

Breastfeeding Mother Support E-Newsletter (Arabic V15N2)

حكم تتناقلها الأجيال: الجدات والرضاعة الطبيعية



Photo Credit: iStockphoto.com/ taramara78

مشروع مناحي "إن دفع جسدها على جسدي والنظرة التي تعلق وجهها أثناء الرضاعة لا تقدر بثمن... فهي تجعل العالم يتوقف قليلاً كل مرة" (2015) الأمومة من تامي للتصوير

من العادات الشائعة والتقليدية أن تطلب الأم الجديدة العون والدعم والنصيحة من أمها بينما تقوم بدورها الجديد في رعاية طفلها حديث الولادة. وذلك فيما يتعلق بنصائح كيفية رعاية الرضع رعاية عامة، ومن الشائع أيضاً أن تطلب الأم الجديدة من أمها المساعدة والدعم من أجل الرضاعة الطبيعية. ويناسب ذلك الكثير من العائلات حول العالم—فالجدة نفسها كانت أم مُرضعة في يوم من الأيام وتترك انطباع "لقد أرضعت من قبل وأعلم أنك تستطيعين أيضاً!" وهناك الكثير من الأمهات الأخريات اللاتي لم ترضع أمهاتهن أطفالهن ولم يختبرن ذلك النوع من التجربة الشخصية ليعتمدوا عليها في مساعدة الجيل القادم. وبغض النظر عن مرور الجدة بتجربة شخصية مع الرضاعة الطبيعية أم لا، يظل دعمها للأم الجديدة بالغ الأهمية، ويمكن أن يُقدّم بأشكال عديدة، من رعاية الأم الجديدة حتى تتمكن من رعاية صغيرها، أو توفير مصادر ملهمة بالرضاعة الطبيعية للأم الجديدة، حتى الوجود بجوار الأم بأذان صاغية وأحضان حانية. يحتفي هذا الإصدار من نشرة "دعم الأمهات المرضعات" الإلكترونية، المجلد 15، العدد الثاني، بدور الجدة في نجاح الرضاعة الطبيعية. اقرأ قصص الأدوار التي أدتها الجدات في حياة الأمهات حول العالم. إذا كنت من المحظوظين بما يكفي لتتل دعم جدتك الحنون في رحلتك للرضاعة الطبيعية، فعانقها واشكرها. وإذا صرت الآن جدة، فكوني المشجعة الأهم لحفيدك، وابحثي عن طرق لتقديم الدعم الحنون للأمه المرضعات. فهذا التراث يستحق بذل الجهد لأجله!

بقي هذا الإصدار

خطاب المحررين

- [ناتاليا سميث ومليسا فيكرز](#)
- [حكم تتناقلها الأجيال: الجدات واستشاريو الرضاعة الطبيعية تحت الضوء](#)
- [الكنز الموروث: جدات مكسيكيات يشاركن شغفهن بالرضاعة الطبيعية، لا ليتشبه ليح ريجوديز \(المكسيك\)](#)
- [أسرار الرضاعة الطبيعية من أمهات معروفات حول العالم، مايكلين دوكليف \(الولايات المتحدة الأمريكية\)](#)
- [أصوات الأمهات: جوهر دعم الرضاعة الطبيعية](#)
- [الحليب الأصفر، يانسن \(هولندا/كمبوديا\)](#)
- [طفلان، قصتان عن الرضاعة الطبيعية، لورا جيتلر \(الولايات المتحدة الأمريكية\)](#)

- عن الرضاعة الطبيعية في الخارج، سوزي ليفينغستون (كندا/ كمبوديا)
- ماذا تعني الرضاعة الطبيعية بالنسبة لك؟، تامي نيكول للتصوير (ألمانيا)

أفضل الممارسات: دعم الأم من جميع أنحاء العالم

- دعم الرضاعة الطبيعية عندما أصبحت مدربة ولادة طبيعية، فيانا مازا (جواتيمالا)
- ، أدونيكا براكاش ومادو باندا (الهند)(BSIM) دعم الرضاعة الطبيعية للأمهات الهنديات
- قوة التدليك لإدرار اللبن حتى ترضع الجدات، إنس أفيلانا-فير نانديز (الفلبين)
- الرضاعة الطبيعية: الأمن الغذائي الأول، بيندي بوج (أستراليا/ الكاميرون)

العائلة مهمة: شبكة الدعم الرئيسية للأم

- عن إصباحي جدة، ملبسا كلارك فيكرز (الولايات المتحدة الأمريكية)
- معاناة جدة، مصدر مجهول (الولايات المتحدة الأمريكية)

صانعو التغيير: الحالمون والمنقذون والمبتكرون يجعلون الرضاعة الطبيعية أمرًا طبيعيًا

- ”مقابلة مع مؤسسة ليتشي ليري (الولايات المتحدة الأمريكية):“ فليبدأ عليك القوة والثقة اللتان تشعران بهما الرضاعة الطبيعية
- تربية الأطفال تتطلب مجهود قرية، كارولينا من أجل كايبريا (كينيا)

ركن الأطفال

- (Loving Comfort: A Toddler Weaning Story) كتاب مقترح — المواصلة الحنوننة: قصة فطام طفل

تكريم محامي الرضاعة الطبيعية

- الالتزام والشغف لدى سيدتين ملهمتين (باراجواي/ الولايات المتحدة الأمريكية)

مجاراة الأحداث: البحوث والأحداث والرضاعة الطبيعية في الأخبار

خطاب المحررين

كل عام وأنتم بخير! هذا الخطاب هو الأول الذي نكتبه باعتبارنا محرري نشرة دعم الأمهات المرزعات. ويشرفنا منحننا مهمة هذه النشرة ونأمل أن نواصل البناء على المعايير العالية التي وضعتها بوشبا ورببكا يركز هذا الإصدار على الجدات. وقد يسأل بعض القراء لماذا الجدات؟ صحيح أن دعم الأمهات يتخطى الجدات. فكما نعلم جميعًا، تحتاج الأم الدعم من جميع أفراد العائلة والأصدقاء وزملاء العمل والمجتمع ككل. لكن بين الجدات والأمهات علاقة مميزة وفريدة. يمكننا أن نفكر فيها على أنها صلة عن الأمر تعبيرًا رائعًا قائلًا “... الرضاعة الطبيعية هي جيمس أكر تربط الأم بالماضي ويمكنها جلب حكمة الأجيال السابقة إلى الحاضر. ولقد عبر الصلة الراعية والغذائية الأمثل — صلة أفقية مع بقية عائلتنا البشرية، وأخرى رأسية مع جميع من سبقنا وجميع من سيخلفنا.” ونأمل، كالجدات، أن

نواصل إثراء هذه الصلة عبر مشاركة المعلومات والقصص والموارد. كذلك نخطط أن نأخذ خطوة إضافية لإيجاد طرق جديدة للمشاركة وشحن القراء بطاقة متجددة وإيجاد طرق مثيرة لأسر اهتمام قراء جدد فترقبوا القادم. نأمل أن تواصل خططنا بث الحماس في قراننا الذين كانوا معنا لسنوات عديدة، وجذب وجوهًا جديدة وإضفاء مستوى جديد من الحيوية على النشرة أيضًا. ولدينا الكثير من الأفكار عن كيفية التطوير في مجالات مختلفة ونأمل أن ترافقونا في هذه الرحلة. فاجلبوا معرفتكم وخبراتكم وساعدونا في خوض غمار مسارات جديدة نستكشفها معًا إنشركم على استمرار التزامكم بالرضاعة الطبيعية. ونتمنى لكم قراءة سعيدة مع تحياتنا،
ناتاليا ومليس

الكنز الموروث: جدات مكسيكيات يشاركن شغفهن بالرضاعة الطبيعية

لا ليتشيه ليج ريجوديز (بولينا سميث، ماريتشو فيلاسنيور، ماري كارمن مارييسكال، ماري ايلينا كالفرت، اديث كاتاريفاس، رينات غيلين، لوردس برافو، مايبويا دي أندرا)



لقد شاركنا في منظمة لا ليتشيه ليج في المكسيك منذ سبعينيات القرن العشرين. كنا حبلى معًا؛ ورأسنا اجتماعات معًا؛ ونظمنا لقاءات للأطفال الدارجين. وشاركنا الجزء الأكبر من حياتنا معًا في الحقيقة. رأينا أطفالنا يكبرون ويتزوجون وينجبون أطفالهم كما سترون في المقال فيما يلي. ولا نزال نشارك بعضنا البعض! بعد أحد مؤتمرات لا ليتشيه ليج الدولية في ميامي، منذ ثلاثين عامًا، اتفقنا على أن نلتقي لنفطر سويًا مرة في الشهر، ومنذ ذلك الحين ونحن نستمتع بذلك. ولقد منحنا أنفسنا اسم ريجوديز المميز للغاية. نحن نأمل أن نسافر معًا العام القادم لنحتفل بمرور 30 عامًا بوليننا



كوني جدة لأحفاد رضعوا رضاعةً طبيعية يُعد أحد أعظم المسرات في حياتي. فحيث إنني انغمست في الرضاعة الطبيعية وفوائدها عندما كانت بناتي صغيرات وحيث إنني أرضعتهن، أملت وتمنيت دومًا أن يدركوا الأهمية العظيمة لإرضاع طفل رضاعة طبيعية. وتحققت أمنيتي! فرؤية بناتي وكذلك ابنة زوجي وزوجة ابن زوجي يرضعن أطفالهن كانت أفضل هدية أحصل عليها.



