب والأكسجين. في اليوم الثالث، وأثناء الحديث عن ترتيبات الذهاب إلى المنزل في اليوم التالي، أخذ معدل الأكسجين لدى ميري في الإنخفاض إلى 60 درجة (المعدل الطبيعي هو 100، ولكن نظراً لمشكلتها فإن معدل 80 أو 90 يعد معدلاً جيداً). لذلك فقد أعيدت إلى غرفة العناية الفائقة، حيث أعطيت بعض الأدوية اللازمة التي ساعدت على توسيع الصمام مؤقتاً إضافة إلى تخديرها بينما يتم الاستعداد لإجراء العملية الجراحية. تم تخديرها منذ مساء الأحد حتى صباح يوم الأربعاء يوم توفر لها مكان في جدول غرفة العمليات.

طلبت من المسؤولين إحضار مضخة فوراً منذ ولادتها، منذ أن علمت أنه بإمكانني إرضاع ابنتي فور ولادتها. وما تزال المضخة في غرفتي، ولذلك عادت ضخ الحليب فور علمي بموعد العملية. لم يكن الحليب المضخ غزيراً. ولكنها كانت تأخذ كفايتها في عطلة الأسبوع، ولذلك استمررت في عملية الضخ. عقب العملية الجراحية الأولى، التي أجريت لابنتي وعمرها 6 أيام، تمكنت من البقاء في غرفتها. بعدها وضعت في حاضنة في الأربع وعشرون ساعة الأولى، إلا أنه فور وضعها في الحاضنة (ونزع أجهزة التنفس الصناعي)، أخبرني الطبيب أنه بإمكانها أن تأخذ رشفات بسيطة من الحليب الطبيعي، بواسطة القارورة، لكي نرى درجة التحسن. والحمد لله تحسنت ميري، (قامت أمي بإرضاعها)، ثم حاولت أنا إرضاعها. كانت بطيئة جداً، إلا أن العاملين في المستشفى أخبروني أنه لا داعي للقلق، وأن كل شيء سوف يأخذ طريقه الطبيعي تدريجياً عندما تعود إلى منزلها.

استمررت في ضخ الحليب لإرضاع ابنتي في المنزل أيضاً. استمرت بطيئة حتى عندما ذهبنا إلى المنزل. كان أمراً مؤلماً، ولكني كنت على يقين بأن نتيجته لابد ستثمر (لدي طفلان أكبر من ميري، وقد أرضعتهم إلى عمر الثالثة). كانت ابنتي في صحة جيدة عندما حان موعد العملية الثانية. معظم الأطفال الذين يعانون من مشكلات في القلب تكون حالتهم الصحية معولة ولا تتحسن بشكل عام إلا بعد اكتمال العمليات. إلا أن ميري كانت مثلاً للصحة. كلما علق أحد الأطباء على صحتها وكيف أنها من الحالات النادرة، كنت أقول لهم أنني كنت طوال الوقت أرضعها. وهي الآن على أتم

استعداد للعملية.. <http://marymyheart.blogspot.com/2008/04/blog-post.html>



ميري مع أختها الأكبر سناً

عقب العملية الكبرى (والتي استمررت في الضخ أثناءها) لذلك كنت على استعداد لإرضاعها متى ما كانت على استعداد لتناول أي شيء من الفم. لم نجرؤ حتى على محاولة استخدام تركيبات الحليب الصناعية. وقد أخبرت الممرضة بأني سوف أطعمها بحرص وحنر شديدين. كنت في بعض الأحيان أنثني فوق سريرها وأرضعها وأنا واقفة، لكي لا أضطر إلى حملها (حيث أن الجرح كان كبيراً في صدرها وكانت ما تزال متصلة ببعض الأنايب وما شابه. بعد ما تم نزع العديد من تلك الأنايب أصبحت قادرة على حملها إلى سرير في المستشفى أيضاً. وقد وجدت مساعدة ودعم كبيرين من العاملين في المستشفى. في كل ما كنت أقوم به، كنت أخبرهم

أني حريصة على متابعة العناية الطبية اللازمة لابنتي، ولكني مهتمة إلى حد كبير أيضاً بالجانب العاطفي لها. وقد كنا والله الحمد محظوظون إلى حد كبير. ما تزال ميري بحاجة إلى رعاية طبية من أن إلى آخر، وقد أجريت لها مؤخراً أشعة رنين مغناطيسي في شهر سبتمبر 2011، مما اضطرهم إلى تخديرها، وفي كل مرة لا أتركها وحدها بل أبقى معها وأعمد أن أكون بجانبها عندما تفيق كي ترى وجهي بعد كل تجربة.

جابي ريزك، أم لثلاثة أطفال تم إرضاعهم طبيعياً، رئيسة في الرابطة LLL، لومبارد، إلينوي بالولايات المتحدة الأمريكية.

البريد الإلكتروني: greczek2000@yahoo.com

موقع على الشبكة: <http://marymyheart.blogspot.com> و <http://homemademama.blogspot.com>

*مذكرة من المحرر: نيتروالوجي الفالوت (Tetralogy of Fallot)

*عيب في القلب يظهر أربع مشكلات :

- أ. ثقب بين البطن السفلي والعلوي في القلب
 ب. انسداد بين القلب والرئة
 ت. شرايين القلب تميل نحول الثقب في البطن السفلي
 ث. تضخم في العضلة المحيطة بالبطين السفلي على الجهة اليمنى.

9. تجاربي المختلفة في الرضاعة الطبيعية: ماريا سورتينو، الأرجنتين

ولدت باولا، ابنتي الكبرى والوحيدة، مباشرة بعد مباشرة عملي للمرة الأولى كطبيبة مقيمة في نيوكوين، باتاغونيا بالإرجنتين. وكنا أنا وزوجي قد عملنا كأطباء ريفيين في لونوكوي، وهي بلدة صغيرة عدد سكانها 3000 نسمة ما بين الحضريين والريفيين. لقد عشنا هناك في مسكن خلف المستشفى يبعد 60 متراً على الأكثر (0.04 ميل) من مكان عملنا إلى جانب طبيبين آخرين، ونجري بحوالي 10 عمليات توليد في السنة. وبعد حصولي على إجازة أمومة مدتها شهرين إضافة إلى إجازتي، عدت إلى العمل حينما أصبح عمر طفلي ثلاثة أشهر. وكانت ماتيلدا، تلك الفتاة الصغيرة التي ترعى طفلي، تحضرها إلى كلما رغبت في الرضاعة. وتقريباً لم تكن طفلي تبكي وكانت هادئة تماماً.

ما زلت أتذكر امتلاء ثدياي بالحليب، وذلك الوخر الخفيف الذي أشعر به أثناء رعايتي للمرضى، وأدرك أن ابنتي ستكون بين ذراعي خلال دقيقتين إلى ثلاث دقائق، حيث أن باولا وماتيلدا تصلان في الوقت المتوقع دون تأخير، أثناء قيام الممرضات برعاية المرضى. كنت أقوم بارضاعها طبيعياً وملاعبتها، وأشعر بالرضا التام أثناء رضاعتها حليبي الدافئ المتدفق من صدري. كيف يمكنني أن أصف ذلك الشعور بالرضا التام! كنت أرضعها طبيعياً فقط إلى أن تم وصف أغذية مكملتها، وفي ذلك الوقت كان الأطباء يوصون ببدء تناول الأغذية الصلبة في عمر أربعة أشهر. لم أكن أدري أن من الأفضل الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حصرياً حتى عمر 6 أشهر، وكانت باولا هي الطفلة الوحيدة التي أرضعتها حتى عمر 12 شهراً. ودائماً ما بنتابني احساس بالحزن لأنني لم أدري في ذلك الحين كيفية إطالة مدة الرضاعة الطبيعية، تلك الفترة الرائعة والجميلة.

كانت تجربتي في الرضاعة الطبيعية مع ابنتي مختلفة مقارنة بتجربتي مع طفلي الثاني بدرو. بدأت أعاني حينما كنت في شهري الرابع من الحمل من مخاوف الطفل الخديج، وكان لا بد لي في نهاية الأمر من الخلود إلى الراحة. وعلى الرغم من أنني كنت أتمتع بوجود عدد كبير من صديقاتي في البلدة اللاتي كن يزورنني، إلا أن أفراد عائلتي كانوا يقيمون بعيداً عني. كنت أقضي ساعات طويلة على الفراش، وكانت ماتيلدا تقوم برعايتي. كان عمر باولا في ذلك الحين سنة ونصف السنة، وكانت طفلة جميلة تقضي الوقت معي أثناء راحتي، حينما كنا نقوم بتلويين مفارش السرير الخاصة بدرو ونقوم بنسج أحذية له وكذلك حقيبة يدوية للملابسه، وأرسلت لوالدتي مفارش مائدة وصدريه لشقيقتي. وجعلهم ذلك يدركن أنني كنت مريضة وفي فترة راحة، وسرعان ما جنن لزيارتي، لأنه طالما أنني كنت أقوم بنسج الملابس فإن ذلك يعني أنني مريضة ولدي الكثير من الوقت. وانتهت فترة راحتي في الشهر الثامن حينما ولد الطفل دون مشاكل. لا أدري إن كان ذلك الحمل الصعب والخوف العميق من فقدان طفلي هما السبب في كون ارضاع بدرو طبيعياً كان أمراً في غاية الصعوبة.

قيل لي أن علي إرضاع طفلي لمدة عشر دقائق من كل ثدي كل ثلاث ساعات. وأعتقد أنه إذا كنت قد مارست الرضاعة الطبيعية بشكل تلقائي وكنت أعرف كل ما أعرفه الآن، وذلك مثل طريقة عمل الثدي، لكان الأمر مختلفاً. أعتقد أن طفلي، بطريقة الرضاعة الطبيعية التي مارستها في ذلك الحين، لم يكن يتمكن من إفراغ الثدي ولم يكن يحصل على الحليب الغني بالدهون. وكنت أتحوّل إلى الثدي الآخر بعد عشر دقائق وأكرر العملية. يا لطفلي المسكين! كان بدرو يبكي كثيراً ولم أكن أعرف ماذا أفعل. وحتى مع إدراكي أن قارورة الرضاعة والحليب الصناعي ليسا جيدين، إلا أنني لجأت لاستخدام قارورة الرضاعة بعد ثلاثة أشهر، الأمر الي لم يساعدنا على إيجاد حل لأي شيء. لم تكن التغذية مقتصرة على الرضاعة الطبيعية، ولكنني مارست تغذية مختلطة (الحليب الصناعي والرضاعة الطبيعية) حتى أصبح عمر باولا سبعة أشهر. ومن المؤكد أن ذلك قد نتج عن منافسة الحليب الصناعي أو الماء لحليب الأم. لم أكن أدري أنني إذا أعطيت الطفل 100 ملجم من أي سائل، أن غدد الثدي ستفرز حليباً أقل بـ 100 ملجم، وإذا أعطيته 200 ملجم، سيفرز الثدي حليباً أقل بـ 200 ملجم، وهذا ما أدى إلى "نفاذ حليبي" حسبما يقولون، وحسبما تقول بعض الأمهات حتى الآن.

كان فرانسيسكو، طفلي الثالث، هادئاً جداً إلى درجة تسترعي الانتباه. لقد جاء حملي بطفلي الثالث خلال السنة الثالثة من فترة عملي كطبيبة مقيمة، ولذلك فقد كان صعباً علي أن أكون حاملاً وأن أعمل وريديتين في الأسبوع، وبخاصة مع وجود طفلين تساعدني في رعايتهما عاملة منزلية. أنا متأكدة

من أنني إذا عشت حياتي مرة أخرى فسأقوم بإنجاب أطفال بعد إكمال فترة عملي كطبيبة مقيمة. ربما كانت شخصيتي هي التي تدفعني للقلق بخصوص قضاء مزيد من الوقت معهم وتعلم كيفية الاستمتاع معهم ومنحهم الحب والحنان. إن تربية أطفال صغار هو أمر جميل إذا تم كما ينبغي، وبخلاف ذلك فإنني سأنجب أطفالاً حينما تسمح لي القوانين بالحصول على إجازة أمومة طويلة لأتمكن من ارضاعهم طبيعياً، وأعتقد أن فترة سنتين ستكون كافية تماماً.

كانت الرضاعة الطبيعية سهلة في حالة فرانسيسكو، كما لو أنه كان "يدرك الأمر". في الحقيقة كنت قد عرفت المزيد من تقنيات شفط الحليب يدوياً وأرضعته من الحليب الطبيعي حصراً حتى عمر 6 أشهر، ورعيته بعناية وهدوء أكثر. ودفعنتي غريزة الأمومة إلى تأجيل إضافة الأغذية المكملية، على الرغم من أن الأطباء كانوا ما يزالون ينصحون بالبداية في إضافة المواد الصلبة ابتداءً من عمر أربعة أشهر. كان ارضاع طفلي من صدري خلال هذه الفترة رائعاً، مقارنة مع الأجهاد الذي واجهته عند بدء الرضاعة بالفارورة عند عمر ثمانية أشهر عندما فطمته. من المؤكد أن ارضاع فرانسيسكو بحليب الأم هي فترة تميزت بالراحة، ولها أهميتها في بعث الحيوية في حياة الأم والزوجة والطبيبة المقيمة.

