

مجموعة عمل دعم الأمهات (MSTF)

التحالف العالمي لحركة الرضاعة الطبيعية WABA

العدد 12 الرقم 2 تصدر مرتين في العام باللغة الإنجليزية والأسبانية والفرنسية والبرتغالية والعربية

أكتوبر 2014

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

للاشتراك فضلاً أرسل على البريد الإلكتروني gims_gifs@yahoo.com



وصحية نشطة حياة اجل من سوبا اهدافنا نحقق - كيجنز البسا

المنسق في وابا ومجموعة عمل دعم الأمهات آن بترجي (المملكة العربية السعودية)

مساعد منسق وابا ومجموعة عمل دعم الأمهات بوشبا باندام (بارجواي) د. براشانت جانجا (الهند)

المحررون بوشبا باندام ، ريببكا مانجالهاس (الولايات المتحدة الأمريكية)

المترجمون: الأسبانية ، مارتا ترجوس (كوستا ريكا)

الفرنسي .. ستيفان فيشر (فرنسا)

البرتغالية .. باجوکارا ماروكيم (البرازيل)

العربية .. سهام بصراوي (المملكة العربية السعودية)

لو كنا نقدر دور الرضاعة الطبيعية ونعطيها حقها بأنها الحق المكتسب الطبيعي لكل عضو في هذا الكون لما حاولنا البحث والكد دوماً من أجل التوصل إلى صناعة بدائل حليب تشبه حليب الأم في سبيل تشجيع الأمهات على التخلي عن إرضاع أطفالهن. ولما كنا مستمرين في تلويث البيئة والأرض والمياه والسماء، أو تحميل الجسد مالا يطيق من خلال تزويده بالمواد الكيميائية الخطرة والتي تنقل دون شك إلى الطفل. ولما اعتبرناه أمر طبيعى أن نشجع أماكن العمل المختلفة على مطالبة الأمهات بترك مواليدهن بعد انقضاء إجازة الأمومة. ولما تقبلنا تفكيك دوائر الدعم واعتبرناها أمراً لا بد من حدوثه. ودعمنا مقولة "هكذا هي الأمور". ولما تقبلنا نشر الأمراض في المجتمع من خلال التقليل من شأن والتخلي عن الرضاعة الطبيعية وإهمال دورنا الطبيعي كأمهات.

مولي ريمر نشطة في مجال الرضاعة الطبيعية بصفة اختصاصية في الاقتصاد النسوي.

<http://pathwaystofamilywellness.org/The-Outer-Womb/breastfeeding-as-an-economist-issue.html>

في هذا العدد

فريق عمل دعم الأمهات تعليقات ومعلومات

1. مجموعات دعم الرضاعة الطبيعية لا يمكن استبدالها:

بوشبا باندام، مساعد منسق (وابا) التحالف العالمي لدعم الرضاعة الطبيعية ومجموعة عمل دعم الأمهات

2. آخر المستجدات في مجموعة عمل دعم الأمهات - التجربة الهندية: براشانت جانجال، مساعد منسق في وابا ومجموعة عمل دعم الأمهات

دعم الأمهات من موارد مختلفة

3. تصوير الحياة من أجل الاحتفاظ بالذكريات الثمينة: أنجل كي مورفي، الولايات المتحدة الأمريكية
4. مؤتمر الرضاعة الطبيعية: باريرا كامبيرون، الأرجنتين
5. دعم الأمهات - العمل مع أم واحدة، وأسرّة واحدة في كل مرة: عفت ياسمين، الهند
6. مقهى الرابطة لا ليش: هني غازي سانت كلود، فرنسا
7. مركز للرضاعة الطبيعية ليشيميل: نموذج مبتكر لمركز خاص للرعاية بالرضاعة الطبيعية: انطونيتا هيرنانديز، فنزويلا

أمهات الرضاعة الطبيعية يعرضن تجاربهن

8. الرضاعة الطبيعية هي قرار بالتصميم على النجاح: شاينا بروتون، الولايات المتحدة الأمريكية
9. توأم الرضاعة الطبيعية - كيف استطعنا أن نصل إلى هذه المرحلة؟ ليز طومسون، الولايات المتحدة الأمريكية

دعم الآباء

10. الرضاعة الطبيعية - الممارسة الأكثر طبيعية في العالم: ايان موريسون، المملكة المتحدة
11. دعم ليز أثناء إرضاعها للتوأم: بيتر هاكون طومسون، الولايات المتحدة الأمريكية
12. الطريقة الخاطئة المتبعة أثناء تقديم الدعم للزوجة وهي ترضع طبيعياً: جون كينز، الولايات المتحدة الأمريكية

مشجعي الرضاعة الطبيعية - توجهات جديدة

13. تايجرز - يعكس واقع الحياة: باتي روندال، المملكة المتحدة

أنباء من عالم الرضاعة الطبيعية

14. بنوك الحليب الطبيعي في البرازيل خفضت نسبة الوفيات الرضع إلى الثلثين، وقد أصبحت نموذجاً يحتذى به في جميع أنحاء العالم.
15. البراجواي تحتفل بالأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية لعام 2014: هدف رابع مدى الحياة. ماريا دي لوس انجيليس أكوستا فراندا، البراجواي

16. ولاية كاليفورنيا تطالب بتوفير غرفة للرضاعة الطبيعية في المطارات: ميلاني مايو- لاكسو، الولايات المتحدة الأمريكية
17. تأثير استشارات الزملاء وأثره في مجال الرضاعة الطبيعية في العناية المركزة غير المخصصة للمواليد غير مكتملي النمو NICU اوزا - فرانك ار، باتيا
18. الأجسام المضادة التي يتم إفرازها في حليب الأم تعزز توازن بيئة الأمعاء من خلال تنظيم الميكروبات بالقناة الهضمية والتعبير الجيني لدى المضيف: ايريك دبليو. روجيرا، اوبري ال فرانتزا، ماريا أي. سي برونوا، دونالد أكوهينا، أرنولد جي سترومبورج، وشارلوت اس كاتزيتلا
19. أسبوع الرضاعة الطبيعية الأسود
20. مشكلات عقدة اللسان وما تصفيه من صعوبات على الرضاعة؛ دراسة متابعة مرتقبة

موارد الرضاعة الطبيعية

21. هيباتني سوسو ايبو: ريتا راهيو، ماليزيا
22. دليل المرأة السوداء في الرضاعة الطبيعية: كاثي باربر، الولايات المتحدة الأمريكية
23. إدارة الرضاعة : إستراتيجيات العمل مع الأمهات الأمريكيات من أصول أفريقية: كاثي باربر، الولايات المتحدة الأمريكية
24. نوم هادئ - إستراتيجيات النوم ونوم القيلولة للأسر المرضعة: الرابطة الدولية لا ليش
25. حتى سن الثالثة وما بعد - قصص من أسر الأطفال الذين يرضعون طبيعياً والأمهات اللاتي يرضعنهم. جانيل أي. روبيش، الولايات المتحدة الأمريكية
26. مركز مراقبة الأمراض (سي دي سي) بالولايات المتحدة الأمريكية، تصدر التقرير عن الرضاعة الطبيعية لإجراء المقارنات بين الولايات المختلفة.
27. الرضاعة الطبيعية اليوم - الرابطة الدولية لا ليش

الأطفال والرضاعة الطبيعية

28. حديث أطفال: سابرينا سونديراج، ماليزيا
29. الرضاعة الطبيعية هي الخيار الأفضل لكل من الأم والطفل: فيبهوشان موثارامو، ماليزيا
30. ما زلت أتمنى ولكني وعدت: سافيثران ماثورامو، ماليزيا

دعم الجدات والأجداد في الرضاعة الطبيعية

31. متعة أن أكون جدة: بامبلا موريسون، المملكة المتحدة
32. وجهة نظر جدة: مارلين طومسون، الولايات المتحدة الأمريكية

الرضاعة الطبيعية وفيروس نقص المناعة المكتسبة والإيدز

33. دعم معاودة الرضاعة بين أمهات الأطفال المصابون بفيروس نقص المناعة المكتسبة: دراسة تجريبية في سويتو: مانديسا نياني، ها يونج كي، أمينة جوجا، أفي فيولاري، لوبز كوهن وجليندا جري
34. رسالة إلى رئيس التحرير عن صحة والعناية الدولية بالمرأة: تد جرينر وبامبلا موريسون

مواقع وإعلانات على الشبكة

35. راجع المواقع التالية
36. إعلانات: أحداث الماضي والمستقبل
37. للذكرى - لكي نتذكر جودي تورجوس، رائدة الرابطة الدولية لا ليش: مجلس جمعية خريجات الرابطة الدولية

معلومات عن النشرة

38. تسليم المقالات والعدد القادم
39. كيفية الاشتراك/وكيفية سحب الاشتراك من النشرة

معلومات وتعليقات مجموعة عمل دعم الأمهات

1. مجموعات عمل دعم الأمهات لا يمكن تعويضها: مساعد منسق بوشبا باندام، في وانا، ومجموعة عمل دعم الأمهات

تلقيت خلال الفترة الماضية اتصالات أكثر من أي وقت مضى من أمهات، وآباء، وأعضاء مختلفين من الأسرة باحثين عن حلول ومساعدة. بعض الأمهات اللاتي يتصلن يكن ما زلن في المستشفى. بينما تتصل أخريات عندما تكون الرضاعة بالنسبة إليهن مؤلمة جداً وأصبحن في حيرة وشعرن بأن الرضاعة قد لا تستمر أكثر من ذلك. لا ينكر أحد أن المتصلين سواء كانوا أمهات أو آباء أو من أفراد الأسرة أنهم جميعاً يدركون أهمية الرضاعة الطبيعية. ولكن ممارستها أمر صعب. يبدو أن هناك فجوة تكمن في المرحلة التي تحتاج فيها الأمهات والآباء وأفراد الأسرة المختلفين للمساعدة، وهي فجوة في توفر الدعم على جميع المستويات، من حيث الاختصاصيين الصحيين، أو أفراد من المجتمع.

كما توجد فجوة أخرى، وهي في غاية الأهمية لأنه يتوجب على أفراد الاسرة والأمهات والآباء أن يكونوا على وعي تام. على الرغم من أن المعلومات عن الرضاعة الطبيعية متوفرة على شبكة الانترنت إلا أن الدعم غير متوفر. ما زلت أسمع في أذني صوت إدوينا فروليك، مؤسسة الرابطة الدولية لا ليش عندما تحدثت في مؤتمر الرابطة / وانا الذي عقد في شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية عام 2007، وهي تقول أن الأمهات لا يحصلن على الدعم من خلال الانترنت؛ لا يحصلن على الدعم المطلوب بمعنى الكلمة.

بالطبع... الأمهات والآباء بحاجة إلى الدعم منذ الأيام الأوائل من الحمل، حتى يولد الطفل وبعد الولادة. بينما تكون الأم الحامل بحاجة إلى سماع قصص وتجارب أمهات أخريات، وسماع الآباء والأجداد، ليس فقط لتقديم الدعم ولكن

لكي تشعر بالثقة في قدراتها الجسدية على إرضاع الطفل. كثير من الوالدين يحضرون دورات تدريبية خاصة بالرضاعة الطبيعية خلال فترة الحمل، ولكنهم لا يتعرفون على أهمية المشاركة وحضور مجموعات الدعم.

تساعد مجموعات دعم الرضاعة الطبيعية الأمهات على المشاركة الفعلية والآباء كذلك في جو لا يخيم عليه أي نوع من التوتر، جو يسوده المشاركة والدعم. تباشر مجموعات الدعم من خلال مستشاريها المدربين واللاتي سبق لهن ممارسة الرضاعة الطبيعية أو اللاتي ما يزلن يرضعن أطفالهن. وقد تغلب البعض على تحديات عديدة ولذلك فهن يحاولن تقديم المشورة والدعم لغيرهن كي تصبح تجربتهن ممتعة غير مضنية.

قد يكون البحث عن مجموعة عمل أسهل مما نتخيل. كل ما يمكنك القيام به هو البحث على الخريطة الإلكترونية على موقع "أبا" <http://www.waba.org.my/whatwedo/gims/emap.htm> بالنسبة إلى أولئك الذين يدعمون الرضاعة الطبيعية، أو الذين يديرون مجموعة دعم بدافع الحب لا غير. تحظى هذه المجموعات بوقت لا يقدر بثمن، وهدفها الوحيد هو مساعدة الأمهات في النجاح في مسيرتهن أثناء الرضاعة. هناك احتمال كبير بأن الأمهات اللاتي وجدن الدعم اللازم يقدمن المساعدة والدعم إلى أمهات أخريات كي يستقن ويستمتعن بتجربتهن في ممارسة الرضاعة.

بوشبا باندام

مساعد منسق أبا ومجموعة عمل دعم الأمهات

البريد الإلكتروني: pushpapandam@yahoo.com

2. المستجديات في مجموعة عمل دعم الأمهات: التجربة الهندية: براشانت جانجال، في أبا، ومجموعة عمل دعم الأمهات

في هذا العدد، تركز مجموعة عمل دعم الأمهات ووابا على دعم الامهات في الهند.

بناءً على تجربتي خلال الخمس وعشرون عاماً الماضية في الهند للعمل على حماية وتشجيع ودعم الرضاعة الطبيعية، وجدت أن النشاطات التالية هامة للغاية:

1. تطوير الموارد البشرية لتقديم المشورة في مجال الرضاعة والعمل مع مبادرة المستشفيات الصديقة للطفل الخاصة منها والحكومية ومراكز التوليد، إضافة إلى القيام بالزيارات المنزلية حتى بعد خروج الأم من المستشفى أو في حال الولادة المنزلية.

2. تقديم المشورة والمساعدة والدعم للأمهات حول الرضاعة الطبيعية، والتغذية السليمة المكملة وعيادات التطعيم. إن تطوير هذه الموارد البشرية يمكن أن تكون نموذجية التدريب على غرار نموذج التدريب المهني المستخدم في القطاع الصناعي، حيث يتم التعلم والكسب في ذات الوقت، ويسير التدريب أثناء العمل وتكون فترة التدريب عاماً كاملاً تقريباً.

وقد تم تنفيذ البرامج التالية في الهند على النحو التالي:

1. الدعم المستمر:

- أ. تمكن خلال العاميين الماضيين، مجموعة من المستشارين من مومبي من تغطية سبع مستشفيات ولادة خاصة.
- ب. خلال العشرين عاماً الماضية، تلقى أكثر من 50 بيت للولادة في مومبي وضواحيها الدعم الخاص بالرضاعة الطبيعية،
- ج. منذ عامين تقريباً بدأت الزيارات المنزلية على نطاق واسع؛
- د. منذ 15 عاماً بدأت برامج التعليم الطبي المستمر لمستشاري تقديم الدعم للأمهات وكانت تعقد كل أسبوع وقد استمرت حتى الثلاثة أشهر الماضية حيث أصبحت كل أسبوعين من كل شهر يوم الخميس.

2. نشر البرامج على نطاق واسع:

- أ. منذ أكثر من خمس أعوام وحتى العام 2013، دعمت اليونيسف استشارات الرضاعة الطبيعية في بيوت الولادة في المناطق المحيطة بمومبي. وفي شهر مايو 2014، بدأت شبكة دعم الرضاعة الطبيعية في الهند BPNi مهاراشترا دعمها لمشروع دعم خمس بيوت ولادة في المنطقة المحيطة. الأمر الذي منح مئات من الأمهات فرصة الحصول على الاستشارة بشأن الرضاعة الطبيعية.
- ب. اكتمل تدريب مقاطعة تشانينجار، حيث انتهى التدريب الأول إضافة إلى أنه اشتمل على زيادة الجداول والتغذية وخدمات الطوارئ والخدمات الصحية إلخ.. كما تم تحديث المعلومات الخاصة بالمواليد وتغذيتهم والأمهات المصابات بفيروس نقص المناعة المكتسبة، وجميع الجوانب المتعلقة بتغذية الأمهات في المناطق الأخرى وفي مدينة أوديشا، حيث التقى نحو 30 من مدراء "أشا" بـدكتورة برانشات جانجال في يوم تدريبي وورشة عمل استمرت ثمان ساعات لتسهيل عمل اليونيسيف. أشا هي مجموعة من العاملين المختصين في المجال الصحي وممن يدعمون الأمهات في القرى. توجد في مدينة أوديشا نحو 30 مقاطعة، ويبلغ عدد سكانها نحو 44 مليون، أربع ملايين منهم من الأطفال دون الخامسة.
- ج. بدأت التوعية بالأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية بنشاط كبير في مدينة مومبي، وقد امتدت برامج التوعية إلى المدارس و الكليات، وترجمت نشرات وَابا إلى اللغات المحلية بالإضافة إلى مزيد من البرامج والأنشطة؛
- د. محاضرات ونشاطات على المستوى الفردي كانت تتضمن النشاطات التالية:
 - (1) شارك د. باجات ود. جانجال بعرض فصلين عن إدارة الرضاعة الطبيعية بعد الولادة القيصرية من كتاب نشر من قبل إتحاد جمعيات الطب النسوي والتوليد في الهند.
 - (2) في 20 أغسطس، قامت د. جانجال بتقديم محاضرة استمرت ساعة ونصف الساعة للطلبة الجامعيين وللكلية الاجتماعية قسم العلوم الطبية في سيث جي أس. الكلية الطبية وكى أي ام مستشفى (مومبي)؛
 - (3) خلال شهر يونيو، حفزت د. جانجال أكثر من 50 طالباً من كلية الطب والجراحة على نشر واتباع كل ما تقتضيه مجالات تغذية IYCF المواليد والأطفال الصغار.

4) شارك 16 طالباً من كلية طب سيث جي أس ومستشفى كي أي أم ومستشفى مومبي في جلسات مدتها نحو 2 إلى 6 ساعات في عيادة د. جانجال للتعرف على معايير نمو الأطفال وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، ونظم تغذية المواليد والأطفال الصغار واعتماد كل منها على الممارسات الصحيحة وإسهامها في تعديل معدلات النمو.

مجموعة عمل دعم الأمهات قد تعتمد فكرة عمل لطريقة تنفيذ الأهداف المدرجة في بداية هذا المقال.

براشانت جانجال مساعد منسق مجموعة عمل دعم الأمهات في ابا، وهي طبيبة تمارس طب الأطفال منذ عام 1990، كما أنها منسق تدريب في مجموعة دعم الأمهات في شبكة دعم الرضاعة الطبيعية في الهند ماهاشتر منذ 1995. البريد الإلكتروني: psgangel@gmail.com

مذكرة من المحرر: دورة منظمة من قبل منظمة الصحة العالمية حول نمو التقييم والاستشارات في مجال تغذية المواليد والأطفال الصغار في كلية الطب والجراحة متوفرة على الموقع التالي

<http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeedin/9789241504812/en>

دعم الأمهات من مصادر مختلفة

3. تصوير الحياة من أجل الاحتفاظ بالذكريات الثمينة: انجل كي ميرفي، الولايات المتحدة الأمريكية

بقيت طوال حياتي أجمع الأشياء واحتفظ بها لأنها كانت دائماً تذكرني بتجارب وذكريات غالية على قلبي. لقد استمتعت كثيراً وأنا أنظر خلفي وأرى وأتذكر كيف كنت في تلك المرحلة من حياتي.

عندما ولدت ابنتاي، بدأت التركيز على النقاط الصور كي احتفظ بذكرى كل لحظة. كنت استمتع وأنا أصور الحياة. ليس فقط كي أرى كيف كان مظهرى في تلك الفترة ولكن لأرى كل ما كنا نقوم به. أي من نحن آنذاك. كان أهم ما لدي هو صندوق الذكريات! لم أكن أحتفظ بأي شئ من هنا وهناك أو بقطع بسيطة للذكرى كي تذكرني بما كانت تقوم به ابنتاي، بل حاولت أن أسجل كل شئ يخص شخصيتهم وحياتهم وكيف عاشوها.



عندما بدأت بشكل جدي في إشباع شغفي والعمل في مجال التصوير أردت التركيز على المجال الذي يمتعني. كنت على يقين أن اللحظات التي أمضيتها مع الأطفال كانت أهم ما يميز دوري كمصورة. وسوف أكون دائماً قادرة على العودة إلى اللحظات التي لا تنسى. وبالتالي يمكنني أن أدخل السعادة التي أشعر بها على قلوب غيري من الأمهات.



كنت في البداية متوترة من تجربة الرضاعة الطبيعية وممارستها مع ابنتاي. توترت من التفكير فيما يمكن أن يقوله عنى الآخرون، أو ما الذي سأفعله إن اصطدمت بشخص أعرفه وأنا أَرْضَعُهُن في مكان عام. ساد هذا القلق والتوتر إلى أن تمكنت من تنظيم أموري بدعم الأمهات، وقد أدركت أنني عندما أَرْضَعُ ابنتاي فأنا أَمْنَحُهُن أعلى ما أملك. حاولت بكل جهد أن تصل هذه المعلومة والمعرفة إلى باقي الأمهات وأن يعرفن كلهن الفوائد والمزايا للرضاعة الطبيعية وأنه عمل سوف يعتزرن به مدى الحياة.

عندما كنت أَرْضَعُ ابنتاي لم يكن الأمر متقبلاً في الأماكن العامة. ولكن عندما رزقت بابنتي الثالثة قررت الاستعانة بالصور كي أغير الوضع! أخذت العديد من الصور المختلفة كي أظهر جمال الرضاعة! وأثبتت للأمهات أن الرضاعة الطبيعية ليست إلا عملاً وخياراً طبيعياً! استضفت عدداً من الأمهات وأمضيت يوماً حراً لالتقاط العديد من الصور جميعها عن الرضاعة الطبيعية وجعلتها دعوة لكل أم مرضع كي توثق لحظات الصلة والرابط بينها وبين رضيعها. قمت بإصدار مجموعة من الصور لتوعية المجتمع الأسود بالرضاعة الطبيعية ولكي أعرض على الأمهات الأمريكيات من عروق أفريقية، اللاتي يسجلن أقل نسبة في ممارسة الرضاعة الطبيعية، أن الرضاعة خيار! كما أصدرت مجموعة أخرى من الصور موجهة لكافة الأمهات وتظهر فيها الأم وهي تشفط الحليب، والإرضاع بالحليب من متبرعة، وتغذية الأطفال الصغار، في عمر الخامسة أو حديثي الولادة.. أي شخص ولكل شخص يمكنه الإرضاع لابد من دعمه.