وكن يرضعن في أثناء سفرهن وعملهن ويتغلبن على أي تحديات تواجههن. كذلك كانت كل واحدة منهن مدركة جيداً للفوائد طويلة الأمد التي تعود على أطفالهن. فأرضعن جميعهن صغارهن من أثنائهن حتى بلغوا عامهم الثاني وخضن التجربة بحب وعتاء. وأنا أفخر بكل واحدة منهن أنا أوصي الأمهات، بصفتي جدة، أن يحسن الاطلاع على معلومات الرضاعة الطبيعية، مما يجعل التجربة بأكملها أكثر سهولة. فهناك الكثير من المعلومات التي قد تحول بين الأم وصغيرها للأسف وقد تؤثر على الرضاعة الطبيعية. وأوصيهن أيضاً أن يبحثن عن المعلومات لدى نساء ملمين بالموضوع. وما من شيء يضاهي دعم الأمهات لبعضهن البعض

ماريا إيلينا



كوني جدة لطفلين جميلين، هما لوسيانا ونيكولاس، يعد هدية عظيمة بالنسبة لي. ولقد أرضعت زوجة ابني العزيزة لوسيانا بنجاح، حتى عندما اضطرت إلى العودة إلى العمل، بفضل مساعدة إحدى القائدات المشاركات لي. وأعتقد أنه قرار حكيم أنني لم أكن القائدة، بل إيديث التي كانت المصدر الرئيسي للمعلومات والدعم. فشعرت بأولاً براحة أكثر وثقة أكبر في طرح جميع شكوكها على إيديث. أما نيكولاس فوُلد ولادة مبكرة، لذا كانت رحلة الرضاعة الطبيعية معه مختلفة قليلاً، حيث وجب إطعامه في البداية بأنبوب، لكن بمجرد أن خرج من المستشفى منذ شهر، لقم ثدي أمه بسهولة، مدرّكاً مصلحته. تبلغ لوسيانا خمسة أعوام وأستطيع أن أرى التأثير الرائع الذي أثارته لا ليتشيه ليح فيها جسدياً ومعنوياً أنا عاجزة عن شكر لا ليتشيه ليح على الكنز الذي منحته لي ولأطفالي، ومنحته كذلك للجيل القادم وما يليه. فقد ورثنا هذه الهبة الفريدة بمعرفة أنهم سيكونوا أصحاب أكثر، ليس جسدياً فقط بل نفسياً أيضاً. ولقد ردت لي لا ليتشيه ليح ولعائلتي ما بذلته من أجلها أضعافاً مضاعفة

إيديث

من أكثر الأشياء التي أقدرها حقيقة أنني تمكنت من إرضاع بناتي على قدر احتياجهن ورغبتهن عندما كنت شابة، وأنا متأكدة أن ذلك ساعدني أن أنمو كشخص يتمتع بثقة بالنفس والآن أنجبت بناتي الحبيبات أطفالهن وكنعمة، أرى أن الرضاعة الطبيعية هبة تتناقلها الأجيال. ولقد تمتع أحفادي الأعضاء بهذه العلاقة المميزة الطويلة بسعادة واحترام لتطورهم الفريد وتعلمت بناتي كيفية مواجهة كل تحدٍ بحب وصبر وعزيمة. وأنا ممتنة للغاية لالتزامهن بدورهن باعتبارهن أمهات حنونات



كذلك تبني أزواجهن الرضاعة الطبيعية بدعمهم وهم فخورين بها للغاية. ويسعدني أن أحفادي رضعوا رضاعة طبيعية، وهم أطفال صغار عطفين وأصحاء وسعداء. أود أن أخبر كل أم جديدة بأن تثق في حدسها؛ أن تلتفت إلى ما يقوله لها طفلها، وتلاحظ لغة جسده وتحترم احتياجاته؛ وتتصت إلى قلبها بدلاً من اقتراحات الآخرين. فاستمتعي بهذا الوقت الرائع للتعرف على طفلك وإتاحة الفرصة لتأسيس رابط خاص بينكم مدى الحياة. ماري كارمن

نا الجدة الفخورة لأحد عشر حفيدًا: ست فتيات وأربعة أولاد. أسماءهم هي نيكو وجوليان وماريا وألفارو وأنا وسيسيليا وشارلوت وصوفيا وكارلوس وليزا وكاميل. وتتراوح أعمارهم بين 17 عامًا و عام واحد. ويعيش معظمهم في مكسيكو سيتي، لكن يعيش ثلاثة منهم في باريس، وثلاثة آخرون يقيمون في نيو أورلينز أحيانًا. أحاول أن أقضي الكثير من الوقت معهم وأستمتع برويتهم يكبرون وينمون ليصبحوا أشخاصًا محترمين ويسعدني ويريجني أن الأحد عشر حفيدًا رضعوا رضاعة طبيعية، رضاعة حصرية لكل واحد منهم لما لا يقل عن ستة شهور، ثم تقديم الأطعمة الصلبة لهم تدريجيًا لبضعة شهور أخرى- واستغرق ذلك ما يصل إلى عام مع بعضهم. فابنتاي، كاري وإيزابيل، وزوجتا ابني، فلور وكارين، أمهات رائعات، لديهن الكثير من الالتزامات بالإضافة إلى أمومتهم، على المستويين المهني والعائلي. ولطالما كانت علاقتهن جميعهن بأطفالهن علاقة وطيدة. في صغرهم، ولهن حضور مميز في حياتهم بطريقة مختلفة الآن حيث يكتسب بعض أحفادي مزيدًا من الاستقلالية ويبحثون عن طموحاتهم كلما ولد حفيد جديد، حاولت أن أكون بالقرب من أمه خلال فترة ما بعد الولادة، حتى أتمكن من تقديم مساعدة فعلية ولأظل بالقرب منهن إن احتجن دعم أو نصيحة فيما يخص الرضاعة الطبيعية. وفي معظم الأوقات، تعاملت مع هذه اللحظة بخوف شديد، خاصة مع الطفل الأول لكل منهن، قلقًا من رفض الأم الجديدة للرضاعة الطبيعية، أو من أن الناس في بيتها قد يتنوها عن الرضاعة الطبيعية أو يجعلوها تتخلى عن الرضاعة الطبيعية عند أول عقبة. وفي كل مرة كنت أشعر بالسعادة والارتياح لأن ابنتي أو زوجة ابني تغلبتا على المشكلات التي واجهتاها في الرضاعة الطبيعية، وشعرتا بالرضا عن منح طفلها أفضل بداية في الحياة. إن رؤية كاري وإيزابيل وفلور وكارين يتحدثن عن سلوكيات الأمومة الصالحة كجزء من معتقداتهن الخاصة يدخل السرور على قلبي. وأنا أكن كل الامتنان للا ليتشيه ليج التي منحتني المعرفة والقوة في أمومي عندما كنت شابة مما جعل الرضاعة الطبيعية تجربة مرضية غيرت حياتي. وأنا شاكرة كذلك أن بناتي وزوجات أبنائي استكملن المسيرة، ومنحن أحفادي فوائد تدوم معهم طويلاً.

أسرار الرضاعة الطبيعية من أمهات معروفات حول العالم

مايكليين دوكليف



(من اليسار) أمهات من قبيلة هيمبا في ناميبيا؛ ومن أمير بالهند؛ ومن ولاية واشنطن. خوسيه لويس تريسان/جيتي؛ هادينيا/جيتي؛ سارة ولف للتصوير/جيتي

تبدو تربية حديثي الولادة فطرية في الكثير من الطرق، حيث نرى طفلةً صغيرةً، فزغب في حملها؛ وضمها وتقبيلها. حتى راحتها تبدو سحرية. ويعتقد الكثيرون أن الرضاعة الطبيعية مماثلة. تقول بروك سيلزا، عالمة الأنثروبولوجيا التطورية في جامعة لوس أنجلوس بكاليفورنيا، “كانت تلك فكرتي قبل ولادة طفلي الأول، فقلت لنفسي ”! بالتأكيد سأعرف ما أفعل. ليس الأمر بهذه الصعوبة وبالرغم من أن الرضاعة الطبيعية سهلة لبعض النساء، فهي تمثل صراعًا للكثير من الأمهات الجدييات— بما في ذلك سيلزا. فنقول “لقد صُدمت من مدى صعوبتها في دراسة استقصائية أجريت منذ بضع سنوات، قالت 92 في المائة من النساء أنهن واجهن مشكلات في الأيام القليلة الأولى من الرضاعة الطبيعية. حيث لم يستطعن مساعدة صغارهن على التقام حلمة الثدي، أو شعرن بالألم، أو عانين من تقرح الحلمات، وساورتهن شكوك أن لبنهن لم يكن كافيًا وتضيف سيلزا “لقد فاجئتني ذلك لأن الرضاعة الطبيعية كانت وظيفة حاسمة لنجاة الأطفال في الماضي، وإذا لم تتمكني منها، فريضك كان ليعاني من مشكلات حقيقية.” ويبدو الأمر كما لو أننا فقدنا غريزة الرضاعة الطبيعية في الولايات المتحدة. لقد أفسد المجتمع الغربي الأمر بطريقة ما. أرادت سيلزا أن تكتشف كيفية حدوث ذلك: ما الخطأ الذي نفعله؟

[تابع القراءة](#)

الحليب الأصفر

يانسن



تحتفل ابنتنا هذا الشهر بعيد ميلادها الأول. وبينما أتردد في اختيار نوع الكعكة التي سأخبزها، أنا متأكدة من أمر واحد وهو أن الكعكة يجب أن تخلو من لبن ثديي حيث لن يقدر أصدقاؤنا وأفراد عائلتنا ذلك بقدر ابنتي بالتأكيد.

زاد حجم ثدياي في أثناء الحمل بضع مقاسات في وقت مبكر إلى حدٍ ما. وبينما كنت أمزح مع زوجي وأختي وأمي بشأن تلك التغيرات الجسدية، شعرت بالقلق أيضاً. فهل سيصبح ثدياي مرتخيان بعد ذلك؛ وهل أرغب في إرضاع طفلي رضاعة طبيعية؛ وما هو شعور التقام الطفل للثدي؟ أذكر أنني لم أبالي كثيراً بالرضاعة الطبيعية. كنت أعلم أنها تلقب بـ"الذهب الأبيض"، لكن حذرني من "مافيا الرضاعة الطبيعية" وقرأت أن البداية قد لا تكون سهلة كما يعتقد الكثيرون.

لم تنجب أي من صديقاتي أطفالاً بعد، وما من أحد حولي تمكن من إعطائي فكرة عن شعور الرضاعة الطبيعية. وعندما سُئلت عن خططي بعد الولادة، لا أزال أسمع نفسي قائلة "أود تجربة الرضاعة الطبيعية، لكن إذا لم يفلح الأمر، ليست مشكلة." لم أكن أعلم أنني وطفاتي سوف نستمتع كلانا برحلة الرضاعة الطبيعية كثيراً.

ولدت ابنتي قبل الأوان بـ 6 أسابيع، بشكل غير متوقع للغاية. كنت قادمة من هولندا ولكون أمي قابلة، كنت أرغب في الولادة في المنزل. ولكن بدلاً من ذلك فقد ولدت في المستشفى وأمضت ابنتنا الأيام العشرة الأولى في مهد صغير يتم تدفئته في قسم حديثي الولادة وفقاً للإجراءات الهولندية ولم تستطع طفلي البقاء معي للرضاعة لذا أخبرتني والدتي أنه يتوجب علي أن أطلب من الممرضات مضخة ثدي لتحفيز إنتاج الحليب في أسرع وقت ممكن. فأصبحت هناك في غرفتنا، بمفردي، مع مضخة صفراء زاهية. ولم يكن لدي أي فكرة عما يجب أن أفعله أو أتوقعه، لكنني كنت أتساءل عن السبب في أن مضخة ميدبلا لديها تلك الألوان الصفراء الجميلة – لوني المفضل.