وحينما بلغ فرانسيسكو عمر خمس سنوات، قررنا أنا وزوجي الطلاق، وكانت فترة مؤلمة للجميع. ولاحقاً، وجدت الحب مرة أخرى وتزوجت من رجل لديه طفلان هما وروثيو ومانويل، في عمر مقارب لأعمار أطفالنا الثلاثة. ونمت عائلتي بعد خمس سنوات حينما قدم إلينا لوكاس، ابني الرابع وأصغر أطفالنا. ما أتذكره من حملي بلوكاس هو التعب والارهاق بسبب ضيق الوقت والعمل وزيادة عدد أفراد العائلة ومطالبهم والإرهاق المزمن الذي إصابني بمتلازمة الألام الليفية العضلية (فيبروميالغيا)*. وكان علي الخلود للراحة في الفراش بعيداً عن المستشفى. كانت ولادة لوكاس طبيعية، ولكن كان كل شيء آخر مختلف، لأن زوجي شاركني في رعاية لوكاس، وكنت أشعر دائماً بتفهمه ومساعدته لي.

لقد كنا نعمل بالفعل لبضع سنوات على تشجيع الرضاعة الطبيعية مع مجموعة من الزملاء الأطباء والممرضات، وبشكل خاص خلال الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعي. وعلى أي حال، تصادف خلال أسبوع الرضاعة العالمي في عام 1996 أن كنت حاملاً بلوكاس (طفلي الرابع وأصغرهم)، ولأنني كنت في حالة راحة مستمرة بالفراش، فقد قمت بإعداد 60 مريلة كهدايا للمستشفى. وكانت كل مريلة بها رسم دقيق وكتابة تقول، "ماما ... ارضعيني طبيعياً". ومن هنا بدأ شعفي بمساعدة الأمهات على ارضاع أطفالهن طبيعياً. وكمؤيدة للرضاعة الطبيعية، كان هناك دائماً وسيلة أخرى للتعبير عن المحبة ووسيلة أخرى للرعاية.

ماري سورتينو هي أم لأربعة أطفال وطبيبة أطفال وعضو في المجلس العالمي لمستشارات الرضاعة الطبيعية المعتمدات (IBCLC)، وهي واحدة من خمسة أشقاء من أصل صقلي، ولدت في سان إنديز بمندوزا، بسفح جبال الإنديز في الأرجنتين. كانت طفولتها سعيدة في حي مليء بالموسيقى والأغاني والاحتفالات، ثم انتقل والداها لاحقاً للعمل في ماردي تلاتا بالأرجنتين، في مواجهة المحيط الأطلنطي. تخرجت ماري من كلية الطلب بجامعة دي لا بلاتا الوطنية.

البريد الإلكتروني: marysortino@gmail.com

ملحوظة من المحرر: * فيبروميالغيا (FM or FMS) هي حالة مرضية تتسم بانتشار ألم مزمن، إلى جانب allodynia، وهو استجابة عالية ومؤلمة

للضغط. الرابط على الشبكة: <http://en.wikipedia.org/wiki/Fibromyalgia>

Fibromyalgia هو اضطراب يتسم بألم في الجهاز العضلي الهيكلي ويصاحبه ارهاق ونعاس ومشاكل متعلقة بالذاكرة والمزاج.

الرابط على الشبكة: <http://www.mayoclinic.com/health/fibromyalgia/DS00079>

10. نعم، يمكنك ارضاع طفلي طبيعياً: ألانا فليكس، جمهورية الدومينكان

اسمي ألانا فليكس وعمر 25 سنة، وقد وضعت مؤخراً طفلي الثاني. ويسعدني أن أقص عليكم قصتي الرائعة بشأن ارضاع طفلي طبيعياً.

قمت بارتضاع طفلي الأول لمدة لا تزيد عن شهرين، وذلك بسبب ثقافة العائلة وجهل من جانبي، حيث كنت أعتقد أن حليبي ليس كافياً. وعلى أي حال، وخلال حملي الثاني، حدثتني صديقة لي في العمل عن الرضاعة الطبيعية وأهميتها والفوائد التي تراها في طفلتها التي أرضعتها طبيعياً، وعن المشاركة في منتدى ممتاز عن الرضاعة الطبيعية تساعد الأمهات على النجاح في رحلتهم عبر الرضاعة الطبيعية.

كنت مدركة أننا كنساء قادرات على تغذية أطفالنا بحليبنا فقط، ولكن عند ولادة طفلي الثاني فقط، أدركت يقيناً أننا فعلاً نستطيع ذلك. ولد طفلي الثاني اسماعيل في الساعة الثامنة صباحاً، ولسوء الحظ عبر عملية قيصرية، على الرغم من أن ولادتي الأولى كانت طبيعية (وهذه قصة أخرى).

وبمجرد دخولي لغرفة العمليات وقبل تخديري للعملية، قامت طبيبة الأطفال التي كانت مستعدة لاستقبال الطفل بسؤال زوجي عن كل ما يتعلق بطفلي الأول - أين ولد، كم كان وزنه، والسؤال الرئيسي كان: ماذا أعطيتوه بعد الولادة؟ وأجبتها رغم أنني كنت ما أزال على النقالة ومرعوبة. وأخيراً سألتني عن الحليب الذي سأعطيه لطفلي لكي يذهب زوجي لشراؤه. ومع خوفي ودهشتي، أجبت دون تفكير: لا شيء يجب شراؤه، فأنا قد أحضرت حليبي ... أرجو إرضاعه مني على الفور. وفي الحقيقة تمت ولادة طفلي بشكل جيد.

وبعد ساعتين، استردت وعي وتم نقلي إلى غرفتي، وحينما سألت عن طفلي، تم إحضاره لي. ودون أن أهتم بالمرضة ودون أن أتذكر جميع القصص التي كان يرويها أفراد عائلتي وصديقاتي بأن الولادة القيصرية لا تسمح بتوفر الحليب مباشرة، وأن وضع الطفل على الجرح لن يكون ملائماً وأنه لن يشبع، وغير ذلك. قمت بالصاق ابني على الثدي وبدأنا مهمتنا. التصق الطفل بشكل مثالي بالثدي، واستمتعتنا بيوم رائع. وفي المساء، أخبرتني الممرضة أن الأطفال يجب أن يناموا في غرفة مخصصة لهم وأمنة بدرجة أكبر. وأخبرتها بحسب أنني لا أوافق على ذلك. وأحضرت لي صندوق من غذاء الرضع وقالت لي أن أجهز ثلاثة قوارير لأعطيتها له إذا بدأ بالبكاء. وقلت لها أنني أشعر أنه لن يستخدمها، وانتهى الأمر بالقوارير وغذاء الرضع في سلة المهملات. كنت في نظر الجميع عبارة عن حيوان مهدد بانتزاع طفله منه، ولكنني استمتعت بتغذية طفلي دون أن احتاج للاعتماد على مستحضرات التغذية الصناعية. وبعد الهجوم علي، كانت كل العيادة معجبة بي حينما خرجت من العيادة.

وفي بيتي، وعلى الرغم من أنني كنت أظل مستيقظة طوال الوقت، إلا أنني لم استسلم لانتقادات والدتي وهي تقول لي، "وأنت هل ستقضين الليل بأكمله وهذا الولد ملتصق بك؟ أعطيه قارورة الرضاعة لأن حليبك لن يشبعه." لم أستمع لها وأجبت، "لديه قارورة في صدري". واستمررت في الرضاعة الطبيعية يوماً بعد يوم دون توقف حتى أصبح عمره ثلاثة أشهر ونصف الشهر، وما زلنا مستمران حتى الآن. ووالدتي الآن فخورة بي وتقول أن حفيدها هو الوحيد الذي رضع طبيعياً. أليس هذا رائعاً؟

إنني أدرك أن تحقيق هدف محدد يتطلب الإيمان بهذا الهدف، وأنا كنت مؤمنة بقدرتي على تقديم أفضل ما لدي لابني، وهذا ما فعلته. وكان لزوجي وللمنتدى دور كبير في مساعدتي ودعمي ومثابرتي للاستمرار في الرضاعة الطبيعية. كان الشهر الأول صعباً، ولكنني لم أتوقف عن الرضاعة الطبيعية ولم ألق للمستحضرات المكملة. كان علي أن أقدم تضحية، ولكن هذا طفلي ويستحق هذه التضحية.

وعلى الرغم من أنني أصبت بتشققات بحلمة ثدي الأيسر وكانت مؤلمة عند التصاق الطفل بها، إلا أنني كنت أنظر إلى طفلي وأقول لنفسي، "ستشفين ألاتا ... اسماعيل يحتاج إلى حليبي." كان ذلك تخديراً عقلياً وكنت أضع القليل من الحليب على التشققات، وشفيت هذه التشققات خلال ثلاثة أسابيع. كل ما هو ضروري القليل من الإيمان ومعرفة أنه ليس هناك أفضل منك لتغذية الرضيع.



وكان هناك تحدٍ آخر واجهته أثناء الرضاعة الطبيعية وهو أن أتمكن من حفظ الحليب عند عودتي للعمل. لقد أصبح عمر اسماعيل الآن ثلاثة أشهر ونصف الشهر وأصبح قادراً على الاستمرار في الرضاعة الطبيعية دون معوقات، وطلبت الحصول على إجازتي بعد إجازة الوضع. وفي الحقيقة أنني عدت إلى العمل في شهر يناير في أول يوم عمل لي.

كنت قلقة منذ البداية حول كيفية الاستمرار في الرضاعة الطبيعية. لقد بحثت في المنتدى وقرأت ما كتبه أمهات أخريات عن تجاربهن في شفط الحليب، وبحثت عبر الإنترنت عن خيارات شفط مختلفة. وفي أحد الأيام، وبعد شهر من الولادة، قررت شفط الحليب يدوياً مستخدمة يداي (أمر مذهل). لقد أدركت أن بمقدوري شفط 4 أوقيات (118.29 جرام) من أحد الثديين وكذلك 4 أوقيات أخرى لاحقاً من الثدي الآخر. وقلت لنفسي، "ألانا، لماذا يجب أن تشتري مضخة؟ لقد تمكنت من شفط عدة أوقيات كل يوم." وسرت في ذلك الدرب. لن تصدقوا، ولكنني ما زلت لا امتلاك مضخة وأقوم كل يوم بشفط 8 إلى 15 أوقية (236.59 إلى 443.60 مليلتر) لاحتفظ بها. وقمت بتجميد 300 أوقية (8872.06 مليلتر) حتى اليوم، وشجعتني ذلك على الاستمرار في الرضاعة الطبيعية في كل مرة. وفي النهاية، نعم يمكننا الاستمرار في الرضاعة الطبيعية وتحقيق المستحيل.

وأنا أشعر بالسعادة لقدرتي على الرضاعة الطبيعية، وأتمنى أن أنجح فيها مع طفلي اسماعيل ومع الأطفال الآخرين الذين قد يرزقني الله بهم يوماً ما. يمكنني القيام بذلك... نعم يمكنني القيام بذلك... فالقرار قرارنا.

ألانا فليكس، أم لطفلين، الطفل الثاني اسماعيل - عمره ثلاثة أشهر ونصف الشهر (يناير 2012) - يتم ارضاعه طبيعياً بشكل حصري.

البريد الإلكتروني: alanna.felix@yahoo.es

ملحوظة من المحرر: إذا كنت قد ارضعت طفلك طبيعياً أو ترضعينه طبيعياً في الوقت الحالي أو تعرفين سيدة ترضع طفلها طبيعياً، نرجو منك تقديم تجربتك/تجربتها لنا.

دعم الآباء

11. 14 طريقة لمشاركة الأب في الرضاعة الطبيعية: كريستي هاسكل

- 1- **كن مسؤولاً عن الحمام.** وذلك بافتراض أن طفلك يستمتع بالحمام. وبخلاف ذلك، قد يكون من الأفضل أن تكون الشخص الذي يقوم بتجفيفه وإلباسه ملابسه بعد ذلك.
- 2- **ترديد الأغاني.** ترديد الأغاني يساعد على تنمية اللغة، ولكنني اضمن لك أن قلبك سيعشق مشاهدة الأب وهو يغني للطفل الصغير.
- 3- **اللعب مع الطفل،** باستخدام اللعب أو حتى ألعاب اليد البسيطة. أما الآباء الذين يفضلون المزيد من الحركة فإن اللعب مع الرضيع يمكن يتضمن تعليم الرضيع كيفية تتبع اللعبة بعينه أو الامساك بها.
- 4- **حمل الطفل.** قومي بتنبيت الطفل بوالده للذهاب بنزهة حول المبنى، أو حتى أثناء الجلوس على الأريكة.
- 5- **تلبية الاحتياجات الأخرى.** الحفاضات قد لا تكون مغرية، إلا أن مشاركة الأب في تغييرها وأي نشاطات أخرى قد يساعد على جعل الأب مشاركاً وليس مجرد متفرج.
- 6- **حضور الزيارات للطبيب أو المشاركة في أي/جميع الخيارات والنقاشات عن صحة الطفل.**
- 7- **تعلم لغة الجسد،** والمساعدة على تعلم الإشارات واللغة اللفظية أيضاً. يمكن للأب الذي يفهم طلبات طفله من خلال لغة الجسد أو غيرها للاستمتاع بالاستجابة للاتصالات المبكرة من الطفل.
- 8- **تدليك الطفل.** التدليك يساعد في تخفيف التوتر (لدى الأب والطفل) وله العديد من الفوائد الصحية الأخرى.
- 9- **القراءة للطفل.** لا يهم موضوع القراءة، حيث أن اللغة اللفظية تساعد على تعلم المهارات، بغض النظر عما إذا كنت تقرأ له من الصحيفة اليومية أو من أي كتاب.