يستهدف عرضي للصور الخاصة بالرضاعة الطبيعية إعطاء النساء فرصة الاستمتاع بتذكر تلك اللحظات الثمينة والاحتفاظ بها إلى الأبد. كما أنني أريد أن تكون ملهمة للأمهات أخريات غير قادرات على إتخاذ القرار بالالتزام بالرضاعة الطبيعية، أو غير الواثقات من تقبل المجتمع لهن. أريدهن أن يعرفن ويتقن بأن الرضاعة الطبيعية عمل طبيعي، ومطلوب.



أتمنى أن يساهم عملي في مساعدة النساء على إتخاذ القرار السليم بإرضاع أطفالهن بشكل طبيعي وأن يبحثن عن الدعم لأنه موجود! أتمنى أن يستمتعن

بارضاع أطفالهن، وأن يكن على يقين تام بأنهن يقمن بأقصى ما يمكن القيام به لأي طفل. قد تكون عملية الإرضاع صعبة يشوبها الكثير من التحديات إن لم يستعن بمساعدة الغير! فلم لا ندعم بعضنا البعض كي تأخذ الرضاعة الطبيعية مسارها الطبيعي وتسود بين جميع الأمهات!

أنجل كي مورفي، مصورة صاحبة استوديو أنجل مورفي للتصوير الفوتوغرافي، من جروف تاون، جورجيا بالولايات المتحدة الأمريكية. وهي أم لثلاثة أطفال سكارليت (7سنوات) وروبي (5 سنوات) وأمير (سنة واحدة). قامت أجل بتدريس أبنائها في المنزل.

البريد الإلكتروني: angelmurphyphotography@gmail.com

4. مؤتمر الرضاعة الطبيعية باربرا كامرون، الأرجنتين

دعيت باربرا كامرون، من بوينس أيريس ، الأرجنتين، يوم الجمعة 6 يونيو 2014، من الساعة 9:00 إلى الساعة الرابعة مساءً (مرخصة من المجلس الدولي لمستشاري الرضاعة الطبيعية)، للتحدث عن الرضاعة الطبيعية في نظام صحي بلدي فريد يتبع للمستشفى البلدي "ت، كورونيل ملودي، قرطبة الأرجنتين.. وقد نظم هذا الحدث مجموعة من الأمهات من أجل الحضانه التابعة للبلدية (معاً من أجل الأطفال) للاحتفال بالذكرى العشرين. تقوم هذه المجموعة من الأمهات بنشاطات مختلفة لدعم وحماية صحة الأطفال وصحة الحوامل في المجتمع من خلال دعم وتشجيع الرضاعة الطبيعية.



عقد المؤتمر من أجل جميع العاملين في المستشفى، والعاملين في التموين الصحي، والقائمين على رعاية الأطفال، والداعمين للعناية بالصحة، وأعضاء مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية، والموظفون في باقي المستشفيات والصيدليات في المنطقة. من بين الحضور حضر الأطباء والممرضات، واختصاصيي الأشعة والاختصاصيين النفسيين والإدرايين وأطباء الأسنان أعضاء الحث المبكر والموظفين التقنيين وأطباء النساء والولادة.

تمحور المؤتمر على حقيقة أن أفضل وأهم غذاء للمواليد وللأطفال ذوي الأوزان القليلة ومن ولدوا قبل اكتمال فترة الحمل، هو الحليب الأدمي. "فهو يحتوي على كافة العناصر الغذائية ويمنح الطفل الكمية اللازمة لنموه الصحيح. بهذه الوسيلة، نكون قدمننا لهذا الجيل من الأمهات وأطفالهن الحماية والتقدير لنعمة الرضاع. شددت باربرا قائلة: "معظم التحديات التي تواجهها الأمهات أثناء الرضاعة الطبيعية هي معنوية ومادية ويمكن حلها من خلال الإنصات الحي ومن خلال الاستعانة بالوسائل العملية لكل حالة حسب احتياجها".

"الرضاعة الطبيعية هي الوسيلة الوحيدة التي نمنح بها المساواة في الفرص الممنوحة لجميع الأطفال، بصرف النظر عن وضعهم الاقتصادي أو الاجتماعي، ومهما تكن ظروفهم العرقية أو الثقافية أو أين ولدوا".

الهدف الرئيسي هو تدريب العاملين في مجال الصحة على الاستمرار في دعم وترخيص المستشفيات البلدية كي تصبح صديقة للأم والطفل. الحكومة البلدية سوف تتعاون وتتضمن إلى جميع النشاطات المشجعة والداعمة للرضاعة الطبيعية بكل ما لديها من طرق لتحقيق مصلحة المجتمع. هذا اليوم المخصص للرضاعة الطبيعية أعلن عنه بأنه اهتمام بلدي من قبل عمدة الولاية كورونيل مولديز.

باربرا كاميرون، IBCLC أم لثلاثة أبناء، وهي رئيسة الرابطة في الأرجنتين منذ 30 عاماً.

البريد الإلكتروني: barbara.comeron58@yahoo.com

www.corenelomoldes.gove.ar

www.lactanciamaterna.com.ar

5. العمل مع أم واحدة، وأسرّة واحدة في كل مرة: عفت ياسمين، الهند

لا شك أنها نعمة كبيرة أن يزداد عدد القطاعات التي تمارس فيها الرضاعة الطبيعية بفضل الجهود التي تقوم بها شبكة دعم الرضاعة الطبيعية في الهند، وغيرها من شبكات التواصل الاجتماعي التي ساهمت في تسهيل الوصول إلى الأمهات. إلا أن ما يدفعني إلى العمل هو النقص الواضح حالياً في توفر العناية والاستشارات اللازمة في العيادات.

أصبحت منذ خمس سنوات رئيسة للرابطة لا ليش وبدأت العمل وجهاً لوجه بدعم مجموعات دعم الرضاعة الطبيعية من خلال موقع الفيسبوك. في مجموعتي التي يتم فيها التواصل وجهاً لوجه، كان لابد من تشجيع الأمهات على الحضور للاجتماع الشهري في مومبي، إلا أن موقع الفيسبوك ازداد فيه العدد وكبر حتى بلغ عدد الأعضاء الف عضو. كان من الصعب تشجيع الأمهات بعدم الاستسلام، وأن يستمروا في الرضاعة. ولذلك تيقنت أن العمل مع أم واحدة في كل مرة هو الأفضل.

أخذت المثابرة في تنقيف أم واحدة في كل مرة تسير بطريقة منتظمة وبدأت أمهات أخريات في الحضور وأخذ العدد في التزايد كلما ازداد عدد العضوات على الفيسبوك. بينما كنت استمتع بمساعدة الأمهات على الاستمرار في إرضاع مواليدهن، تيقنت أن بعض أمور الرضاعة بحاجة إلى مهارات سريرية، لذلك درست وأصبحت عضو مرخص من المجلس الدولي لمستشاري الرضاعة الطبيعية IBCLC في العام 2011، بينما استمررت برؤيتي والعمل مع أم واحدة وأسرّة واحدة في كل مرة.

ووصفتي مرخصة من المجلس الاستشاري الدولي للرضاعة الطبيعية، فقد عُنت بمشكلات أكثر تعقيداً مثل الأطفال العاجزين عن التقام الحلمة، وإرضاع أطفال التبني، أو نقص كمية الحليب أو مشكلات البلع لدى المواليد. إلا أنني نظراً لخبرتي الشخصية في مجال الرضاعة الطبيعية فقد ركزت على الأطفال الذين يعانون عيوب خلقية، مثل عقدة اللسان والشفة. كان التحدي الوحيد الذي واجهني وأكثر ما أسعدني هو دعم الوالدين بكل ما يحتاجون من معلومات ومساعدتهم وحثهم على البحث عن الدعم الذي يحتاجونه كأن يبحثون عن التشخيص والعلاج فيما يتعلق بتلك المشكلات.

قمت بتشكيل شبكة دعم، تربط بين كافة العملاء في المدن الهندية المختلفة لمساعدتهم على التعلم والاستفادة من خبرات الآخرين ممن تعرضوا لمشكلات عقدة اللسان والشفة. وقد كنا نقدم للوالدين دعماً سريراً للجراحة، والعناية التي تليها والتأهيل. وفي سبيل تسهيل التفاعل وتبادل المعلومات والخبرات على مستوى دولي لمساعدة المجتمع الذي ينتمي إلى المجلس الدولي لمستشاري الرضاعة الطبيعية IBCLC لتقديم الرعاية اللازمة، فقد أسست صفحة على الفيسبوك وكونت مجموعة تسمى "أنكيلوجوسيا مجموعة الدعم الاختصاصية APSG، بمساعدة من جينفر باو وهي عضوة في مجلس مستشاري الرضاعة الطبيعية والتي كانت تمارس الرضاعة الحصرية. ويتوفر لدى هذه المجموعة التي تضم أكثر من ألف عضو بما فيهم أعضاء المجلس الاستشاري الدولي لمستشاري الرضاعة الطبيعية أطباء أطفال وجراحين وأطباء أسنان، واختصاصيين تخاطب واختصاصيين في تجميل الوجه، وقد كانت تعقد مناقشات حية عن الحالات التي تصدقنا. أما الأطباء والجراحون فهم ممن عملت معهم لمعالجة الأطفال المصابين في إطار شبكة الدعم. وهما الدكتور سوشاتان برادان، والدكتور أنوراج سينج والدكتور كريبا جوهار، والدكتور فيبين. لذلك فأنا مقدر للجهود التي بذلوها في الإنصات لتلك الحالات والشرح والمعالجة.

لا شك أنه أمر يتلج الصدر عندما تستمتع إلى الأمهات وهن يشاركن بتجاربهن في كيفية البدء في الرضاعة الطبيعية بعد المرور بكل التحديات والصعوبات. عائشة هي أم تقول: " بفضل ياسمين وبفضل جهودكم معي، أنا اليوم قادرة على أن أرضع ابنتي رضاعة تامة أي حصرية. مررت بأيام كنت أفزع خلالها من إرضاع ابنتي بسبب الألم أما الآن فأنا أعد خبيرة في الرضاعة الطبيعية. وبالنيابة عن أديتا ونفسي أود أن أشكركم مرة أخرى لصبركم معي إلى أن نجحت في مسيرتي. لم يتمكن أي طبيب من التعرف على مشكلة عقدة اللسان وما تسببه من صعوبات تمنع الرضاعة الطبيعية، كل ما كنت أسمع من حولي أن الرضاعة الطبيعية ليست بالأمر اليسير وأن تلك الآلام طبيعية وأنها جزء من الأمومة. إلا أنني كنت على يقين بأن الأمر لا يمكن أن يكون طبيعياً، وحينها كنتم أنتم الوحيدون المتفهمين لما أمر به. لا أستطيع أن أعبر لكم عن مدى امتناني وتقديري لما قمتم به. شكراً لكم."



كان طفلها الأصغر وكان لا بد من إخضاعه إلى الجراحة وعمره 12 يوماً فقط. هذا مثال واحد فقط على التصميم والمثابرة التي قام بها بعض الأهل ممن أسعدني الله بالعمل معهم. أشعر بسعادة كبيرة لقيامي بهذا العمل.

عفت ياسمين طبيبة وعضو ورئيس في الرابطة وهي معلمة مرخصة في استشارات الرضاعة الطبيعية بالولايات المتحدة الأمريكية، وهي المؤسس ومدير مركز الغذاء والصحة ورعاية الرضاعة الطبيعية ويتبع لها مركز آخر خاص لتوفير الرعاية السريرية للأمهات الحوامل والأمهات المرضعات وتعد دورات عن مهارات التواصل بين الأهل. يمكن التواصل معها من خلال البريد الإلكتروني consult@nourishandnurture.in أو من خلال زيارة للموقع:

www.nourishandnurture.in

6. مقهى الرابطة لايش : هني غازي سانت كلود، فرنسا

أسمي هني، اختصاصية في علم الانسان، ولدت في كولومبيا وأعيش حالياً في فرنسا مع زوجي وابني البالغ من العمر عامين. ابني الذي غيرت ولادته مجرى حياتنا بشكل تام، وأصبحت مهمتنا اليوم في الحياة هي نشر الوعي عن تغذية وحق أبنائنا في التغذية السليمة بحليب الأم ومعاملتهم بالاحترام والكرامة التي يستحقونها.



إلى جانب اللغة الأسبانية، أنا أحدث الإنجليزية والعبرية والفرنسية. وقد قررت أن تكون هذه اللغات وسيلتي في المساهمة في نشر المعلومات الصحيحة عن الرضاعة الطبيعية والطريقة الحنونة لتربية أبنائنا بين الأمهات المتحدثات باللغة الأسبانية. من الخطأ الجزم بأن كل شخص يتحدث الإنجليزية، بإمكانه التوصل إلى أي معلومة. فالوضع ليس كذلك، هناك الملايين من البشر ممن لا تصلهم الرسالة الصحيحة.

ومن خلال هذا المشروع سوف أنشر أسبوعياً مقالاً ذو علاقة بالرضاعة الطبيعية والتربية الحنونة والتي تنشر في المجلة العالمية والمخصصة لهذه المواضيع. وبهذه الطريقة أتمكن من نشر تلك المجالات على قرأ صفحتي. وسوف أنشر مرة شهرياً، التعليقات والتحليل الخاص سواء بواسطة كتاب أو فيلم وثائقي يتعلق بنفس المواضيع.

وأخيراً أود أن أشارك بأفكاري الخاصة على صفحة الانترنت بصفحة خاصة، وبذلك أتمكن من معرفة آراء وتعليقات القراء الذين يزورون صفحتي. أعتقد أن تلك الأفكار قد تكون بداية نحو التصدي لعائق اللغة الذي يعيق العديد من الأمهات، في جميع أنحاء العالم، من الحصول على المعلومة الصحيحة.

أُتفق في الرأي مع ما كتبه "جيمس أكري" في كتابه "مشكلة الرضاعة الطبيعية" من أن معظم الأمهات يردن الأفضل لأبنائهن (مع بعض الإستثناءات) ولكنهن يتخذن القرار الخاطئ (كأن يستبدلن الحليب الصناعي المصنع من مواد مختلفة بحليبهن المميز) والسبب أنهن يجهلن المعلومة الصحيحة.

عندما تستوقفني أم في الشارع وتساألني لم أنا مستمرة في إرضاع ابني البالغ من العمر عامين، في الوقت الذي ترى أنه من الأسهل أن أعطيه قارورة من الحليب.. أعلم على الفور أنها تجهل المعلومة الصحيحة. وعندها ينتابني الشعور القوي بضرورة تغيير ذلك. وأنه لا بد أن أدعوها إلى تناول كوب من القهوة معي.

هني غازي سانت كلود، فرنسا هي المؤسس "المقهى الرابطة لا ليش".

المواقع الإلكترونية: www.cafelaleche.fr والموقع: <http://www.facebook.com/cafelaleche>

7. مركز الرضاعة الطبيعية ليشيميل: نموذج مبتكر للعناية بالرضاعة الطبيعية: انطونينا هيرانانديز، فنزويلا



تريد الأمهات، في الوقت الحاضر، الرضاعة الطبيعية لأنهن أصبحن يعرفن الوسيلة المثلى لتغذية أبنائهن. إلا أنه دون التوصل إلى المعلومة الصحيحة واللازمة، قد تبدأ الكثير من الأمهات في البحث عن البدائل الصناعية للحليب. وهذا بدوره يؤدي إلى توقف نمو الغدد المسؤولة عن إفراز الحليب فيتوقف تدفقه. وبذلك يكون الحليب قد توقف إفرازه نتيجة لفشل من جانب الأم.

لهذا السبب تأسس ليشيميل: أنه مركز مختص في الرضاعة الطبيعية لمساعدة الأمهات والأسر طوال فترة الحمل وبالأخص في فترة الرضاعة إلى أن تتمكن الأم من إطعام الطفل أنواع أخرى من الطعام إلى جانب الرضاعة.

أنا أنطونينا هيرانانديز، من فنزويلا، أعمل طبيبة أطفال اختصاصية في الرضاعة الطبيعية وتغذية المواليد وطعامهم. بعد العمل لسنوات عديدة في بلدي في مجال نشر الوعي والرضاعة الطبيعية في القطاع العام على مستوى محلي، بدأت العمل غير الحكومي في جمعيات غير ربحية من أجل حماية، ودعم وتنمية الرضاعة الطبيعية، وقد وجدت أن الأمهات من الطبقة الوسطى والعليا في



المجتمع والنساء العاملات، والطلبة في الجامعة وسيدات الأعمال، قد أغفلوا تماماً. لذلك بدأت مشروعاً خاصاً، وهو إنشاء مركز خاص للرضاعة الطبيعية، ولدعمها وحمايتها في كاراكاس، فنزويلا.

كانت فكرة العمل ودعم هذه المجموعة من الأمهات الآتي ينتمين إل طبقة اقتصادية جيدة، هو تشكيل مجموعة رائدة يمكن استخدامها نموذج تتبعه فئة الأمهات الأقل حظاً اقتصادياً، اللاتي نطمح أن يعرفن أن الرضاعة الطبيعية هي ممارسة لا علاقة لها بالفقر، أو بالأمهات المهمشات في المجتمع أو الحيوانات، ولكنها استراتيجية الحفاظ على صحة وحياة الأطفال.



عام 1998، قررت وأطفالي الخمس تشكيل مركز رعاية خاص بالرضاعة الطبيعية يسمى ليشيميل. وهو مشروع عائلي تم تشكيله بصفة شركة محدودة، أطفالي وأنا أعضاء فيه. بدأنا عام 2002 مشروعاً له عدة أوجه من المسؤولية الاجتماعية للمؤسسة.

"بحثاً عن اسم لمشروعي، وجدت الطريق واهتديت به من نصوص الإنجيل: " وفي ذلك اليوم، سوف تقطر الجبال عذوية، والهضاب سوف تفيض بالحليب والعسل"، استناداً إلى الأرض الموعودة. هي الأرض التي أحلم بها حيث ترضع كافة الأمهات موليدهن، والثدي هو الهضبة التي يفيض منها الحليب والعسل، والعذوية تحيط بكافة الأمهات المرضعات. ذلك كان الاسم الذي انتقيته.."

بعد 15 عاماً من العمل، حملت مجموعة كبيرة من الأمهات اللاتي حضرن إلى "ليشيميل" وكأنها كانت موضة أن يرضعن الأمهات أطفالهن. أطباء النساء والولادة كانوا يحولونهن إلى المركز، وحتى العديد من أطباء الأطفال بدأوا أيضاً في تحويل الأمهات إلى مركز "ليشيميل". كان سبب نجاح "ليشيميل" إلى حد ما هو المبنى والغرفة المريحة التي يجدها الزائر. دهنت الجدران بألوان تتماشى مع شعار المركز، وعلقت الصور واللوحات وكانت عن الأمهات المرضعات الأطفال والموليد من جميع أنحاء العالم. التقطت معظم تلك الصور لمركز ليشيميل وهي توضح المراحل المختلفة للرضاعة الطبيعية. تشير معظم الصور واللوحات إلى الاستشارات ولقاءات الأمهات.

نظراً لأن الشعار كان يحمل صورة النحلة والعسل، فإننا نقدم أحياناً أواني بها عسل النحل إلى الأمهات. إن عيادتنا ليس عيادة تقليدية وتبدو في مظهرها مثل بيت نلتقي فيه حيث يشعر زواره بالراحة التامة. كما نقدم القهوة والشاي والبسكويت ونتعامل مع الأمهات وكأننا أسرة واحدة.

لدينا أكثر من سبعة آلاف قصة في المركز. العديد منها قصص أسر وأمهات رزقن بطفلين وثلاث وأرضعنهم طبيعياً ودعمتهم ليشيميل". كانت الخطة الوحيدة لدى "ليشيميل" هي تداول سيرتها بين الناس. على الرغم من أننا كنا دوماً في الصحف، والإذاعة والتلفزيون، إلا أن الأمهات كانت تحضر لأن أمهات أخريات اقترحن المركز. ولكن قبل بضع

سنوات وبدعم مالي من بعض المرضى، طبعنا مطويات تتضمن معلومات عن المركز وكنا نمنحها لكل أم تحضر. كما كنا نبعث بتلك المطويات إلى مكاتب وعيادات أطباء النساء والولادة وأطباء الأطفال.

بدأنا، قبل ثلاث سنوات، إنتاج تقويم يحمل صوراً جميلة عن أمهات "ليشيميل" وهن يرضعن. كما قامت ابنتي وثلاث بنات أخريات بدور عارضات لصور التقويم في أكثر من طريقة خلال مسيرتهن في الرضاعة. وقد اهتم التقويم بتسليط الضوء على ما في الرضاعة الطبيعية من جمال. كما نرفق مع التقويم صوراً لأطفال صغار من جميع الأعمار ولأمهات من جميع الأعراق ومن يرضعن ثوأم. وتتوفر جميع تلك الصور على موقعنا على شبكة الانترنت.

أثبت مركز "ليشيميل" وجوده على جميع شبكات التواصل الاجتماعي مثل: الفيسبوك وتويتر وانستجرام والمواقع الأخرى، وهي مهمة يقوم بها ابني وزوجته وإدارتها من كراكاس فنزويلا، والولايات المتحدة الأمريكية حيث يقيمان. نلتقي، أبنائي وأنا، عادة كل عام خلال شهر أغسطس، الذي يتزامن مع موعد الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية، بصفتنا أعضاء مجلس إدارة لمركز "ليشيميل" في كراكاس أو في إحدى المدن في الولايات المتحدة الأمريكية من أجل وضع وتحديد الاستراتيجيات الجديدة وخطط العمل.

إن نجاح "ليشيميل" يكمن في الأمهات أنفسهن. عندما تحضر أم إلى جلساتنا وتستمع إلى الاستشارة، تكتشف أن ما نقوله لها يحدث بالفعل. استراتيجتنا هي بناء الثقة، وليس مواجهة المشكلات. في نهاية الأمر نحن نتحدث عن المعجزة الإلهية، وكيف أن طبيعة المرأة لا تخطئ.

نشرت عملاً تحت عنوان: (مقترحاتي في مجال طب الأطفال)، وقد نشر أجزاء منه على شبكات التواصل الاجتماعي. بعد هذه النشرة، ازداد الدخول إلى مواقع الفيسبوك، ومواقع الانترنت. وبدعم من ابني وزوجته قمنا بتصوير 10 أفلام فيديو أربع منها دائم العرض على الشبكة.