كطفل رضيع سابق لأوانه، كانت ابنتي تتغذى على كمية معينة من الحليب كل ساعتين، إما بزجاجة، أو من خلال أنبوبها الأنفي لأن هذا يتطلب طاقة أقل. وخلال يوم واحد، كان تدفق اللبن كافياً لاستخدام حليبي وحده. وفي غضون أسبوعين، كان لدي خمسة لتترات من الحليب المجمد، بنفس اللون الأصفر الداكن تماماً مثل أجزاء مضخة ميدبلا!

يقولون أن الإمساك بالثدي والشرب منه يتطلب بعض الطاقة والقوة. لقد شجعتُ على السماح لطفلي بالبحث عن الحلمة وشم رائحتها مرة أو مرتين في اليوم، لكن لم يكن من المفترض أن أتوقع الكثير حيث من المحتمل أن تكون صغيرة جدًا لدرجة أن لا تستطيع الشرب حقًا. ولكن في اليوم الثاني كانت

انتشبت به، وفي اليوم الخامس كانت ترضع ثلاث مرات في اليوم من ثديي! في المرة الأولى التي تشبثت فيها ابنتي شعرت بوخز شعور غريب يصل إلى أصابع قدمي، وبدأ الرحم بالتقلص. هذا ما شعرت به في الرضاعة الطبيعية. بالنظر إلى كائني الصغير، فقدت كل الشكوك التي شعرت بها حول الرضاعة الطبيعية. ربما لم أتمكن من حملها لمدة كاملة، لكنني أردت فعل أي شيء لمنحها ثاني أفضل بداية: أن أدعها لتتمتع على لبن ثديي

وعندما بلغت طفلي من العمر أسبوعين، كانت ترضع جميع الوجبات اليومية التسع من ثديي! ثم وضعت نصب عيني الاقتصار على إرضاعها طبيعياً حتى بلغت ستة أشهر

لا بد لي من الاعتراف بأن الأشهر الثلاثة الأولى كانت صعبة. بكت ابنتنا كثيراً – كان من السهل إثارتها وكانت تعاني المغص. يبدو أن الرضاعة هي الطريقة الوحيدة لتهدئتها

أثناء تحضيرتي للعودة إلى العمل، كان عليها أن تعناد على الزجاجاة أيضاً. استغرق الأمر أكثر من 6 أسابيع حتى "تقبل" الزجاجاة. وكان التفكير في وجهها عند رؤية ولمس حلمة مزيفة يجعلني أضحك بصوت عالٍ الآن – كانت تغضب بشدة. وكانت تتعدى مرة واحدة يومياً من الزجاجاة لمدة شهرين، حتى اكتشفت الملعقة

كنت قلقة من العودة إلى العمل والاستمرار في الرضاعة الطبيعية. حيث لا يحتوي المكتب الذي أعمل فيه في كمبوديا على غرفة رضاعة وأنا أشارك الغرفة مع أربعة أشخاص آخرين. لحسن الحظ أنهم جميعاً (النساء والرجال على حد سواء) على ما يرام عندما أقوم بالضح في مكنتي



خلال الأشهر الثمانية الماضية، كنت أقوم بالضح في مكنتي صباحاً. وخلال الغداء، أذهب للمنزل وفي فترة ما بعد الظهر تأتي ابنتي إلى المكتب مع المريية. أستطيع أن أسمعها قادمة من على بعد أميال، حيث إن كل شخص تلتقيه على طول الطريق يبتهج كثيراً عند رؤية طفل. تسألني بعض الزميلات عن الوقت الذي ستأتي فيه؛ لأنهن يشعرن بالتعب ولكنهن يستعدن نشاطهن من خلال قضاء دقيقة معها

وقد بدأت بعض الزميلات الأخريات بطرح أسئلة حول ضخ حليب الثدي ويحاولن الآن الاستمرار في الرضاعة الطبيعية، بعد عودتهن من إجازة الأمومة. وأعتقد اعتقاداً قوياً بأن الرضاعة الطبيعية بشكل علني قد ساعدت على تغيير مواقف ومعارف زملائي على الأقل

اليوم، لا تزال ابنتي ترضع خمس مرات على الأقل في اليوم (وترفض أي خيار غير شرب الحليب مباشرة من ثديي). أجد الرضاعة الطبيعية مريحة للغاية وممتعة. وعندما يسألني الناس لفترة كم من الوقت أخطط لمواصلة الرضاعة الطبيعية وعندما يرون كيف تستمع ابنتي بوقت "الرضاعة من الثدي"، لا يسعني إلا أن أقول أنها ستقرر

لم أكن أستمتع أبداً بضخ الحليب نفسه، ولكنه قد علمني الكثير. فبدون الضخ، لم أكن لأصدق أن الحليب يمكن أن يكون أصفر هكذا. ومعرفتي أن الحليب المتجمد، الذي تبرعت به، قد جعل عائلة أخرى في هولندا سعيدة جداً، ترضيني. وفي غياب شبكة غير رسمية للمانحين في كمبوديا، بدأت أخبز جميع أنواع الفطائر بحليب ثديي، وهو شيء لطالما ظننت الناس يمزحون بشأنه. وقد نجح جيداً بشكل رائع. وبما أن ابنتي تستمتع بالفطائر، فأنا أعتقد أنني أعرف ما هو نوع الكعكة التي سأخبزها لعيد الميلاد: قطعة فطيرة محلاة

طفلان، قصتان عن الرضاعة الطبيعية

لورا جيتلر



رحلتي مع الرضاعة الطبيعية هي رحلة أعتقد أن العديد من النساء سيحببنها. أنا ممرضة في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة، لذا قبل أن يكون عندي أولاد، كنت أعرف بالفعل مدى روعة حليب الثدي للأطفال، خاصة أولئك الذين ولدوا قبل الأوان. لذلك أصبح شيئاً واضحاً أنني سأرضع ابني. قبل ولادته، اشتريت ملابس الرضاعة وحمالات الصدر وكريم الحلمة ووسادات الرضاعة تحسباً لإعداد جميع "الملحقات" المناسبة حتى يمكننا الانتقال بسلاسة إلى ما قال لي العديد من الناس عنه "أقرب طرق التغذية إلى التغذية الطبيعية". لم أكن أعلم أن الأطفال الرضع (والأمهات الجدد!) ليس لديهم أدنى فكرة عما يفعلونه في البداية! ابني كان يرضع بصورة رائعة ربما لمدة أسبوع ونصف. بعد ذلك كان يبتعد فجأة، ويمتص الحلمة فقط، وغالباً ما يرفض أن يرضع من الجانب الأيمن كلية. لم أستطع أن أجعله يرضع بصورة صحيحة مهما حاولت. أصبحت رضاعته مؤلمة بشكل متزايد وبدأت أشعر بالخوف عندما كان يحتاج إلى الرضاعة بعد ذلك. وبالطبع، مع هرمونات ما بعد الولادة التي تدور في داخلي، جعلني ذلك أشعر بالبيداء والغضب والاكتئاب بشكل لا يصدق. لذلك فعلت أفضل شيء من أجل الحفاظ على هدفي من الإرضاع بحليب الثدي فقط خلال الأشهر الستة الأولى: قمت بالضخ. كنت أضخ كل ثلاث ساعات بالضبط، نهاراً وليلاً. ولحسن الحظ، أخذ ابني الزجاجة دون أي مشاكل، وعلى الرغم من أنني حاولت مرات عديدة تعديل رضاعته بمساعدة من مختصة، فقد بدأت أعتاد على فكرة الاقتصار على الضخ. ومع ذلك، جاء هذا مع العديد من التحذيرات التي جعلت العمل اليومي صعباً بشكل لا يصدق. فعلى سبيل المثال، إذا تجاوزت الحد الزمني لثلاث ساعات أو أطلت النوم على جانب واحد، فستتسد قناة الحليب والذي من شأنه أن يستغرق من 30 إلى 45 دقيقة لفتحها. الضخ كل ثلاث ساعات يعني أيضاً أن المضخة تكون في كل مكان معي وكان علي أن أخطط يومي بأكمله حول جدول الضخ. وقد أصبح الاستيقاظ كل ثلاث ساعات في الليل، وخاصة عندما يستيقظ طفلي في أوقات معاكسة (لم يكن ينام باستمرار طوال الليل حتى أصبح عمره أكثر من سنة)، مرهقاً بشكل مذهل، من الناحية العقلية والبدنية. ومع ذلك -حتى خلال جميع التقلبات- كنت أقتصر على الضخ حتى أصبح عمر طفلي سبعة أشهر. كان هذا هدفي بالنسبة له، وأنا فخورة للغاية بتحقيقه طوال هذه الفترة.



بعد أن اجتزت رحلة الضخ الحصري مع ابني، كنت مصممة تماماً على الرضاعة الطبيعية عندما اكتشفت أنني حامل في ابنتي. وقبل خروجنا من المستشفى، تأكدت من أن جميع استشاريي الرضاعة قد رأوها وأن طريقة رضاعتها كانت مثالية. وكما تبين، لم يكن لديها أي مشكلة في الرضاعة الطبيعية، ولقد شعرت بسعادة غامرة! ومع ذلك، تأخرت في تقديم الزجاجة لها حتى بلغت ثمانية أسابيع، ونتيجة لذلك، رفضت تماماً أن تأخذها. جربت حملات مختلفة وزجاجات مختلفة ومقدمي رعاية مختلفين وأوقات مختلفة من اليوم. سم ما شئت، لقد جربنا كل ذلك! وبعبارة أخرى، لقد كانت بالضبط التجربة المعاكسة لما مررت به مع ابني! وأصبح هذا تحدياً كبيراً عندما اضطررت إلى العودة للعمل. ولحسن الحظ، كنت أعمل فقط بدوام جزئي

وكان كل من زوجي وزملائي في العمل متفهمين للغاية. وعلى وجه الخصوص، كان زوجي داعماً بشكل لا يصدق. في مرحلة ما كنت أعمل في نوبات نهاية الأسبوع فقط، وكان يحضرها لإرضاعها (في السيارة في مرآب السيارات!) من ثلاث إلى أربع مرات خلال فترة عملي التي تستغرق 12 ساعة. كان فارساً، وكذلك ابنتي! من الواضح أن لدي تجربتين مختلفتين للغاية مع الرضاعة الطبيعية، مما يعكس حقيقة أن كل طفل يختلف عن غيره. تجربتي الثانية كانت جميلة، ومليئة بالتحديات، ومرضية بشكل لا يصدق. وعلى الرغم من أن رحلتي في الرضاعة الطبيعية قد انتهت مؤخراً (كانت ابنتي مفلومة ذاتياً في عمر 16 شهراً، مبكراً إلى حد ما عما كنت أتوقع)، إلا أنني لكوني تمكنت من إرضاعها لفترة بهذا الطول. وقدمت ارتباطاً وراحة يتعدى وصفهما لكل منا، وسوف أفقد ذلك بصراحة.