- 10- المساعدة على نوم الطفل أثناء الليل. إذا كنت لا تشاركون الأب في فراش واحد، يمكن للأب أن يستيقظ ويساعد على تنويم الطفل. حتى خلال النهار، يمكن أن يساعد الأب على تنويم الطفل.
- 11- تنفيذ رقصة الغازات. يقوم كثير من الرجال بشكل غريزي بحمل الطفل على الذراع ويطنه إلى أسفل والرأس عند انحناء اليد مع وضع اليد الأخرى حول بطن الطفل. وهذا الوضع مثالي لمساعدة الطفل على التخلص من مشاكل المعدة.
- 12- إضحاك الطفل. في الغالب يكون الآباء هم الأمهر في جعل إضحاك الطفل، سواء كان ذلك بإطلاق أصوات غريبة أو بعض الحيل السخيفة الأخرى. فإذا نجحوا في إضحاك الطفل للمرة الأولى، فإنهم سيتذكرون ذلك طوال العمر، وربما بفخر.
- 13- عناق الطفل في وقت النوم. يمكن للأطفال الأكبر مشاركة الأب في النوم أو النوم على صدره أثناء قرائته لكتاب أو مشاهدة التلفزيون (احتضان الطفل أثناء نومه من أوقات المفضلة).
- 14- مشاركته في الدفاع عن الرضاعة الطبيعية. الأب الذي يدرك أهمية الرضاعة الطبيعية سيكون أقل شعوراً بأن الرضاعة الطبيعية تأخذ منه شيء ما.

إنني متأكدة من أن هناك أشياء أخرى عديدة يمكن للأب القيام بها. ما هي الأشياء الأخرى التي تقومين بها عندما لا يكون في حالة رضاعة؟ كل شيء بخلاف الرضاعة الطبيعية هي شيء يمكن للأب القيام به، وبخاصة إذا أتاحت له الفرصة. أمنيه وقتاً كافياً ودعيه يتعرف على طفله. وعلى الرغم من أن وقت التغذية هو وقت هام للطفل، إلا أنه جزء ضئيل فقط من احتياجاته. وأنا واثقة من أن هناك أشياء عديدة لم أتمكن من تذكرها هنا. كيف يمكن لوالد طفلك قضاء أوقاتاً رائعة مع الطفل خارج وقت الوجبة؟

ملخص من 14 طريقة لمشاركة الأب في الرضاعة الطبيعية للطفل، بقلم كريستي هاسكيل. أنظري الموقع التالي:
<http://www.bestforbabes.org/14-ways-for-dads-to-be-engaged-with-their-breastfed-babes>

12. أدوار تمييز جنسي في وسائل الاتصالات: أرتورو أرتيغا فيلارويل، المكسيك

يسعدني كثيراً معرفة أن في المكسيك معارضون ومحتجون ضد الشركات التي تروج لمنتجاتها بطريقة تتضمن تمييزاً بين الجنسين. فمثلاً، منتج يسهل عملية كي الثياب "ويخلص الأم من قضاء ساعات طويلة في كي الثياب." وتتشأ أسئلة عن ذلك، ما هو سبب انقاذ الأم؟ هل الأم هي الشخص الوحيد الذي يقوم بهذه المهمة؟ هل هذا نشاط أنثوي؟ وفي حالتنا هذه، ليست الحقيقة أن هذا المنتج المذهل يساعد العائلة بأكملها على قضاء المزيد من الوقت معاً؟

وهذا يذكرني بالنجاح الذي حققه برنامج الأطفال "بارني" في مكافحة العنصرية حيث أظهر أطفال من أعراق مختلفة يستمتعون معاً - لأن ذلك هو الوضع "الطبيعي" حيث يمكن للجميع تبادل لحظات مرحة دون الاهتمام بالشكل الخارجي.

ولذلك كان علي أن أعثر على طرق أفضل لتحسين وتطوير المحتويات التي تظهر في وسائل الإعلام الجماهيرية لكي تساعد على تحقيق التغيير المرجو في مجتمعاتنا، ولتقديم الحقائق "العادية" الأكثر إنصافاً وأكثر ملائمة.

ما هو التأثير الذي سيتركه إعلان عن ملابس الأطفال أو ألعاب تعليمية أو صابون لغسل الأطباق إذا كان سيظهر أم تقوم بإرضاع طفلها أو أب يقوم بغسل الأطباق بينما الأطفال يلعبون؟ لا شك أن ذلك يتطلب منا نحن الرجال، ومن زوجاتنا، على حد سواء أن نغير من أساليب تفكيرنا ومفاهيمنا.

قد نواجه بعض الرفض في البداية، وهذا ما يذكرني بحوار دار بين زوجتي وزميل لها في العمل الذي روى لها: "أنه نظراً لتحسن الوضع الاقتصادي للأسرة، اقترح الزوج على زوجته ان يقوموا بشراء غسالة ملابس. ولكن الزوجة انزعجت للغاية، وتساءلت عما إذا كان لدى زوجها شكاوى منها وعما إذا كانت ليست "امرأة" بما يكفي، إلى درجة أن تحتاج للمساعدة". هل يحتاج الموضوع إلى تعليق؟ أعتقد أن الفكرة واضحة بما فيه الكفاية.

الأمر لا يعتمد على الأزياء ولا يكون صحيحاً فقط من أجل كسب الاحترام أو النقد أو إعجاب الآخرين. إنني على ثقة من أن ذلك الأمر سيأخذنا إلى ما هو أبعد من ذلك. الفرصة متاحة للتطور نحو علاقات أكثر إنصافاً والاستفادة في الوقت نفسه من أي فرصة متاحة، ويمكننا الاستمتاع بالحياة بدرجة أكبر لأننا نحب شريك الحياة ليس لأسباب مادية كالنقود أو من أجل غسل الثياب أو إعداد الطعام، وإنما لأنه الشخص الذي اخترناه بمحض إرادتنا لمشاركتنا الحياة بكل ما فيها والعيش سوياً.

أرتورو أرتيغا فيلارويل، متزوج منذ 23 سنة وأب لثلاثة أولاد رضعوا طبيعياً وهم جيسس (19 سنة) وألبيرتو (15 سنة) وريكاردو (15 سنة). وكان أرتيغا مشتركاً مع زوجته في مجموعة دعم أولياء الأمور لمدة 10 سنوات تقريباً. وشارك كذلك في اجتماعات الرابطة (LLL) وكان يستقبل العائلات في منزله بمدينة مكسيكو سيتي. انتقل أخيراً إلى مدينة كويرتارو، وهو مهندس حاسب آلي ويحمل شهادة في البرمجة اللغوية والعصبية إلى جانب دراسات أخرى تمثل جزء من برنامج الماجستير في التخطيط والنظم.

البريد الإلكتروني: arturoa36@hotmail.com

13. النشرة الاخبارية الالكترونية لتشجيع مبادرات الرجال

تصدر النشرة الاخبارية الالكترونية لتشجيع مبادرات الرجال مرتين في العام وتهدف إلى توفير بيئة تساعد الرجال على مشاركة السيدات لدعم الرضاعة الطبيعية ورعاية الرضع والصغار.

يمكن تحميل عدد ديسمبر 2011 من النشرة الإخبارية من الموقع:

http://www.waba.org.my/whatwedo/mensinitiative/pdf/mi_e_dec2011_eng.pdf

تتضمن محتويات هذا العدد ما يلي:

- ❑ دور الرجال في التخطيط الأسري
- ❑ الطفل رقم 7 مليار في العالم
- ❑ زامبيا تطبق بنود المدونة
- ❑ اجتماع شركاء COL HC في جنوب أفريقيا
- ❑ الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية 2011
- ❑ الآباء يمكنهم دعم الرضاعة الطبيعية
- ❑ مراجعة استراتيجيات الرضاعة الطبيعية
- ❑ انعقاد PCF7 في نيجيريا 2013
- ❑ مشاركة الآباء ذوي الدخل المحدود
- ❑ الآباء الفلبينيون ومشاركة أصحاب العمل
- ❑ كندا تصادق على لائحة WBW
- ❑ سوازيلاند: الآباء ليسوا خارج دائرة المشاركة
- ❑ دعم أسبوع الرضاعة الطبيعية في أمريكا الشمالية

تم إطلاق المبادرة العالمية لدعم الآباء (GIFS) في المنتدى العالمي الثاني، أروشا، تنزانيا 2002 لدعم آباء الأطفال الذين يرضعون طبيعياً.

وشهد شهر أكتوبر 2006 مولد مبادرة WABA للرجال في بينانغ بماليزيا. لمعرفة المزيد عن إمكانية مشاركتك، يرجى الاتصال بمنسق مجموعة العمل

الرجالية (MWG) السيد جيمس أرشاني-فوننتيم، camlink2001@yahoo.com، أو المنسقين بالمناطق:

أوروبا - بير غونار إنبلوم، pergunnar.engblom@vipappor.se

أفريقيا - راي ماسيكو، maseko@realnet.co.sz

جنوب آسيا - قمر نسيم، bveins@hotmail.com
أمريكا اللاتينية ومنطقة الكاريبي - أرتورو أرتيغا فيلارويل، arturoa36@hotmail.com

لمزيد من المعلومات عن مبادرة "وابا" WABA للرجال يرجى زيارة الموقع:
<http://www.waba.org.my/whatwedo/mensinitiative/index.htm>

مناصرو الرضاعة الطبيعية

يعمل الكثيرون في جميع أنحاء العالم بإخلاص وتفان لدعم الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن طبيعياً. ويرغب المحررون وفرقة عمل دعم الأمهات **MSTF** في هذا العدد في تسليط الضوء على ناشطتين في مجال الرضاعة الطبيعية من بلدين مختلفين، وهما بيرناديت ستابلر من ألمانيا وزيلدا ماغلهيس من البرازيل.

14. عزيزتي مادرينا - بيرناديت ستابلر: ليدي ادي فيرون، برغواي

تصدر النشرة الإخبارية الإلكترونية لتشجيع مبادرات الرجال مرتين في العام وتهدف لتوفير بيئة تساعد الرجال على المشاركة مع السيدات لدعم الرضاعة الطبيعية ورعاية الرضع والصغار.

جاءت برنادت إلى باراغواي من بلدها ألمانيا في الثمانينات مع ولديها توماس ودومينيك، وزوجها دبتر الذي جاء للعمل في غوثي، وهي مدرسة ثانوية في أسونكيون. وأثناء وجودها في باراغواي، أنجبت "كاترين أناهي" التي أطلقوا عليها اسم "ارغوايتنا".

رغبت برناديت، هذه السيدة الرائعة التي تفيض حباً وحيوية، في أن تقدم لباراغواي هدية، وجزءاً صغيراً من نفسها. وقامت بتأسيس الرابطة (LLLPy) في باراغواي، وذلك بتاريخ 6 سبتمبر 1983، بالتعاون مع أمهات وأطباء أطفال.

تعرض كرم وإخلاص برناديت للاختبار بعد اسبوعين عقب وفاة ابنتها الصغيرة كاترين أناهي. فحينما حل موعد اجتماع مجموعة الدعم، فتحت برناديت باب مسكنها بابتسامة مثلما تفعل دائماً، لاستقبال الأمهات اللاتي جئن لتبادل خبراتهن. وقامت برناديت بإدارته بهدوء دون أن تظهر حزنها لفقد طفلتها. ربما كانت بحاجة للتعبير عن حزنها وألمها، ولكنها مع ذلك لم تقم بخلط الأشياء. واستمرت خلال تلك الفترة في زياراتها للأمهات في أجنحة الولادة بمستشفى كروز روجا باراغواي لتقديمهن الدعم للتغلب على مصاعب الرضاعة الطبيعية ورعاية مواليدهن.

إن برناديت هي شخصية بسيطة قدمت تجربتها لجاراتها في سان كريستوبال دون أن تصدر أحكاماً على ظروفهن، ووجهتهن لتقديم الرعاية لأطفالهن.



كانت برناديت تنتبه بشكل مستمر لأي مواليد جدد في منطقتها، وتزور العائلات باهتمام كبير وتشجع الأمهات والعائلات على تقديم أفضل ما بوسعهم للقادم الجديد.

كان أمراً رائعاً أن نرى برناديت مع زوجها وأبنائها يركبون دراجاتهم في المنطقة ويحيون الآخرين.

وتخطر ببالي ذكريات رائعة عن برناديت، لأنني عندما التقيت بها كنت في انتظار مولد ابني ديجو مارتن. أتذكر الفرحة التي شعرت بها حينما دعيت للمشاركة في اجتماع رابطة لا ليغا لا ليش باراغواي. لقد كان وقتاً رائعاً عندما زارتي في المستشفى عند ولادة ديجو، ونظرت إلى طفلي بإعجاب كبير وكأنه فريد من نوعه.

عادت برناديت مع عائلتها إلى بلادها مع نهاية عام 1987، ولكنها لم تفقد علاقات الصداقة والحب لأصدقائها وجيرانها، وبخاصة أعضاء الرابطة (LLLPy) باراغواي. وفي جميع زياراتها برناديت ستابلر في الرابطة في باراغواي لباراغواي، كانت تشارك مرة على الأقل في اجتماعات الرابطة. خلال الاحتفال بعيدها الفضي

سعدنا بمشاركتها لنا في احتفالات اليوبيل الفضي الرابطة (LLLPy) باراغواي، حيث عبرنا عن حبا وتقديرنا للعزيمة ببرناديت وللعزيمة مادرينا (الأم الروحية)

ليدي ادي فيرون (ليلي) أم لخمسة أبناء وابنتين ولها ثلاثة أحفاد توفي أحدهما. وهي اخصائية نفسية متخصصة في التعليم ونمو الرضع. أصبحت رئيسة لرابطة (LLLPy) في ديسمبر 1987. وكانت ببرناديت ستابلر مسؤولة عن رعاية وتنسيق وتحويل ليلي إلى رئيسة. وأصبحت ليلي منذ ذلك الحين تقوم بإدارة مجموعات الدعم في بيتها وكذلك في المستشفيات وفي دار الأمهات الصغيرات. كما رافقت العديد من رئيسات الرابطة (LLLPy) باراغواي عند تحولهن إلى رئيسات.