انطونيeta هيرنانديز، طبيبة أطفال واختصاصية مواليد وتغذية أطفال ورضاعة طبيعية. هي أم لخمسة أبناء حظيوا جميعاً بالرضاعة الطبيعية، وهي مؤسس المنظمة غير الربحية من أجل حماية ودعم والترويج للرضاعة في فنزويلا: أمامنتا فنزويلا، ايف - لاما (شركة اليانس فنزويلا مجلس في مجال حمل والرضاعة)، ووابا في فنزويلا، و IBFAN الشبكة الدولية لغذاء الأطفال، ومركز "ليشيميل" الخاص للرضاعة الطبيعية. عضو المجلس الاستشاري الدولي في "وابا"، وعضو أكاديمية طب الرضاعة الطبيعية.

البريد الإلكتروني: Antonieta@lecheymiel.org وموقع الشبكة: www.lecheymiel.org

مذكورة من المحرر: الجزء 2 من هذا المقال سوف يتم نشره في العدد 13 رقم 1

دعم الأمهات - تجارب وخبرات الأمهات المرضعات

8. الرضاعة الطبيعية قرار بالتصميم على النجاح: شايانا بروتون، الولايات المتحدة الأمريكية

مارست الرضاعة لمدة 4 سنوات متواصلة. ولكن ما زلت أندھش عندما أقرأ ذلك. أسمى شايانا بروتون، أم لثلاثة أبناء. أبنائي هم بول (9سنوات) نايلة (3 سنوات) ونوح (سنة واحدة). أرضعت طفلي الأول والثاني، وما زلت أرضع الأصغر. سوف يبلغ الصغير عام ونصف يوم 25 سبتمبر 2014. يدهشني فعلاً كمية الحليب في صدري والذي ساعد أبنائي على النمو. تسعدني مشاهدتهم وهم يكبرون. أنا على يقين تام بأن الرضاعة الطبيعية هي التي حافظت على صحتهم.

وصلتني ردود وتعليقات غير مرغوبة حول الرضاعة الطبيعية. أمي لم ترضع أبنائها وهي تسألني طوال الوقت متى سأتوقف عن إرضاع أبنائي. والواقع أن أمي ليست الوحيدة التي تعبر عن رأيها السلبي حول الرضاعة. حقيقة، أصبحت أكثر قدرة على الرد على أولئك المعترضون على الرضاعة. والواقع أنني أصبحت استمتع بالرضاعة بدرجة أنني بدأت تقديم المشورة للأمهات حديثات العهد بالرضاع. يسعدني مشاهدة أبنائهن ينمون بشكل سليم. أشعر كاني ساهمت في تقديم أفضل خدمة للأم والمولود.



مولدها بعد الثالثة طفلتها تحمل شايانا

لا شك أن مشوار الرضاعة لم يسر بسلاسة طوال الوقت. فقد أرضعت أوقات الألم والمرض. مرضت بالقلاع (فطريات) والتهب ثدي في الوقت نفسه، ولكن موقفي من الحليب الصناعي جعلني أستمر في الرضاعة على الرغم من الألم.

أشكر الله أنني قررت الرضاعة، أشعر أنني اتخذت القرار السليم الأمر الذي جعلني أدرك أهمية القرارات التي أتخذها فيما يختص بأبنائي. كما أشعر أن مسؤوليتي تحتم على أن أمرر هذه الرسالة لغيري من الأمهات.

شايانا بروتون، استشارية رضاعة طبيعية في جمعية "أنا مديرة نفسي"، ساوث كارولينا، الولايات المتحدة الأمريكية.

البريد الإلكتروني: mrsbroughton324@gmail.com

9. توأم الرضاعة الطبيعية - كيف استطعنا أن نجتار هذه التجربة؟ ليز طومسون، الولايات المتحدة الأمريكية

يبلغ عمر توأمي، اوبال ولبسل، 22 شهراً وما تزالان ترضعان مني. كيف تمكنت من الاستمرار في إرضاعهما؟ بدعم قوي من الشبكة، مما ساعدني على أن أظل في المنزل مع توأمي وشغفهما بالرضاعة.

كانت أوبال وليسل تتغذيان في البداية بشكل جيد. فقد أمسكتا بالحلمة وبدأتا الرضاع منذ اللحظات الأولى تحت الغطاء وأنا فوق الناقلة بعد خروجي من غرفة الولادة مباشرة (ولادة قيصرية). ولدت أوبال وليسل بعد حمل دام 40 أسبوعاً، لذلك فلم تعانين من نقص في النمو بأي حال من الأحوال.



لا أعني أن البداية كانت سهلة. فلم أكن قادرة على النوم في المستشفى، ولم أكن قادرة على التحرك بسهولة بسبب العملية. اعتمدت على زوجي، وأفراد الأسرة والممرضات للقيام بكل ما يلزم المولودتان من رعاية فيما عدا الرضاعة. أرضعت التوأم بقدر المستطاع، لكنهما بدأتا في فقدان الوزن. فأضطرت إلى المساعدة بقليل من الحليب الصناعي في قارورة صغيرة جداً كالتي تستخدم في قطرات العين.

المزرعة في أوبال ليسل أبتيهما ترضع ليز

كنت ملتزمة بالرضاعة إلى حد بعيد عقب قرأتي كتاب "الفن النسوي في الرضاعة" إضافة إلى بعض الكتب الأخرى. ساعدني هذا الالتزام في تخطي مرحلة الأيام الأولى التي كنت أعاني فيها من آلام الحلمات والتعب الشديد. كنت منظمة جدول لإطعام واحدة، ثم الأخرى، ثم شفط الحليب ثم أكرر العملية كل ثلاث ساعات على مدار النهار والليل. كانت العملية تتطلب في كل مرة ساعة ونصف مما حرمني من الحصول على فترة من الراحة. خصوصاً أنني كنت بحاجة إلى المزيد من الغذاء والماء.

أحاطني مجموعة من الأصدقاء والمحبين. زوجي وأمي وحماتي والعديد من الأصدقاء كانوا يعدون لي الطعام ويحضرون لي الحلويات والشاي بينما كنت مشغولة في الرضاعة، إلى جانب اعتنائهم بالمساعدة في غسل الملابس والعناية بالطفل الذي لم يكن دوره في الرضاعة. بعدها بفترة وجيزة توقفت عن شفط الحليب وأصبحت أرضع التوأم كلما دعت الحاجة. كانت الفتاتان ترضعان في فترات متقاربة. ونظراً لأن الطفلتان كانتا تتقاسمان مخزوني من الحليب، فلم تكونا تحصلان على الكثير من الحليب وقت الرضاع. في المساء، نمت وزوجي والتوأم في سريرنا. عندما كانت تستيقظ إحداهن، كنت انتقل بسرعة إلى جانبها فوق السرير وأرضعها إلى أن تعود إلى النوم، كي لا تفيق الأخرى. كان التنقل من جانب إلى آخر فوق السرير نحو ثمان مرات كل ليلة أمراً طبيعياً بالنسبة لي.

كانت عملية الرضاعة بالنسبة لي دقيقة ولكنها مجدية. كنت على يقين أنه كلما أخذت إحداهن بين يدي وأرضعتها ترتاح وتسكت عن البكاء. كنت محظوظة بوجود من حولي لمساعدتي طوال الوقت. العديد من الناس الكريمين وممن يحبون الأطفال انضموا لأسرتنا لتقديم المساعدة.

لم يبق الكثير من الوقت كي اعتني بنفسي ، ولكنني كنت متيقنة أن الطفلتين تحصلان على كامل الرعاية اللازمة. اعتاد التوأم على الشعور بالراحة حتى مع الآخرين غيري عندما يحملونهما أو يغيرون لهما أو عند اللعب.

هل ذكرت لكم أن التوأم رفضتا تناول القارورة؟ حاولنا أن نساعد بها وهما في عمر الستة أسابيع، ولكن لم نجعلها بشكل ثابت أو اعتيادي. لذلك عندما حاولنا مرة أخرى معهما رفضتا القارورة نظراً لأنهما لم تستمران عليها، ولا واحدة منهما استطاعت أن تتقبلها مرة أخرى. نتيجة لذلك فقد رضعت الفتاتان بشكل حصري من الثدي، لفترة الست أشهر الأولى، ما عدا في الوقت الذي أضفنا القليل بداية الأمر، عندما كنا في المستشفى. لا أدري هل أنا من اخترت هذا الطريق أو أنه حدث، ولكنني على أي حال فخورة جداً به.

أنا أعمل من المنزل مصممة رسومات. عندما كانت التوأم صغيرتان، كنت أشتغل في ذات الوقت من كمبيوترتي. تأتيني الفكرة أحياناً أثناء جلوسي في الكرسي الهزاز وقت الرضاعة. تحتاج الام العاملة إلى المساعدة في إنجاز أعمال البيت. قام زوجي بتولى مهام الطبخ. استأجرنا عاملة تأتي إلى بيتنا كل أسبوعين لتنظيف الحمامات والأرض.

كبرت التوأم وبدأتا تآكلان بعض الأطعمة الصلبة. وانتقلنا تدريجياً من مهد المواليد إلى سرير لعمر 9 إلى 14 شهراً. أصبحت خبيرة في الجلوس بهن على الكرسي الهزاز عندما تفيقان في الليل إلى أن تعودان للنوم مرة أخرى. ثم تخلت عن هذه العادة لأنها كانت تحول دون عودتي للنوم مرة أخرى. فعاودت إرضاعهن في السرير مما أراحني كثيراً. عندما كانت تصحو إحداهن كان زوجي يحضرها إلى ثم يعيدها إلى سريرها عندما تنتهي. ساعدني ذلك في منحي شعوراً بأنني لست أنا من يقوم بالعمل وحدي، كما سهل علي العودة إلى النوم بشكل أسرع بين القيام المتكرر.

بدأت فترة التسنين، وكان علي أن أعلمهن كيف ترضعن دون العض. كلما زادت قدرة الفتاتان على الحراك استخدمتا جسدي وكأنه آلة تسلق. كانتا تقفان، وتلتفتان وترفعان أرجلهن.. كانت درسا في اليوجا ولكنه كان فوق. لم تبد أي من الفتاتين رغبتهما في التخلي عن الرضاعة. بل على العكس، ازداد شغفهن بها! في وقت من الأوقات حين شعرت أنني قد لا أستطيع الاستمرار في الإرضاع، جاءت صديقة وحدتني في الأمر. قالت لي: "إن العناية بهن لن تصبح أسهل لمجرد أنك أوقفت الرضاع". فاستمررت في الإرضاع. وقد شعرت بعدها في أوقات كثيرة بالعرفان لكون الرضاعة الطبيعية أداة قوية _ لمساعدة التوأم على النوم، والتنقل بشكل أكثر سهولة وهي أفضل طريقة لتهدئة طفل منزعج.

قامت أُمي بإرضاع اخوتي في السبعينيات في الوقت الذي لم تكن الرضاعة الطبيعية ممارسة شائعة. أما حماتي فهي رئيسة في الرابطة لا ليش. العديد من الأصدقاء حولي يرضعون أطفالهن، وقد كان من السهل على الحصول على الاستشارة من مستشفى به مستشارين رضاعة حتى بعد خروجي. جميع من كان حولي شجعوني على الإرضاع وشعرت بحرية إرضاع توأمي في أي مكان كنت. لم أحاول عزل نفسي وإرضاعهن في مكان منعزل وخاص. لم يكن بالإمكان فعل ذلك. أرضعت توأمي في أي مكان عام. إما أن الناس حولي لم يلاحظوا أو أنهم تظاهروا بذلك. لم أشعر قط

بالخجل أو الإحراج. نظرات الاستنكار الوحيدة التي واجهتها، ربما كانت بسبب أن لدي توأم وكيف سوف أتمكن من إطعامهما. وهو أمر لم يشغل بالي .

عندما بلغت ابنتي من العمر 22 شهراً، توقفتا عن الرضاع ليلاً ولكنهما استمرتاً في الرضاع نهاراً. وأحياناً وخصوصاً عندما أشعر بالتعب كنت أتمنى لو أنني فطمتهما. وقد قالت أوبال يوماً: "مامي حزينه، الحلمات تؤلمها". ولكني ما زلت استمتع ببعض اللحظات الممتعة في الرضاعة كل يوم. طفل في حضني، تتغذى بينما احتضنها وتحضني تشعرني بالدفء وأنا أشم رائحة شعرها العذبة. ساعدني ذلك في تخطي اللحظات الصعبة التي تتعراك فيها الفتاتان على الرضاعة من أجل الحصول على الجانب الأفضل.

شئ واحد لم أكن أتوقعه، وهو تطور حالة الأرق بعد الولادة. عندما بدأ التوأم في النوم لفترات أطول في الليل، لم أستطع النوم، أحياناً كنت أظل مستيقظة طول الليل. وقد كان أمر غاية في الصعوبة أن أستعين بالعقاقير المساعدة على النوم. يبدو أن الأطباء لم يكونوا على دراية بما قد تسببه على جسد الأم، أو أنهم لم يأخذوا المشكلة على محمل الجد. قررت تناول عقار يساعدني، حتى وإن كان يتسرب إلى الحليب. التوأم لم تكونا ترضعان لمدة 6 أو 8 ساعات أثناء الليل بعد أن أتناوله، ولم يبد عليهن أي تأثير به. كان يفترض أن أستمردون أخذ عقاقير ، ولكني لم أرغب في فطام الفتاتين قبل أن أشعر أن الوقت مناسباً لذلك. ساعدني الدواء في معاودة نشاطي كي أتمكن من العناية بهما. وقد تم تشخيصي عدة مرات بأني أعاني اكتئاب ما بعد الولادة، إلا أنه لم يتطرق أحد إلى أرق ما بعد الولادة أو توتر ما بعد الولادة. وهي مشكلات حقيقية وأملى أن يكون هناك وعي أكبر بها كالوعي الموجود بأكتئاب ما بعد الولادة.

ليس لدي أدنى فكرة عن الطريقة التي سوف أنهى بها مشواري في الرضاع. سوف أشعر بالحزن في هذه المرحلة لأنها تعني أن مرحلة الطفولة قد انتهت بالنسبة للتوأم. أويل وليسل تتعلمان باستقلالية. وتمضيان يوماً كل أسبوع في بيت جدتهما، ويوماً في الأسبوع في الحضانة. وقريباً سوف تتخليان تماماً عن الرضاعة من الثدي. أشعر بالرضى لأنني منحتهما حقهما في الرضاعة الطبيعية بل وأكثر مما توقعت. لقد ساعدتني الرضاعة في اكتساب ثقتي في نفسي بصفتي أم. أمل أن تظل الرابطة التي خلقتها الرضاعة بيني وبين ابنتي بنفس القوة مدى الحياة.

ليز طومسون تعيش في مينيابوليس، مينا سوتا مع زوجها بيتر، وتوأمها من البنات أوبال و ليسل. نشأت ليز في مدينة صغيرة بجنوب مينا سوتا والتحقت بجامعة مينيابوليس بمينا سوتا. حصلت على درجة البكالوريوس في اللغة الإنجليزية وعملت في مجال تصميم الرسومات. تخصصت ليز حالياً في تصميم رسومات وأشكال بطاقات الدعوة والقرطاسيات المختلفة أما في وقت فراغها، تستمتع ليز بتناول آيس كريم الفانيليا باللوز وزيت الزيتون.

مذكرة من المحرر: إذا أرضعت وليدك أو كنت ترضعي في الوقت الحاضر أو تعرفين أشخاص يرضعون فضلاً أشركيهن لتبادل المعرفة والتجارب الخاصة بالرضاعة الطبيعية.

دعم الآباء

إذا كنت أباً تدعم زوجتك في إرضاع طفلكما، أو تعرف أو تعمل مع أشخاص لديهم مجموعة لدعم الآباء، فضلاً شارك بقصة.

10. الرضاعة الطبيعية هي أكثر ممارسة طبيعية في العالم: إيان موريسون، المملكة المتحدة

ولد ابننا "زاك" قبل ستة أسابيع. وهو أول طفل نرزق به وهو طفل رائع. إنه طفلنا وهو سعيد وصحته جيدة وقد جلب الفرح إلى قلبينا. ابني يرضع رضاعة طبيعية، وهو أمر بالنسبة لي ليس مذهلاً والسبب سأقوله لكم.

تعمل أمي مستشارة رضاعة طبيعية وقد شاهدتها طوال حياتي وهي تساعد الأمهات على إرضاع أطفالهن. الرضاعة الطبيعية بالنسبة لي هي عمل طبيعي. أنا شخصياً لم أشك أبداً أن الطفل يمكن أن يتغذى على أي شيء سوى حليب أمه. وقامت زوجتي أيضاً بدور رائع في نفس المجال. لا أستطيع التحدث عنها إلا أنها جعلت الأمر يبدو وكأنه في غاية السهولة. في أول الأيام كانت العملية التعليمية مستمرة. الأم والإبن حديثي العهد ببعضهما وهما يحاولان وضع الأمور في نصابها. لقد ساعدت وشجعت على قدر المستطاع فيما يتعلق بأخذ الوضع الصحيح واستخدام الكلمات اللطيفة (معظمها كان للأم، يبدو أن زاك لم يكن يعلم ما الذي أقصده) ولكنه كان أسلوباً ناجحاً مع كليهما وقد كانا رائعين. إنه على أية حال، أكثر الأعمال طبيعية في العالم.

إرضاع طفل جديد، في الأيام الأولى، عملية مضيئة. لأن الطرفين حديثي العهد ببعضهما ولا يوجد الروتين الذي يساعد على تسيير الأمور بسهولة. قد تحاول أن تكون مستعداً إلا أن طفلك في النهاية سوف يكون فريداً من نوعه وعلاقة فريدة بين الأم والطفل في طور النمو. كليهما يحاول بكل جد في الأيام والليالي الأولى. كان تركيزنا طوال الوقت هو رؤية "زاك" في الفترات البسيطة بين الرضعات. دون أن تفارق عيناها الساعة، على الرغم من الالتزام لم يكن ثابتاً بالجدول. لقد حاولت على قدر الإمكان المحافظة على فترات الرضاع فيما عدا بعض المرات القليلة، بالرغم من أننا مررت قلائل ننظر إلى الساعة ونقول: "هل علينا إيقافه؟ لقد مضى وقت طويل دون أن يأكل". لم نكن نمانع الإرضاع قبل الموعد ولكننا كنا نقلق إذا ما طالقت الفترة بين الرضعات. وبعد مرور ستة أسابيع أصبح زاك يأكل وقتما يريد.



وزاك لان

أصبح زاك يأكل وقتما يريد. أصبح الأمر بهذه السهولة واليسر. أصبح يحرك شفثيه ويصدر صوتاً، ثم يصبح متوتراً وقلقاً عندما يحين موعد الرضاع: "موعد الطعام، أين رضعتي" إن لم يجدها فوراً يبدأ في الاعتراض وما يلبث أن يزمجر

بشدة! إلى الآن لم يحدث أن رفض أي من وجباته. في الواقع فترة الانتظار لم تدم سوى بضع ثواني!

مازال زاك ينام في سريرنا. إنه أمر مريح لكل منا في الأسرة. لا نقلق عليه لأن رؤيته تصبح أسهل. يشعر بوجودنا إلى جانبه ويرتاح لذلك كما أنه يسهل علينا رؤية أي إشارات تنذر بأنه سوف يطالب بوجبه. إذا ما جاع نطعمه فوراً، كل ما على أمه القيام به هو رفعه قليلاً وترفع هي نفسها بالوسائد وعندها تكون في أفضل وضع ويسهولة يمسك بالحلمة، وعندما ينتهي يعاود النوم. العملية كلها تتم بسلاسة حتى أنني في أوقات كثيرة لا استيقظ وإن استيقظت لا أنزعج بل على العكس إنه أمر ممتع أن ترى الأم وأبنها يقومات بدورهما الطبيعي في الحياة".



وهذا تقريباً ما يتم في النهار. زاك يأكل عندما يريد وبشكل منتظم؛ لا أعرف بالتحديد الجدول المحدد لأننا ببساطة لم نحدده. ازداد وزنه، وقد تجاوز المعدل، ولم تظهر عليه أي مشكلات صحية. لديه أيام جيدة يكون فيها مثل الملاك وعاية في اللطافة، وأيام أخرى لا يكون بهذه اللطافة. تماماً كأبي شخص كبير، إلا أن وجوده يمثل لنا المتعة كل يوم. لا شك أن الأكثر متعة هو مشاهدته ينمو ويكبر.

نمزح دوماً ونحن نشير إلى أن هناك طفل لكل واحد مننا
تأفيرا المصور: رافيا

على الرغم من أنني لا استطيع إطعام ابني إلا أنني لا أشعر بهذا النقص. هناك لا شك علاقة وثيقة تربط بيننا بطريقة أخرى. نحن نلعب سوياً. استمتع كثيراً بمجرد الجلوس ومشاهدته. إنه من الممتع حقاً أن تراقب التعبيرات على وجهه الصغير. وهو ينام في حضني ليلاً. أضعه في حجري وأهزه إلى أن يهدأ. وعندما يجوع أناوله لأمه. لكل طرف منا دوراً مختلفاً. كلا الدورين هام وكليهما له أهميته في منح الطفل فرصته في الحياة. هذه هي طريقتنا في تسيير الأمور. ولا أعرف أي طريقة أخرى غيرها.

ايان موريسون يعمل في النظم الإدارية سابقاً في هراري، زيمبابوي ويعيش حالياً في هوشام، غرف ساسكس. يحب ركوب الدراجات النارية والطبخ والجيتار، والاستمتاع برفقة عائلته.

11. دعم ليز في إرضاع التوأم: بيتر هاكون طومسون، الولايات المتحدة الأمريكية

كوني أنحدر من أسرة توارثت العمل في الرابطة من أمي وعماتي وخالاتي وأبناء عمومتي، فقد كنت على دراية كافية بمدى أهمية الرضاعة الطبيعية (على الأقل رؤية ما يحدث واعتياده أمام ناظري طوال الوقت). كنت على علم بأن ليز كانت راغبة في الرضاعة الطبيعية، إلى أن بدأنا في التهيوء لانتظار توأمنا وأصبح الأمر على وشك أن يصبح حقيقة. كانت ليز تقرأ العديد من الكتب والنشرات بخصوص الأطفال، وقد كنت على أتم استعداد لتقديم المساعدة ولكنني لم أكن

على علم بالطريقة المثلى للقيام بذلك. بعد حضور عدد من الفصول والدورات عن الأطفال بما فيها ما يختص بالرضاعة الطبيعية، انضحت الأمور، أو على أقل تقدير انضحت بأنها في النهاية عمل لم أكن قد قمت به من قبل.