تعيش لورا في إنديانا الشمالية (الولايات المتحدة)، وهي أم لطفلين وزوجة وممرضة مسجلة تعمل من أجل الحصول على درجة الماجستير كممارسة ممرضة للأسرة. وتؤمن لورا بشدة بفوائد الرضاعة الطبيعية لكل من الأم والطفل

عن الرضاعة الطبيعية في الخارج

سوزي ليفينغستون



عندما أصبحت حاملاً في ابني الأول، كنت أعرف بالفعل أنني أريد الرضاعة الطبيعية. كانت أُمِّي قد أرضعتني رضاعة طبيعية، وأصبحت الصديقات اللاتي استقبلن أطفالاً حديثاً يقمن بالرضاعة الطبيعية، وأنا أؤيد بشكل عام فلسفة “الهيبيز” في جميع الأمور المتعلقة بالولادة والرضيع. كنت أعلم أن منظمة الصحة العالمية توصي بالرضاعة الطبيعية حتى سن الثانية؛ لذلك كنت أعتقد أنها خطة جيدة.

حضرت دورة للرضاعة الطبيعية قرب نهاية الحمل وتذكرت أنني تفاجأت أن المدرب قضى الكثير من الوقت في محاولة إقناعنا بأن الرضاعة الطبيعية فكرة جيدة. ما كنت أريده هو الحقائق العملية الفعلية! كيف لي أن أعرف متى أقوم بالرضاعة الطبيعية؟ كيف لي أن أعرف متى يكتفي الطفل من الرضاعة؟ هل يجب أن أبدأ الجانبيين؟

ويكل سرور، وبصرف النظر عن ألم حلمة الثدي في الأسابيع الأولى، كان لرحلة الرضاعة الطبيعية بدايةً طيبة. كان ابني يرضع بحماسة (ولو لفترة وجيزة)، وعلى الرغم من أنه بشكل روتيني يغرق الحليب وجهه عندما يترك الثدي فجأة، فقد تمكن أيضاً من مضاعفة وزنه عند الولادة بعد تسعة أسابيع. لقد استمتعت بالرضاعة الطبيعية وأدركت بشكل خاص كم هو مناسب أن أكون قادرة على تهدئة ابني باستخدام جسدي فقط.



على أية حال، لا أعتقد أنني كنت أقدرها حقاً، إلى أن حزمتنا حياتنا بالكامل وانتقلنا من كندا إلى كمبوديا عندما كان عمره خمسة أشهر وتبين أن حياة أطفالي تتميز بانتقالات كبيرة متكررة: السفر الدولي السنوي، العبور الروتيني للمناطق الزمنية، والعديد والعديد من المنازل المختلفة. لقد كانت الرضاعة الطبيعية واحدة من الثوابت القليلة بالنسبة لهم، وكذلك بالنسبة لي. بغض النظر عن مكان وجودنا في العالم، وبغض النظر عن أي من مئات الأميرة التي ينامون فيها، فقد تمكن أطفالي من الوصول إلى نفس مصدر الراحة في كل يوم من حياتهم ساعدت الرضاعة الطبيعية أكبرهم على الشعور بالارتباط والتواصل معي خلال الأحداث الكبرى في الانتقالات عبر أنحاء العالم ووصول شقيق له لاحقاً، وكذلك من خلال الصدمات البسيطة لحياة الأطفال اليومية. لا أستطيع تخيل التعامل مع تأخر الطائرة والعواطف الهائلة التي تأتي مع الوصول إلى مكان جديد دون راحة الرضاعة الطبيعية.



انتهى بي الأمر بالرضاعة الطبيعية لطفلي البكر البالغ من العمر أربع سنوات، وهو ما يتجاوز هدفي الأصلي؛ لأنه كان مفيداً للغاية وجميلاً ومألوفاً. وبعد أكثر من عامين من التغذية الترادفية، أقوم الآن بإرضاع أصغرهم فقط. إن رضعته الوحيدة قبل النوم كل ليلة لا تزال تمثل لحظة للراحة، والتواصل بسلام بعد يوم من التقلبات، وللاستمتاع بطولته العابرة. أنا ممتنة للغاية لأنه لا يزال بحاجة لي ويريدني أن أساعده على النوم، حتى وإن كان قد كُبر وأصبح أكثر استقلاليةً أحب أن حياة أبنائي قد بدأت بمثل هذا الصلة بي، وأن ذلك يبقى صحيحاً بغض النظر عن المكان الذي نجد أنفسنا فيه في العالم. لقد كانت الرضاعة الطبيعية هي استقرارنا، وفضاءنا الآمن، وإيقاعنا اليومي في حياة ذات أنماط دائمة قليلة. إنها فصل جميل من قصتنا سوزي ليفينجستون هي أم كندية لطفلين وتربي أبناءها في كمبوديا. وهي متحمسة للولادة والرضاعة الطبيعية وتعمل كمدرسة ولادة طبيعية في بنوم بنه

ماذا تعني الرضاعة الطبيعية بالنسبة لك؟

المصورة تامي نيكول، ومقرها في ميونيخ بألمانيا، متخصصة في تصوير الأمومة. تركزاً للأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية (2015)، قامت بتجميع فيديو باستخدام بعض صورها المفضلة وضمنته اقتباسات من الأمهات اللواتي التقطت صوراً حول ما تعنيه الرضاعة الطبيعية بالنسبة لهن. وتأمل أن تتمكن من خلال صورها من نقل كيف أن الرضاعة جميلة وطبيعية [موقعها](#) لمزيد من المعلومات يرجى زيارة

دعم الرضاعة الطبيعية عندما أصبحت مدربة ولادة طبيعية

فيانا مازا

لقد نشأت في عالم رضاعة طبيعية – منذ أن كنت صغيرة جداً عملت أُمي على تقديم المشورة والدعم للأمهات المرضعات الأخريات. وقامت بتنظيم مجموعات دعم، وجلسات استشارية هاتفية، ودورات تدريبية للمهنيين الصحيين، إلخ. لذا كان سهلاً جداً عليّ أن أصبح خبيرة في الرضاعة الطبيعية عندما أصبحت أُمًا وحضرت مجموعات دعم. تعرفت على عالم كامل من دعم الرضاعة الطبيعية، وشعرت براحة كبيرة في الدعم من هناك، من رؤية “كيف تفعله جيداً” و “كيف ينبغي ألا تفعله”. وبهذه الطريقة، قدمت الدعم للعديد من الأمهات لسنوات عديدة، حتى عبر البريد الإلكتروني، ثم شكرني على “إنقاذ الرضاعة الطبيعية لديهن”، وشعرت بالرضا عن ذلك.



وعندما أصبحت مدربة ولادة طبيعية، تعلمت طريقة أخرى للدعم – من خلال الوجود. بدأت أفهم أكثر قيمة الأمهات، ومن هن، والموهبة العظيمة التي تتمتع بها كل واحدة بكونها أُمًا. تعلمت كيف تبرز الأم بعد الولادة وكيف أنه لا توجد “طريقة صحيحة” واحدة للقيام بالأشياء. تعلمت كيف أكون ببساطة موجودة، باقية وحاضرة معها، وألا “ألقن” أي شيء على الإطلاق لأنها تعرف ذلك بالفعل. كيف “لا” أفعل شيئاً من أجلها بل أمكنها من اتخاذ القرار. تعلمت كيف “تختار” الأمهات دائماً الشيء الصحيح (أي الشيء الصحيح لهم) عندما تُقدّم لهن الأدوات لفعل ذلك وتعلمت أن أرى من منظور مختلف. لإعطاء الأم الحق في رضاعة أطفالها رضاعة طبيعية وفي الحصول من البيئة المحيطة بها على كل شيء ضروري لاتخاذ القرار المناسب ولممارسة الرضاعة الطبيعية بحرية. كما تعلمت لماذا لا تستطيع الكثير من الأمهات ممارسة “الرضاعة الطبيعية”، وأعمل على هذا الأمر كل يوم مع الأمهات ولكن ليس بصورة مباشرة. حيث أشارك في منصات سياسية واجتماعية وصحية لتأييد ما تحتاجه الأمهات والأطفال لممارسة حقهم في الرضاعة الطبيعية بحرية.



كما فهمت أيضاً أن الرضاعة الطبيعية ليست قضية منعزلة. بل جزء في سلسلة متصلة. لا تبدأ الرضاعة الطبيعية في اليوم الذي يلتقم فيه الطفل الثدي. فهي أيضاً جزء من الحمل والولادة والرعاية التي تتلقاها الأم. لقد علمت كيف يؤثر العمل على الأدوات العاطفية التي تستخدمها الأم أثناء رضاعة طفلها رضاعة طبيعية وكذلك التأثير الذي يحدثه العمل عندما تنفصل الأم عن طفلها وتطممه. ولا يعني هذا أن الأمهات والأطفال الذين تعرضوا لتدخل وانفصال ضروري لن يستطيعوا العودة إلى ممارسة الرضاعة الطبيعية، فعندما يحظى علم وظائف الأعضاء بالرعاية والأهمية سوف يتدفق اللبن عبر الرضاعة الطبيعية مثل النهر وبدون مضاعفات وذلك في معظم الحالات.

الرضاعة الطبيعية أكثر بكثير من مجرد لبن. تشعر الكثير من الأمهات الآن بضغطة وجوب “النجاح” في الرضاعة الطبيعية. إن رؤية المجتمع أن “الرضاعة الطبيعية هي الأفضل” ومع ذلك يُحتمل الأمهات فقط مسئولية نجاحها من الأمور المضرة للغاية. الرضاعة الطبيعية رابطة، وهي الحب،

وحنان الأم هو أكثر ما يغذيها. الرضاعة الطبيعية ليست مجرد حليب... إن العمل على حقوق الأمومة والأبوة طبقًا للتوصيات العالمية المتعلقة بمدة الرضاعة الطبيعية من الأمور المُلحة العاجلة.