بريد الكتروني: lilygdveron@gmail.com

15. ما يمكن أن تفعله 22 ساقاً ذكورية... إليزابيث غافيلان، باراغواي

ما الذي يمكن أن تفعله 22 ساقاً رجالية لمستقبل البلاد؟ في هذه اللحظة (24 يوليو 2011)، وضع جزء كبير من شعب باراغواي ثقته في 22 ساقاً ذكورية، وذلك مع سعي منتخب كرة القدم الوطني للفوز بكأس نهائي أمريكا. لقد فاز الفريق - ولكن يا ترى ما هي المدة التي سيستمر فيها هذا الحماس؟

هناك آخرون يبذلون جهود لها تأثير يستمر لفترة أطول، وأحد هؤلاء الأشخاص هو ببرناديت ستابلر ذات الأصل المجري وأم لخمسة أطفال. قامت هذه السيدة قبل حوالي 28 عاماً، وهي زوجة لمدرس علوم ألماني كلف مؤقتاً بالعمل في باراغواي، بتأسيس فرع باراغواي للرابطة (LLL)، وحققت تلك الرابطة نمواً لتصبح منظمة غير حكومية معترف بها رسمياً وتضم 16 رئيسة، أشرف بالإنتماء إليها.

قد تكون نظرة الكثيرات إلى هذا الأمر مشابهة لنظرتي: لقد غير مجرى حياتي أول اجتماع دعم بين أم لأم أخرى حضرته في منزل برناديت. برناديت، لقد جعلتني جهودك في اتصال مباشر مع الأمهات اللاتي يعتبرن دون شك من أنبل الأشخاص في هذا البلد وفي أمريكا اللاتينية بأكملها، وهن نبيلات لموقفهن تجاه الحياة وتجاه الأطفال وتجاه الحياة العائلية. لقد وصلت إلى هنا من أجلنا ونحن قد تطورنا لفهم بعمق التزام الأم، وتمكنت من جعلنا نشعر بهذا الشعور النبيل، وتركت لنا كتاب بلغتين حول كيفية تربية الأطفال بحب. ومن ناحية أخرى، كان لا بد من أن تحزني على وفاة ابنتك فجأة في باراغواي، ولكنك على الرغم من ذلك تابعت وفتحت بابك للأمهات من ذوات الدخل المنخفض في مستشفى رد كروس أسونسيون لطمأنتهن بأنهن قد بذلن قصارى جهدهن حينما استمررن في الرضاعة الطبيعية مثلما فعلت أمهاتهن وجدتهن. ونحن الآن من يقدم شعلة الحب للأمهات الصغيرات في باراغواي.

وعند عودتك إلى ألمانيا مع زوجك، رزقكما الله بابنين آخرين، وكلاهما لهما صلات بباراغواي، ذلك البلد الذي يشكل جزءاً من تاريخ اسرتهما وذلك البلد الذي تحبونه.

لقد أسست يا برناديت الرابطة (LLL) في بلدك الأصلي وشاركت في تأليف كتاب عن اخصائيي الرعاية الصحية بشأن الرضاعة الطبيعية في عام 2002 في ألمانيا والذي أسهم كثيراً في هذا المجال. وقدمت في هذا الكتاب رابطة (LLL) بصفتها منظمة عالمية للأمهات المرضعات، وكتبت عن تجربتك رئيسة في للرابطة (LLL) في المجتمعات الريفية بباراغواي.

وهذا إضافة إلى استغلالك مهنتك معلمة ومدربة معلمات للغة الفرنسية، لنشر الرضاعة الطبيعية بين الطالبات. وما يمكننا أن نتعلمه منك يا برناديت هو الصلابة والابتكار، وهما صفتان نحتاجهما دون شك أكثر من قبل لمواجهة أن تأثير معاكس قد يقلل من حقوق الأمهات والرضع للبقاء معاً من أجل الرضاعة الطبيعية. وفي الغالب أن أزواجنا سيتبعون خطواتك/خطواتنا، وبالتالي فإن المزيد والمزيد من الأشخاص سيدركون السعادة الحقيقية التي يشعرون بها كلما طالت فترة الرضاعة الطبيعية، بدرجة أكبر بكثير من فترة السعادة والحماس جراء الانتصار في كرة القدم.

إيزابيث غافيلان، منسقة منطقة في الرابطة (LLL) باراغواني، وهي مهاجرة ألمانية زوجها من باراغواي وأم لأربعة أطفال، ثلاثة منهم رضعوا طبيعياً. وهي متخصصة في تهيئة البيئة الملائمة لتعليم الأطفال وعضوة في البرنامج الدولي لتطور الأطفال.
البريد الإلكتروني: vidaplana@tigo.com.py

16. العمل بهدوء/بصمت من أجل الرضاعة الطبيعية: ماريا لوسيا فوتور مولبوير، البرازيل



انضمت زيلدا ماغالاييس إلى جمعية أميغاء دو بيتو في عام 1984، وهي نفس سنة انضمامي للجمعية. وابتنتها الأولى في نفس عمر ابني الرابع، وكانت في ذلك الحين ترضعها طبيعياً. التقيت بها بعد سنة في اجتماع المنسقات لأننا كنا نعيش في مناطق متباعدة (مدينتين متجاورتين). كانت زيلدا شخصية خاصة، فهي متخصصة في الاقتصاد وشخصية مفعمة بالحياة وناشطة في مجال الرضاعة الطبيعية برغبتها، وقد ساعدتني كثيراً للتطور. وفي الجانب العملي من حياتي، جعلتني زيلدا أرى إمكانيات حقيقية في تنفيذ المشاريع.

زيلدا ماجالهايس أثناء أحد اجتماعات مجموعة الدعم

وباعتبارها شخصية تتميز بالنشاط، طافت زيلدا عبر البرازيل وأمريكا اللاتينية وأمريكا الوسطى وأوروبا. وقضت 37 يوماً في كامينو دي سانتياغو حينما كان عمرها 60 سنة، حيث وصلت إلى كامينو دي سانتياغو عبر البرتغال. وساعد تخصصها وحماسها واهتمامها بتحقيق هدف حياتها في المحافظة على جمعية أميغاس دو بيتو. وهي تقوم ببيع بعض الأشياء للمحافظة على مقر جمعية أميغاز دو بيتو، وهو عبارة عن غرفة في رو دو كاتيبي، ري ودي جانيرو بالبرازيل.
إنني ممتنة حقاً لهذه الصديقة والرفيقة الشجاعة.

ماريا لوشيا فوتورو مولبوير، أم لخمسة أطفال رضعوا طبيعياً، وعضو بجمعية أميغاز دو بيتو منذ عام 1984 وعضو في جمعية IBFAN البرازيل منذ عام 1987، وهي متخصصة في التعليم عبر اللعب ومؤلفة لكتب أطفال.
البريد الإلكتروني: mluciafuturo@gmail.com موقع الكتروني: amigasdopeito@amigasdopeito.org.br

Si conoces a una persona que trabaje diligente y entusiastamente en la promoción, protección y apoyo a la lactancia materna en tu barrio, ciudad, país o región, por favor escribe a esta persona o remite tu artículo al e-Boletín del GTAM.

Queremos dar reconocimiento a aquellas personas que apoyan indirectamente la lactancia materna, a través de su apoyo a un activista de la lactancia materna. Gracias.

اتجاهات جديدة

نود أن نكرم الكثيرين من مناصري الرضاعة الطبيعية ابتداءً من عام 2012. يرجى ارسال 3 - 5 جمل (75 كلمة أو أقل) عن شخص تشعرين أنه يجب تكريمه لجهوده في تشجيع وحماية ودعم الرضاعة الطبيعية.

17. هيربرت سبينسر راتنر

هيربرت سبينسر راتنر (يعرف كذلك باسم هيربرت البيرت راتنر) (23 مايو 1907 - 6 ديسمبر 1997) هو عالم فيزياء أمريكي، وكان مدير إدارة الصحة العامة في أوك بارك بولاية ألينوي (الولايات المتحدة الأمريكية) لمدة خمسة وعشرين عام. وباعتباره مناصر لطب الأسرة الوقائي القائم على المعايير الطبيعية، كان راتنر مؤيداً كذلك للمعرفة الطبية. وعمل دكتور راتنر لأكثر من 29 عاماً كمحرر لمجلة الطفل والأسرة الدورية، وهي مجلة تقدم مقالات عن قسم أبوقراط ونمو الطفل وصحة النساء وغيرها من المواضيع ذات الصلة بصحة الأسرة.

وشغل دكتور راتنر خلال الفترة من 1956 إلى 1997 منصب كبير مستشاري الرابطة (LLL) الدولية، حيث اعتبرته تلك المنظمة أحد "الآباء المؤسسين". في مايو 1962 نشر مركز دراسة المؤسسات الديمقراطية تحليل لدكتور راتنر عن حالة الطب في الولايات المتحدة، وفي وقت لاحق أعيد نشر الدراسة في مجلة ساترداي. في عام 1967، ساعد الدكتور راتنر على تأسيس المفوضية الوطنية لحياة الإنسان والتكاثر، وأصبح أمينها العام.

كان دكتور راتنر مهتماً بشكل رئيسي بالصحة النفسية للأسرة مع التركيز على السنوات الثلاث الأولى من عمر الطفل باعتبارها مرحلة أساسية في تأسيس صحته العقلية. وخلال حياته العملية قدم دكتور راتنر نصائحه لعدد لا يحصى من أولياء الأمور بشأن الاحتياجات العاطفية للصغار، ونشر مقالات عديدة حول هذه الموضوع في مجلة الطفل والأسرة الدورية.

انتقل دكتور راتنر إلى رحمة الله في عمر 90 سنة في 6 ديسمبر 1997 في فيرفيو بولاية أوهايو، الولايات المتحدة الأمريكية.

هذا المقال مأخوذ من الوصلة : http://en.wikipedia.org/wiki/Herbert_Ratner

18. إجراءات ونشاطات رومبا عام 2012: أمورا هيدالغو، كوستا ريكا

خططت ريد يونيدا لا مادريسيبيز وا سو أليمنتو (الشبكة المتحدة للأمهات والرضع وغذائهم) - رومبا - للقيام بسلسلة من النشاطات في المنطقة (أمريكا اللاتينية ودول الكاريبي) سعياً لتوحيد الشبكة خلال العام 2012.

يعمل شباب من مختلف المهن وطلاب وعمال من 22 بلداً في منطقة أمريكا اللاتينية لشجب ممارسات الشركات متعددة الجنسيات من عديمي الضمير المنتجة لأغذية ومنتجات الرضع. وهذا ما جعل شباب رومبا يتوحدون لمقاطعة شركة نستله ومتابعة نشاطات شركة دانون عن قرب.

قامت رومبا باتصالات مع جهات هامة لمحاربة العنف الممارس ضد المرأة. ونتج عن ذلك إدراك أن حق المرأة في الرضاعة الطبيعية مرتبط بعمليات الحمل والولادة.

وستنظم رومبا عام 2012 سلسلة من ورش العمل عن:

- مراقبة تطبيق المدونة
- حقوق المرأة
- الولادة بشكل إنساني وكريم
- دعم السيدات الحوامل عن طريق مهارات اليوغا ومجموعات الدعم وجلسات التدليك والعلاج وغيرها.

رومبا تدعوكم للمشاركة بالأفكار وتقديم مساحة لتطوير هذه الأنشطة بالتعاون معها.

تستضيف روما كوستاريكا هذه الأنشطة الشيقة وستدمجها مع إقامة في هذا البلد الجميل للاستمتاع بالسياحة البيئية وتعلم اللغة الأسبانية والمشاركة مع مؤيدي الرضاة الطبيعية والناشطين الشباب من مختلف المجتمعات في سواحل وجبال كوستاريكا. انضموا إلينا.

تابعونا على الفيسبوك: [rumbalac](mailto:rumbalac@gmail.com) وراسلونا من الحصول على المزيد من المعلومات على البريد الإلكتروني: rumbalac@gmail.com

أمورا هيدالغا منسق رومبا وجمعية IBFAN LAC أمريكا اللاتينية ودول الكاريبي. وهو اختصاصي في إدارة المشاريع وتنظيم المناسبات.

البريد الإلكتروني: swamura@gmail.com

19. ورش عمل عن الولادة الكريمة: كاثرين رودريغيز، كوستا ريكا

قامت رومبا بتنظيم ورشة عمل الولادة المحترمة، لا للعنف المؤسسي، وذلك بكوستاريكا يومي 29 و 30 أكتوبر 2011. التقينا للبحث عن أجوبة والتعلم من تجارب النساء والرجال من مجالات متنوعة ومن القطاع الصحي والقابلات والممرضات والأخصائيين النفسيين والمحامين ومستشاري الرضاة الطبيعية وكذلك الأمهات من وظائف مختلفة. وكان هناك مشاركون من بورتوريكو وبنما وكولومبيا والسلفادور وغواتيمالا وإسبانيا والولايات المتحدة الأمريكية وكوستاريكا، ومن المنظمات المختلفة مثل الرابطة (LLL)، IBFAN، CEFEMINA، وABA، المبادرة الدولية للولادة والأم والطفل.

ملخص ورشة العمل الإقليمية عن الولادة المحترمة

تم خلال ورشة العمل تقديم الموضوعات التالية: الجانب القانوني في الولادة بأمريكا اللاتينية، اتخاذ قرارات مستنيرة، الأنوثة والأمومة، العنف وغيرها من المواضيع. وكانت هناك عروض جيدة بخصوص الولادة، رؤية مايا كوزمو-الجوانب الطبية في الولادة، الاستغلال الجنسي، والأمومة وتجارب مجموعات دعم السيدات اللاتي وضعن بعمليات قيصرية والألم النفسي والجسدي الذي تعرضن له.