بعض الأمور التي قمت بها لدعم ليز أثناء تجربتها الرائعة في إرضاع التوأم:

- كانت معرفتي المسبقة بتجارب الرضاعة الطبيعية سبباً في تسهيل دوري من حيث تفهم اهتمامها وشعورها بالرغبة في الإرضاع منذ فترة الحمل. إن إرضاع توأم هو عملية ليست بسيطة في حد ذاتها دون حتى إضافة عملية الإقناع للزوج.
- حضور دورات المواليد والرضاعة مع الزوجة أثناء فترة الحمل.
- بعد ولادتهما عليك القيام بكل شئ تقريباً، عدا الإرضاع.
- وأكثر تلك المهام عقب العودة من المستشفى إلى البيت، إضافة إلى مصاحبته إلى مستشارة الرضاعة وأخذ النقاط لأنه أمر هام لا بد أن أقوم به.
- في الأيام الأولى يمكن تقديم المساعدة كي تساعد الطفل في الإمساك بالحلمة بشكل صحيح، وتهيئة الوضع الصحيح للرضاعة بوضع الوسائد.
- تهدئة الطفل وحمله في جميع الأوقات كي تتفرغ ليز لإرضاع كل في دوره.
- محاولة عدم التوتر في حال الحاجة إلى الاستيقاظ وإحضار الطفل للرضاعة.
- القيام بجميع مهام تنظيم الأكل للأسرة، والتسوق والطبخ خلال العام الأول. وقد كان مرور الأهل والأصدقاء ومساهماتهم ببعض الوجبات خلال الأسابيع الأولى عملية إنقاذ لا شك فيها.

طبعاً كوني أب لتوأم كان علي أن أقوم بدور أكبر في دعم الرضاعة الطبيعية ممن رزقوا بطفل واحد فقط. نمزح أنا وزوجتي بقولنا أن لدينا طفل لكل منا، وهو حقيقة! كان الوضع ممتعاً لي وشئ يجدر تذكره في اللحظات التي كنت أشعر خلالها بالغيرة من الرابطة القوية التي أراها بين ليز وبين أو بل وليس!. كان دعمي في جانب واحد مما ساعدنا على العيش مع التوأم في كل الأوقات، ولا شك أن ما يساعد كثيراً هو دعم أفراد الأسرة والأصدقاء.

بيتر هاكون طومسون فنان مقيم في مينيابوليس ميناسوتا، من أهم أدواره المساهمة والنقاش والتفاعل. يتضمن عمله "المشروع" و"مشروعات" "أرت شاتني" وخدمات الخيمة وآخرها معرض اللوحات المتنقل حيث وضع لوحات بإلهام من لوحات ميناسوتا للمشاركين. هو أب لطفلتين توأم تبلغان من العمر عامين تقريباً وفي وقت الراحة يلعب تنس الطاولة.

12. الطريقة الخاطئة في دعم الزوجة المرضع: جون كينر

عندما حملت زوجتي بابنتنا، كان هناك سؤال يتردد دائماً:

"هل لديكم خطة بالنسبة للرضاعة؟"

في مرحلة الاستعداد لدور الأبوة، والحماس الشديد بأني سوف أشارك في جميع ما يلزم للقيام بدور الأب، كانت هناك لحظات في البداية كنت أجيّب: "تعم بكل تأكيد". تماماً" ولكنني أدرك الآن كم كنت سخيلاً عندما كنت أجيّب عن أسئلة شخصية، لم يكن مقرر أن تجيب عليها سوى زوجتي. من الواضح والمؤكد طبعاً أنني لن أقوم بإرضاع الطفل، لذلك فإن السؤال بهذا الخصوص ليس من اختصاصي الإجابة عليه. ما يتوجب علي معرفته أن السؤال عن الرضاعة يجب أن يكون في صيغة: "هل أنت" أي السؤال لا يشملني. أما أسئلة أخرى مثل "هل تنوي وضع الطفلة في دار حضانة أثناء النهار؟ هل قررتما الأسم للطفلة؟ هل أنت متحمس بوجود طفلة صغيرة في الأسرة؟ حتى على الرغم من أن زوجتي هي من حملت الطفلة في رحمها، فقد اعتدنا الإجابة على كل تلك الأسئلة كفريق مشترك.

زوجتي ليست من الشخصيات المواجهة. فهي عوضاً عن التحدث معي مباشرة تختار الطريقة التي يختارها أي شخص غير مواجه، هي تكتم الأمر في نفسها وتقلق بشأنه. مر على الأمر بضعة أشهر إلى أن قالت بهدوء "لا أدري إن كنت فعلاً أرغب في الإرضاع".

وقتها صدمت واندذهشت كنت في حالة من الذهول "ولكننا قررنا" ..

قالت:

"الواقع أننا لم نقرر".

"ولكن عندما تناقشنا في الأمر .." وقتها تجلت الحقيقة أمامي. لم نناقش الأمر أنا افترضت أعتقد أن أسوأ جزء في الموقف أنني على الرغم من كوني أنا الطرف المتعدي على حقها، كانت هي من يشعر بالذنب.

ثم اعترانا خليط غريب من المشاعر. شعرت بالأسى لأنني افترضت، وبخيبة الأمل أيضاً لأنها لن ترضع. أعتقد أن ما يجب قوله الآن هو: "أنا أخطأت أنني افترضت أننا كنا متفقان على أمر؛ أعتقد أنه عليك الإرضاع".

ولكن هذا ما يجب أن أقوله بالفعل: "أنا أخطأت، وافترضت أموراً. أنا مستعد للإنصات".

هنا التقينا في النقطة السليمة (عندما أنصت لها) أمضيت وقتاً وأنا أشرح لها فوائد الرضاعة الطبيعية (كانت زوجتي على علم بها)، مادحاً الأمهات اللاتي رأيتهن في حياتي والنجاح الذي حققوه في إرضاع أطفالهن (وقصص سمعتها) مستندلاً أيضاً بعبارات تكررت أثناء أحاديثنا سوياً عن فوائد الرضاعة الطبيعية (تذكرتها زوجتي أيضاً) قبل أن تتواصل معي، معظمه كان بالأعين، بأني لست وحدي من يؤيد ما يدور من حديث. زوجتي امرأة صبورة جداً. بعد ذلك صمت وبدأت الإنصات لها.

كانت زوجتي متوترة، ولكنها كانت أيضاً مقتنعة بالفكرة إلى حد ما، وهذا ما جعلها تشعر بنوع من التأنيب. كانت قلقة من عدم قدرتها على القيام بمهمة الإرضاع، وكانت تشعر بكم هائل من الضغوط وكأنها سوف تؤذي الطفل. ولكنها لم تكن تريد أن تخيب أملي، لأنها أرادت فعلاً أن تكون أمّاً مثالية. ثم بدأت تبكي وبكيت أنا أيضاً.

ثم قلت لها إن كنت لا تريدين الإرضاع فلا مانع لدي أبداً. ولكنها كانت تعلم أن هذا ليس صحيحاً، ومع ذلك فهي تقدر لي ذلك. ظلينا نتناول هذا الموضوع بين الإيجاب والرفض حتى اقترحت أن نأخذ دورة في الرضاعة الطبيعية سوياً. **الخطبة:** أنها سوف تأخذ بعين الاعتبار عدة أمور منها حضور الدورة، وجسدها، ووضع الطفل، ثم يتم اتخاذ القرار مع تقدم الوقت إلى أن يحين موعد الولادة. سوف أدمعها وأظل أحبها مهما كان القرار الذي تتخذه.

نجحت الخطة من خلال دعمها ومنحها الراحة والسعادة والقبول بأي قرار تتخذه. كانت الدورة مفيدة وبها العديد من المعلومات. ظليت صامتاً وأنا أنصت (بالرغم من أنه لم يكن بالأمر اليسير). قرأت زوجتي كتابين وعندما ولدت ابنتنا، قررت أنها تريد أن ترضعها. كان الأمر صعباً وموتراً في البداية. وكانت وسيلتي هي تشجيعها بنفس الطريقة التي نشجع بها أي رياضي أنهكه التعب. "استمري ، تقدمي" لقد أرضعت الطفلة!! واو إلا أننا نظراً لأننا بلغنا مرحلة أكثر تقدماً من حيث التواصل في ذلك الوقت أخبرتني بما تريد بالفعل. "إن كل ما تريده مني هو حضن دافئ أو بضع كلمات تشجيع، أو كتف حنون تشتكي له أو أن أساعدها في إحضار المراهم اللازمة لتقرحات الحلمة، وقد نفذت طلبها.

نعم أنا فخور بقرار زوجتي الإرضاع. لم تكن مهمة سهلة خصوصاً بعد ما عاودت دوام عملها، وكان عليها ان تشفط الحليب. وقد تعلمت أن دوري بصفتي أب متعاون لا تعني بالضرورة أن أشارك بـ50% من كل قرار. خصوصاً تلك القرارات التي تتعلق بجسدها. وتعلمت أنها إذا نظرت إلى نظرة بينما ترفع طرف حاجبها اليسار قليلاً فإن ذلك يعني أنني أكرر نفسي دون لزوم. كنا نضحك سوياً من الموضوع، وتعلمت هي أن تتحدث أكثر وتفصح وأنا تعلمت أن أنصت لها أكثر، وولتقي في منتصف الطريق. قد يكون حليب الأم هو الخيار الأصح للطفل، ولكن أن نكون قادرين على التواصل السليم لا شك أنه أمر صحي أيضاً.

اقتبست من الموقع :

http://www.huffingtonpost.com/john-kinneer/the-wrong-way-to-support-your-wifes-breastfeeding_b_5663442.html

المبادرة العالمية لدعم الآباء تأسست يوم المؤتمر العالمي الثاني، في أروشا تنزانيا، عام 2002 لدعم آباء الأطفال الذين يرضعون طبيعياً

في أكتوبر عام 2006، تأسست مبادرة الرجال التابعة ل"أبا"، في مدينة بينانج، ماليزيا. لمعرفة المزيد من التفاصيل وكيفية مساهمتك فضلاً اتصل بالمنسق لمجموعة عمل الرجال (MWG) جيمس أشاني camlink2001@yahoo.com

فوتيم أو بالمسؤولين الإقليميين:

أوروبا - بر جانر انجلوم pergunnar.engblom@vipappor.se

أفريقيا - راي ماسيكو maseko@realnet.co.sz

جنوب آسيا - قمر نسيم arturoa36@hotmail.com

أمريكا اللاتينية والكاربيبي أرتورو أرتيجا فيلارول arturoa36@hotmail.com

من أجل الحصول على المزيد من المعلومات تتوفر جميعها على موقع وابا "مبادرة وابا للرجال أنظر الموقع:
<http://www.waba.org.my/whatwedo/mensinitiative/index.htm>

مشجعي الرضاعة الطبيعية- إتجاهات جديدة

يعمل الكثيرون حول العالم بإخلاص ووجد لدعم الأمهات اللاتي يمارسن الرضاعة الطبيعية. يسرنا أن نقدم لكم في نشرة "إتجاهات جديدة" العديد من مؤيدي ومشجعي الرضاعة الطبيعية. فضلاً أرسل من 3 إلى 5 جمل (75 كلمة أو أقل) معلومات حول الشخص الذي تعتقد أنه يجب تقديره لما يقدمه من دعم وحماية وتشجيع للرضاعة الطبيعية. نرحب أيضاً بمقالات أكثر طولاً.

13. تايجرز - تعكس واقع الحياة: باتي راندول، المملكة المتحدة

تايجرز هو فيلم مدته 90 دقيقة مخرجه دانيس تانوفيك سبق فوزه بجائزة الأوسكار، سوف يتم عرضه في العام 2015. وقد لاقى قبولاً مبدئياً كبيراً. وحصل على جائزة في المهرجانات. يروي الفيلم قصة واقعية عن بائع سابق في شركة نستلة يدعى "سيد أمير رازا" الذي تعرض لصناعة حليب الأطفال في باكستان بمساعدة من الشبكة الدولية لغذاء



الأطفال IBFAN بعد أن أوضح لهم طبيب أن الأطفال كانوا يموتون نتيجة للتسويق الجائر. لم يكن لتايجرز قيمة أكثر مما هي عليه الآن.

كنت سمعت عن أمير من خلال شبكة حماية المستهلك، في مجموعة الشبكة الدولية لغذاء الأطفال في باكستان بوالتي ساعدته على كتابة تقريره "أرباح الحليب" بعد أن استقال من شركة نستلة. ترك أمير الباكستان متطوعاً إلى عرض "أرباح الحليب" على المستوى الدولي. التحق بالشبكة الدولية لغذاء الأطفال IBFAN وانخرط في البرنامج التدريبي في الهند قبل أن يذهب إلى ألمانيا ومن ثم إلى المملكة المتحدة حيث أقام 5 أشهر.

الانتظار من خلال الهاتف. أما أمي روابنه عباس عاودت باتي أمير وابنه في انتظار الإعلان عن تايجرز، العرض العالمي الأول يقدمه ممثلون في عدد من المجالات (سبتمبر) صورة: حركة حليب الأطفال 9، تورنتو)

أن يكون مندوب تسويق من شركة نستلة مقيماً في منزلي وأن يأتي كل يوم إلى مكنتي، فهو أمر لم يمر علي أغرب منه في حياتي. وبالها من تجربة أن تتعرف على الممارسات التي كنت أحاول أن أتصدى لها منذ عقدين من الزمان. كنا بحاجة إلى بعض الوقت كي نفهم بعضنا ويثق كل منا في الآخر، وعندما تكونت تلك الثقة أصبحنا صديقين.

أعتقد أن أمير بدأ يفهم ما تعنيه كلمة "منظمات غير ربحية" في العالم وأحداث كثيرة يمكن أن تكون في المملكة المتحدة، وخصوصاً عندما قدم الدليل من مبادرة شرف التجارة. حضر نائب رئيس شركة نستله ، نيلز كريستانسن، ورئيس شركة التصدي لفريق المقاطعة، كي يوضح القصة وتقدم لمصافحتي. أمير لم يعره اهتماماً وظل جالساً بل ونظر إلى الجهة الأخرى. هذا لم يكن رئيس مجموعة، أو مدير مسؤول عن أحد العلامات التجارية، وإنما رئيس الشؤون العالمية العامة في الشركة كلها. وقد تجاهله تماماً .. يا له من رائع!

لقد أخذنا أمير إلى جمعية الصحة العالمية في جنيف حيث التقى بالمدير الدولي في منظمة الصحة العالمية "جرو هارليم برونلاندر". ثم سافر إلى كندا حيث أمضى 7 سنوات قاسية بعيداً عن أسرته وكافح لكي يحصل على الجنسية الكندية لأن حياته أصبحت مهددة بالخطر في حال عودته إلى بلاده.

في الوقت نفسه، وفي المملكة المتحدة، بعد مغادرة أمير بفترة وجيزة جاعني اتصال من منتج سينمائي يدعى أندي باترسون، ومن كاتب سيناريو يدعى "فرانك كوتريل بويس" من أجل إنتاج فيلم سينمائي عن قصة أمير. (كافة أفراد أسرة فرانك هم أعضاء في حركة حليب الأطفال ومقاطعين للحليب الصناعي منذ سنوات).

وقد ناقش كيف يمكن لمثل هذا الحليب أن يؤثر. أخبرته عن أمير وكيف أنه عندما عاد إلى بلده وجد زوجته "شافجات" في الشارع، بملابس النوم ودون حذاء في قدميها (كان منظرًا صادمًا ومخزي الذي تعرضت له) كل هذا والسبب أن ابنتهما وقع والدهم يسيل من رأسه. تبين أن الجرح لم يكن خطيراً، ولكن لم يمنع ذلك أن تكون الأم في حالة من الذعر الشديد.

بعد ذلك بعدة أشهر رأى أمير نفس نظرة الذعر على وجه أم. إلا أن هذه الأم كان وليدها على وشك الموت لأنه كان يرضع الحليب الصناعي. وكانت تلك هي نقطة التحول التي غيرت مجرى حياة أمير. ولكن هل من الممكن أن يكون أمير قد لاحظ تلك النظرة لو لم يكن أباً؟ حتى تلك اللحظة كان كل همه تحقيق أعلى معدل في المبيعات دون التفكير في عواقبه.

في العام 2006، ظهر دانييس تانوفيك. أندي ودانييس ذهبا سوياً إلى باكستان وشاهدا الحقائق بأعينهما. حققت محطة التلفزيون الإنجليزية (بي بي سي) وأكدت وجود المشكلة وأنها ما تزال مستمرة. وقد قرر كل من دانييس وأندي ألا يتركا الأمر يمر هكذا. كيف يمكن ذلك؟

طوال تلك السنوات الطويلة كلما انسحب شخص، واحد تلو الآخر لم يعد أمير مقتنعاً أن الفيلم سوف يتحقق أمره. كانت العقبات كثيرة وغير مبشرة. إلى جانب أنه عندما التقى بأندي للمرة الأولى كان أندي يرتدي البنطلون الجينز والتي شيرت، فلم يدل مظهره على أنه منتج مهم!

خلال شهر يناير 2013، ظهرت براشيتا شوداري في الصورة ووافقت على تمويل الفيلم. بعدها بعدة أسابيع بدأت باتيالا التصوير في الهند. ظهرت في المشهد الذي يصور دور أمير (أسم الفيلم أيان) وهو يقدم لمرمضة قالب من الشوكولاتة ويحاول أن يحصل منها على بعض المعلومات عن الأطباء الذين يود تسليط الضوء عليهم. وقتها شعر بأن الفيلم سوف يكون فيلماً رائعاً. لم يكن فيه شئ المبالغة. والمشاهد كانت في منتهى الروعة. احتضنت دانيس من شدة فرحها. المشهد الصغير الذي شاهدته يظل من أفضل المشاهد التي رأيته.



وابنتهما عباس وابنتهما زارا وإلى اليسار عمران هاشمي الذي يقوم بدوره، أمير في الوسط مع زوجته شافقت في الفيلم. بوب ديشرت، يقدم الشكر والشهادة للأمير ودانيس تانوفيك، مخرج تايجرز

ثم بعد ذلك في شهر سبتمبر 2014. كان أمير على المسرح في تورنتو يحضر العرض الأول لعالم "تايجرز" حيث كشف لأول مرة عن "أيان" الحقيقي وشاهده العامة. وقد أخذته دهشة شديدة عندما رأى الترحيب ووقوف المشاهدين له، إنه مشهد لن ينساه مدى الحياة.

أتمنى أن يساهم أعضاء "وابا" في الحضور إلى دور السينما في جميع أنحاء العالم عندما يتم عرض "تايجرز" بشكل عام، وهذا دون شك سوف يساعد كثيراً أولئك الذين لا يستطيعون مشاهدة الأفلام الوثائقية أو ممن لا يستطيعون قراءة المقالات الطويلة. إن الفيلم السينمائي "تايجرز" يوضح الوعود المضللة للشركات ولم كان من الضروري وضع قوانين صارمة من الآن فصاعداً للتصدي لتلك الممارسات المحجفة. من أجل الحصول على المزيد من المعلومات أنظر الموقع التالي:

<http://www.babymilkaction.org/tigers>

باتي راندال تدرت كفنانة ومعلمة منذ عام 1980 وعملت في الشبكة العالمية لغذاء الأطفال IBFAN. تعمل حالياً مساعدة في رئاسة المجلس العالمي. تنسق باتي أيضاً لحملة الشبكة العالمية لغذاء الأطفال كي تصل إلى وضع تشريع في الاتحاد الأوروبي يتماشى مع الميثاق الدولي. وهي تمثل الجمعية الدولية لمنظمات غذاء المستهلك IACFO والشبكة العالمية لغذاء الأطفال في اجتماعات "كوديكس اليمونتيراس" (وهي الاجتماعات التي تحدد فيها سلامة الأطعمة العالمية، ومعايير الجودة) وعلى منبر الجمعية الأوروبية من أجل العمل والنشاطات الجسدية وتنظيم الغذاء. في العام 2011 ساهمت في إيجاد تحالف تضارب المصالح/شبكة في الجمعية العامة في المملكة المتحدة. ثم أصبحت باتي "وصية في ساستين"، وهو التحالف من أجل إيجاد زراعة وطعام أفضل وفي سكرتارية مجموعة قانون تغذية الأطفال وهو تحالف يضم 23 اختصاصي في المملكة المتحدة ومنظمات دعم الأمهات.

حركة حليب الأطفال: عملت منذ عام 1980 لوقف التسويق المضلل لأغذية الأطفال الصناعية. نحن نعمل على وضع القوانين التي تستند على قرارات جمعية الصحة العالمية، بهدف حماية حقوق جميع الآباء والأمهات، سواء أكانوا ممن اختار الأغذية الصناعية أو ممن اختاروا حليب الأم، وعرض جميع الدلائل والمعلومات المستقلة حول أغذية الرضع والأطفال الصغار. وقد ساعدنا في دعم وتقوية النظم الخاصة باستقلالية وشفافية الأجهزة الاستشارية العلمية في الجمعية الأوروبية وتمكنا من وضع ما يسمى "بتحالف تضارب المصالح".

مذكورة من المحرر: يسرنا أن نشكر جميع من قاموا بتقديم الدعم للرضاعة الطبيعية بشكل غير مباشر من خلال دعمهم لكل مؤيد للرضاعة! شكراً لكم!

أحدث الأنباء من عالم الرضاعة الطبيعية

14. بنوك الحليب الطبيعي في البرازيل تقضي على نسبة الوفيات بين المواليد بنسبة الثلثين، كن قدوة للعالم حولك.