ولهذا لا تشعر الأمهات الآن أبدًا أنني علمتني كيف يمارسن الرضاعة الطبيعية فهن لا يشكروني على إنقاذهن. أصبحن الآن يشعرن أنهن فعَلن ذلك بأنفسهن وهذا يعطين القوة واحترام الذات والقدرة على الاستمرار في تربية أبنائهن لبقية أعمارهن. أنا لست سوى دعامة وقناة وركيزة، وهن يشعرن أن هذا الإنجاز هو إنجازهن. أنا لا أعلم الأمهات أي شيء لأنني لست "الشخص العالم بالأمور". لقد استخدمتُ حكمتي في رضاعة أطفالي رضاعة طبيعية وفي تربيتهن. أنا بالفعل درّبتُ مدرّبات رضاعة طبيعية أخريات والمهنيين الصحيين والأشخاص الذين يرغبون في مرافقة الأمهات



لقد رافقت العديد من النساء اللاتي كنَّ شغوفات بالرضاعة الطبيعية وتعرّضن هن وأطفالهن لتدخلات جراحية غير ضرورية وتناولن أدوية وتعرضن للتخدير وتم التلاعب بهن ونُزعت منهن السلطة وعوملن كالصغار، وهكذا عندما كنت أحاول دعمهن لم يكن لديهن سوى أدوات قليلة للغاية تمكنهن من تحقيق ما يريدونه وطلبين المساعدة لأنهن يحتجن إلى شخص "يقول لهن كيف يفعلن ذلك". ما ترونه هم أطفال مغطين للغاية ونائمين ومنفصلين لدرجة أنهم أيضًا لا يعرفون كيف يقومون بذلك. وهكذا يصبح العمل صعبًا للغاية. نحن نحاول القيام بأكثر الأمور بساطة، ألا وهي خلع ملابس الأم والطفل ومساعدتهما في العثور على بعضهم البعض ليقعا من جديد في الحب وليشما أنفسهما وليتجنبنا أي شيء قد يفصل بينهما. بهذه الطريقة تولد الأم من جديد ويجد الطفل مرة أخرى إرادة الحياة.

وإضافة إلى كوني أُمًا وخبيرة في الرضاعة الطبيعية وطبيبة نفسية ومدربة رضاعة طبيعية، أحصل الآن على تدريب مهني حتى أصبح قابلة. فهكذا أصبحت قادرة على ضمان عدم انفصال الأم عن طفلها وعدم تعرضهما لتدخلات طبية غير ضرورية وتلقي الأم أثناء ساعة الولادة المقدسة وما بعد الولادة كل شيء تحتاجه لأنها تعرف كيف تربي طفلها. وهي ليست في حاجة إلى أن تتعلم أي شيء إلا احترام إيقاعاتها واحتياجاتها وعلم وظائف الأعضاء وعدم التعرض لأي تدخلات. تحتاج الأمهات إلى قبيلتها فدعونا لا نتركهن وحدهن. نستحق جميعًا ممارسة حقنا في الرضاعة الطبيعية كما يستحق كل فرد يأتي إلى العالم أن تحصل أمه على ما تحتاجه حتى تستطيع اتخاذ قرارها بتقديم حليبها وحبها.



تملك فيانا مازا تشافاريا درجة البكالوريوس في علم النفس السريري ودرجة الماجستير في الصحة العامة. هي مدربة رضاعة طبيعية ومعلمة لمدرجات الرضاعة الطبيعية تتخصص في دراسات النوع الاجتماعي. وتنتهي حاليًا من دراستها حتى تصبح قابلة في المكسيك. وهي أم لطفلين: أريانا البالغة 15 عامًا ولوكا البالغ 8 أعوام.

(BSIM) دعم الرضاعة الطبيعية للأمهات الهنديات

أدونيكا براكاش ومانو باندا

مجموعة دعم فردية للأمهات اللاتي يمارسن الرضاعة الطبيعية وشركائهم وأفراد (BSIM) دعم الرضاعة الطبيعية للأمهات الهنديات عائلاتهم. تهدف المجموعة إلى تمكين العائلات بمعلومات الرضاعة الطبيعية المناسبة وذلك عن طريق استخدام منصات عبر الإنترنت والفعاليات المجتمعية.

بدأت المبادرة في يونيو 2013 متمثلة في مجموعة دعم عبر موقع فيسبوك وأصبح عدد أعضائها اليوم ما يقارب 60,000 عضوًا. كما عقدنا اجتماعات للمجموعة في أكثر من عشر مدن حول العالم.

يتكون "فريق" دعم الرضاعة الطبيعية للأمهات الهنديات من إداريين ووسطاء واستشاريين من الأقران وتحتوي حاليًا على ما يقارب 30 فردًا يُديرون بنشاط كل العمليات اليومية الخاصة بالمجموعة من خلف الستار كما يُجيبون على الاستفسارات المطروحة على المجموعة. يعمل فريق دعم الرضاعة الطبيعية للأمهات الهنديات في مناطق زمنية مختلفة مما يمكننا من مساعدة الأمهات في أي وقت على مدار اليوم.

الملف الشخصي للأعضاء المؤسسين

درست أدونيكا براكاش علوم الإدارة وعرفت دائمًا أنها ترغب في مساعدة الأشخاص المحتاجين. وجدت نفسها بعد ولادة ابنها تقدم استشارات لأصدقائها عن الرضاعة الطبيعية بناءً على المعلومات التي عرفت أثناء حملها. ومع بدء توارد الكثير والكثير من الأشخاص إليها، اختارت الإعلام الرقمي للوصول إلى عدد أكبر من الأمهات اللاتي يطلبن المساعدة. وخلال عام من تاريخ ولادة ابنها الأكبر ظهرت مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية للأمهات الهنديات إلى الوجود. والتحقّت بدورة اعتماد في جامعة سان دييغو حتى تصبح مُعلمة ومستشارة رضاعة معتمدة وتستخدم الآن المعرفة التي حصلت عليها في دعم الأمهات المرضعات رضاعة طبيعية.

تعمل مانو باندا محاسبة قانونية معتمدة في الإدارة المالية بشركة آبل. انضمت إلى دعم الرضاعة الطبيعية للأمهات الهنديات كمسئولة إدارية مشاركة عندما زاد عدد أعضاء المجموعة عن 300 عضوًا واضطلعت بدور حيوي في زيادة عدد أعضائها إلى ما يقارب 60,000 عضوًا اليوم. تعود تجربة مانو في الرضاعة الطبيعية إلى ما يقارب 8 أعوام حيث أرضعت ابنيها اللتين رضاعة طبيعية بما يشمل الرضاعة الطبيعية أثناء الحمل وأثناء العودة إلى العمل بدوام كامل.

الإنجازات

استضفنا التلفزيون الوطني في عدة برامج رائدة في الهند بسبب العمل الذي نقوم به.

ودعا موقع فيسبوك مؤسسة المجموعة أدونيكا براكاش للحديث عن العمل الذي نقوم به في فعالية أقيمت في مدينة نيودلهي سلطت الضوء على التأثير الاجتماعي الذي يمكن أن تحدثه المجموعات المُقامة على موقع فيسبوك.

ولكن الإنجاز الأكبر هو عدد الأمهات اللاتي ساعدناهن في اتخاذ قرارات مستنيرة أثناء رحلة الرضاعة الطبيعية الخاصة بهم والملاحظات الإيجابية التي نتلقاها من أعضائنا. وفيما يلي بعض من قصص النجاح التي نود مشاركتها معكم.

ما الذي يمكن أن يتعلمه الآخرون من مشروعنا

يستطيع أي شخص إحداث فرق. عندما بدأنا هذه المبادرة لم يكن لدينا أدنى فكرة أننا سنحدث هذا التأثير الهائل. يتساءل الكثير منا عن مدى التأثير الذي قد تحدثه مجرد أم واحدة ترضع أطفالها رضاعة طبيعية، ولكننا إذا عملنا كفريق فسوف نستطيع إحداث فرق.

ما الذي نأمل تحقيقه في المستقبل

بما أن معظم أعضاء فريقنا لديهم أسر شابة والتزامات أخرى، يركز معظم عملنا على الدعم عبر الإنترنت عبر مجموعة فيسبوك. ونود -مع مرور الوقت- توسيع خدماتنا لتشمل عقد المزيد من اجتماعات الفرق وورش العمل والحلقات الدراسية والمؤتمرات.

إضافة إلى هذا، نود العمل على الحصول على تأييد المستشفيات والهيئات الحكومية والشركات والمؤسسات والمنظمات/ الكيانات الأخرى المشتركة في رعاية الرُضع والأطفال وعلاجهم من أجل تعزيز الرضاعة الطبيعية.

لمعرفة مزيد من المعلومات

البريد الإلكتروني: contactbsim@gmail.com

الموقع الإلكتروني: <http://www.bsim.org.in>

فيسبوك: <https://www.facebook.com/groups/breastfeedingsupportforindianmoms/>

تويتر: http://twitter.com/BSIM_tweets

قصاص النجاح

...من راکشا



أكمل طفلي لتوه ستة أشهر من الرضاعة الطبيعية الحصرية. كنت أشعر بأنني في أوج النجاح وفي الوقت نفسه متعبة جدًا من الناحية العاطفية. لقد مررنا حتى الآن برحلة شاقة وطويلة. لقد كتبت منشورًا عن هذه اللحظة التي أفرح بها على صفحتي في موقع فيسبوك ووصفت فيه بشكل موجز وبعد ذلك (BSIM) المشاكل التي نواجهها، وعندما قرأت صديقة لي هذا المنشور أضافنتي إلى مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية للأمهات الهنديات تغيرت حياتي – إلى الأفضل

بفترة قصيرة للغاية، واجهت موقفًا شخصيًا صعبًا للغاية نزع مني ثقتي بنفسي (BSIM) وقبل دخول دعم الرضاعة الطبيعية للأمهات الهنديات وتركتني قلقة للغاية تقريبًا على حافة الاكتئاب.

وبالرغم من تجاوري الجولة الأولى من معارك الرضاعة الطبيعية كنت أشعر أنني تائهة. عدد قليل جدًا من الناس فهموني أو تعاطفوا معي. حتى طبيبي اقترح عليّ استخدام بديل عن اللبن عندما أضربت ابنتي عن الرضاعة الطبيعية. في هذه اللحظة بدأت مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية للأمهات في إرشادي وتوفير الدعم المعنوي لي. ثم قرأت المآزق التي مرت بها العديد من الأمهات الجدد وكان بعضها مشابه لي وبعضها (BSIM) الهنديات أسوأ. لم أستطع تحمل التفكير في أم أخرى تكافح وحدها مثلما فعلت أنا، ولهذا بدأت في الإجابة عن الأسئلة عندما رأيت أنني أستطيع المساعدة. وساعدتني هذه المساعدات التي أقدمها في الشفاء. إن معرفتي أنني أساعد أم أخرى أعاد إليّ ثقتي في نفسي خطوة بخطوة.