ونوقش موضوع العنف والولادة على نطاق واسع، وقد تمت صياغة هذا المصطلح قانونياً في فنزويلا ويستخدم في بورتوريكو وشيلي ودول أخرى. ويصف هذا المصطلح اعتداء وعنف أخصائيو الصحة ضد حقوق النساء الحوامل وأثناء الولادة. ويشمل ذلك "الرعاية بشكل جامد والتعامل غير الإنساني والازدحام".

ومثلت ورشة العمل كذلك فرصة لعرض حملة بورتوريكو "لا للولادة القيصرية"، والتي صممها الشباب في برنامج الماجستير في الصحة العامة بجامعة بورتوريكو. تهدف هذه الحملة إلى تعزيز الوعي بشأن العدد الكبير من العمليات القيصرية التي تجري في بورتوريكو والغالبية العظمى من دول منطقتنا دون أي مبرر حقيقي، الأمر الذي يتعارض مع حقوق المرأة ويؤثر على صحتها الجسدية والعاطفية، وعلى استمرارية الولادة والرضاة الطبيعية. وفي فبراير 2012، تم إطلاق لا للولادة القيصرية، في بورتوريكو، وستمتد خلال العام إلى دول أمريكا اللاتينية ومنطقة البحر الكاريبي بالتعاون مع رومبا.

وقام عدد من كبار المختصين من مدرسة الصحة العامة بجامعة بورتوريكو ومنظمة PROMANI-IBFAN بورتوريكو بإدارة ورشة عمل الولادة المحترمة التزاماً منهم تجاه الولادة الطبيعية والإنسانية والمحترمة. وقامت شبكة روما بتنظيم هذا النشاط بدعم من IBFAN و WABA أمريكا اللاتينية ودول الكاريبي.

لمزيد من المعلومات عن الولادة الكريمة والمبادرات ذات الصلة: www.draparrilla.com أو www.promani.org أو www.imbci.org. يمكن متابعة روما على الفيسبوك تحت الاسم **rumbalac** أو الكتابة إلينا على البريد الإلكتروني rumbalac@gmail.com من أجل الحصول على مزيد من المعلومات عن ورشة العمل.

كاثرين رودريغيز، إدارية وخبيرة كمبيوتر، عضو بمنظمة IBFA LAC والفريق التتسيقي بمنظمة روما.
البريد الإلكتروني: rumbalac@gmail.com

ملاحظة المحرر: الصورة تظهر بها كريستينا أمادور ويدرو أغويلر، مع ابنتها ميا، وزوي داخل بطن أمها التي عمرها الآن سنة. وكلتاها حفيدتا مارتا تريجوس.

20. وجهات نظر جيدة وطاقات معروفة لـ gBICS – مبادرة الرضاعة الطبيعية العالمية من أجل بقاء الطفل: جينا غاتغنز، كوستا ريكا

انعقد اجتماع هام في الأسبوع الأول من ديسمبر 2011 في الهند، وكان اجتماع برنامج **gBICS** – المبادرة العالمية للرضاعة الطبيعية من أجل بقاء الطفل، وهو برنامج مشترك بين **IBFAN** و"أبا" بدعم من النرويج والسويد.

الهدف من هذه المبادرة هو المساعدة لتنفيذ الأهداف الإنمائية للألفية والإسهام بشكل خاص في تنفيذ الأهداف رقم 4 و 5 المتعلقة بالحد من وفيات الأطفال وتحسين صحة الأمهات. وقام برنامج **gBICS** بتطوير هذه المبادرة في جميع أنحاء العالم للمساعدة في تحسين معدلات الرضاعة الطبيعية وتغذية الرضع بشكل مثالي. يعمل برنامج **gBICS** على توفير الدعم للحكومات لتطوير عمليات وطنية تمكن من تقييم تنفيذ السياسات والبرامج المتعلقة بتغذية الرضع، وذلك باستخدام أداة تسمى **WBTi** – مبادرة الاتجاهات العالمية للرضاعة الطبيعية. تتوفر تقارير من 44 دولة على الرابط:

www.worldbreastfeedingtrends.org

نجح الاجتماع الأخير لبرنامج **gBICS** في تطوير مبتكر حول التخطيط الاستراتيجي والأولويات الثابتة لفترة تمتد من 10 إلى 30 سنة مقبلة، ويوضح هذا العمل طريقة وتوجه المسيرة، وزيادة حماية الرضاعة الطبيعية في مواجهة الممارسات غير المقبولة من شركات تصنيع أغذية الرضع.



يقع مقر المنسق العالمي لهذه المبادرة في سيفينا بكوستا ريكا. لمزيد من المعلومات يرجى الكتابة إلى:

cefemina@racsa.co.cr

غيغا غاتغنز، المكتب التتسيقي لبرنامج **gBICS** بكوستاريكا، أم لبنتين و مترجمة ومختصة في إدارة وتنسيق المشاريع.

البريد الإلكتروني: ggmtrad@yahoo.es

21. 21 عاماً على انطلاق وَا (WABA) يوم 14 فبراير 2012: جوليانا ليم عبدالله، ماليزيا

انعقد اجتماع هام في الأسبوع الأول من ديسمبر 2011 في الهند، وكان اجتماع برنامج **gBICS** - المبادرة العالمية للرضاعة الطبيعية من أجل بقاء الطفل، وهو برنامج مشترك بين **IBFAN** و"وَا" **WABA** بدعم من النزويج والسويد.

يصادف يوم 14 فبراير 2012 تأسيس "وَا" **WABA** قبل 21 عاماً، وذلك خلال إعلان إينوسينتي كحركة جماهيرية تهدف لحماية وتشجيع ودعم الرضاعة الطبيعية. وباعتبارها شبكة تضم العديد من الشبكات والمنظمات، وكان هدف "وَا" هو توفير منصات مشتركة لتسهيل العمل الجماعي العالمي، وكان أهم فعالياتهما هي حملة أسبوع الرضاعة الطبيعية العالمي.

وبعد مرور واحد وعشرين عاماً فإن أولوية "وَا" هي حشد وتعبئة الشباب لدعم قضاياها وأنشطتها وحملاتها الرامية إلى حماية وتعزيز ودعم الرضاعة الطبيعية. وفي 14 فبراير 2012، أعلنت "وَا" عن إطلاق فيديو تحت اسم "تغذية المستقبل" كثمرة لأنشطة أسبوع الرضاعة الطبيعية العالمي لعام 2011 وورش العمل التي نظمت للشباب في بينانغ بماليزيا. انظر موقع "وَا" **WABA**: <http://www.waba.org.my>

22. 20 عام من الاحتفال بأسبوع الرضاعة الطبيعية العالمي

أقيم أسبوع الرضاعة الطبيعية العالمي لعام 2012 (**WBW**) تحت شعار فهم الماضي - تخطيط المستقبل - للاحتفال بمرور 10 أعوام على إطلاق الإستراتيجية العالمية لمنظمة الصحة العالمية / اليونيسف الاستراتيجية العالمية لتغذية الرضع والصغار .

لقد حان الوقت للعمل بعد مرور 10 أعوام على إطلاق المبادرة العالمية و مرور 20 عام على إطلاق أسبوع الرضاعة الطبيعية العالمي.

أطلق التحالف العالمي للرضاعة الطبيعية "وَا" (**WABA**) قبل 20 عاماً أول حملة ضمن الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية (**WBW**) تحت شعار: "مبادرة المستشفيات الصديقة للرضع". وحدث الكثير خلال هذه الأعوام العشرين، وحقن الوقت للاحتفال ولكن يجب أيضاً أن ننظر إلى الوراء، وأن نفهم ما حدث وأسباب حدوثه، ثم نخطط لما يمكن عمله لدعم جميع النساء ليكن قادرات على تغذية ورعاية أطفالهن الرضع والأطفال الصغار بشكل مثالي.

يمكن تحميل قائمة أنشطة أسبوع الرضاعة الطبيعية العالمي من الروابط التالية:

باللغة الانجليزية: <http://www.worldbreastfeedingweek.org/pdf/wbw2012-cal.pdf>

باللغة الأسبانية: <http://www.worldbreastfeedingweek.org/pdf/wbw2012-cal-spa.pdf>

باللغة الفرنسية: <http://www.worldbreastfeedingweek.org/pdf/wbw2012-cal-fre.pdf>

يمكن متابعة المعلومات عن أسبوع الرضاعة الطبيعية العالمي على الرابط: www.worldbreastfeedingweek.org

23. يوم المرأة العالمي 2012 – 8 مارس 2012: سارة أمين، ماليزيا

يقوم بيان "وَا" **WABA** الخاص بيوم المرأة العالمي 2012 حول شعار جعل الفتيات على اتصال من أجل المستقبل. يتوفر البيان على الموقع <http://www.waba.org.my/> الخاص بـ"وَا" **WABA** أو <http://www.waba.org.my/pdf/waba-iwd2012.pdf> والفيديو. وبينما أن "وَا" **WABA** تخاطب بشكل عام تستهدف النساء والكبار، من الضروري أن نخاطب كذلك الفتيات في رسائلنا. وعلى الرغم من أن الأولاد الصغار يتأثرون كذلك من سرعة وضغوط المجتمع العصري، إلا أن عزل الفتيات بشكل خاص له تداعيات على أجيال المستقبل، لأنهن يصبحن أمهات ومربيات، وبالتالي لا ينبغي تجاهلهن. إقرأ البيان وشاهد مقاطع الفيديو الخاصة بمبادرة الشباب في العمل وكذلك السيدات العاملات.

24. نشاط منسقة "وابا" WABA لأسبوع الرضاعة الطبيعية العالمي: سارة أمين، ماليزيا

قدمت جوليانا ليم عبد الله، منسقة ونائبة مدير "وابا" WABA وأسبوع الرضاعة الطبيعية العالمي، استقالتها لتنتقل إلى كوالا لامبور بماليزيا، وذلك لأسباب شخصية. وتعتبر "وابا" عن تقديرها وامتنانها للسنوات الطويلة التي قضتها جوليانا في خدمة الشبكة، وعلى وجه الخصوص في تنسيق حملات الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية (WBW) لمدة سبع أعوام، وإدارة المعلومات وبرنامج الاتصالات الخاص بـ "وابا" ودعم فريق العمل الخاص بدعم الأمهات. ومن المؤكد أننا سنفتقدها كثيراً مدركين أنها ستستمر جزءاً من عائلة "وابا" الممتدة.

وستقوم جنيفر مورين، مستشارة "وابا" خلال السنوات الثلاث السابقة، بتسيق حملة أسبوع الرضاعة الطبيعية العالمي للعام الحالي. تتمتع جنيفر بسنوات طويلة من الخبرة في تنظيم الحملات، وقد أصبحت معروفة لدى الكثيرين في الشبكة خلال السنوات القليلة الماضية. إذا رغبت في الكتابة إلينا بخصوص أسبوع الرضاعة الطبيعية العالمي يمكنكم مراسلتنا على البريد الإلكتروني jennifer.mourin@waba.org.my أو مراسلة "وابا" WABA بشأن كافة القضايا على البريد الإلكتروني: waba@waba.org.my

نتطلع لاستقبال رسائلكم إذا كان لديكم أي موضوع تودون مشاركته فيه ومع الشبكة على نطاق واسع.

سارة أمين

المديرة التنفيذية لـ "وابا" WABA

25. يوم الصحة العالمي، 7 أبريل 2012

يقام يوم الصحة العالمي (انظر <http://www.who.int/world-health-day/2012/en/>) للعام الحالي تحت شعار: **الشيخوخة والصحة: الصحة الجيدة تضيء حياة على سنوات العمر، ويعالج الموضوع أن الصحة الجيدة طوال العمر يمكن أن تساعد كبار السن من الرجال والنساء على عيش حياة ممتعة ومنتجة وأن يكونوا مورداً لأسرهم ومجتمعاتهم. وتدعونا منظمة الصحة العالمية لاتخاذ الإجراءات اللازمة لبناء مجتمعات تقدر وتعترف بكبار السن كموارد هامة وتمكنهم من المشاركة الكاملة، وللمساعدة في حماية وتحسين الصحة مع تقدمنا في العمر.**

انضم إلى الرابطة (LLL) العالمية والتحالف العالمي للرضاعة الطبيعية للاحتفال بيوم الصحة العالمي. لتحميل البيان يمكن زيارة:

باللغة الإنجليزية: <http://www.waba.org.my/pdf/whd2012-eng.pdf>

باللغة الفرنسية: <http://www.waba.org.my/pdf/whd2012-fre.pdf>

باللغة الأسبانية: <http://www.waba.org.my/pdf/whd2012-spa.pdf>

باللغة البرتغالية: <http://www.waba.org.my/pdf/whd2012-por.pdf>

موارد الرضاعة الطبيعية

26. النشرة الإخبارية لفريق عمل الأبحاث التابع لـ "وابا" WABA، ديسمبر 2011

يسعدنا أن نقدم لكم العدد الرابع من النشرة الإخبارية لفريق عمل الأبحاث التابع لـ "وابا" WABA. يمكن تحميلها عبر الرابط <http://www.waba.org.my/whatwedo/research/pdf/rtfml-dec11.pdf>. يرتفع معدل العمليات القيصريّة في أجزاء كثيرة من العالم. ويقوم الباحثون في معهد كارولينسكا بالسويد بدراسة فوائد تعزيز الولادة الطبيعية من أجل تسهيل الرضاعة الطبيعية، إلى جانب توفير مزايا أخرى. ويناقش هذا العدد كذلك فوائد الرضاعة الطبيعية للأمهات والأطفال على المدى البعيد، والمشكلات التي تواجه الأمهات المرضعات وتأثير مبادرة المستشفيات الصديقة للرضع في البرازيل. وأخيراً نقدم مقال يصف تأثير ممارسات التسويق التي تقوم بها الشركات على قرارات تغذية الرضع في الفلبين.