قبل ثلاثون عاماً، كان يدفع للنساء الفقيرات لاستغلال حليبهن، بينما يحرم أطفالهن الذين يتعرضون للموت لسوء التغذية. توفر القليل من الأجهزة في بعض المراكز لتجميع الحليب إلا أنها كانت باهظة الثمن مما أعاق التوسع وحال دون تقدمه. ولكن الأمر تغير مؤخراً بشكل كبير بفضل "جاو أريجيو جيرار الميدا" وهو كيميائي استطاع أن يحول شبكة بنوك الحليب الطبيعي في البرازيل إلى نموذج يحتذى به في الدول الأخرى وله الفضل في إنخفاض نسبة الوفيات بين المواليد في البرازيل إلى الثلثين.

" تعد البرازيل رائدة فعلاً على المستوى العالمي في تطوير بنوك الحليب الطبيعي"، هذا ما ذكرته الدكتورة ليزا هامر، طبيبة الأطفال، في جامعة ميتشيجان والتي كانت مشاركة مع الفريق الذي قام بزيارة شبكة بنوك الحليب في ريو دي جانيرو الأسبوع الماضي.

على الرغم أنها ممارسة نادرة في معظم أنحاء العالم، إلا أن التبرع من الحليب الطبيعي من الأمهات إلى البنوك المختصة أمر طبيعي في البرازيل، حيث تعمل شبكة البنوك بنفس طريقة بنوك الدم، أي أنه يتم فحصه، وتصنيفه وحفظه. غالباً ما يستخدم هذا الحليب لإرضاع المواليد الذين ولدوا مبكراً قبل أوانهم في وحدة العناية المركزة المخصصة لهم. عندما تعجز أم عن إرضاع وليدها، نتيجة لمرض، أو لإدمان أو أي مشاكل أخرى، تتدخل الشبكة لمنح المولود ما يحتاجه من حليب. وقد تبرعت العام الماضي نحو 150 ألف امرأة لإرضاع ما يقارب 155 ألف طفل.

إن التوصل إلى تحقيق مثل النجاح لم يكن بالأمر اليسير. يتذكر الميد المشاكل التي رآها خلال زيارته الأولى لمركز بنك الحليب عام 1985، في أقصى مكان في المدينة وخلال حكم ديكتاتوري لمدة عشرين عاماً.

"ما رأيته أزعني" قال أن النظام الذي اعتمده المركز في الحصول على التبرعات من الحليب كان من أمهات في حالة شديدة من العوز، واللآتي كن يبعن حليبهن ولا يتركن شيئاً لمواليدهن.

وقد طالب الميدا بعدم شراء الحليب من الأمهات، وسعى عوضاً عن ذلك إلى استيراد أجهزة باهظة الثمن. تكلف الماكينة نحو 25 ألف دولار وهي للتعقيم ثم جرى استبدالها بعد ذلك بأخرى برازيلية الصنع تكلف 1500 دولار وهي تفحص الحليب وتحفظه. القوارير التي يحفظ فيها المايونيز أو القهوة سريعة الذوبان أصبحت تعقم لحفظ الحليب ولتفريزه، لاستبدالها بقوارير المعامل والتي كانت تكلف نحو 89% من التكاليف التشغيلية في بنوك الحليب البرازيلية.

"وجدنا طرق لكي يتمشى النظام مع واقع البلد النامي دون أي تنازلات في جودة أو في صحة ما نقدم من حليب"، قال الميدا البالغ من العمر 57 عاماً. " كما انتقلنا إلى التركيز على الأم، فوضعناها في المقدمة". ازدادت نسبة النساء البرازيليات المرضعات، ووفقاً لإحصاءات وزارة الصحة البرازيلية أن نصف عدد الأمهات حالياً يرضعن أطفالهن بشكل حصري خصوصاً طوال الستة أشهر الأولى. في الولايات المتحدة الأمريكية كانت نسبة الأمهات المرضعات نحو 16.4% وذلك بناءً على إحصاءات مراكز مكافحة الأمراض، على الرغم من أن جميع الدلائل تشير إلى أن حليب الأم هو المصدر الأفضل على الإطلاق لتغذية المواليد.

منذ العام 1985، انخفضت نسبة الوفيات بين المواليد من 63.2 بين كل ألف طفل إلى 19.6 عام 2013. "إستثمار صغير، إلا أن مردوده عظيم" يقو الميدا " نحن بالمحافظة على زيادة معدلات الحياة لدى المواليد فإننا بشكل عام نوفر الكثير من المال على الجهاز الصحي في البلاد، وقد تمكنا ليس فقط من الوصول إلى أمهات الأطفال حديثي الولادة بل لمعظم الأمهات الصغيرات وتمكنا من تعليمهن كل ما يحتجن لممارسة الرضاعة الطبيعية."

إن حملات التوعية العامة تعرض في التلفزيون أثناء العروض الهامة وأوقات الذروة وأوقات المسلسلات اليومية كي نصل إلى الأمهات ونحثهن على إرضاع أبنائهن. هناك خطوط ساخنة أيضاً واتصالات منزلية من قبل فنيين متدربين لتعليم المتبرعات المحتملات عن كيفية شطف حليب الثدي، وتعقيم القوارير وحفظ الحليب في برادات المنزل، إلى أن يحضر المرسال بالدراجة الهوائية في بعض المدن، أو رجل المطافئ أو حتى بعض أفراد من الشرطة لاستلامه، وبذلك نكون قد يسرنا العملية ومنحناها فرصة الانتشار على نطاق واسع.

الواقع أن النجاح الذي حققته الشبكة في جميع بنوك الحليب البالغ عددها 214 بنك يعد من النجاحات النادرة في نظام الصحة العامة في البرازيل . وقد ساهمت في وضع برامج أخرى مشابهة في أكثر من دولة أمريكية لاتينية وأفريقية، إضافة إلى أسبانيا و البرتغال. وقد حصل الفريق الذي حضر من جامعة ميتشجان الأسبوع الماضي على بعض الإرشادات الخاصة لتطبيقها في البنك التابع للمستشفى الجامعي في آن آربر.

هناك العديد من المصادر الحكومية والتسويق والدعاية والنقود التي تنفق من أجل دعم الرضاعة الطبيعية (كالولايات المتحدة الأمريكية). إلا أن الانتقال إلى مرحلة استخدام الحليب المتبرع به للأطفال الذين لا يتوفر حليب أمهاتهم أمر لم ينتشر بعد وليس مقبولاً كما قلت هنا في البرازيل لدينا وعي تام تقريباً بأهمية حليب الأم"

من أجل الحصول على التقرير كاملاً أنظر:

<http://latino.foxnews.com/latino/health/2014/09/04/brazil-breast-milk-banks-become-model-for-world/>

نشر في شهر 4 سبتمبر ، 2014

15. الباراجواي تحتفل بالأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية للعام 2014 "الرضاعة الطبيعية": هدف

رابح مدى الحياة: ماريا دي لوس انجيليس أكوستا فراندا، باراجواي

البرنامج القومي للرضاعة الطبيعية الذي قدمته إدارة الصحة المتكاملة للأطفال والمراهقين، التابع لجمعية الصحة العامة والخدمة الاجتماعية في الباراجواي، أطلق سلسلة من النشاطات لعرضها في احتفالات الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية من 1 حتى 12 أغسطس عام 2014. بدأت الاحتفالية بحملة عنوانها "تبرع ولا ترمي" لجمع القوارير الفارغة ذات الأغشية البلاستيكية من أجل استخدامها لحفظ الحليب الآدمي في بنوك الحليب. تستخدم تلك القوارير لجمع ومعالجة وحفظ الحليب المتبرع به.



الحياة أسلوب بالرضاعة الاحتفال

في الثالث من شهر أغسطس، حضر أول حدث " الاحتفال بالحياة من خلال الرضاعة الطبيعية" تجمعاً كبيراً وقد سجلت فيه أكثر من مائة أم . كان الهدف من ذلك الحدث هو استعادة ثقافة الرضاعة الطبيعية، حيث أن ممارسة الرضاعة الطبيعية السليمة بحاجة إلى دعم المجتمع بأكمله. الآباء والأصدقاء والأخوة والأخوات والأجداد والجذات حضروا جميعهم ذلك اليوم. وبالمناسبة، نشكر جميع من ساهم في نجاح ذلك الحدث من مصورين وأصدقاء داعمين للرضاعة الطبيعية، فقد تمكنا من تسجيل تلك اللحظات الهامة ليس فقط بفضل المصورين وإنما أيضاً بفضل الصور التي التقطتها الأمهات والأسر الباراجوية بهواتفها. كافة تلك الصور تشكل جزءاً من مجموعة صور البرنامج القومي للرضاعة الطبيعية. وقد حرك هذا الحدث أهم وسائل الإعلام في البلاد (المكتوبة والرقمية والإذاعة والتلفزيون) وقد كانت أصدائه على الصفحة الأولى لواحدة من أهم الصحف المحلية. أما على الفيسبوك وحتى يومنا هذا فقد فاق عدد المؤيدين والمعجبين بالصفحة الف مشجع.

هذا وقد عقد يوم 4 أغسطس 2014، مؤتمراً بعنوان "الرضاعة الطبيعية والعمل" وهو موجه إلى الأمهات والعاملين في أقسام الوزارة المختلفة. كانت أهم الموضوعات التي ناقشها المؤتمر استخدام الغرف الخاصة للرضاعة، والشفط، وكذلك كل ما يتعلق بحفظ الحليب ووسائل المواصلات لنقله والغذاء اللازم للأمهات المرضعات وأهميته في تغذية وتربية الأبناء.

كان الاحتفال الأساسي خلال الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية: "هدف رابع مدى الحياة"، قد عقد يوم الأربعاء 5 أغسطس وقد تميز المؤتمر بحضور الوزراء ووزير الصحة ونائب وزير الصحة والمسؤولين مثل وزير التعليم ووزير الإدارة المعنية بشؤون الأطفال والمراهقين والمنظمات الدولية. وخلال ذلك الحدث، اتخذت قرارات مؤيدة للخطوط

الإرشادية الخاصة بغرف الرضاعة في الأماكن العامة، وفي المؤسسات الخاصة ومراكز الأعمال على أن يتبعها التأهيل على ممارسة الرضاعة الطبيعية في غرف وزارة الصحة. وقد انضمت شركتان هامتان (تليفونيكا موبايل وبنك ITAU) إلى المبادرة وأقمن بالفعل غرف خاصة بالرضاعة لموظفيهم.



الصحة وزارة في الطبيعية الرضاعة غرفة

وأخيراً عقد يوم 11 و12 أغسطس، مؤتمراً دولياً عن الرضاعة الطبيعية الدولية حيث كان المتحدث الرئيسي الدكتور

كارلوس جونزاليس، طبيب الأطفال الأسباني، وهو مؤيد كبير للرضاعة الطبيعية ومؤلف للعديد من الكتب الناجحة في مجال العناية بالطفل والرضاعة الطبيعية منها على سبيل المثال (طفلي يرفض الأكل) و(أعطني قبلة) و(هدية مدى الحياة). حضر المؤتمر كذلك كبار المستشارين من وزارة الصحة ومن جمعية طب الأطفال في البراجواي والطلبة والأطباء تحت التدريب من كلية الطب في الجامعة الوطنية في أسونكشين.



الرئيسي المتحدث جونزلس كارلوس الدكتور مع الطبيعية الرضاعة مؤتمر

كانت تجربة تنظيم نشاطات الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية في البراجواي فرصة تعلم منها الكثير منا وأقنعنا أنه متى نقرر ونبدأ في المبادرة بالعمل، فإن التنظيم للأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية يسير بقوة الذاتية.

ماريا دي لوس انجيليس أكوستا فراندا، اختصاصية تغذية ومنسق في البرنامج القومي للرضاعة الطبيعية في وزارة الصحة والخدمة الاجتماعية .

البريد الإلكتروني: mara.acostafaranda@gmail.com

16. كاليفورنيا تطالب بغرف لممارسة الرضاعة الطبيعية في المطارات:

ميلاني مايو لأكسو، الولايات المتحدة الأمريكية

وقع عمدة ولاية كاليفورنيا على وثيقة تطالب المطارات، مع نهاية عام 2016، في المدن الرئيسية بتوفير غرف خاصة للأمهات كي يرضعن مواليدهن. وتحمل الوثيقة مواصفات تلك الغرف كأن تكون تتمتع بالخصوصية وبها كراسي ومخارج كهرباء في حال احتياج الأم إلى شفط الحليب بينما تلك التي تُبنى في مباني المطارات الجديدة تستدعي توفر أحواض. ولم يذكر إذا ما كان يتوجب توفير أكثر من غرفة في المطارات الأكثر ازدحاماً.

وكانت هذه الوثيقة التي تقدمت بها بوني لوينثال، العضو في جمعية النساء الديمقراطية:

أ) مع حلول أول يناير 2016 أو قبله يقوم مدير كل مطار في المدينة أو البلد أو قطاع المطارات المنظم لعمليات تجارية أن يهيئ غرفة في كل مطار خلف منطقة التفتيش الأمني كي تتمكن الزائرات من القيام بشفط الحليب في مكان آمن خاص يتوفر فيه ما تحتاجه الأم وخصوصاً

(1) على أقل تقدير كرسي ومخرج كهرباء

(2) يقع في مكان خارج دورات المياه.

أنظر المواقع التالي: <http://www.mothering.com/articles/california-require-breastfeeding-rooms-airports/#sthash.ObTWgT7f.dpuf>

17. تأثير المستشارين من الزملاء على نتائج الرضاعة الطبيعية في أماكن غير مخصصة للولادة

وغرف العناية المركزة الخاصة بالمواليد غير مكتملي النمو:

أوزا فرانك، أر باثيا ، سميث سي.

الهدف: على الرغم من الآثار الواضحة لدور كل من مستشاري الرضاعة ومستشاري الزملاء المستقلة، إلا أن أثر جهودهما المشتركة لم يؤخذ بها بعد، خصوصاً في وحدات العناية المركزة للمواليد غير المكتملي النمو في المستشفيات غير المخصصة للولادة. لذلك فإن الهدف من وراء تلك الدراسة هو تقييم أثر دور العاملين في مجال الرضاعة وأثره أثناء فترة بقاء الأم في المستشفى إلى جانب تقييم دور مستشاري الزملاء في برامج العناية المركزة للمواليد غير مكتملي النمو.

الموضوعات: يدخل نحو 596 زوجاً من الأمهات والمواليد مستشفيات الأطفال في كولومبوس، أوهايو ويلتحقون ببرنامج ما قبل وما بعد الوضع.

التصميم: دراسة وصفية لما قبل وما بعد كما هو مبين

معايير النتائج الرئيسية: تم تقييم الاحتياجات من أي حليب الثدي، أو حصرياً حليب الثدي، أو الرضاعة المباشرة أثناء وجود المواليد في العناية المركزة للأطفال غير المكتملي النمو أو بعد خروجهم بتطبيقات ما قبل وما بعد البرنامج. كان تدني مستوى المخزون هو المعيار الذي استخدم لمعرفة الصلة بين نوع الرضاعة وكل ما هو منتج أثناء فترة التواجد في المستشفى.

النتائج: إن المواليد الذين حصلوا على حليب من الثدي أثناء وجودهم في وحدة العناية المركزة انتقلوا من أدنى حد إلى ما بعد البرنامج في العام الأول (63% مقابل 73% $p=0.03$) أما الرضاعة الطبيعية المباشرة فقد ارتفعت من الحد الأدنى إلى ما بعد البرنامج في العام 4 (42% مقابل 53% $p=0.03$). كانت الأمهات اللاتي زرن مستشاري الزملاء فقط أقل استعداداً على الإرضاع الطبيعي من ثديهن بعد الخروج من المستشفى. وكانت تعطي حليب الثدي بشكل حصري طوال فترة بقائها مقارنة مع الأمهات اللاتي حصلن على استشارات الزملاء بالإضافة إلى زيارات مستشاري الرضاعة الطبيعية.

الخاتمة: إن برامج الرضاعة في وحدة العناية المركزة للأطفال غير مكتملي النمو يجب أن يأخذ بعين الاعتبار جهود كل من استشارات الزملاء ومستشاري الرضاعة الطبيعية في سبيل تحسين نتائج الرضاعة أثناء فترة البقاء في المستشفى.

مستشفى الأطفال العام في كولومبوس أوهايو، (دكتور أوزا فرانك والسيدة /سميث). جامعة ولاية أوهايو كولومبوس (دكتور أوزا فرانك)؛ وجامعة الشمال الشرقي الطبية بأوهايو، روستاون (السيدة/بانثا).

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25000101>

18. الأجسام المضادة التي يتم إفرازها في حليب الأم تعزز توازن بيئة الأمعاء من خلال تنظيم الميكروبات بالقناة الهضمية والتعبير الجيني لدى المضيف:

اريك دبليو روجيرا، اودري آل. فراننتزا، ماريا أي سي برونوا، ليا ويدلوندا، دونالد كوهينا، أرنولد جي سترومبج وشارلوت أس. كاتزبلا.

تتطلب المحافظة على توازن الأمعاء وجود علاقة صحية بين الميكروبات المتعايشة في القناة الهضمية والجهاز المناعي لدى المضيف. ويوفر حليب الأم المصدر الأول للحماية المناعية من مستضيف محدد في القناة الهضمية بالثدييات التي ترضع الأم، وذلك في شكل الإفراز IgA ، $SigA$ ، ويتم نقل $SigA$ عبر الخلايا الظهارية الغدية

والمخاطبة إلى الإفرازات الخارجية عبر المستقبل البوليمري PigR . وتم استخدام نظام توالد للفئران التي لديها كفاية ونقص في المستقبل البوليمري IgA لدراسة آثار SigA المأخوذ من حليب الأم على تطور ميكروبات الأمعاء ومناعة القناة الهضمية لدى المضيف . واتضح أن التعرض المبكر لـ SigA الأم قد منع انتقال البكتيريا الهوائية من أمعاء الاطفال حديثي الولادة إلى الغدد الليمفاوية، مسببات الأمراض Ochrobactrum anthropi . وعند حلول سن الفطام، كانت الفئران التي حصلت على SigA في حليب الأم لديها ميكروبات الأمعاء مختلفة بدرجة كبيرة عن الفئران التي لم تحصل على SigA ، وزادت هذه الاختلافات حينما وصلت الفئران مرحلة البلوغ. وأدى التعرض المبكر لـ SigA في حليب الأم إلى وجود نمط من التعبير الجيني في الخلايا الظهارية بالأمعاء لدى الفئران البالغة والتي تختلف عن نمط التعبير الجيني للفئران التي لم تتعرض لـ SigA السلبي ، ويشمل ذلك الجينات المرافقة لأمراض التهابات المعدة لدى البشر. وتم اكتشاف أن SigA يخفف تلف القولون الناجم عن عامل تغيير الخلايا الظهارية كبريتا الصوديوم ديستران. وكشفت هذه النتائج عن الآليات الفريدة التي يمكن لـ SigA من خلالها تعزيز توازن بيئة الأمعاء مدى الحياة.

محاضر من الأكاديمية الوطنية للعلوم في الولايات المتحدة الأمريكية.

<http://www.pnas.org/content/111/8/3074.short>

19. أسبوع الرضاعة الطبيعية الأسود

يتم الاحتفال بأسبوع الرضاعة الطبيعية الأسود (BBW) يوم 25 حتى 31 أغسطس . وقد نشأت الفكرة نظراً للفجوة العرقية الكبيرة والتي دامت أكثر من أربع عقود من الزمان في تفاوت النسب في ممارسة الرضاعة الطبيعية. وتشير أحدث المعلومات في مراكز مراقبة الأمراض/الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن 75% من الأمهات أرضعن مقابل 58% من الأمهات من أصول أفريقية. وحقيقة أن الفوارق الكبيرة في المبادرة إلا أن الفوارق أكبر فيما يتعلق بالاستمرارية لذلك كان من الضروري تكريس 7 أيام كاملة لتسليط الضوء على القضية، وفيما يلي بعض الأسباب الأخرى:

1. ارتفاع معدل الوفيات بين الأطفال السود: الأطفال السود يموتون بأعداد مضاعفة عن أعداد الأطفال البيض (في بعض الأماكن يكون العدد ثلاثة أضعاف). وفقاً لمراكز مراقبة الأمراض فإن ازدياد نسبة ممارسة الرضاعة الطبيعية للأمهات السود من شأنه أن يقلل من نسبة الوفيات بين أطفالهن بنحو 50%.
2. ارتفاع عدد الوفيات بسبب سوء التغذية: عندما ننظر إلى الظروف الصحية بشكل عام وأن حليب الأم هو الغذاء الأول المتكامل، والذي أثبتت الأبحاث أنه من أهم العوامل المخفضة للمخاطر التي يتعرض لها الأطفال من أصول أفريقية. وتختلف الأسباب منها التهابات الجهاز التنفسي العلوي أو الإصابة بالسكري من النوع الثاني أو أزمات الربو، إضافة إلى متلازمة الموت المفاجئ والإصابة بإفراط السمنة لدى الأطفال والتي تنتشر بكل أسف في المجتمعات السوداء. ودون أدنى شك أن حليب الأم هو الواقي الأول الذي وهبه الله.

3. قلة التنوع في مجال الرضاعة: لا شك أن معظم العوامل في مجال دعم الرضاعة الطبيعية هن من النساء البيض. أولاً لاستمرارية الفكرة الخاطئة بأن الأمهات من أصول أفريقية لا يرضعن أطفالهن. كما أن هناك العديد من الاختصاصيين العاملين في مجال الرضاعة الطبيعية، على الرغم من حسن نواياهم، إلا أنهم غير ملمين بالاختلافات الثقافية وغير مؤهلين للعمل بحرفية مع الأمهات الأمريكيات من أصول أفريقية. خصص هذا الأسبوع من أجل مناقشة نقص التنوع في أنواع الدعم المقدم لدعم أهدافنا ولتغيير ما يتم تداوله من روايات. هذا الأسبوع سوف يخصص وقته لتسليط الضوء والاحتفال برواد الرضاعة الطبيعية في محيطنا نظراً لأنهم الأغلب ويعملون من وراء الستار ولكي نوثق أن زيادة الرضاعة الطبيعية تعكس نفس العدالة التي نسعى إلى تحقيقها بين جميع فئات الأمهات.