بعد ذلك، جاءت المشاكل الحتمية التي تأتي مع الطفل الكبير مثل ممارسة الرضاعة في الأماكن العامة والتسنين والليالي التي لا نذوق فيها طعم النوم (BSIM) وغير ذلك. أستطيع بأريحية القول بأنه لولا الإرشاد الذي جاء في الوقت المناسب لي من مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية للأمهات الهنديات كنت على الأرجح لأستسلم وأترك الرضاعة الطبيعية بعد بلوغي عام واحد، ثم ندمت على ذلك باقي حياتي. في النهاية، دعمتني مجموعة دعم للحصول على شهادة داعمة الأم المرضعة رضاعة طبيعية الخاصة بي (BSIM) الرضاعة الطبيعية للأمهات الهنديات.

حتى ولو أهملنا الجانب المعرفي الذي يستفيد منه الأعضاء في المجموعة، يعطي التضامن والدعم الذي تحصل عليه المرأة من خلال مشاركة رحلاتها وقراءات الأخباريات الأمل وتحفز الأم التي لولا هذا التضامن والدعم كانت لتجد نفسها في بيئة غير داعمة. إن الاختية بين الأمهات القائم على الرضاعة الطبيعية أمر لا يُقدَّر بثمن.

...من برغافي

أضافنتي صديقتي في المدرسة إلى هذه المجموعة بعد ولادتي بأسبوع. إنه قدر رائع أن أكون جزءًا من هذه المجموعة وأتعلم المزيد كل يوم. وُلد ابني في القسم ج فيالأسبوع رقم 37 لأن مستويات السائل لدي كانت منخفضة. كان وزنه قليلًا جدًا عند الولادة -ربما 2 كجم- وظل في وحدة العناية عرفت أساسيات الرضاعة (BSIM) المركزة لحديثي الولادة لمدة أربعة أيام. بعد انضمامي إلى مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية للأمهات الهنديات الطبيعية ولكن استشاري الرضاعة وطبيب الأطفال في وحدة الرعاية المركزة لحديثي الولادة قالوا لي أن طفلي لا يملك القوة لامتناس اللبن. أدركت فقط عندما ذهبت إلى بيت أمي وتلقيت استشارة شخصية من استشاري الرضاعة وطبيب الأطفال أنه لم يكن لدي أي مشاكل في الإمداد – كان ذلك بسبب عدم امتلاك ابني قوة الامتناس. كانت هذه نقطة تحول مهمة حيث دفعتني إلى البدء بممارسة الرضاعة الطبيعية بجدول زمني. كان من

الصعب للغاية ممارسة الرضاعة الطبيعية مباشرة بعد الأكل خلال أول شهرين. كان تركيزي منصب فقط على زيادة وزنه، لذا كان عليّ أن أكمل رضاعته ببديل اللبن للتأكد من أنه حصل على الوزن الذي يحتاجه. لقد علمتني هذه المجموعة المثابرة والصبر والسلوك القائمة على الثقة بالنفس وأن الرضاعة الطبيعية ممكنة عندما تؤمن بنفسك وتتقي جسديك. بعد الشهر الرابع، بدأت أفطمه عن بديل اللبن وفعلت ذلك بنجاح في شهره الخامس. وكل هذا الوقت كانت والدتي بالتأكد مصدر دعم لي. في الأيام الأولى كانت تتفحصني لتتأكد من أن لدي الحليب ولكن عندما شاركت معها الوقائع ومقالات أخرى من هذه المجموعة أمنت بي ووثقت بي. ولكن بعد مرور هذين الشهرين اضرتت أسفة إلى العودة إلى منزل أنساباتي ولم تكن حماتي متقبلة للرضاعة الطبيعية. كانت بعد مرحلة ما في حديثنا تقول "بديل اللبن موجود، سوف نمزجه ونعطيه لطفلك" ولكن زوجي وقف بجانبني وحارب من أجلي. الآن، وبعد مرور عام، أصبحت تتفهم أهمية الرضاعة الطبيعية وتتيح لي ممارستها حتى بعد مرور 15 شهرًا من الولادة. أنا بالتأكد مدينة بهذا القدر الهائل من المساعدة لكل فرد ساهم في هذه المجموعة وأنا سعيدة بتقديم مزيد من التأييد لهذه المجموعة، فنشر الوعي أمر مهم لعدم الوقوع في فخ بديل اللبن بصورة غير ضرورية. أشكركم على هذه الفرصة الرائعة التي أعطيتموني لمشاركة رحلتي التي كانت تجربة بحد ذاتها. أتمنى لكل النساء أن تحصل على هذا الدعم من العائلة والأصدقاء للتغلب على الهواجس والمخاوف التي يواجهنها عندما يرغبن في إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية.



...من شرو

أضافنتي صديقتي العزيزة لهذه المجموعة الجميلة، مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية للأمهات الهنديات، بعد يوم واحد من ولادتي. أشعر بفخر شديد أنني أروض طفلي التوأمين رضاعة طبيعية وبصورة حصرية لمدة ستة أشهر ولا زلنا أقوىاء في رحلة الرضاعة الطبيعية التي نخوضها. ظل الناس المحيطين بي يقولون لي أنه بما أن لدي طفلين فلن يكفي الحليب لدي ما يحتاجه الطفلان. وكانت مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية للأمهات الهنديات من زودني بالثقة وساعدني على فهم أن الحليب لن يُسَم على اثنين بل ستتم مضاعفته ليكفي الاثنين. لقد أردت دائمًا أن أمارس الرضاعة (BSIM) على فهم الفروق الدقيقة الخاصة (BSIM) الطبيعية لأنها الطريقة العادية والطبيعية، وساعدتني مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية للأمهات الهنديات بالرضاعة الطبيعية وأزلت الشكوك داخلي وأعطتني الحافز في الأيام التي شعرت فيها بأنني على وشك الاستسلام. تتطلب رضاعة توأمين رضاعة طبيعية الكثير من المثابرة والصبر.



وبعد كل ما قيل، لن تصبح رحلة الرضاعة الطبيعية كاملة بدون دعم العائلة. لقد ولدت توأمي في أغسطس 2016. منذ ولادتي مباشرة وحتى اليوم، قدمت لي حماتي دعمًا صليًا خاصة في رحلة الرضاعة الطبيعية الخاصة بي: فقد ظلت بجانبني في كل ليلة لضمان تناولتي طعامًا صحيًا وأنتي أحصل على القدر الكافي من المياه. وكانت هي وزوجي يتأكدان من أنني والطفلين بصحة جيدة وسعداء. وبعد شهرين من الولادة بدأت ضخ الحليب مرة واحدة في يوم حتى أستطيع أن أحظى ببعض النوم. بعد ذلك، كانت حماتي تعطي الحليب الطبيعي لطفلي حتى أستطيع التمتع بقبولة مناسبة. مكثت معي خلال الأيام الأولى بعد الولادة لمساعدتي في تهيئة إعدادات الرضاعة الطبيعية المتزامنة للطفلين وساعدتني في تجشؤ الطفلين وجعلهما ينامان. في البداية، كان فهمهما للرضاعة الطبيعية مختلف عن فهمي (وهذا هو الطبيعي بوجه عام لأي امرأة في جيلها) ولكنها احترمت دائمًا قراراتتي وراعت أهداف الرضاعة الطبيعية الخاصة بي. عندما عدت إلى العمل بعد ستة أشهر من الولادة، لعبت هي وزوجي أيضًا دورًا فعالاً في رحلة ضخ الحليب (في العمل) أيضًا. حيث كانت تعقم الزجاجات وتدفي الحليب بصورة مناسبة وتطعم الطفلين عندما أكون في الخارج. ندين أنا وعائلتي بالكثير لهذه

التي لولاها كانت رحلتي في الرضاعة - (BSIM) المجموعة الرائعة المعنية بالرضاعة الطبيعية -مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية للأمهات الهنديات الطبيعية لتتوقف حتى قبل أن تبدأ.

...من سانغينا

تشمل قصتي في دعم الجدات أمي وأمي! كنت محظوظة ببقاء جدتي لأمي معنا أثناء ولادتي لطفلي التوأم ولفترة بعد ذلك. ولقد أخبروني أثناء حملي أنني أنحدر من سلالة عربية من الأمهات المرضعات رضاعة طبيعية وأنني لن أواجه أي مشاكل فيما يتعلق بإمدادات الحليب، حتى مع وجود توأمين. تنتمي جدتي إلى الأمهات التقليديات ولكنها كانت تملك أفكارًا تقدمية مقارنة بقريناتها. وقد احتفظت بذكرات كتبت فيها كيف قامت بتربية أبنائها الثلاثة وأحفادها السبعة وكانت تضيف إلى هذه المذكرات ملاحظات وتعليقات طوال الوقت! أمي وجدتي على علم بمفهوم العرض المتزايد حسب الطلب وشجعاني باستمرار على ممارسة الرضاعة الطبيعية عندما يطلبها الطفلين. وهما أيضًا مدركتان أن الأطفال تكي لأسباب أخرى غير الجوع وتمتلكان ثروة من الاقتراحات الخاصة بتجشؤ الطفل والأوقات التي ينبغي فيها ترك الأطفال بدون حفاظات أو ارتداؤهم إياها وغير ذلك من الأمور المشابهة. قالت لي جدتي "لا ينبغي أن تشعرني بالذنب إذا أردت أن تطعمي طفلك ببديل الحليب ولكنك لست مضطرة إلى فعل ذلك لأننا كلنا نملك ما يكفي من الحليب في أجسادنا، وهذا ينطبق عليك أيضًا." يقوم تفسيرها التقليدي على أنه إذا أعطاني الله توأمًا فسوف يعطي جسدي الوسائل لتغذيتهما وإطعامهما، وهذا أمر يتفق معه العلم أيضًا. لقد أرضعت هي -وأمي لاحقًا- كل أطفالها رضاعة طبيعية لمدة 24 و18 شهرًا منذ ستين وثلاثين عامًا على التوالي! لقد تولت أمي (بالإضافة إلى زوجي) المسؤولية الكاملة فيما يتعلق بكل جوانب رعاية طفلي عدا الرضاعة الطبيعية وذلك بمساعدة جدتي. وقد سمح لي هذا بالتركيز على إرضاعهما رضاعة طبيعية حصرية. عرفت جدتي أهمية الحفاظ على مستويات مناسبة من المياه في الجسم، وكانت دائمًا تقدم لي جرعات مخففة بالشمر والثوم لأنها تعتبر مُدرة للحليب. لا أعلم إذا كان هذا الأمر ذا فاعلية أم لا ولكن من الرائع الشعور بالتدليل (ربما المرة الأخيرة التي أتلقى فيها رعاية مدللة لفترة طويلة في المستقبل!). اعتقدت في ذلك الوقت مثل معظم الأمهات الجدد أنني سامر بأصعب مرحلة في حياتي. ولكنني أدركت متأخرًا أن جدتي وأم جدتي عملتا على ضمان تجاوري أنا وطفلي هذه التجربة بسلام، ولهذا أنا مدينة لهما إلى الأبد.