محتويات هذا العدد:

- الالتصاق بين الأم والرضيع بعد الولادة القيصرية: التأثير على التفاعل والرضاعة الطبيعية
- مدة إفراز الحليب وحدوث ارتفاع في ضغط الدم لدى الأم: دراسة جماعية
- الرضاعة الطبيعية ونمو إدراك الطفل: دليل جديد من دراسة تجارية على نطاق واسع
- الرضاعة الطبيعية في العمل تتطلب إدراكاً أفضل ودعمًا أكبر
- مبادرة المستشفيات الصديقة للرضع تظهر تأثيرات إيجابية على مؤشرات الرضاعة الطبيعية في البرازيل
- هل التسويق غير المراقب لبدائل حليب الأم هو المسئول عن انخفاض معدلات الرضاعة الطبيعية في الفلبين؟

أمل عمر – سالم وخالد إقبال

منسفو WABA RTF

البريد الإلكتروني: amal.omer-salim@kbh.uu.se ، Khalid: kitfeed@gmail.com

27. الرضاعة الطبيعية واستخدام حليب الأم، بيان السياسة: طب الأطفال

الرضاعة الطبيعية وحليب الأم هما معياري تغذية الرضع، ونظراً للمزايا الموثقة للرضاعة الطبيعية على المدى القصير والبعيد من ناحية طبية ومن ناحية النمو العصبي، ينبغي اعتبار تغذية الرضع كإحدى قضايا الصحة العامة وليس فقط باعتبارها نمط حياة يتم اختياره. أكدت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال من جديد توصيتها بالاعتصام على الرضاعة الطبيعية لمدة 6 أشهر تقريباً، يليها استمرار الرضاعة الطبيعية مع إدخال الأغذية الكاملة، مع استمرار الرضاعة الطبيعية لمدة عام أو أكثر وفق الرغبة المتبادلة بين الأم والرضيع. إن الموانع الطبية للرضاعة الطبيعية تعد نادرة، ولا بد من رصد نمو الرضع وفقاً لمعايير منحنى النمو الذي وضعته منظمة الصحة العالمية (WHO) لتجنب إساءة تصنيف الأطفال كوصفهم بناقصي الوزن أو غير القادرين على النمو. كما يجب أن تقوم الإجراءات المتبعة في المستشفيات لتشجيع ودعم بدء الرضاعة الطبيعية الحصرية على معايير "عشر خطوات لرضاعة الطبيعية ناجحة" التي وضعتها الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال وأقرتها منظمة الصحة العالمية / اليونيسيف. وتم تضمين الإستراتيجيات الوطنية التي دعمها نداء الجراحين الأمريكيين لاتخاذ إجراء ومراكز مكافحة ومنع الأمراض والمفوضية المشتركة، بهدف تعزيز ممارسة الرضاعة الطبيعية في مستشفيات ومجتمعات الولايات المتحدة. يلعب أطباء الأطفال دوراً جوهرياً من ميدان عملهم ومجتمعاتهم كمؤيدين للرضاعة الطبيعية، وبالتالي لا بد من إحاطتهم بكافة المعرفة حول المخاطر الصحية لعدم ممارسة الرضاعة الطبيعية، والفوائد الاقتصادية العائدة على المجتمع جراء ممارستها، إضافة إلى تقنيات إدارتها ودعمها. "قضية الرضاعة الطبيعية أثناء العمل" وتفاصيل كيفية تهيئة جو ومكان الرضاعة للأمهات في مكان العمل والفوائد التي تعود على أصحاب العمل الذين يسهلون هذه الممارسة.

النشرة الطبية الخاصة بطب الأطفال 2012، 129:e827-e841

طب الأطفال: النشرة الطبية الخاصة بالأكاديمية الطبية لطب الأطفال

الموقع الإلكتروني: <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2012/02/22/peds>

2011-3552.full.pdf+html

28. النشرة الإخبارية، قضايا الحليب: بنك حليب الأم

بدأ الناس في عام 2005 يتحدثون عن "اضطراب نقص الطبيعة" الناتج عن المخاوف الصحية المتزايدة المرتبطة بانفصالنا عن الطبيعة. أحد الأمثلة على ذلك "فرضية الغبار" (تحدث هذه الفرضية عن أن الأطفال الذين ينشئون في بيوت نظيفة جداً لا ينمو لديهم جهاز المناعة بشكل طبيعي ويكونون أكثر عرضة للإصابة بالربو وأمراض المناعة الذاتية). ولسوء الحظ فإن الصحفيين الذين كانوا يقومون بتغطية مثل هذه القضايا هم أنفسهم نشأوا بعيداً عن الطبيعة وبالتالي لم يفكروا في التعليق على هذه الفرضية وصلتها بتغذية الأطفال المعتمدة على المستحضرات الصناعية (بدائل حليب الأم).

تعد التغذية الصناعية للرضع عاملاً هاماً في مشكلة سوء التغذية التي تشهد تزايداً (سواء نقص التغذية أو فرط التغذية). والأمر الذي لا شك فيه أن مستحضرات التغذية الصناعية هي منتج ضروري، إلا أنها أصبحت تستخدم بشكل مفرط إلى درجة أن الكثيرين لا يدركون المخاطر الناجمة عن الاعتماد عليها، ناهيك عن الآثار البيئية المترتبة عن عمليات إنتاجها وتعبئتها ونقلها بكميات كبيرة مما يؤثر إلى حد كبير في فائدتها.

وسيكون أمراً رائعاً أن نرى الكثيرات يخرجن عن طريقهن المعتاد لتقديم حليب الأم للرضع الذين لا تستطيع أمهاتهن إنتاج الحليب بمقدار كافٍ أو الذين ليس لديهم أمهات. الأحد، 22 أبريل هو اليوم العالمي للأرض. نقدم فيه تحية كبيرة للأمهات المرضعات وكل من يساعدهن، لأنهم يتصدرون جبهة الصراع من أجل حماية البيئة.

جاكي، المحررة، النشرة الإخبارية، قضايا الحليب

البريد الإلكتروني: info@milkmatters.org ، jacquie@milkmatters.org ، الموقع على الإنترنت: www.milkmatters.org مدونة <http://milkmatters.tumblr.com/>

الأطفال والرضاعة الطبيعية

رجاءاً أرسلوا إلينا رواياتكم عن الرضاعة الطبيعية والأطفال، تعليقاتكم وتجاربكم. حيداً لو تضمن ذلك مقولة صدرت من طفلك أو عمل قام به في هذا الشأن سواء مع أخ أصغر لتشجيع الرضاعة أو حتى قصة قرأتها أو شاهدتها ذات صلة بالأطفال أو الرضاعة الطبيعية.

29. أم حيوان المدرع "أرماديللو" ترضع أطفالها طبيعياً: بوشبا بانادام، باراغواي

حينما نشر زوجي مانويل فيلازكوير هذه الصورة على صفحتي بالفيسبوك عن أم حيوان "أرماديللو" وهي ترضع أطفالها طبيعياً، لم أدرك الأثر على الأطفال الذين يشاهدون هذه الصورة.



كتبت ستيفاني فيشر، وهي رئيسة الرابطة (LLL) في فرنسا، تعليقاً من أبنها ابن الخمسة أعوام قوله: "أوه، يجب أن تحضر اجتماع رابطة (LLL) مع الأمهات الأخريات." نشرت هذه الصورة ضمن ألبوم باراغواي في صور - الألبوم رقم 5 - (اكتشف باراغواي).

حيوان المدرع "أرماديللو" من الثدييات المشيمية التي لديها درع من الجلد، وتوجد أنواع هذا الحيوان في أمريكا الجنوبية والوسطى، وبخاصة في باراغواي والمناطق

المحيطة بها. وهو من الحيوانات المهدة بالانقراض. ومنه عدة أشكال

مثل ماما تاتو - حيوان المدرع ترضع وليدها (صورة التقطتها صوفي ل

المدرع ذو الأنف الطويل، وينتشر على نطاق واسع في الأمريكتين، في

حين تتركز أنواع أخرى في مناطق أصغر في أمريكا الجنوبية. <http://en.wikipedia.org/wiki/Armadillo>

الجدات والأجداد يدعمون الرضاعة الطبيعية

30. الخروج من البيت: أخبار رابطة لا ليش ليغ، يناير-فبراير 1979، بقلم شارلوت وكوسكي، هيوستون، تكساس

يعتذر محررو فرقة عمل دعم الأمهات (MSTF) عن عدم تقديم معلومات عن شارلوت وكوسكي، مؤلفة المقالة التالية. نشرت هذه المقالة في الجزء V0N2.

الحالة الأولى: الأب ينتظر بصبر بينما تقوم الأم بإرضاع طفلها قبل مغادرة المنزل. ويصلان متأخرين ويغادران مبكراً للوصول إلى البيت في وقت الرضعة التالية.

الحالة الثانية: يرضع الطفل في السيارة بينما الأب يقود السيارة ببطء، عندما يبدأ الطفل يتململ.. يغادران وتبدأ الرضاعة طوال طريق العودة إلى البيت.
الحالة الثالثة: يصلان في الموعد ويبقيان طوال الوقت مثل بقية الضيوف. الطفل رضع قبل مغادرة البيت وفي السيارة وعدة مرات أثناء السهرة، دون أن يلحظ أحد، وربما يرضع طوال طريق العودة إلى البيت. الكل في هذه الحالة مرتاح وقضى وقتاً ممتعاً!

شارلوت الكوفسكي، متزوجة من ديفيد منذ 44 عاماً، وهي متقاعدة وتعيش في ولاية تكساس بالولايات المتحدة الأمريكية، أم لثلاثة أطفال ولدوا في السبعينات وجميعهم رضعوا طبيعياً. وهي جدة لأربعة أحفاد رضعوا طبيعياً. كانت شارلوت رئيسة في رابطة (LLL) خلال السبعينات والثمانينات، والآن هي تستمتع بالقيام ببعض أنشطة لتشجيع الرضاعة الطبيعية من خلال الحديث عن الرضاعة الطبيعية مع ابنة عمها ومشاهدة ابنة اختها ترضع طفلها الأول طبيعياً والاستماع إلى زوجة ابنها تتحدث عن أساليب التربية الحديثة التي تتبناها مع ابنها البالغ من العمر 14 شهراً.

31. تحول هام في السياسة، وتشجيع الأمهات في جنوب أفريقيا على ممارسة الرضاعة الطبيعية حصرياً بدلاً عن البدائل: شانتا بلومن

يجري الآن تحول هام في السياسة في كوازولو ناتال، ذلك الإقليم الذي به أكبر معدل لانتشار الإيدز بين النساء الحوامل، حيث يتم في الوقت الحالي تشجيع جميع الأمهات على ممارسة الرضاعة الطبيعية حصرياً خلال الأشهر الستة الأولى عوضاً عن استخدام بدائل حليب الأم، يقدم للأمهات المصابات بالفيروس وأطفالهن الرضع العقاقير المضادة للفيروسات والتي من شأنها أن تقلل بشكل كبير من فرص انتقال العدوى.

تقول البروفيسورة أنا كوتسوديز، وهي خبيرة في مرض الإيدز لدى الأطفال بجامعة كوازولو ناتال، "لقد كنا في الماضي مهتمين فقط بمنع فيروس نقص المناعة المكتسبة. وكانت أفضل وسيلة لوقف انتقال العدوى من الأم إلى الطفل هي إعطاء بدائل حليب الأم مجاناً، ولكن ما حدث أنه على الرغم من انخفاض إصابة الأطفال بفيروس الأيدز عند استخدام بدائل حليب الأم، إلا أنهم يتعرضون لآثار جانبية مثل الإصابة بفقر الدم والإسهال."

إن بدائل حليب الأم تزيد من احتمال تعرض الرضع للأمراض، بل وقد تكون خطيرة إذا تم مزجها بالمياه غير النظيفة. على حد قول البروفيسورة كوتسوديز، "في الأماكن الفقيرة، يموت الأطفال بسبب بدائل حليب الأم."

تقدم في الوقت الحالي لجميع الأمهات في العيادة الصحية نسيميبيتي جنوب ديربان النصيحة نفسها، وهي أن الرضاعة الطبيعية هي الخيار الأفضل. تقول الممرضة منغوني نوميوميلو، "كان الأمر صعباً للغاية في البداية لأن الناس لم يفهموا، وكان من الضروري بالفعل التحدث إليهم لإقناعهم بأهمية حليب الأم."

ونقوم حالياً بتدريب مقدمي الرعاية في المجتمع وأفراد المجتمع الذين يذهبون إلى المساكن لتقديم الارشادات للعائلات بشأن أفضل الطرق لرعاية الأطفال.

مأخوذة من الرابط: http://www.unicef.org/infobycountry/southafrica_62139.html

32. بيان اليوم العالمي للإيدز: سارة أمين، مالميزيا

تحقيق درجة الصفر: درجة الصفر في إصابات جديدة بالفيروس، درجة الصفر في حالات التمييز، درجة الصفر في الوفيات الناتجة عن مرض الإيدز - مما يجعل الوصول إلى درجة الصفر حقيقة للأمهات المصابات بفيروس الإيدز وأطفالهن.

تم الاحتفال باليوم العالمي للإيدز في 1 ديسمبر 2011، ويمكن تحميل البيان عبر الرابط <http://waba.org.my/pdf/wad2011wwntk.pdf> للتعرف على آخر المعلومات بشأن موضوع فيروس نقص المناعة المكتسبة وموجهات سياسة تغذية الرضع واتخاذ القرار، وأهمية دور الرضاعة الطبيعية الحصرية فيما يتعلق بفيروس نقص المناعة المكتسبة وبقاء الطفل على قيد الحياة.