4. عقبات ثقافية فريدة تفصل النساء الأمريكيات من أصول أفريقية: على الرغم من شيوع العديد من العوائق في طريق الرضاعة الطبيعية على المستوى العالمي، إلا أن الاختلافات الثقافية الخاصة بالمرأة السوداء تعد فريدة من نوعها، وذات علاقة بعقدة ذات أصول تاريخية راسخة. يعود ذلك إلى الفترة التي كانت تجبر فيها الجوارى على إرضاع حليبهن وتغذية أبناء المالك بدرجة كانت تسبب الضرر لمواليدهن، إضافة إلى نقص النموذج القدوة في الأجيال المتعاقبة والصورة النمطية السائدة في المجتمعات السوداء ذات خلفيات مختلفة وهي بحاجة شديدة إلى اهتمام خاص.

5. مجتمعات شبيهة بالانقطاع في الصحاري: تواجه العديد من المجتمعات السوداء "انقطاعاً شبيه بالانقطاع في الصحراء، وقد استخدمت هذا التعبير في وصف حالة المقيمين في المناطق النائية التي زرتها حيث تعجز الأمهات عن إيجاد أي وسيلة من وسائل الدعم في مجال توفير أفضل غذاء أولي للطفل. ليس من العدل أن نطالب المرأة، أياً كانت، بإرضاع وليدها وهي تعيش في مجتمع محروم تماماً من أي دعم. إنها حالة محكوم عليها بالفشل.

النقاط السابقة مقتبسة من النشرة التي أصدرتها كيمبرلي سيلز الارز، فضلاً من أجل الحصول على المزيد من التفاصيل حول أسبوع الرضاعة الطبيعية الأسود أبحث في الموقع:

<http://blackbreastfeedingweek.org/why-we-need-black-breastfeeding-week>

20. صعوبات الرضاعة الطبيعية نتيجة لعقدة اللسان: دراسة متابعة مستمرة

مقدمة: تعود مشكلات ممارسة الرضاعة الطبيعية أحياناً إلى عقدة اللسان والتي يمكن حلها وبعد فترة وجيزة من تحريرها. تحتاج إلى متابعة بسيطة، ولم تظهر أي دلائل على عدم نجاح العملية.

المرضى ووسائل المعالجة: قمنا باختبار 264 أم وطفل ممن حضعوا لمعالجة مشكلة عقدة اللسان وصعوبات الإرضاع. وقد قام الطبيب بملاحظة المعلومات المتعلقة بالأعراض، ووضع اللسان، ومدى استجابة الأطفال. ثم تم الاتصال بالأمهات هاتفياً بعد أسبوعين، ثم بعد ثلاثة أشهر، وأيضاً بعد مرور ستة أشهر من إجراء العملية لكي يجبن على الاستفتاء.

النتائج: بعد مضي أسبوعين من إجراء العملية، ظل نحو 89% من الأمهات يرضعن أطفالهن. وقد أفاد نحو ثلاثة أرباع الأمهات المشتركات بوجود التحسن عقب العملية، إلا أن 3% على غير المتوقع قلن أن الوضع تدهور. بعد

مرور 3 إلى 6 أشهر من إجراء العملية كانت نحو 68% و 56% من الأمهات ما زلن يرضعن أطفالهن. لم نجد أي دلالة تشير إلى أن الرضاعة لأولئك المواليد قد لا تتحسن.

الخاتمة: هناك فوائد طويلة الأمد تمس الرضاعة الطبيعية نتيجة لإجراء عملية اللسان. إلا أن العملية قد لا تقضي بالضرورة تماماً على مشكلات الرضاعة، ونادراً ما تؤثر سلباً عليها. لم نجد أي مؤشر للدلالة على نجاح عملية الرضاعة الطبيعية عقب العملية. ما نعتقده هو أنه نظراً لأن العملية بسيطة جداً، في حال مصادفة صعوبات في الرضاعة، فلا بد من تحرير اللسان من المشكلة إذا كانت الأم لديها نية إرضاع الطفل لفترة طويلة.

للبحث عن تلك المقالات:

دولبيرج شول، مارومرنيللا، وبوزيرايد. طب الرضاعة الطبيعية. يوليو/أغسطس 2014 9 (6): 286-289.
doi:10.1089/bfm.2014.0010. إصدار العدد: 9 العدد 6: 26 يونيو، 2014
<http://online.liebertpub.com/doi/full/10.1089/bfm.2014.0010>

20. دور كلية طب أمراض النساء والولادة وأطباء التوليد في دعم وتشجيع الرضاعة الطبيعية. جمعية أطباء أمراض النساء والولادة تدعم وبشدة الرضاعة الطبيعية.

عرض الدكتور مارك اس ديفراسيسكو، طبيب والرئيس المنتخب في الكلية الأمريكية لطب النساء والولادة في مقال عن طب الرضاعة الطبيعية، ووضع الخطوط العريضة التي تثبت قيمة الرضاعة الطبيعية. وقد قال انه بعد الخروج من المستشفى يتوجب على الأمهات الاستمرار في متابعة طبيبهن الاختصاصي في أمراض النساء والولادة من أجل الاستمرار في أخذ النصيحة اللازمة بشأن الرضاعة الطبيعية إضافة إلى التشجيع وتزويدهن بأسماء جميع المراكز الرعاية والدعم للرضاعة الطبيعية كما ذكر الطبيب أن أعضاء الجمعية الأمريكية لطب النساء والولادة يتزايد اهتمامهم بالرضاعة الطبيعية للأمهات وأن الكلية سوف تستمر في دعم البرامج التعليمية وتكثيف اجتماعاتها السريرية والعلمية لنشر هذه المعرفة في أحدث الأبحاث.

دور الكلية الأمريكية لطب النساء والولادة في دعم وتشجيع ممارسة الرضاعة الطبيعية متوفر على الموقع التالي:
<http://online.liebertpub.com/doi/pdf/10.1089/bfm.2014.0069>

موارد الرضاعة الطبيعية

21. هيباتنيا سوسو إيبو: ريتا راهيو، ماليزيا

تتساءل ما هي كل هذه الضجة حول حليب الأم والرضاعة الطبيعية؟ هل تعلم أن حليب الأم هو معجزة إلهية؟ يقدم هذا الكتاب الذي الفتته ريتا راهيو أحد المستشارين في المجلس الاستشاري المرخص في الرضاعة الطبيعية باللغة المالوية،

أدلة مستندة إلى حقائق عن الرضاعة الطبيعية ومقارنة بين حليب الأم والحليب الصناعي. هذا الكتاب الظريف بألوانه وأسلوبه المبسط يحتوي على صور وشروحات متميزة. وهو يغطي جميع الحقائق مع إعطاء ملاحظات ووصايا عن كيفية الإرضاع والعمل والإرضاع بعد الخضوع لعملية قيصرية وأثناء تعرض الأم للأمراض والموليد غير المكتملي فترة الحمل والنمو والتحديات التي تواجهها الأمهات أثناء الرضاع وكيفية الاستمرار فيه، وكيفية حفظ حليب الأم، وأمور أخرى كثيرة. هذا إلى جانب تناول الكتاب لسته قصص مؤثرة وملهمة جداً عن تجارب الأمهات.

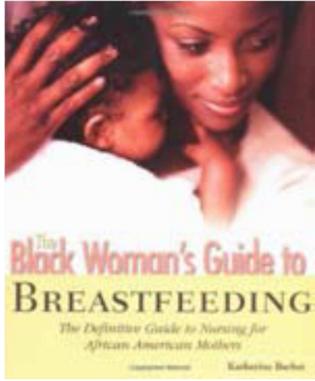


ويذكر الدكتور موسى محمد نورالدين البروفيسور والمستشار في مستشفى دامانسارا التخصصي لطب الأطفال والموليد غير المكتملي النمو: " كتبت ريتا هذا الكتاب بكم هائل من الحب والشغف من منطلق دورها كإمراة مشجعة وداعمة، وأم ومستشارة في مجال الرضاعة. وهي لا تقدم علم الرضاعة الطبيعية فحسب بل والأهم أنها توضح وتصف بكل بساطة ورقي عملية الرضاعة الطبيعية. وهي مساهمة في غاية القيمة لما نتج عنها من زيادة في عدد الأطفال الذين يرضعون حليب أمهاتهم. كما أنه دفع العديد من الأمهات إلى منح أطفالهن أفضل بداية في مسيرة الحياة. إن هذه المبادرة النبيلة تدمج كافة الجهود الدولية المختلفة، بما فيها "الخطوات العشر لتحقيق رضاعة طبيعية ناجحة" في المستشفى الصديق للأطفال في سبيل حماية ودعم وتشجيع ممارسة الرضاعة الطبيعية بحليب الأم".

ريتا راهيو، أم لأربع أبناء، والرئيس التنفيذي في مؤسسة مفاهيم الغذاء كما أنها مستشار مرخص في مجال الرضاعة الطبيعية (المجلس الاستشاري الدولي المرخص لدعم الرضاعة الطبيعية) وهي حالياً عضو في جمعية مستشاري الرضاعة الطبيعية الدولية، ومستشارة في جمعية الرضاعة الطبيعية بماليزيا، وفي جمعية الرضاعة الطبيعية في ماليزيا، وفي جمعية الرضاعة الطبيعية في استراليا، وفي مجلس استشارات الزملاء في ماليزيا. عملت ريتا منذ العام 2001، على مساعدة الأمهات المرضعات وأولئك اللاتي كن يواجهن مختلف المشكلات أثناء إرضاعهن حتى يحققن النجاح المطلوب. كما أنها تجيب على الأسئلة التي توجه إلى مجلة تربية ماليزية في العامود المخصص لحل مشكلات صعوبات الإرضاع. (المجلة الماليزية الأولى التي تصدر شهرياً ويبيع منها نحو 80 ألف نسخة). هناك عامود يسمى "أسأل الخبراء" في مجلة "كلام أطفال"، حيث تكتب ريتا مقالات وتكتب عن الرضاعة الطبيعية، وقد ظهرت عدة مرات في التلفزيون والإذاعة وكان محور حديثها الرضاعة الطبيعية.

22. دليل المرأة السوداء في الرضاعة الطبيعية: كاثي باربر، الولايات المتحدة الأمريكية

إن كتاب كاثي باربر "دليل المرأة السوداء في الرضاعة الطبيعية (2005) يعد دليلاً يتناول قضايا اقتصادية فريدة من نوعها تخص المرأة الأمريكية من أصول أفريقية بينما يدلها، في الوقت ذاته، على أسباب وكيفية إرضاع طفلها.



على الأرجح أن المواليد من أصول أفريقية الذين يموتون قبل بلوغهم عامهم الأول هو ضعف غيرهم من الأطفال البيض، كما أنهم يعانون من نسبة أعلى من حيث الإصابة بأزمات الربو عن أي جنس آخر وترتفع نسبة إصابتهم بالسمنة المفرضة في الطفولة إلى 35%. هذا بالإضافة إلى أن المرأة من أصول أفريقية تتضاعف لديها (2.2) مخاطر الإصابة والوفاة من جراء الإصابة بسرطان الثدي، وتموت نحو 30% منهن جراء الإصابة بسرطان المبيضين، عن النسبة بين المرأة البيضاء.

جميع تلك الأزمات الصحية يمكن التخلص منها بدرجة لا يستهان بها في حال التزمت المرأة بالرضاعة الطبيعية، إلا أن جميع المطبوعات التي تتناول الرضاعة الطبيعية فشلت في الوصول إلى الطبقة الاقتصادية، والثقافية، والاجتماعية التي تنتمي إليها المرأة من أصول أفريقية. إن دليل المرأة السوداء للرضاعة الطبيعية يسلط الضوء على أهمية الرضاعة في مجتمعات المرأة الأمريكية من أصول أفريقية ، ويزودها بجميع النصايا العملية كي تقوم بمهمتها في إرضاع أطفالها بنجاح.

http://www.amazon.com/The-Black-Womans-Guide-Breastfeeding/dp/1402203454/ref=pd_sim_b_1?ie=UTF8&refRID=07FDGD3H81WF3R1367CA

23. إدارة الرضاعة الطبيعية: استراتيجيات من أجل العمل مع الأمهات من أصول أفريقية: كاثير باربر الولايات المتحدة الأمريكية

كاثير باربر هي المؤسس الأول لتحالف الرضاعة الطبيعية لدى المرأة من الأمريكية من أصول أفريقية ومؤلفة كتاب دليل المرأة السوداء في مجال الرضاعة الطبيعية، تعرض خبرتها ومعارفها بإدارة الرضاعة وخطط العمل مع الأمهات الأمريكيات من أصول أفريقية. استراتيجيات العمل مع الأمهات الأمريكيات من أصول أفريقية صدر كي يساعد الأخصائيين في مجال الصحة، تذكر فيه كاثير: "إن انخفاض نسبة الرضاعة الطبيعية وتقشي الأمراض بين الأمهات الأمريكيات من أصول أفريقية يمكن التصدي له من خلال زيادة عدد الأمهات الممارسات للرضاعة الطبيعية. إن تاريخ المرأة الأفريقية الذي انتقل إلى أمريكا وكيف أن زمن العبودية أثر بشكل كبير على الرضاعة الطبيعية بين تلك الفئة من المجتمع مما فرض عوائق وتحديات على ممارسة الرضاعة الطبيعية. ثم تصف كاثير كيف : "

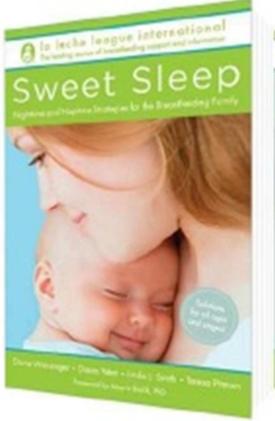


تتواصل بنجاح وتتساور مع العميلات من الأمهات الأمريكيات من أصول أفريقية . وكيف تتمكن الأم من العودة إلى متابعة أعمالها مع الاستمرار في الإرضاع". حاولوا أن تخوضوا في المجتمع الأمريكي من أصول أفريقية كي تدعموه ويتمكن بدوره من تقديم الدعم اللازم للأمهات. هذا الكتاب هو كتاب لابد من قراءته لكل شخص يعمل مع الأمهات المرضعات أو الحوامل من الأمريكيات من أصول أفريقية.

http://www.amazon.com/Lactation-Management-Strategies-Working-African-American/dp/1939847354/ref=la_B001JS1XL2_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1410881884&sr=1-1

24. نوماً هادئاً - استراتيجيات لنوم الليل وأوقات القيلولة للأسر المرضعة طبيعياً: الرابطة الدولية لا ليش (LLLI)

النوم الهادئ هو الكتاب الأول وشبه المكنم حول نوم الليل والقيلولات داخل الأسر المرضعة. إنها حكمة الأم، وراحة عن كيفية إتخاذ القرارات الآمنة والحكيمة عن الطريقة التي ترتاح وتنام بها أسرتك، يدعمها أحدث الأبحاث في المجال:



- نم أفضل الليلة وفي أقل من عشر دقائق بواسطة دليل البداية السريعة؛
- نم بطريقة آمنة كل ليلة بواسطة النقاط السبع لنوم آمن؛
- تعرف على الحقائق والشائعات عن مشاركة أطفالك السرير، ومتلازمة الموت المفاجئ؛
- تعرف على النوم الطبيعي في كل مرحلة عمرية؛ منذ الولادة إلى أن تصبح والدًا؛
- حقق لابنك نوماً هادئاً ولفترات طويلة عندما يكون مستعداً لذلك؛
- تحكم في الوسيلة التي تستخدمها مع ابنك وفقاً لمزاجه؛
- اكتشف التكاليف الخفية للتدريب على النوم؛
- تنظيم فترات نوم القيلولة في الحضانة وفي المنزل؛
- تلقى النقد من الأسرة، والأصدقاء، والأطباء؛
- استمتع بالقصص والإرشادات الموجهة إلى الأمهات مثل؛
- قم بأسرع قرارات النوم لراحة أسرتك وحياتك بشكل عام؛

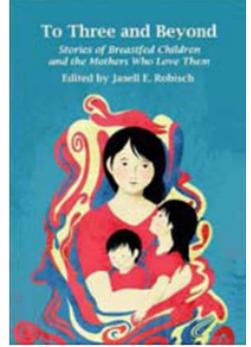
من أجل الحصول على المزيد من المعلومات أنظر الموقع:

<http://store.llli.org/public/profile/876>

25. حتى عمر الثالثة وما فوق - قصص عن أطفال وأمهات يحببهم: جانيل آي روبيش، الولايات المتحدة الأمريكية

في السنوات الأولى من الأمومة، تقضي الأمهات ساعات لا تحصى في التقصي عن أفضل الطرق لتربية أبنائهن لكي يعيشن حياة مريحة وصحية. أول تلك القرارات التي تتخذها هي عن تغذية المولود. متى ما استقرت الأم على خيار الرضاعة الطبيعية، فهي بذلك تكون قد اتخذت أهم قرار، إلا أن السؤال يكمن في الفترة الزمنية التي تستمر خلالها الأم في الإرضاع وهو موضوع ارتبط بالعديد من المتناقضات، والأفكار في المجتمع. من النادر أن ترى طفلاً يبلغ من العمر ستة أشهر وهو يرضع، فما بالك بطفل وصل إلى عمر المشي أو في سنواته الأولى من العمر. ماذا عن

الأطفال الذين يرضعون حتى بعد بلوغهم الثالثة من العمر؟ ما الذي يجعل أم تقرر أن تستمر في إرضاع طفلها فترة طويلة تتجاوز حتى المتعارف عليه؟



أطفال يرضعون حتى بعد بلوغهم سن الثالثة لا يمكن أن ننكر وجودهم بيننا. هناك الكثيرين منهم، حتى في مجتمعنا، فهم أكثر مما نتوقع، ولكن ما هو السبب وراء ذلك؟

في هذه المجموعة المختارة من القصص التي روتها أمهات من جميع أنحاء العالم ومن خلال العديد من المسيرات في الحياة، تأخذك جانيل أي روبيش في رحلة تتلمس خلالها الأسباب، والمرح والتحديات التي تواجهها أمهات أرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية مستمرة، أنهن أمهات خضن التجربة ويقدمنها لك :

<http://stores.praeclaruspress.com/to-three-and-beyond-stories-of-breastfed-children-and-the-mothers-who-love-them>

26. مركز مراقبة الأمراض، الولايات المتحدة الأمريكية تطلق تقريرها النهائي عن الرضاعة الطبيعية ويشمل مقارنة بين كافة الولايات

أصدرت مراكز مراقبة والوقاية من الأمراض تقريرها الشامل لعام 2014 عن الرضاعة الطبيعية والذي يتضمن المعلومات والممارسات الداعمة لها وأجهزة الدعم في جميع أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية. التقديرات بشأن الرضاعة الطبيعية طرحت نسبة مئوية عن إجمالي المواليد في الولاية، ولاية فيرمونت مثلاً تعد الأولى التي تُمارس فيها الرضاعة الطبيعية الحصرية خلال الثلاثة أشهر الأولى من عمر الطفل لنحو 60.5% من المواليد. وقد تم التقرير كذلك المؤشرات الدالة على وجود الدعم في كل ولاية، بما في ذلك النسبة المئوية للولادات في المراكز الصديقة للطفل، وقد اعتمدت المستشفيات ومراكز التوليد التي تبذل أقصى جهودها للعناية بدعم الرضاعة الطبيعية. يدعم مبادرة الصداقة مع المواليد منظمة الصحة العالمية وصندوق حماية الأطفال في الأمم المتحدة.

<http://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/2014breastfeedingreportcard.pdf>

27. وضع الرضاعة الطبيعية في الوقت الحاضر - الرابطة الدولية لايش (LLLl)

"الرضاعة الطبيعية في الوقت الحاضر" هي مجلة تصدرها الرابطة الدولية. العدد 25 بتاريخ سبتمبر 2014 يتضمن التالي:

- الخطوات السبع لنوم هادئ
- من أم لأم طفلي يعضني
- قصص الأمهات
- مراجعة كتاب: دليل الدكتور جاك نيومان، النسخة المراجعة.

• تغذية جماعية

تتوفر النسخة من الكتاب على الموقع التالي أو يمكنك طلب نسخة من الكتاب:

<http://viewer.zmags.com/publication/b1adc42a#/b1adc42a/1>

للمساهمة في الكتابة للمجلة فضلاً أرسل بريداً إلكترونياً لباربرا هايغام

geditorbt@lilli.or

الأطفال والرضاعة الطبيعية

فضلاً أرسلني لنا قصتك مع الرضاعة الطبيعية، نرحب بأي حديث أو تجارب. قد يكون ذلك أي شيء قام به الطفل الأكبر سنًا لدعم الرضاعة الطبيعية، أو صورة كنت قد رأيتها أو قرأتها ذات علاقة بالأطفال أو بالرضاعة الطبيعية.

28. مقابلات مع الأطفال: سابرينا سانديراج، ماليزيا

تكتب سابرينا: سألت بناتي عن رأيهن في الرضاعة الطبيعية واما يعتقدن إن كانت مفيدة لهن وللأطفال الرضع ولماذا؟
اليشا تبلغ من العمر 6 سنوات قالت: "اعتقد أنني أحب "تونو" (الرضاعة الطبيعية) لأنها تبقيني بالقرب من ماما. أعتقد أنني أحب "تونو" وهي مفيدة وجيدة لكل الأطفال لأنها تأتي من أمهم. والأم تعطي الحب والحنان، وتشعرنني بالدفء وبأنني محبوبة" ثم لملت نفسها واحتضنتني وقبلتني وقالت: "أنا أحبك يا ماما" "شكراً"
عاتكة، تبلغ من العمر 4 سنوات: "أنا أحب نامي نامي (الرضاعة الطبيعية) لأنها لذيذة ولأنها من مامي!!" ثم ضحكت ضحكة كبيرة ثم قفزت نحوي وسألنتني إذا كان بإمكانها الرضاع مرة أخرى، ثم قالت أنها لا تذكر كيف كانت ترضع وأنها حزينة أنها لم تعد قادرة على الرضاع مرة أخرى...بكت قليلاً ثم عاودت القفز مرة أخرى.
عودة إلى السؤال هل الرضاعة الطبيعية مفيدة لجميع الأطفال؟" فكان جوابها كالتالي: "نعم يا ماما مشيرة برأسها إيجاباً لأن ذلك ما يفعله الأطفال، فهم يعلمون أنه مفيد..يمي يمي لذيذة الرضاعة من الثدي".