...من شيامالا

عندما كنت ألد أول طفل لي اتصلت بأمي طلبًا لمساعدتها. لقد بذلت قصارى جهدها لمساعدتي في الاستعداد، ابتداءً من اصطحابي إلى أفضل طبيب أمراض نساء في المدينة إلى إغرافي في التسوق لشراء المواد أثناء الشهر الثالث لي حتى أستطيع الحصول على أغراض الرضاعة/ الأمومة المصممة خصيصًا لي. وسألت -بنوايا حسنة- عن كل الأشياء التي ينبغي عليها فعلها لمساعدتي. وفي النهاية، عندما جاءت لمساعدتي قدمت لي عددًا لا يحصى من المعلومات: بعضها كانت خرافة وبعضها الآخر حقائق. لقد كانت ولادة أول طفل لي عملية تعليمية بالنسبة لها أيضًا، حيث تعلمت كل شيء من جديد، فقد مرت 30 عامًا منذ ولادة طفلها. لقد كانت سريعة التعلم. وعملنا معًا في تقصي المعلومات ومعرفة الخرافة منها والحقيقي. وعندما ولدت ابنتي بعد ذلك بعامين، كانت تجيب أي شخص يسألها عن إطعام طفله مواد صلبة بعد مرور ستة أشهر على ولادته بالنفي. "يجب أن يحصل الطفل على رضاعة طبيعية حصرية لمدة ستة أشهر! ألم تقرأ عن هذا في الصحف؟" كانت تقول هذا لأي حد يسألني. كانت مصدر دعم لي عند ممارستي الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة المعابد أو المطارات أو الحافلات أو القطارات أو عندما كنا نزر الأصدقاء والأقارب. لم تطلب مني أبدًا ارتداء غطاء الرضاعة الطبيعية. كانت -في ذلك الوقت- تعرف أن إمدادات الحليب لدي جيدة، ولهذا لم تتحدث على الإطلاق عن موضوع بديل الحليب. إذا اضطرت إلى الخروج، كانت تطلب مني ضخ بعض الحليب وتركه في المنزل حتى تستطيع إطعام الطفل. وهي السيدة نفسها التي كانت متشككة من الضخ والحليب المكشوف. مارست الرضاعة الطبيعية مع ابنتي لمدة 4.5 عامًا وقضت أمي وقتًا هائلًا معي أثناء هذه الفترة. بالرغم من شعورها في بعض الأوقات بالإحباط من ابنتي لأنها لم تكن تاكل جيدًا، ولكنها لم تطلب مني أبدًا أن أفطمها. الآن عندما أعيد التفكير لم يبد ما فعلته في ذلك الوقت كبيرًا أبعدت كل المشككين ودعمتني في هدوء في رحلة الرضاعة الطبيعية لي عن طريق وجودها من أجلي في الخلف ومساعدتها إياي بكل طريقة استطاعت. أنا ممتنة لها على وجودها بجانبني عندما كنت في أمس الحاجة إليها وعلى دعمها لي في صمت حتى بدون أن أطلب منها ذلك.



...من ديا

كن لأفطمها في شهرها الثامن. (BSIM) أنا حاليًا في مرحلة إفطام ابنتي البالغة 3.5 عامًا. لولا مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية للأمهات الهنديات هي السبب في إرضاعي طفلي حتى اليوم بدون تقديم حليب آخر لها طوال ثلاثة (BSIM) إن مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية للأمهات الهنديات أعوام. لقد ساعدتني في تجاوز الكثير من العقبات أمام رحلتي وحفزتني وأزالت الشكوك لديّ متى احتجت لها. وليس هذا فقط بل إنها وضعت لي أسس مسيرتي المهنية، حيث رغبت في أن أصبح مُعلّمة ومستشارة رضاعة معتمدة. لقد اضطلعت مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية للأمهات الهنديات بدور هائل في حياتي، ولكنها لم تدخل حياتي إلا بعد قرب ابنتي من بلوغ ثمانية أشهر. كانت أمي حتى هذا الوقت معملتي ومرشدتي (BSIM) ومرية طفلي، وقد أخبرتني أنها أرضعتني لمدة عام واختي لمدة 2.5 عامًا وأخي لمدة عام. واتخذت قرارًا بأنني سأرضع طفلي رضاعة طبيعية بصورة حصرية لمدة ستة أشهر ثم سأنظر ما إذا كنت سأستمر على هذا أم لا. كانت أمي معي عند ولادتي ورأتني أبدأ رحلتي في عالم الأمومة. بالتأكيد كان لديها مجموعتها من الخرافات ولكنها لم تكن مضرّة للغاية. كانت الخرافة الرئيسية هي أنه ينبغي عليّ أن أكل جيدًا حتى أستطيع إنتاج ما يكفي من الحليب لطفلي حيث لم أكن أكل شيئًا تقريبًا خلال الأشهر الأولى وذلك بسبب اكتئاب ما بعد الولادة، وكان ذلك -حسبما أعتقد- أمر طبيعي. أتذكر جيدًا موقفًا أنقذت فيه أمي طفلي من خرافات مجتمعنا بل أنها أبعدت الأطباء وأزاحتهم جانبيًا. عانت ابنتي من مغص حاد حتى بلغت ثلاثة أشهر وقال لي طبيب الأطفال المتابع لحالتها في اليوم العاشر من ولادتها أن أحدد مواعيد لإطعامها وإرضاعها بعد ساعتين فقط لمنع المغص. ولأنها أول مرة لي كام ولأنني لم أملك أي معرفة عن الرضاعة الطبيعية تبعت تعليماته بصورة عمياء لمدة يوم أو يومين، ثم وبختني أمي بشدة على عدم تركي ابنتي تبيكي وعدم الإصغاء لابنتي وسماع تعليمات طبيب ما. أتذكر قولها لي أنني لم أفكر. وأنه ما كان عليّ أن أسأل طبيبًا عما يجب فعله عندما يبكي الطفل ويخرج عن السيطرة فقط بعد 45 دقيقة من آخر رضعة له. بدا ذلك منطقيًا لي ومنذ هذا الحين وأنا أروض طفلي رضاعة طبيعية عند طلبها ذلك. لقد أعطتني أمي القوة لرعاية ابنتي رعاية ممتازة. وبالرغم من عودتها إلى مدينتها بعد 26 يوم من ولادتي كانت دائمًا موجودة وساعدتني بحبها في التغلب على الاكتئاب. وتقول أنها تعلمت الكثير عن الرضاعة الطبيعية من رحلتي. تعشق ابنتي جدتها وهي أيضًا تعشقها ولكن الجزء الأفضل في كونها الجدة هو أنها لا تفرض أبدًا معتقداتها وأسلوبها في التربية عليّ. لقد أعطتني حرية اكتشاف ذلك بنفسي وأن أكون الأم التي أربغ لطفلي. لهذا السبب ازداد احترامي لها أضعافًا كثيرة.

قوة رسالة الرضاعة الطبيعية في دفع الجدات على ممارسة الرضاعة الطبيعية

إينيس أفيلانا فرنانديز

عندما بلغت 62 عامًا كنت الجدة رقم 27 التي تختار إرضاع طفلة تبلغ عامًا واحدًا رضاعة طبيعية لمدة شهرين. وبعد عامين (2017)، مارست الرضاعة الطبيعية مرة أخرى لطفل يبلغ 3 أشهر لمدة أسبوع.

نحن الآن 29 جدة فلبينية مررنا بتجربة قوة الرضاعة الطبيعية ما بعد سن الولادة. تُدعى مجموعتنا باسم "نادي الجدات الرائعات" (يمكنك قراءة [المجلة](#) المزيد عن هذه القصة في الإصدار السابق من).

هدفنا الأساسي -بقلوب صافية- هو دعم البنات العاملات في عدم الشعور بالضغط أثناء تركيزهن على عملهن خارج المنزل. تستطيع الأمهات البيولوجيات مواصلة الرضاعة الطبيعية عندما يعدن إلى المنزل، ويكون ذلك في الغالب في المساء والعطلات الأسبوعية. ونحن -الجدات- نمارس الرضاعة الطبيعية أثناء النهار.

كيف تمنح أروجان -منظمة فريق دعم الأم- قوة الرضاعة الطبيعية للجدات؟



الخطوة الأولى هي عقد جلسة مكثفة لاستشارات الرضاعة الطبيعية للجدات اللاتي يرغبن في ممارسة الرضاعة الطبيعية، وتتعدّد الجلسة من خلال عرض تقديمي يشرح أهمية الرضاعة الطبيعية وفوائدها وعواقب بديل الحليب ومساوئه. وبمجرد فهمهن "من الراح ومن الخاسر" سوف نتابع إرشادهم في تعلم تشريح الثدي ووظائفه الفسيولوجية وكيف يعمل هرموني البرولاكتين والأوكسيتوسين (المعروفين باسم هرمون الحب أو المخفف للضغط) مع إنتاج الحليب وإمداداته.

بعد ذلك، نعالج الأساطير القائلة بعدم وجود الحليب أو وجود كمية قليلة منه أو نوع غير مناسب منه. وبمجرد فهمهن أن العامل النفسي يُشكّل 90% من الرضاعة الطبيعية والعامل الجسدي 10% منها، ننتقل إلى إدارة الرضاعة الطبيعية مع المرأة العاملة وكيف تستطيع الجدات دعمهن دعمًا كاملاً ثم ننتقل بعد اقتناعهن إلى المستوى التالي: إجراء تدليكًا كاملاً للجسم مع التركيز على تحفيز الغدد الثديية ونقاط الأكوبريشر المماثلة الموجودة في العنق والقدم واليدين.