ندعوكم إلى قراءة بحث "أبا" WABA الذي يتناول "ما تحتاج النساء لمعرفته بشأن فيروس نقص المناعة المكتسبة وتغذية الرضع". أنظر الرابط <http://waba.org.my/pdf/wad2011-statement.pdf>. وتهدف هذه الوثيقة المختصرة إلى توجيه جميع النساء لفهم هذه المسألة المعقدة على نحو أفضل، ومساعدتهن على اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن العلاج اللازم وتغذية الرضع من أجل صحة الأم والوقاية من انتقال الفيروس إلى الأطفال الرضع. ومن المؤكد أن كافة الناشطين في مجال صحة المرأة سيجدون هذه الوثيقة مفيدة للغاية! <http://waba.org.my/pdf/wad2011-statement.pdf>

سارة أمين، مدير "أبا" WABA

33. ممارسات تغذية الرضع في مواقع روتينية لمنع انتقال الفيروس من الأم إلى الطفل، جنوب أفريقيا: نتائج دراسة رصد المرضى المحتملين بين الرضع المعرضين للإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة وغير المعرضين للإصابة - من عمر الولادة إلى عمر 9 أشهر: أمينة غوغا، تانيا دورتي، ديبيرا جاكسون، ديفيد ساندرز، مارك كولفين، ميكى شوبرا، لويس كون

معلومات أساسية

كان هدفنا دراسة ممارسات تغذية الرضع بين الأمهات المصابات بالفيروس وغير المصابات (بعد الولادة مباشرة وحتى 9 أشهر بعد الولادة) ووصف العلاقة بين ممارسات تغذية الرضع والبقاء على قيد الحياة دون الإصابة بالفيروس.

الطرق

تم تحليل البيانات الخاصة بتغذية الرضع من دراسة الأتراب المعرضين للإصابة والتي أجريت في ثلاثة (من أصل 18) موقعاً روتينياً لمنع انتقال الفيروس من الأم إلى الطفل بجنوب أفريقيا، وذلك خلال الفترة 2002 إلى 2003. وقد جمعت بيانات تغذية الرضع خلال الزيارات المنزلية في الأسابيع 3، 5، 7، 9، 12، 16، 20، 24، 28، 32 و 36 بعد الولادة. وكانت المجموعات الهامة هي أربع مجموعات، وهي تحديداً الرضاعة الطبيعية الحصرية، والرضاعة الطبيعية المختلطة، الرضاعة ببدايل حليب الأم والتغذية المختلطة ببدايل حليب الأم. اشتملت الدراسة مجموعات تتغذى على

كوكس (COX) لدراسة العلاقات بين ممارسات التغذية (صفر إلى 12 أسبوع) وبقاء الطفل على قيد الحياة دون الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة.

النتائج

تم اختيار ستمائة وخمسة وستون سيدة مصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة وكذلك 218 سيدة غير مصابة بالفيروس، وذلك قبل الولادة وحتى عمر 36 أسبوعاً بعد الولادة. ومن بين الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن طبيعياً في عمر 3 أسابيع إلى 6 أشهر بعد الولادة، مارست نسبة أكبر بدرجة هامة من الأمهات المصابات بالفيروس الرضاعة الطبيعية الحصرية، مقارنة بغير المصابات بالفيروس: في عمر 3 أسابيع 130 أم مصابة بالفيروس (42%) مقابل 33 أم غير مصابة بالفيروس (17%)، وانخفض هذا الرقم إلى 17 أم مصابة بالفيروس (11%) مقابل أم واحدة غير مصابة بالفيروس (0.7%) في عمر أربعة أشهر بعد الولادة. وبين الأمهات اللاتي يمارسن الرضاعة الطبيعية المختلطة في عمر 3 أسابيع إلى ستة أشهر بعد الولادة، استخدمت نسبة كبيرة من الأمهات غير الحاملات للفيروس بدائل حليب الأم المتوفرة في السوق وكانت ذروة الاستخدام في عمر 9 إلى 12 أسبوعاً. كان احتمال الإصابة أو الوفاة بسبب فيروس نقص المناعة المكتسبة بعد الولادة الأقل بين الرضع الذين يعيشون في موقع بموارد جيدة دون رضاعة طبيعية، والأعلى بين الرضع الذين يعيشون في موقع ريفي تم فيه إيقاف الرضاعة الطبيعية في وقت مبكر (المتوسط والانحراف المعياري: 10.7% +/- مقابل 46% +/- 11%).

الاستنتاجات

على الرغم من ضعف ممارسات التغذية بين الأمهات المصابات بالفيروس وغير المصابات، مارست الأمهات المصابات بالفيروس إجراءات تغذية أكثر أماناً للرضع، وربما كان ذلك بسبب الارشادات التي وفرها برنامج منع انتقال الفيروس من الأم إلى الطفل الروتيني. إن البيانات الخاصة بالاختلافات في نتائج ممارسات التغذية والموقع على الرضع يجب أن تقود ممارسات التغذية بين الأمهات الحاملات للفيروس. وهناك ضرورة لتدخلات قوية لتشجيع الرضاعة الطبيعية الحصرية (حتى عمر 6 أشهر) مع رضاعة طبيعية مستمرة بين الأمهات غير المصابات بالفيروس اللاتي مازلن يشكلن غالبية الأمهات حتى في بلد مهدد بانتشار فيروس نقص المناعة المكتسبة، مثل جنوب أفريقيا.

<http://www.internationalbreastfeedingjournal.com/content/7/1/4/abstract>

مجلة الرضاعة الطبيعية العالمية 2012، 4-7-4358-10.1186/1746-74:4 doi:

تاريخ النشر: 3 أبريل 2012. لقراءة المقال الكامل:

<http://www.internationalbreastfeedingjournal.com/content/pdf/1746-4358-7-4.pdf>

البريد الإلكتروني: أمينة غوغا Ameena.Goga@mrc.ac.za، تانيا دورتي Tanya.Doherty@mrc.ac.za، ديبيرا جاكسون debrajackson@mweb.co.za، ديفيد ساندرز sandersdav5845@gmail.com، مارك كولفين mark@maromi.co.za، ميكى شوبر mchopra@unicef.org لويس كون kuhnlou@sergievsky.cpmc.columbia.edu

34. رابط موقع مقال "حرب الإيدز على الرضاعة الطبيعية"، بقلم ديفيد كرو، الولايات المتحدة الأمريكية

للحصول على هذا الرابط الذي نشر في مجلة الأمومة الإلكترونية، يمكن زيارة الرابط:

<http://mothering.com/breastfeeding/aids-war-breastfeeding>

يمكن مشاركة الرابط مع آخرين، وإعادة نشر المقال أو جزء منه يجب الاتصال بالمسئول: بيغي أومارا للحصول على إذن على البريد الإلكتروني peggyo@mothering.com. المقال منشور باللغة الانجليزية.

ملحوظة: القراء اللذين يجدون صعوبة نرحب باتصالهم على البريد الإلكتروني David.Crowe@aras.ab.ca للحصول على مزيد من المعلومات.

ديفيد كرو رئيس جمعية ألبيرتا لإعادة تقييم الأيدز، وعضو بالجمعية الكندية للصحفيين.

مواقع وإعلانات

35. يرجى زيارة المواقع التالية

موقع "أبا" WABA الإلكتروني - أكتوبر إلى ديسمبر 2011

http://www.waba.org.my/resources/wabalink/pdf/ewaba_link_1211.pdf

الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن طبيعياً بشكل حصري يحصلن على نوم أفضل. المقال باللغة الأسبانية
<http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2011/10/27/las-madres-que-amamantan-de-forma-exclusiva-duermen-mejor-86631/>

الرضاعة الطبيعية قد تعزز ذكاء الأطفال

<http://www.livescience.com/17085-breast-feeding-boost-children-iq.html>

الرضاعة الطبيعية - سهلة إلى درجة أن الطبيبة يمكن أن تدعمها، بقلم تود وولين

مجلة طب الرضاعة الطبيعية، الجزء السادس، 5 نوفمبر 2011

^a Mary Ann Liebert, Inc. DOI: 10.1089/bfm.2011.0087

<http://www.liebertonline.com/doi/pdfplus/10.1089/bfm.2011.0087>

الرضاعة الطبيعية والتآمر الاقتصادي؟

ملحوظة من المحررين: هذه المقالة تشمل جدول مقارنة بين حليب الأم وبدائل حليب الأم

<http://www.wakawomen.com/2011/09/04/breastfeeding-and-an-economic-conspiracy/>

كيف يمكن للأمهات تعلم ارضاع أطفالهن طبيعياً

<http://www.dailymail.co.uk/femail/article-2064987/How-adoptive-mothers-learning-breastfeed-new-babies.html>

الرضاعة الطبيعية في الولايات المتحدة - منظمة تقدم معلومات ودعمًا استناداً على أدلة بشأن الرضاعة الطبيعية، وتشجع الرضاعة الطبيعية كمعيار حيوي وثقافي.

<https://breastfeedingusa.org/>

للحصول على معلومات عن الرضاعة الطبيعية:

<https://breastfeedingusa.org/breastfeeding-information>

وجد الباحثون خلايا جذعية في حليب الأم لدى البشر، وهذه الخلايا تسلك سلوكاً مشابهاً للخلايا الجنينية عند زراعتها في وسط يحتوي على مواد مغذية.

<http://theconversation.edu.au/nothing-like-mothers-milk-potential-treatments-from-stem-cells-in-breast-milk-3898>

الرضاعة الطبيعية لمدة لا تقل عن سنة يمكن أن تقلل من فرص الإصابة بسرطان الثدي بما يصل إلى الثلث لدى السيدات اللاتي لديهن تاريخ عائلي بهذا المرض.

توصلت دراسة إلى أن السيدات اللاتي يحملن الجين الوراثي **BRCA1** كن أقل عرضة للإصابة بسرطان الثدي بنسبة 23 بالمائة إذا قمن بإرضاع أطفالهن لمدة سنة على الأقل مقارنة بالسيدات اللاتي يحملن الجين الوراثي نفسه ولكن لم يرضعن أطفالهن.

<http://www.telegraph.co.uk/health/healthnews/9148659/Breastfeeding-for-a-year-cuts-cancer-risk-by-a-third-research.html>

نقص إفراز الحليب: التكلفة العالية للرضاعة الطبيعية

لا يكفي أن نتحدث مع الأمهات ببساطة عن مزايا الرضاعة الطبيعية، وإنما يجب إدخال تغييرات حقيقية داخل البيت ومكان العمل لجعلها مجدية للسيدات اللاتي يعملن من أجل كسب العيش ونمو أطفالهن.

<http://www.miller-mccune.com/business-economics/lactation-breeds-lack-the-high-cost-of-breastfeeding-40520/>

الرضاعة الطبيعية اليوم – العدد 10 ديسمبر 2011

<http://viewer.zmags.com/publication/45a53a63#/45a53a63/1>

لاستلام آخر الأعداد، يمكنك ببساطة أن تصيح عضواً في (LLL)!

هل لديك قصة عن الرضاعة الطبيعية ترغبين في مشاركتها مع أولياء الأمور الآخرين؟

ارسلي مساهمتك إلى editorbt@llli.org. نتطلع لاستلام مشاركتك.

قصة ولادتين: فيديو موسيقي صديق للرضع

<http://www.youtube.com/watch?v=N9KptD3t110>

هل لديك رضيع؟ شاهدي ولادة في مستشفى صديق للرضع مقال عن الولادة في مستشفى تقليدي.

مقطع الفيديو الموسيقي تم إنتاجه برعاية مشتركة بين تحالف الرضاعة الطبيعية بأوريغون وتحالف الرضاعة الطبيعية بماساشوستس.

www.babyfriendlyusa.org www.massbreastfeeding.org/rap www.breastfeedingOR.org/rap

مقطع فيديو – معلومات عن IBFAN

باللغة الانجليزية: <http://www.youtube.com/watch?v=JjrI2TTHWpk&feature=youtu.be>

باللغة الفرنسية: <http://www.youtube.com/watch?v=PISVICYm8s4&feature=channel&list=UL>

باللغة الأسبانية: <http://www.youtube.com/watch?v=k6FGXIHgGgU>

36. إعلانات: أحداث سابقة ومستقبلية

9-13 يناير 2012: مؤتمر الأطفال الأصحاء السادس عشر في أورلاند، فلوريدا.

ورش عمل قبل المؤتمر تشمل معمل المهارات: 1- تفسير الدلائل غير اللفظية: تلامس البشرة، التماسك، وإستراتيجيات التواصل 2- تقييم التغذية: التحديات اللفظية والحركية للرضع.