سابرينا سانديراج، أم لكل من اليشا وعاتكة، اختصاصية في علم الانسان، استشارية أبحاث، وأم أساسية في MMPS، في بينانج ، ماليزيا

29. الرضاعة الطبيعية هي الخيار الأفضل للأم والطفل: فيبهوشان موثارامو، ماليزيا

الرضاعة الطبيعية هي الخيار الأفضل لكل من الأم والطفل. وهي ممارسة طبيعية يمكن لأي أم أن تقوم بها. مهما كانت هناك من عقبات بين الأم وطفلها، تظل الرضاعة الطبيعية هي الأمر المتاح. الرضاعة الطبيعية تمنح الطفل القوة، والمضادات الحيوية والحب. إنها أفضل غذاء يمكن أن يحصل عليه الطفل. الأهم من ذلك كله أن الرضاعة

الطبيعية تنقذ حياة الأطفال. تعطي الكثير من الأمهات الحليب الصناعي لأطفالهن دون أدنى تفكير في صحة الطفل ومستقبله. فقط الأمهات اللاتي يدركن هذه الحقيقة يخترن الرضاعة الطبيعية.

أنا أيضاً أرضعتي أُمي. كنت طفلة سميحة جذابة وبصحة جيدة. شكرت أُمي لأنها أرضعتني. كنت مشهورة أيضاً. لأن وزني بلغ 8 كلجم عندما بلغت ستة أشهر من العمر. كنت ثقيلة بدرجة أن أُمي لا تستطيع حملي لفترة طويلة. أتمنى لو أعود طفلة مرة أخرى وأشرب حليب أُمي.. أنا أحب أُمي كثيراً.

فبيهورشان موثاراما (9 سنوات)

بينانج، ماليزيا

30. ما زلت أتمنى ولكني وعدت: سافيثران موثورامو، ماليزيا

أرضعتني أُمي حتى بلغت 6 سنوات تقريباً. أما الآن فقد توقفت. أنا أحب أُمي كثيراً لأنها أرضعتني وجعلتني صبيلاً قوياً. أريد أن أحتضنها، وأن أقبلها. هي ملاكي. هل تعلمي أن الرضاعة الطبيعية تمنح الطفل الصحة، والذكاء، والقوة؟ مثلي! يؤسفني أنني توقفت عن الرضاع من أُمي. يا ليتني لم أتوقف، كان لابد أن أستمر حتى عمر السابعة، ولكني لا أستطيع لأني وعدت بألا أعود. إن أُمي إنسانة عظيمة.

رسالتي إلى جميع الأمهات بألا يعطوا لأطفالهن حليباً صناعياً ولا حتى نقطة واحدة. إنه سيء. الرضاعة الطبيعية من الأم أمر ضروري للصحة. لا أريد أن أرى دعاية عن الحليب الصناعي وأريد أن أرى جميع الأمهات يرضعن أطفالهن.

سافيثران موثورامو (ستة سنوات)

إن كل من م. فابهورشان (9 سنوات) وم. سافيثران (6 سنوات) كليهما أبناء فاسوماثي ماثورامو. كليهما رضعا لأكثر من عامين من أمهمها. فاسوماثي هي مستشارة مرخصة من مستشاري الزملاء وأم أساسية في برنامج الدعم من (MMPS) هي بينانج، ماليزيا

دور الجدات والأجداد في دعم الرضاعة الطبيعية

إذا كنت جدة أو جد أو أي شخص كبير في السن، فضلاً أرسل قصصك حول كيفية الدعم الذي قدمته إلى الأمهات والأطفال حولك. يمكنك أيضاً الكتابة لتخبرنا عن الطريقة التي دعمك بها أجدادك أو أي شخص كبير ممن حولك. نتمنى أن تشارك الجدات بقصصهن عن الدور الذي قمن به في الترحيب بقدوم الزائر الصغير إلى الأسرة.

31. الفرحة بدور الجدة: بامبلا موريسون، المملكة المتحدة.

ظل زوجي وأبنائي الثلاث النور الذي يضيئ حياتي. فقد ابتهجت كثيراً عندما أصبحت أما واستطعت أن أحافظ على حياتي العملية في الوقت ذاته، وأصبحت رئيسة للرابطة قبل عدة أشهر من بلوغ أبنائي العاشرة والخامسة من العمر ثم حصلت على ترخيص العمل في المجلس الاستشاري الدولي لشؤون الرضاعة (IBCLC) بعدها بسنوات قليلة، أي عام 1990. أما الآن وقد أصبح ابني البكر أباً، تحققت أمنيتي التي طالما تطلعت إليها.

ولد الطفل "زاك" منذ سبعة أسابيع. وقد كانت فرحتي لا توصف بكوني أصبحت جدة وأن أشارك في توسع العائلة بعد إضافة هذا الطفل الصغير. بصفتي مرخصة للعمل في المجلس الاستشاري الدولي لشؤون الرضاعة وكوني عملت مع أكثر من ثلاثة آلاف أم وسمعت العديد من قصص الحموات كافة، الجيد منها والسيء، فقد تعلمت الفروق بين أن نكون مساعدين لوالدين حديثي العهد بطفل وما هي المآخذ التي يجب الابتعاد عنها.

لحسن الحظ، مُنحت فرصة مشاركة زوجة ابني بعض الأمور الهامة الخاصة بالحمل، وأن أسمع منها عن الزيارات التي تقوم بها ما قبل الوضع، وأنصت إلى ما يشغلها وما يسعدها من حيث الرعاية التي تحصل عليها أثناء الحمل، وما بعد الوضع وكيف تشعر إزاء التفاصيل الدقيقة فيما يتعلق بدورها أم لحفيدي.

عندما تكون قد عملت مع العديد من الأطفال الذي يعانون من مشكلات مختلفة لا شك أن خبرتك أيضاً تكبر. هل هو مصاب بالصفراء؟ هل يحصل على ما يكفي من الحليب؟ من المهم أن يكون كل شيء على أكمل وجه. عندما يُرسل في طلبني كي أساهم في وضع خطط كي أساعد حفيدي البالغ من العمر ست ساعات في التقام الحلمة بشكل صحيح فهذا أمر مختلف وفريد من نوعه. ثم أن تراقب مرة أخرى تواصله مع أمه وكيف يتعلمان من بعضهما البعض، خصوصاً أنهما عائلتي، فهذا مصدر سعادة خاصة. أحياناً، أنسى أن هذا حفيدي، وأني غير مطالبة بكتابة الملاحظات التي أقوم بها دائماً مع العملاء. ولكنني أخيراً بدأت أرتاح. والواقع، أنا يملؤني الفخر لأن حفيدي الذي يرضع يزداد وزنه 45 جم أي أنه يزداد رطل ونصف يومياً، بينما الأطفال الذين يرضعون بشكل حصري يزداد وزنهم نحو رطل أو 30 جم في اليوم خلال الأشهر الأولى.

كيف تم ذلك؟ لم يكن أمراً صعباً. كانت أهم الاستراتيجيات هي القيام بدور الأم مع أم المولود، لذلك عندما علمت أن أم الأم حضرت من بلدها البعيد كي تقيم مع أم "زاك" خصوصاً بعد انقضاء إجازة الوضع، كنت سعيدة جداً. كان وجودها إضافة مفيدة إلى جانب ابنتها ودعمها في جهودها أثناء إرضاع طفلها، على الرغم من أنني سبق ورأيت البعض يتقصدن الدور وتتعامل وكأن الطفل لها وليس لأبنتها. وبالنسبة لي، فقد كانت فرصة لأجد من يشارك الفرحة بوجود هذا الطفل الصغير.

شعرنا أنا وزوجي الجد بمشاعر غريبة غير واثقة من الدور الذي يجب أن نقوم به ، ولعل ذلك شعور طبيعي يشعر به جميع الأجداد والجدات. ما زلنا نتعلم ولكننا حاولنا جهدنا ألا نفرض دورنا وألا نتدخل في شيء. حاولنا قدر الامكان أن نوازن من خلال طمئنة الأب والأم وإخبارهما بأننا حاضرين في أي وقت يحتاجان فيه إلى المساعدة أياً كانت. وقد كانت فرحتنا كبيرة لأن الوالدين منحانا فرصة الزيارات المتكررة وفرص قضاء الوقت مع "زاك"، وأن نحمله ونلعب معه، لوقت أكثر بكثير مما كنا نتوقع. شعرنا بالرضا والحظوة أننا مُنحنا فرصة مشاركتها في هذه التجربة الفريدة والسحرية وخصوصاً ونحن نشاهدهم الثلاث وهم يتعرفون على بعضهم أكثر ويرحبون بنا في الوقت نفسه.

إن رؤية سعادة ابنا اللامحدودة بإبنه، وحبه ودعمه لزوجته، أمور تدخل الطمأنينية إلى قلبي بصفتي عضوة في المجلس الاستشاري الدولي لشؤون الرضاعة، وإن كان ما أراه يذيب قلبي لأني جدة ولست مستشارة. إن رؤية هذا الزوجان الشابان السعيديان أمر لا يمكن إلا أن يدخل السعادة التامة إلى قلبي. فقد لاحظت بسرور بالغ كيف يتعاملان بكل حب ويستجيبان برضا وتوافق لاحتياجات مولودهما متى ما دعت الحاجة. إنهما بدورهما يجعلان الرضاعة الطبيعية ودورها يبدوان وكأنهما عملية بسيطة. لا أعلم إن كان ما يقومان به هو استيعاب طبيعي وأنهما يشعران أن بقاء "زاك" بجانبهما هو أمر طبيعي وحقه في التواصل الجسدي، ليلاً ونهاراً، أو أنه بسبب قلة الضغوط التي تفرض عادة بالخوف من "إفساد" الطفل أو المحافظة على الروتين" والجدول التي نسمع عنها كثيراً في الوقت الحاضر. لا شك أنها متعة حقيقية أن تراقب العلاقة بين الوالدين والطفل الذي نادراً ما كان يبكي، لأنه لا يحتاج إلى البكاء، ومراقبته كيف بدأ في التواصل بواسطة المناغاة والابتسام. أنا أشاهد لأول مرة بصفة جدة كيف ترسو أقوى أساسات الأسرة السعيدة وكيف تُبنى العلاقة ساعة بساعة ويوماً بعد يوم كلما كبر ونمى هذا الطفل الصغير واكتسب الوزن القوة.

يا لنا من محظوظون!!!

باميلا موريسون أم لثلاثة أبناء سبق أن أرضعتهم طبيعياً، إبان البالغ من العمر حالياً (37 عاماً) وبرين وشون وعمرهما (32 عاماً). كانت مستشارة معتمدة في الرابطة الدولية في زيمبابوي منذ عام 1987 حتى 1997. ثم أصبحت عضو مرخص في المجلس الاستشاري الدولي المعتمد لشؤون الرضاعة عام 1990. وهي تقيم حالياً مع أسرتها في بريطانيا.

32. وجهة نظر جدة: مارلين طومسون، الولايات المتحدة الأمريكية

منذ البداية الأولى، قام ابني بيتر وزوجته ليز بدورهما كفريق في الإعداد لموعد ولادة توأمهما ثم العناية به. فهما يقرآن العديد من الكتب، ويبحثان عن كل نصيحة من الأصدقاء، وأخذ الدورات إلى جانب أن بيتر نظم جدول عمله كي يعمل وقت أقل في فترة الثلاث أشهر الأولى بعد ولادة التوأم.

ذهبت إلى منزلهما مرتان كل أسبوع لتقديم المساعدة وصديقة أخرى كانت تذهب اليوميين الآخرين. إلى جانب قضاء صديقة أخرى بعض الساعات معهم. وقد أصبحنا جميعاً نسمى "فريق الجدات" وكما كنا نقول دائماً، لا يمكن للطفل أن يكون له العديد من الجدات"، قررا بيتر وليز أنهما يحتاجان إلى شخص واحد بالغ لكل طفل في جميع الأوقات والواقع أنني لا أرى سوى ذلك ممكناً.

دعم آخر كان ذو قيمة كبيرة بالنسبة لهما، وهو التزام بعض الأصدقاء بإحضار الطعام إلى منزلهما لفترة استمرت بضعة أسابيع. كنت احتفظ بطعام مفرز، ولكنني أدركت بعد أن رزقا بيتر وليز بالطفلان أنهما لا يملكان الوقت ولا الطاقة إلى تقرير ما يريدان من البراد أو حتى القيام بالتسخين. لا بد أن اعترف أنه لم يكن لدي فكرة عما يتطلبه العمل مع طفلين، إنهما يستهلكان الوقت كله.



وأوبال ليسل التوأم مع والجد الجدة

لا يمكنني أن أعبر عن إعجابي بما يقوم به بيتر وليز. نمت لديهما الثقة بدورهما كوالدين، وهما يتبعان حاستهما إلى جانب ما تعلماه عن طفليهما. أبدت ليز أنها إنسانة صبورة جداً في عملية الرضاع ولا شك أنه أمر يستحق المشاهدة وهما يرضعان الطفلين في أي صورة ممكنة.

منذ أن تعدت ليسل وأوبال عامهما الأول، أصبحتا تحضران إلى منزلنا لقضاء يوم في الأسبوع. جدهما وأنا نستمتع كثيراً بزيارتهما وقد استطاع جدهما أن يكون رابطة قوية معهما. وهما الآن تتلعمان كلمات جديدة وهو أمر ممتع للغاية. ونظراً لأنهما توأم غير متطابقتين، فإن شخصياتهما مختلفتين. وقد كانت مراقبتهم متعة لا حد لها. قامت أوبال مؤخراً بوضع بعض الأشياء في كيس صغير، وذهبت إلى الباب وقالت: "أنا أذهب عند جدة وجدي أوكي؟" هل يمكن أن يكون هناك شيء في الوجود أمتع من هذا؟

مارلين طومسون، الولايات المتحدة الأمريكية. متزوجة منذ 46 عاماً، أم "بيتر" وأولي" وحماة كل من لورين وليز، وجدة أودين وأوتو وأوبل وليسل. تقاعدت من الرابطة وتستمتع بالأشغال اليدوية وقضاء الوقت مع الأصدقاء والطبخ والقراءة وركوب الدراجة.

البريد الإلكتروني: marilyn_cinnamon@comcast.net

الرضاعة الطبيعية وحالات الإصابة بنقص المناعة المكتسبة والإيدز

33. دعم أمهات الأطفال المصابون بفيروس نقص المناعة المكتسبة للعودة إلى الرضاعة الطبيعية: دراسة رئيسية أجريت في سويتو: مانديسا نياني، هي يوند كيم، أمينة جوجا، افي فيولاري، لويز كوهن وجليندا جراي

الأهداف: الرضاعة الطبيعية هي الممارسة الأصح والأفضل بالنسبة للأطفال المصابون بفيروس نقص المناعة المكتسبة، إلا أن القرارات حول تغذية الأطفال تكون قد اتخذت قبل تشخيص حالة الطفل بالفيروس. وقد أجرينا البحث والاستشارات عن إمكانية تقديم الدعم للرضاعة الطبيعية بالنسبة لمن تم تشخيصهم مؤخراً بالإصابة بالفيروس، إضافة إلى الفئة التي لم يسبق لها الرضاع أو التي توقفت عن الرضاعة الطبيعية قبل أن تشخص حالتها.

المواد والوسائل: انضمت أمهات 30 طفلاً مصابون بفيروس نقص المناعة المكتسبة، بالإضافة إلى أطفال أعمارهم في حدود 12 أسبوعاً في سويتو بجنوب أفريقيا. منحت الأمهات الاستشارة بشأن الرضاعة، إلى جانب إرشادات الدعم لمعاودة الرضاع. وقد استمرت المتابعة لكل من الأم والطفل معاً لمدة 24 أسبوعاً مع تزويدهم بالاستشارات المنتظمة. قمنا بتقييم الممارسات لإطعام الأطفال، والسلوكيات، وفترات الحمل، والنتائج على الأطفال، بما فيها نسبة النمو ونسبة الوفيات. جميع الأمهات والأطفال ممن تطابقت حالاتهم مع معايير الأهلية بدأوا العلاج بمضادات الفيروسات.

النتائج: تم متابعة الأمهات مع أطفالهم (19 زوجاً من إجمالي 30) لمدة 24 أسبوعاً. 53% منهم كن يمارسن الرضاعة الطبيعية عند الالتحاق، توقفت اثنتان، وسبع لم يمارسن الرضاعة أبداً. بعد مضي 24 أسبوعاً من موعد الالتحاق، 11 من أصل 19 (58%) اعتمدن على حليب الثدي طوال وقت الإرضاع. جميع الأمهات كن ينتجن الحليب ويرضعن أطفالهم بعض الشيء خلال الأسابيع الأولى من الدراسة، إلا أن ثمان منهن واجهن صعوبة في التحكم بالإمساك بالحلمة فتوقفن عن الإرضاع. كانت سلوكيات الأمهات إزاء الرضاعة إيجابية في البداية ولكنها أصبحت سلبية لدى اللاتي كن قد بدأن ولكن لم يحافظن على الاستمرارية، أو لدى من لم يبدأنها. ثلاث من السبع الحالات اللاتي لم يسبق لهن الإرضاع وقت البحث أصبحن يررضعن رضاعة حصرية في الأسبوع 24 بعد إلتحاقهن.

الخاتمة: يمكن دعم الرضاعة الطبيعية وإعادة الرضاع بين فئة الأمهات اللاتي تشخص أطفالهن مؤخراً بالإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة إلا أنهم كن بحاجة إلى تحفيز من الأمهات ومن العاملين الاختصاصيين. لا شك أن

تقديم الاستشارة بشأن الإرضاع عندما تشخص حالة الطفل بالإصابة بالفيروس يشوبها بعض التحدي كما هو الحال كما بالنسبة للإصابات الأخرى. ولكن تحسين مستوى الخدمات التي تقدم قبل الولادة وكل ما يتعلق بتغذية الأطفال أمر في غاية الأهمية.

مانديسا نيات، هي يونج، أمينة جوجا، افي فيولاري، لويز كوهن وجليندا جراي وحدة الأبحاث في الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة قبل الولادة، مستشفى كريس هني باراجوتيت وجامعة ويواترز ساند، سويتو، جنوب أفريقيا. مركز جيرترود اتش، سير جيفسك، كلية الأطباء والجراحين، جامعة كولومبيا، نيويورك، نيويورك. قسم الأوبئة مدرسة ميلمان للصحة العامة، جامعة كولومبيا، نيويورك، نيويورك.
<http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/bfm.2014.0049?journalCode=bfm>

34. رسالة إلى رئيس التحرير بجمعية الرعاية الصحية النسوية الدولية: تيد جرينر وبامبلا موريسون

رداً على المقال الذي كتبه "سارا جرين" وزملائها واصفين التحديات التي تواجهها الأمهات الكنديات اللاتي يعشن بمرض فيروس نقص المناعة المكتسبة، وخصوصاً ما يلقنه من عدم ترحيب وخيبة أملهما جراء عدم السماح لهن بإرضاع أطفالهن (جرين وأل . 2014) نود أن نوضح الملاحظات التالية:

حقيقي ما جاء في النشرة المنتظمة الصادر عام 2009 (هورفاث وأل. 2009) أن الرضاعة الحصرية من الأم للمولود بعد الولادة قد تضاعف مخاطر انتقال الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة للطفل، إلا أن تلك الدراسة كانت بالنسبة للأمهات اللاتي لم يحصلن على العلاج بمضادات الفيروسات، وهي حالات لا يمكن أن تحدث في كندا في الوقت الحاضر. هناك كم هائل من الأبحاث التي تشير إلى أن العلاج المكتف بمضادات الفيروسات بإمكانه أن يخفض الانتقال الأفقي والعامودي لفيروس نقص المناعة المكتسبة. لم تثبت أي حالات عن الانتقال الأفقي لفيروس نقص المناعة حيث وجد أنه خلال عامين من المتابعة للمصل غير المتجانس بين الزوجين عندما حصل الطرف المصاب على العلاج واستمر في تناوله (روجر وأل. 2014). كذلك الحال فإن الانتقال العامودي إلى الأطفال المعرضين للإصابة بالفيروس يمكن القضاء عليه عملياً من خلال تناول العلاج المضاد للفيروسات في مراحل الحمل (جارتلاند وأل؛ 2013، نجومنا وأل؛ 2011، شبيرو وأل 2010). إن الفحص المبكر عن فيروس نقص المناعة المكتسبة خلال المراحل الأولى من الحمل يسهل التشخيص والعلاج بالمضادات، والتي بدورها تضمن تخفيض نسبة الفيروس إلى نسبة شبه تامة خلال 13 أسبوعاً، (شيبويشا وأل؛ 2011) وهي مدة كافية تسمح بولادة طبيعية وأمونة وتسمح بممارسة الأم للرضاعة عقب الولادة.

توصي أحدث إرشادات منظمة الصحة العالمية إلى أن السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة المكتسبة يجب أن يحصلن على مضادات الفيروسات وأن يستمر العلاج مدى الحياة (منظمة الصحة العالمية 2013). وفي خارج إطار مرض الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة، فإن التوصيات الدولية تؤكد على ضرورة حق الأطفال في الرضاعة الطبيعية الحصرية على أقل تقدير خلال الستة أشهر الأولى وأن تستمر الرضاعة الجزئية حتى يبلغ الطفل عامين أو أكثر (منظمة الصحة العالمية، 2001). أما التوجه الحالي لمنظمة الصحة العالمية حول فيروس نقص المناعة وأماكن إرضاع الأطفال فهو يستهدف رفع معدلات حياة الأطفال غير المصابين بفيروس نقص المناعة وليس فقط تخفيض نسبة انتقال مرض فيروس نقص المناعة من الأم إلى الطفل من خلال تجنب ممارسة الأم للرضاعة الطبيعية (منظمة الصحة العالمية، 2010)

إن الافتراض بأنه نظراً لأن الأمهات اللاتي يعشن في كندا، يمكنهن الحصول على مياه نظيفة وآمنة يظل إرضاع أطفالهن بحليب صناعي أمر لا يخلو من الخطورة. قد يكون هذا الافتراض مضللاً لنتائج الأبحاث (سميث دانستون وإيليويت -رودور 2009). والواقع أنه هناك دلائل قوية بأن زيادة نسبة الإصابة بالمرض (بإشراك، شوارز بإشراك، 2003؛ دوجحيتس، جادو، هوفمان، ومول، 2010؛ جلاس، لوي، جاكاروسا، لوبارون، وهو، 1991، أي بي تشونج، رامان، تريكالينو، ولو 2009، لدومينو، موشدريس، كافاتوس، تسلنتيس، وجالانكاكيس، 2010، لاميرت وأل؛ 2007، كوينلي، كيلي وساكر، 2007؛ فينيمان وأل؛ 2009) بل وحتى الوفيات (بارتيك ورينهولد، 2010؛ شن وروجان 2004) مرتبطة بالتغذية بالحليب الصناعي في الدول النامية.