لمزيد من المعلومات عن مركز الأطفال الأصحاء للرضاعة الطبيعية، يرجى زيارة:

info@healthychildren.cc or email at www.healthychildren.cc

9-14 يناير 2012: المؤتمر الدولي الثاني لمنطقة إيبروأميريكانا حول الالتصاق، سانتياغو، شيلي. لمزيد من المعلومات، بريد الكتروني:

congresoria@udd.cl

14 فبراير 2012: "وابا" تحتفل بالذكرى 21

23 فبراير 2012: ويلستارت إنترناشيونال تحتفل بالذكرى 26

8 مارس 2012: يوم المرأة العالمي 2012 – تشجيع الفتيات على التواصل من أجل مستقبل أفضل. للإطلاع على بيان "وابا" WABA يرجى زيارة

الرابط: <http://www.waba.org.my/pdf/waba-iwd2012.pdf>

مارس 2012: ندوات في سبع مدن عبر شبكة الإنترنت <https://www.breastfeedingseminars.asu.au/node/26>

29-30 مارس 2012: المؤتمر السابع عن الرضاعة الطبيعية والمساواة بين الجنسين، غرينسبورو، كارولينا الشمالية، الولايات المتحدة، معهد كارولينا

للرضاعة الطبيعية. لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال ب: بيچ هول سميث، البريد الإلكتروني: psmith@uncg.edu

يمكن زيارة الموقع: <http://cgbi.sph.unc.edu/> www.uncg.edu/hhs/cwhw

21-22 أبريل 2012: مؤتمر الصحة العالمية والابتكار 2012، تقدمه يوناييت فور سايت، المؤتمر السنوي التاسع، جامعة يال، نيو هيفين،

كونيكتيكت، الولايات المتحدة: <http://www.uniteforsight.org/conference>

1 مايو - 15 يونيو: غولد 2012 - مناقشات عالمية عبر الإنترنت بشأن إفرافز الحليب. <http://www.goldconf.com/>

كريستينا سميلي، طبيبة ومتحدثة رئيسية في مؤتمر غولد بتاريخ 24 أبريل - ببساطة: ما يعرفه الأمهات والرضع وكيف يفكرون وما أهمية ذلك!

3-4 مايو: كلية بينانغ الطبية والتحالف العالمي للتحرك من أجل الرضاعة الطبيعية "وابا" (WABA) يعقد مؤتمر مدته يومان بعنوان: تحسين التعليم

في إدارة الرضاعة الطبيعية في المنهج الطبي بالكلية. ولمزيد من المعلومات يرجى زيارة الموقع:

<http://www.waba.org.my/pdf/pmc2012.pdf>

20 - 22 يونيو 2012: مؤتمر الأمم المتحدة حول التنمية المستدامة، "ريو + 20"، سيقام في ريو دي جانيرو، البرازيل.

25 يونيو - 4 يوليو 2012: دورة تدريب مدتها 10 أيام بعنوان "الصراع من أجل الصحة"، يتم تنظيمها ضمن إطار جمعية الصحة بجامعة بيبولز،

وسيشترك فيها 50 ناشطاً شاباً من مختلف أنحاء العالم ومعظمهم من قارة أفريقيا منطقة شبه الصحراء.

<http://www.phmovement.org/es/node/6335>

وسيسبق الدورة الرئيسية إعداد إلزامي عبر الإنترنت خلال الفترة 12 أبريل إلى 20 مايو 2012. ونشجع تقديم الطلبات للتسجيل من أجل المشاركة في

جمعية الصحة الثالثة بجامعة بيبولز والتي ستقام في مدينة الكاب بجنوب أفريقيا (6-11 يوليو 2012).

5-6 يوليو 2012: ستركز جمعية الصحة الوطنية بجنوب أفريقيا على القضايا الوطنية وخصوصاً مقترح التأمين الصحي الوطني لجنوب أفريقيا.

وستتم دعوة مشاركون عالميون للحضور.

6-11 يوليو 2012: الجمعية الصحية الثالثة لجامعة بيبولز، جامعة ويسترن كيب، كيب تاون، جنوب أفريقيا. انظر

<http://www.phmovement.org/en/pha3> كما تتوفر المعلومات باللغات الفرنسية والإسبانية.

25-29 يوليو 2012: مؤتمر جمعية مستشاري الرضاعة الطبيعية العالمية 2012 والاجتماع السنوي من أجل التحرك: آراء جديدة في الرضاعة

الطبيعية لدى البشر، جي ديليو ماريوت أورلاندو غراندي ليكس أورلاندو، فلوريدا، الولايات المتحدة،

<http://www.ilca.org/i4a/pages/index.cfm?pageID=3972>

1-7 أغسطس 2012: الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية، فهم الماضي لتخطيط المستقبل - الاحتفال بمرور 10 أعوام على إطلاق إستراتيجية

العالمية لتغذية الرضع والصغار، منظمة الصحة العالمية/اليونيسيف. www.worldbreastfeedingweek.org

3-4 أغسطس 2012: مبادرة "ذا بيغ لات شأون" تتحول إلى واقع! يشهد هذا العام انطلاق مبادرة "ذا بيغ لات شأون" على مستوى العالم، وذلك في أيام الجمعة والسبت الموافق 3 و 4 أغسطس، في تمام الساعة 10:30 صباحاً. يمكن للمنظمات المشاركة في أحد هذه التوايح أو في التاريخين معاً. وسيتم قريباً نشر التفاصيل، ولذلك نرجو مراجعة الموقع www.biglatchon.org بين الحين والآخر.

19-23 أغسطس 2012: الاجتماع الوطني للرضاعة الطبيعية (إنكونترو ناسيونال دي أليتامينتو ماتيرنو) في فورتاليزا، البرازيل. وتقوم IBFAN البرازيل بتنظيم الاجتماع. <http://www.enam2012.com.br/>

12-14 سبتمبر 2012: مؤتمر هيل، نيومان وبلسون، كلاي، فندق كراون بلازا ريفرووك، سان أنطونيو، تكساس، الولايات المتحدة الأمريكية. www.ibreastfeeding.com/hale-newman-wilson-clay-conference

1-13 أكتوبر 2012: مناصرة وممارسة الرضاعة الطبيعية، الدورة الإقليمية الرابعة للأطباء والقابلات وغيرهم من كبار المختصين في المجال الصحي، والتي نظمها اتحاد تغذية الرضع (IFC)، المملكة المتحدة والتحالف الدولي للرضاعة الطبيعية في بينانغ، ماليزيا <http://www.waba.org.my/pdf/bap-2012-brochure.pdf>

11-14 أكتوبر 2012: المؤتمر الدولي السنوي السابع عشر لأكاديمية طب الرضاعة الطبيعية، شيكاغو، إلينوي، الولايات المتحدة الأمريكية - www.bfmed.org

6-9 ديسمبر 2012: المؤتمر العالمي للرضاعة الطبيعية 2012، نيودلهي، الهند. يحتاج الأطفال إلى حليب من صنع الأم وليس من صنع الأب! وجهنا الدعوة إلى كل أم مرضعة! <http://www.waba.org.my/images/wbc2012.gif>

28-30 مايو 2013: المؤتمر العالمي الثالث، "النساء ينجبن 2013" سينعقد في كوالالمبور، ماليزيا. يرجى مراجعة الموقع لمعرفة آخر المعلومات والتتويجات والتسجيل لاستلام نشرتنا الإخبارية. <http://www.womendeliver.org/conferences/>

دكتور بريان بالمر في ذاكرتنا

انتقل الدكتور بريان بالمر إلى الدار الآخرة في 15 مارس 2012. وكان الدكتور بريان بالمر قد قدم عروضاً على المستوى الدولي والوطني ومستوى الولايات حول أهمية الرضاعة الطبيعية للنمو السليم لتجفيف الفم ومجرى الهواء وشكل الوجه؛ ونخر الأسنان، هذا إلى جانب ضرورة معالجة لجام الأسنان الضيق والعلامات والأعراض، والسبب والوقاية وعلاج الشخير وانقطاع النفس أثناء النوم، وأساسيات طب الأسنان التي لا تدرس في كليات طب الأسنان. يمكن الاطلاع على المقالات التي كتبها الدكتور بالمر على الرابط <http://www.brianpalmerdds.com/articles.htm>

وكانت أعظم أمانى الدكتور بالمر أن يستمر موقعه على شبكة الإنترنت بعد وفاته. وقد أجرى ترتيبات لتلبية أمنيته. <http://www.brianpalmerdds.com/>

معلومات عن النشرة الإخبارية

37. تسليم المقالات والعدد القادم

نرحب بالمقالات التي تهتم هذه النشرة والتي تحتوي على أي عمل تم اتخاذه، أو أي أبحاث أو تحقيقات أو مشاريع تم القيام بها من جهات نظر مختلفة أو من مناطق مختلفة في العالم والتي تكون قد قدمت دعماً للمرأة بصفتها أم ومرضع. كما نهتم بالمقالات التي تدعم GIMS للرضاعة الطبيعية والتي تناقش الدعم المقدم من الآباء أو الأبناء أو الأجداد.

إرشادات المشاركة بمقال:

عدد الكلمات يجب ألا يتعدى 250 كلمة.

الاسم، العنوان، والبريد الإلكتروني للكاتب

المؤسسة

نبذة مختصرة عن السيرة الذاتية (5 إلى 10 أسطر)

الموقع على الإنترنت (إذا توفر)

فضلاً كن محدداً في كتابة التفاصيل في المكان المناسب لكل منها: أسماء الأماكن والأشخاص والتواريخ بالضبط.

في حال وجود الكثير من المعلومات، فضلاً أكتب ملخص يحتوي على 250 كلمة أو أقل، أكتب اسم الموقع الإلكتروني أو الرابط للقراء ليتمكنوا من الحصول على التقرير الكامل.

39. طريقة الاشتراك أو إلغاء الاشتراك في النشرة الإخبارية

فضلاً شارك أصدقائك وزملائك قراءة هذه النشرة، وفي حال رغبتهم الإطلاع على النشرة، أطلب منهم إرسال رسالة على البريد الإلكتروني:

gims_gifs@yahoo.com مع تحديد اللغة التي يفضلونها (الإنجليزية أو الأسبانية أو الفرنسية أو البرتغالية).

للمزيد من المعلومات، يرجى مراسلة: بوشبا بانادام pushpapanadam@yahoo.com وريبيكا ماجالهااس beckyann1939@yahoo.com

ادعم الرضاعة الطبيعية – ادمع النشرة الإخبارية الإلكترونية لفرقة عمل دعم الأمهات: منسقة ومحركات فرقة عمل دعم الأمهات

تم إرسال العدد الأول من النشرة الإخبارية الإلكترونية في الربع الأخير من العام 2003 والآن تدخل النشرة عامها التاسع. صدرت الأعداد الثمانية الأولى في ثلاث لغات: الإنجليزية والأسبانية والفرنسية، بينما صدرت أول نسخة باللغة البرتغالية في المجلد الثالث العدد 4 عام 2005. وظهرت النشرة الإخبارية باللغتين العربية والصينية في الجزء التاسع العدد 1 عام 2011.

تعد النشرة الإخبارية وسيلة من وسائل الاتصال التي تساعدنا على الوصول إلى الأمهات المرضعات، والآباء، والمنظمات والداعمين الذين يشاركون بقصصهم ومعلوماتهم، كما تساعدنا النشرة، نحن العاملون في مجال الرضاعة الطبيعية، في الشعور بالدعم والتقدير لما نقوم به وتدفعنا إلى تحسين طرقنا في مساعدة الأمهات والآباء والأسر والمجتمع في كل ما يتعلق بالرضاعة الطبيعية.

إلا أن نشرتنا بحاجة إلى الدعم كذلك. يمكنكم مساعدتنا بتوزيع كل عدد من أعداد النشرة وإعلامنا بما يلي:

1. عدد الذين يحصلون بشكل مباشر من محرري النشرة
2. عدد الذين يقومون بتحميل النشرة من موقع "أبا" الإلكتروني
3. عدد الذين يحصلون على النشرة من خلالكم باعتباركم مشتركين
4. عدد الذين يقرؤون النشرة من نسخ مطبوعة من المنظمة نظراً لصعوبة الوصول إلى الانترنت.

إن الآراء والمعلومات التي تقدم في مقالات هذا العدد لا تعبر بالضرورة عن وجهات نظر وسياسات "أبا"، ولا فرقة عمل دعم الأمهات، ولا فريق المحررين لهذه النشرة. للحصول على المزيد من المعلومات أو معرفة المزيد عن أي من الموضوعات يرجى إرسال رسالة بالبريد الإلكتروني إلى رئاسة التحرير مباشرة.

التحالف العالمي لعمل الرضاعة الطبيعية هي شبكة عالمية مكونة من أفراد ومنظمات تهتم بحماية، ودعم، وتشجيع الرضاعة الطبيعية في جميع أنحاء العالم بناءً على وثيقة إنوشييتي، الروابط العشر لتغذية المستقبل والإستراتيجية العالمية لمنظمة الصحة العالمية واليونيسيف من أجل تغذية الرضع والأطفال الصغار. الشركاء الرئيسيون لها هم شبكة العمل العالمية لتغذية المواليد (IBFAN)، والرابطة (LLL)، وهيئة مستشاري الرضاعة العالمية، وويلستارت الدولية، وأكاديمية طب الرضاعة الطبيعية (ABM).

تعمل "أبا" بصفة استشارية مع اليونيسيف والمنظمات غير الربحية بصفة استشارية خاصة في المجلس الاقتصادي والاجتماعي بهيئة الأمم المتحدة (ECOSOC).

وأبا، ص. ب 1200، 10850 بينانغ، ماليزيا

هاتف: + 604 6584816

فاكس: + 604 6572655

نود أن نلفت الانتباه إلى أن أبابا قد غيرت حالياً بريدتها الإلكتروني إلى التالي:

1- الشؤون العامة: waba@waba.org.my

2- المعلومات والاستفسارات: info@waba.org.my

3- الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية: wbw@waba.org.my

الموقع: www.waba.org.my

تعد فرقة عمل دعم الأمهات MSTF واحدة من فرق العمل السبع الداعمة للإتحاد العالمي لحركة الرضاعة الطبيعية.

انتشرت مهارات الأمومة في كل عصر مثل الأمواج من أم إلى أم. وقد تلامس موجة إحدى الأمهات حياتك، لتتعلم، وأنت بدورك ترسلين موجاتك الخاصة. إنها أقدم وسيلة عرفتها البشرية لنقل المعرفة. - فن الرضاعة الطبيعية لدى النساء (2012)، صفحة 24.