وكما ذكر جرين وزملاؤه، فقد قامت رابطة فيروس نقص المناعة المكتسبة البريطانية بتقديم تفسير مختلف نوعاً ما حول النسبة المتقلبة لمخاطر الرضاعة الطبيعية والرضاعة الصناعية مقابل فوائدهما للمواليد المعرضون للإصابة بفيروس نقص المناعة. ويعد الاستشارات المكثفة، نشرت الرابطة البريطانية دليلاً إرشادياً عام 2011 يقضي بأنه إذا ما كانت الأم حاملة للفيروس، دون وجود انتشار فيروسي آخر لديها، رغبة في إرضاع طفلها، فيجب تأييدها في قرارها. وقد أوصت جمعية مرضى فيروس نقص المناعة المكتسبة البريطاني بأن الأمهات اللاتي يخترن إرضاع أطفالهن لأبد من منحهن الخيار في الرضاعة الحصرية خلال الستة أشهر الأولى تزامناً مع حصولهن على متابعة مستمرة لحالاتهن الصحية ومتابعة الطفل على حد سواء. كذلك برز في العام المنصرم، في الولايات المتحدة الأمريكية، تساهلاً مشابهاً، بصدد المنع القديم للرضاعة الطبيعية وما يصاحبه من تهديد لإجراءات حماية الطفل المفروضة على الأمهات اللاتي لا تتطابق عليهن الشروط. ففي شهر يناير 2013، قامت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بالمثل بمراجعة التوصيات وبدعم الرضاعة الطبيعية من قبل الأمهات ولم يظهر لديها انتشار فيروسي، وأيضاً عندما تنحصر مدة العلاج بمضادات الفيروسات، لذلك التزمت الأم بالرضاعة طوال الستة أشهر الأولى، وعندما تكون حالة الأم الصحية والطفل مبشرة وبخضعان لمراقبة دقيقة (لجنة أطباء الأطفال لمرضى الإيدز، 2013).

عندما يكون من الممكن القضاء على مخاطر انتقال عدوى فيروس نقص المناعة من الأم إلى الطفل وهو في رحم أمه، أو أثناء الولادة أو أثناء الرضاع، فليس من الضروري أن تتخلى الأم عن طموحاتها الإنجابية. فلم يعد الأمر أمناً لهن

أي يحملن ويلدن أطفالهن بصورة طبيعية (عن طريق المهبل) فحسب بل تستمر الأبحاث في توثيق النتائج الصحية المبهرة للأطفال الذين أرضعتهن أمهاتهن مقابل الأطفال الذين لم يرضعوا إلا الحليب الصناعي، حتى في حالات الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة. وقد وصفت منظمة الصحة العالمية تلك النتائج "بالانتقالية، أو التحولية".

لذلك لم يعد هناك سبب للخطوة المتطرفة بعدم تشجيع الرضاعة بشكل عام. 45% من الأمهات الكنديات المصابات بفيروس نقص المناعة المكتسبة والمنتميات إلى أعراق مختلفة حيث الرضاع من الممارسات الطبيعية عرفاً، والحليب الصناعي أمر غير وارد ولا يرحب به، بل وأمر غير طبيعي ومخزي. وتتنمي بعض الأمهات إلى بيئات يعتبرن التغذية الصناعية تشكل خطورة أكبر على أطفالهن خصوصاً في المراحل الأولى من العمر. ونحن بدورنا نحث على متابعة الكشف على المواليد تمشياً مع هذه الدلائل، كما يحدث حالياً في كل من المملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية.

المخلصة،

بامبلا موريسون IBCLC ، مستشارة مستقلة

تد جرينر، بروفيسور ودكتورة في مجال التغذية، جامعة هافانج، سول، كوريا الجنوبية.

pamelamorrisonibclc@gmail.com

<http://www.tandfonline.com/eprint/uNEGfuwWw6BuZDqjBQhj/full>

المواقع على الشبكة

35. راجع المواقع الإلكترونية التالية:

الرضاعة الطبيعية كما وردت في عدد الإيكونوميست مولي ريمر ، ICCE, CCCE

<http://pathwaystofamilywellness.org/The-Outer-Womb/breastfeeding-as-an-ecofeminist-issue.html>

التكلفة الحقيقية لحليب الطفل الصناعي بقلم جودز جافيلان.

تنفق العائلة متوسطة الحال إن كان لديها على أقل تقدير طفل واحد، 18% على الحليب الصناعي إضافة للخدمات الصحية مثل الكشوفات الدورية والفيتامينات. ويزداد الوضع سوءاً في محيط الأسر من طبقات فقيرة والذين ينفقون نحو 70% إضافة إلى مشتريات الطفل من الحليب الصناعي إلى جانب احتياجاتهم المعيشية الأخرى.

إن قرار إرضاع الطفل بحليب صناعي خلال الستة أشهر الأولى سوف يترك تبعاته على الطفل طوال سنوات نموه وتعرضه للإصابة بالأمراض. وفي معظم الأحيان تنفق الأسرة أكثر على علاجه وتطبيبه في المستشفيات لمداداته من تبعات سوء التغذية.

<http://www.rappler.com/move-ph/issues/hunger/66566-real-cost-infant-milk-formula>

الرضاعة الطبيعية والفروق العرقية في نسب وفيات الأطفال: الاحتفال بالنجاحات وتخطي العقبات

28 أغسطس، 2014 بقلم كاتلين كندال - تاكيت

النشرة المعروضة على الشبكة العنكبوتية من قبل الرابطة في المكسيك، يونيو 2014 (باللغة الإسبانية)

http://issuu.com/marcelimon/docs/boletin_junio_2014semestral_de_III/0

الرضاعة الطبيعية عظيمة؛ هل حليب الأم جوهرة؟

<http://www.greenprophet.com/2014/09/breastfeeding-is-great-but-breast-milk-jewelry>

الرابطة في نيوزيلندا _ أسئلة تطرحها الأمهات

يتناول هذا الجزء قصص أمهات وأسئلة من أمهات أخريات إلى جانب العديد من الإجابات التي تغطي جوانب عدة محتملة.

<http://www.lalecheleague.org.nz/articles1>

مقترحات الرضاعة الطبيعية/ إرضاع الطفل في إطار مراكز اببولا لمركز مراقبة والوقاية من الأمراض.

<http://www.cdc.gov/vhf/ebola/hcp/recommendations-breastfeeding-infant-feeding-ebola.html>

تشير الدراسات إلى أن زيادة الالتزام بالرضاعة الطبيعية ترفع نسبة الحماية من الإصابة بسرطان الثدي في أي عمر للأم

<http://www.unicef.org.uk/BabyFriendly/News-and-Research/Research/Breast-cancer/Review-shows-that-more-breastfeeding-increases-protection-against-developing-breast-cancer-at-any-age/>

حصل الفيلم العالمي تايجرز لدنيس تانوفيكس على ترخيص واسع وقد مثل إدانة صريحة لشركة نستلة

<http://www.babymilkaction.org/archives/1931>

كندا مسيسوجا - اريندال أم بي ديشريتر حضر العرض الأول لفيلم "تايجرز"

<http://www.babymilkaction.org/archives/1974>

الحق في الطعام والغذاء أنظر في النشرة الصحفية

http://www.waba.org.my/pdf/watch2014-pr_fact.pdf

نشرة "أبا" الصحفية

لم كانت الرضاعة الطبيعية هامة لصحة وقلب الأم

<http://health.usnews.com/health-news/health-wellness/articles/2014/09/12/why-breast-feeding-is-important-for-moms-heart-health>

35. إعلانات أحداث الماضي والمستقبل

23 إلى 26 يوليو 2014: مؤتمر جمعية مستشاري الرضاعة الطبيعية الدولي، الرضاعة الطبيعية في عالمنا الواقعي.
لقاء التحديات، فينكس أريزونا، الولايات المتحدة الأمريكية

15 سبتمبر - 15 نوفمبر 2014: المؤتمر الدولي الخامس للرضاعة الطبيعية عبر الانترنت، "دعونا نتحدث عن الرضاعة الطبيعية والحليب الآدمي".
<http://www.ilactation.com/wp-content/uploads/2014/07/Conference-Programme.pdf>

3 أكتوبر 2014: ضروريات الرضاعة الطبيعية عند الأطباء:
ما الذي يجب أن يعرفه كل طبيب، وقد نظمتها الرابطة الدولية للرضاعة في نيوزيلندا، وبيونا مركز الفنادق والمؤتمرات
أوكلاند نيوزيلندا <http://www.la lecheleague.org.nz/physicians-seminar>

7 أكتوبر 2014: مؤتمر حي ينقل عبر الشاشة في الساعة 1:00 (بالتوقيت الشرقي) حيث استضاف بريكولس برس
المؤلفة كاثرين باربر، لتفسير عدم وجود العدالة في إدارة الرضاعة الطبيعية" كاثرين هي مؤلفة دليل المرأة السوداء في
الرضاعة الطبيعية وإدارة الرضاعة: واستراتيجيات العمل مع الأمهات الأمريكيات من أصول أفريقية.
<http://praeclaruspress.givezooks.com/events/understanding-inequality-in-lactation-management-2>

2 - 4 نوفمبر 2014: الندوة الدولية في الإدارة تنظمها شبكة الرابطة الدولية، كوستا ريكا.

6 - 7 نوفمبر 2014: مؤتمر الرابطة في أمريكا اللاتينية عن الرضاعة الطبيعية في سان هوزيه، كوستا ريكا

12 - 16 يناير 2015: المؤتمر الدولي الواحد والعشرين عن الرضاعة الطبيعية، فن وعلم إدارة أبحاث الرضاعة
الطبيعية، اورلاندو، فلوريدا الولايات المتحدة الأمريكية.
<http://www.healthychildren.cc/conferences.htm>

19 - 29 مارس 2015: المؤتمر العاشر عن الرضاعة الطبيعية والمرأة "الرضاعة الطبيعية عدالة اجتماعية ومساواة"
"المطالبة بإعادة النظر" ينظمه مركز صحة المرأة في المؤسسة العالمية للرضاعة الطبيعية في كارولينا. من أجل
الحصول على المزيد من المعلومات أنظر: <http://breastfeedingandfeminism.org>

28 - 29 مارس 2015: مؤتمر الإبداع والصحة العالمي، مقدم من "يوناييت فور سايت" المؤتمر السنوي الثاني عشر. جامعة بيل، نيو هيفن، كاناتيكت، الولايات المتحدة الأمريكية. مؤتمر الإبداع والصحة العالمية هو أكبر مؤتمر عالمي عن الصحة ومؤتمر رجال الأعمال على الصعيد الاجتماعي. لابد من حضوره، ومؤتمر الأفكار الرائدة السنوي والذي حضره 22000 قائد وطالب واختصاصي من جميع مجالات الصحة، والنمو الدولي ورجال الأعمال على الصعيد الاجتماعي.

36. في ذكرها:

ذكرى جودي تورجوس، رائدة الرابطة الدولية لا ليش: مجلس جمعية خريجات الرابطة الدولية

جودي تورجوس صديقتنا العزيزة وزميلتنا الوقورة، توفت في 3 يوليو 2014. تعد جودي رائدة الرابطة، والمحرم لمنشورات الرابطة لفترة دامت 30 عاماً، وهي عضو أيضاً في اجتماعات خريجين مجلس الرابطة. في العام 2011، تطوعت جودي بوقتها ومواهبها بصفة عضو حر في مجلس الخريجين.

"منظمة اجتماع الخريجين شيء مهم بالنسبة لي لأنه يبقينا على تواصل مع مجموعة كبيرة من الأصدقاء الذين تربطهم رابطة واحدة مشتركة. علينا جميعاً أن نفتخر بالعمل الذي قمنا به سوياً خلال الأعوام الماضية وبمئات الآلاف من المواليد الذي رضعوا بفضل الالتزام والمحبة".
جودي تورجوس، 2011.

انضمت جودي إلى الرابطة عام 1959 وحضرت اجتماع في منزل ماري وايت (أحد السبع المؤسسين للرابطة) بينما كانت حامل في طفلها الأول. بدأت عملها في الرابطة بالتطوع فكان دورها الإجابة على الخطابات المرسله من الأمهات باستفساراتهن عن الرضاعة. استخدمت جودي مهارتها الكتابية والتحرير في دورها التطوعي لأعوام عديدة إلى أن توظفت في الرابطة الدولية للرضاعة الطبيعية. أصبحت جودي المحررة للمطبوعات الخاصة عن مراحل الرضاعة الطبيعية كافة. خلال الثلاثون عاماً، في العمل مع الموظفين، حررت العشرات من المنشورات للرابطة بما فيها "الرضاعة الفن النسوي، وكتبت بضعة كتب منها: "الإجابة على أسئلة الرضاعة الطبيعية، وليفن، وبدائيات جديدة. ثم تقاعدت جودي عام 2007، وكانت رئيسة تحرير وقتها.

كتبت جودي في ذكرى أيدونيا فروهليك، المؤسس المساعد للرابطة الدولية، عام 2008:
"التقيت بها عام 1960 عندما كنت أم صغيرة أحضر إلى اجتماعات الرابطة بصحبة طفلي الأول. عقب أول لقاء ذهبت إلى ادوينا، وبتردد عرضت عليها تقديم مساعدتي بكتابة الخطابات. رحبت بعرضي جداً وبعدها بعدة أيام زرتها في منزلها لأخذ بعض الكتب والطوايع والأظرف والخطابات المرسله من الأمهات. أعطتني درساً سريعاً في كيفية الرد

على الخطابات وطلبت مني الاتصال بها في حال ردت أي أم بسؤال لم أكن قادرة على الرد عليه. وقتها بدأت مسيرة 48 عاماً من التطوع في الرابطة.

عام 1964، دُعيت إلى الانضمام إلى المجلس التنفيذي لمؤسسي الرابطة الدولية للرضاعة، والذي أصبح فيما بعد مجلس الإدارة. كانت الاجتماعات تعقد مرة أسبوعياً في أحد المنازل، كان الحماس يسود تلك النقاشات وفي معظم الأوقات نبقى حتى بعد الوقت المحدد. في العام 1977، عندما انتهت فترة عملي في مجلس الإدارة أصبحت عضوة في مركز موظفي الرابطة الدولية وأصبحت أعمل تحت ماري كارسون في قسم المطبوعات. هذا وكان مكتب أدوينا كان مقابل الصالة واستمر في أن يكون مصدراً للمعلومات والدعم. وفي هذه المرحلة كانت اسئلتني كلها حول كيفية التعامل مع المراهقين.

عندما تقاعدت من مكتب الرابطة بصفة رئيس تحرير عام 2007، كانت ادوينا هي التي ساعدتني مرة أخرى في مواجهة التغييرات التي ستدخل تغييراً جذرياً على حياتي. قالت لي: "قريباً سوف تشاقين إلى البقاء في المنزل كل يوم". ومرة أخرى كانت على حق.

يا لها من أسطورة تركتها جودي.

<http://lllalumnae.org/>

معلومات النشرة

37. تسليم المقالات والعدد القادم

نرحب بجميع المقالات التي تهتم النشرة والتي سوف نتناول جميع الأعمال التي سبق اتخاذها أو أي مهمة محددة، أو أبحاث ومشروعات تم تبنيها من خلال وجهات نظر من جميع أنحاء العالم والتي تكون قد ساهمت في دعم المرأة ودور الأم المرضع. كما نهتم بجميع المقالات التي تدعم جي آي ام اس GIMS للرضاعة الطبيعية والعنوان الدائم للآباء والأطفال والأجداد والجذات.

إرشادات عن المقالات المشاركة:

أن تكون في حدود وألا تزيد عن 250 كلمة.

الاسم، والعنوان، والبريد الإلكتروني للمؤلف.

انتماءات المرسل

سيرة ذاتية مختصرة

موقع الشبكة في حال توفره

فضلاً حدد عند إعطاء التفاصيل ذات العلاقة بالموضوع: أسماء الأماكن والأشخاص والتواريخ المضبوطة.

إذا كانت المعلومات كثيرة، فضلاً أكتب مختصر مكون من 250 كلمة أو أقل، يمكن تزويدنا برابطة الشبكة أو رابط موقع كي يتمكن القراء من الحصول على كافة المعلومات.

38. كيفية الاشتراك/وكيفية سحب الاشتراك من النشرة

فضلاً شارك أصدقائك وزملائك في النشرة. إذا رغبت الحصول على النشرة بشكل مباشر، فضلاً أطلب منهم إرسال بريدًا إلكترونيًا على التالي: gims_gifs@yahoo.com وحدد اللغة التي تفضل الحصول عليها. (إنجليزي، أسباني، فرنسي، أو برتغالي)

من أجل الحصول على المزيد من المعلومات فضلاً أكتب إلى : يوشبا بانادام، pushpapanadam@yahoo.com أو ريببكا ما جالهاس beckyann1939@yahoo.com

أدعم الرضاعة الطبيعية - ادعم النشرة الإلكترونية الخاصة بمجموعة عمل دعم الأمهات MSTF منسقي المجموعة والمحريين

صدر العدد الأول من النشرة وأرسل في الربع الأخير من العام 2003. وقد صدرت الثمانية أعداد الأولى من النشرة بثلاث لغات: الإنجليزية، والأسبانية، والفرنسية. أما النسخة البرتغالية فقد صدرت في العدد 3 من الإصدار 4 عام 2005. بدأت النشرة باللغة العربية عام 2011.

تعد النشرة وسيلة للتواصل يسهل وصولها إلى الأمهات المرضعات والآباء والمنظمات والداعمين الذين يشاركون بقصصهم ومعلوماتهم. كما تساعد النشرة كافة الفئات التي تعمل في مجال دعم الرضاعة الطبيعية لأنها بمثابة المشجع والدافع لهم فيما يقومون به من جهد في سبيل تحسين وتطوير الطرق المبتدولة لمساعدة الأمهات والآباء والأسر والمجتمع بشكل عام والالتزام بالرضاعة الطبيعية.

إلا أن النشرة ليست بغنى عن الدعم؛ يمكنك المساعدة والدعم من خلال نشر كل عدد من النشرة وإخبارنا:

1. كم عدد المشتركين الذين يحصلون على النشرة بشكل مباشر من المحررين.
2. كم عدد المشتركين الذين حملوها من موقع "وابا"
3. كم عدد المشتركين الذي حصلوا عليها من خلالك.
4. كم عدد المشتركين الذين يقرأون النشرة من خلال نسخ مطبوعة من المنظمة في حال تعذر عليهم وجود شبكة الانترنت.

الآراء والمعلومات التي ترد في المقالات من هذا العدد لا تعكس بالضرورة آراء وسياسات "وابا"، أو مجموعة عمل دعم الأمهات ولا محرري النشرة. من أجل الحصول على المزيد من المعلومات أو النقاشات حول أي موضوع، فضلاً أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى المؤلف مباشرة.

إن حركة التحالف العالمي لدعم الرضاعة الطبيعية "وابا" هي شبكة عالمية مكونة من أفراد ومنظمات تُعنى بحماية ودعم وتشجيع الرضاعة الطبيعية في جميع أنحاء العالم وفقاً للميثاق الموضوع في منظمة الصحة العالمية واليونيسف، والذي يضمن حقوق الطفل وتشجيع الرضاعة الطبيعية، والروابط العشر الخاصة بغذاء ومستقبل الأطفال والاستراتيجية العالمية للطفل وتغذية المواليد. من أهم المشتركين هي الشبكة الدولية لحركة غذاء المواليد، والرابطة الدولية لا ليش، والجمعية الدولية لمستشاري الرضاعة، وويل ستريت الدولية، والأكاديمية الطبية للرضاعة الطبيعية. تقوم وaba بدور استشاري مع اليونيسف ومنظمة غير ربحية في الاستشارات الخاصة التابعة للمجلس الاقتصادي والاجتماعي لهيئة الأمم المتحدة.

وابا، ص. ب. 1200 ، 10850 بينانج ماليزيا

هاتف: 604 658 4816

فاكس: 604 657 2655

نفيدكم أن "وابا" غيرت البريد الإلكتروني إلى البريد التالي:

(1) شؤون عامة waba@waba.org.my

(2) معلومات واستفسارات: info@waba.org.my

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

الموقع على الشبكة: wbw@waba.org.my

تعد مجموعة عمل دعم الأمهات أحد الفرق السبع التي تدعم العمل في التحالف العالمي للعمل على تشجيع ودعم الرضاعة الطبيعية:

و كنا نقدر دور الرضاعة الطبيعية ونعطيها حقها بأنها الحق المكتسب الطبيعي لكل عضو في هذا الكون، لما حاولنا البحث والكد دوماً من أجل التوصل إلى صناعة بدائل حليب تشبه حليب الأم في سبيل تشجيع الأمهات على التخلي عن إرضاع أطفالهن. ولما اعتبرناه أمراً طبيعياً أن نشجع أماكن العمل المختلفة على مطالبة الأمهات بترك مواليدهن بعد انقضاء إجازة الأمومة. ولما تقبلنا تفكيك دوائر الدعم واعتبرناها أمراً لا بد من حدوثه. ولما كنا مستمرين في تلويث البيئة والأرض والمياه والسماء. أو تحميل الجسد ما لا يطيق من خلال تزويده بالمواد الكيميائية الخطرة والتي تنقل دون شك إلى الطفل. ولما اعتبرناه أمراً طبيعياً أن نشجع أماكن العمل المختلفة على مطالبة الأمهات بترك مواليدهن بعد انقضاء إجازة الأمومة.

ولما تقبلنا تفكيك دوائر الدعم واعتبرناها أمراً لا بد من حدوثه. ودعمنا مقولة "هكذا هي الأمور".
ولما تقبلنا نشر الأمراض في المجتمع من خلال التقليل من شأن والتخلي عن الرضاعة الطبيعية وإهمال دورنا
الطبيعي كأمهات.

<http://pathwaystofamilywellness.org/The-Outer-Womb/breastfeeding-as-an-ecofeminist-issue.html>