وتدليك الرضاعة الذي يشمل الثدي والهالة هو آخر جزء. ويحتوي على 11 تقنية من الضربات المختلفة والضغط المتنوع الذي يُجرى بالتزامن - وبصورة مناسبة - مع تدليك اليدين أو الأصابع.

يهدف تدليك قوة الرضاعة إلى تعزيز الثقة في التغذية والإرضاع والقدرة على ذلك.

نبدأ بتهنئة جسد المرأة من خلال تدليك مريح وناعم. إنه أفضل دعم للأم قائم للنساء اللاتي يرغبن في العودة إلى قوة الرضاعة الطبيعية.

التدليك الخلفي هو الخطوة الأولى في عملية استعادة القدرة على الرضاعة وبنطوي على تحفيز إحماني للغدد الثديية. يوجد مركز عصبي حساس بين "العظم الكتفي (اللوحة الكتفي) والإبط. ولهذا نمارس التدليك المريح بعد كل ضربة قوية. وندعو هذه الطريقة "متعة مقابل كل ألم".

ويشمل التدليك الخلفي تدليك التخلص من السموم في الجزء السفلي من الجسم وفوق الردفان. يتركز معظم العمل الذي تقوم به النساء والضغط عليهن في هذا الجزء الأكثر أهمية في الجسم. تدليك التخلص من السموم فعال حقًا - حيث يتخلص الجسم من هذه السموم في الحمام بعد 4 ساعات منه.

ويُعادل تدليك الجسم بأكمله ممارسة ساعة واحدة من التمارين الرياضية.

ونمارس أيضًا تدليك الجسم باستخدام ضربات مختلفة على القدم والأرجل. حيث توجد نقاط الضغط التي تؤثر على الغدد الثديية في القدم.

ولهذا نجعل الجدة تستلقي على ظهرها. ونمارس التدليك على يديها وذراعيها بينما ناقش مخاوفها. يُحفّز تدليك اليدين نقاط الغدد الثديية ونقاط التغذية.



بعد ذلك، ننتقل إلى التدليك المريح للرأس الذي يشمل الوجه لإخراج الشوك والحيرة ولتحفيز هرمونات البرولاكتين. بهذه الطريقة يعمل عقل الجدة "وفي داخله ترتيلة أو تعويذة" نعم، لديّ حليب في صدري. نعم ساكون قادرة على إرضاع حفيدتي رضاعة طبيعية قريبًا.

ويُعد تدليك الرأس والكتفين الأكثر تهنئة حيث يُخرج التشنج والتصلب في العضلات. ويعمل هذا التدليك على تهنئة الجسم المتعب ويجعله مستعدًا. ولأفضل وضع لممارسة الرضاعة الطبيعية تكون في العضلات في وضعية مريحة.

بعد تدليك الجسم كاملاً يُشرق وجهها وتبدو أصغر من عمرها بخمس سنوات. وقالت الكثيرات منهن أنها اللحظة التي شعرن فيها بأقصى درجات الراحة في حياتهن. ويؤكد استعدادها لدورها الجديد المقبل: الجدة المرشعة. وفي الوقت الذي بدأنا فيه ممارسة تدليك الوجه أطلقنا: تدليك الثدي لتحفيز القدرة على الرضاعة الطبيعية، ويرغب جسد الجدة إلى أقصى درجة في التمتع بتدليك الثدي الأكثر انتظاراً ورغبة وقد حددنا لهذا النوع من التدليك 11 طريقة أو تقنية للضرب، منها ما هو مخصص للثدي فقط وما هو مخصص للهالة فقط. وذلك مع أخذ قاعدة مهمة للغاية بعين الاعتبار، ألا وهي تجنب لمس الحلمات، الجزء الأكثر حساسية وقداسة في الثدي. طورت أروجان 11 تقنية والتي تتطلب ممارستها بفاعلية *بعض التدريب. يُرجى التواصل معنا في حال الرغبة في معرفة المزيد عن هذه التقنيات



Innes a allaité Ethan, âgé de 2 mois.

هناك 3 ضربات أو تقنيات يُطلق عليها "الفراشة الكبيرة والفراشة الصغيرة والمُجنحة" وتُطبق على الثديين باستخدام اليدين. وتركز الخطوة التالية على كل ثدي بمفرده باستخدام تقنيات/ ضربات مختلفة يُطلق عليها "التدليك المريح" أو "قندي إلى الجنون". بعد ذلك، نمارس تدليلاً على النقاط الأقوى والأكثر أهمية في تحفيز الرضاعة ويُطلق عليه "على بُعد بوصة واحدة من الحلمة" في الهالة وعلى مسافة 6 أصابع فوق الحلمة. بعد ذلك، نمارس ضربة الحب عبر الطريقة التي تُطلق عليها "التقنية الماسية". ثم نمارس تدليك الهالة باستخدام ضربات بأصابع معينة فقط. ودائماً ما نقول في هذه المرحلة "اطلب الإذن لدخول الأراضي المقدسة". بعد ذلك، ننتقل إلى الخطوات الأكثر أهمية التي ندعوها الضربات الرئيسية لتفتيح مسام الحلمة والبدء بإخراج قطرات الحليب.

إينيس تُرضع إيثنان البالغ من العمر شهرين

ونعلم الجدة كيف تمارس تدليك الثدي بنفسها في وضع الجلوس. لتمارسه يومياً في منزلها. ولتسريع استعدادهن نقدم لهن حساء مُدر للحليب مصنوعة من مكونات طبيعية، ونجلب في بعض الأحيان طفل حديث الولادة للجدة حتى تُرضعه من أجل تحسين تدفق الحليب من الثدي. ويتنوع الوقت الذي تستغرقه الجدة في إنتاج الحليب من شخص لآخر. ولقد شهدنا بعض الجدات تنتج حليباً خلال أسبوع واحد كُنَّ فيها مستعدات نفسياً ومقتنعات قوة أجسادهن وأتبعن كل خطوات البرنامج بدقة (استشارات الرضاعة الطبيعية والانضمام إلى ندوة الأكل الصحيح الدراسية واستهلاك المواد المُدرة للحليب وممارسة تدليك الرضاعة يومياً وتقديم طفل حديث الولادة لهن في أول تجربة إرضاع لهن وإدارة مرحلة انتقالية تدريجية للتحول من ممارسة الرضاعة الطبيعية في النهار إلى ممارستها في الليل).

كما نستخدم في البداية حليب الدريب دروب مع لبن الأم عند بداية ممارسة الجدات الرضاعة الطبيعية. ونشير إلى أن الأم البيولوجية لا تكون موجودة في المنزل عندما تُرضع الجدة حفيدها، وإلا سيريد الطفل على الأرجح أن يكون مع أمه وليس مع جدته. كما نؤكد على أهمية عدم استخدام الزجاجات أو الحلمات الصناعية أو اللهايات. ونحن نضمن فهمهن أن استخدام هذه الأدوات أمر ممنوع ومُحرّم. وننتشارك معهن قانون الحليب الخاص بنا الذي يفسر جيداً ارتباك الحلمة والمخاطر الصحية على الرضع والأطفال الصغار.

والمكافأة التي تحصل عليها الجدات اللاتي يستعدن قوة الرضاعة هي تجديد الشباب. حيث تبدو وجوههن وصدرهن وأجسامهن أصغر بـ 5 أو 10 سنين بسبب معجزة حليب الثدي الذي يوفر الخلايا الجذعية والجلوتاثيون (أحد مضادات الأكسدة المهمة). وتُعد الرضاعة الطبيعية قبل كل شيء فعلاً سلمياً سيجلب الفرحة والحب عبر الأجيال.

للحصول على الموافقة قبل نشرها أو (innes.sea@gmail.com) المنهجية الموصوفة أعلاه ملكية حقوق فكرية. يُرجى التواصل مع المؤلف* استخدامها.

تكتب إينيس أفيلانا-فيرنانديز، بصفتها ممثلة لمنظمتها أروجان (في الفلبين)، من خبراتها وتجاربها في دعم الرضاعة الطبيعية لآلاف الأمهات اللاتي تعاملت معهن وحوثلتهن بكلماتها ويديها الشافية وقلبها

الرضاعة الطبيعية: المصدر الأول للأمن الغذائي

بيندي بوج



هذه الصورة مأخوذة من [iStockphoto.com/Adkasai](https://www.iStockphoto.com/Adkasai)

تؤدي الرضاعة الطبيعية الأدنى من المستوى الأمثل إلى وفاة 800,000 طفل كل عام. تُعد الرضاعة الطبيعية بكل المعايير قضية خطيرة لحقوق الإنسان والتنمية.

يوجد عدد كبير من الدلائل على دور الرضاعة الطبيعية في منع نقص التغذية وموت الأطفال. وعلاوة على هذا، تتضح بصورة متزايدة وظيفة الرضاعة الطبيعية في حماية الأطفال والمرأة من الوزن الزائد والسمنة والأمراض اللاحقة غير المعدية. وبالتالي تصبح الرضاعة الطبيعية وسيلة تدخل فعالة للغاية في حماية صحة الطفل والأم. يُشكّل عدم الحصول على القدر الكافي من الرضاعة الطبيعية أو الاعتماد على الرضاعة الصناعية خطرًا على صحة الأم والطفل.

إذا كانت الرضاعة الطبيعية وسيلة تدخل فعالة لصحة الطفل بهذا القدر وبدعمها عدد من منظمات حقوق الإنسان الدولية، لماذا تجذب انتباهًا ضعيفًا نسبيًا في مجالي التعليم التنموي والممارسة؟ هل لأنها لا تُكلف أي شيء ولا تُدر أي أموالًا بصورة متواصلة، ما يعني عدم وجود مشروعات ممولة بملصقات كبيرة وعدم وجود مساعدات مربوطة بشراء منتجات وخدمات البلد المانح وقدر أقل من "تكرار الأعمال"؟ هل لأنها من "الأعمال النسائية" أم لأنها تُعتبر أمرًا "طبيعيًا" وشيئًا ينبغي أن تكون الأمهات والأطفال قادرين على فعله بصورة تلقائية؟ هل لأن مشاركة الرجال في تشجيع الرضاعة الطبيعية وحمايتها أقل احتمالًا؟ مما لا شك فيه أن تخصيص المساعدات يتم بطرق غامضة ولكن من المُحير حقًا رؤية عدم تلقي تدخل بسيط ومناسب ثقافيًا يحمي صحة الأم والطفل ويُمكن الأمهات رعاية متحمسة من المحترفين في مجال التنمية.

عادةً ما تقع مسؤولية برمجة الرضاعة الطبيعية على قطاع الصحة. ولكن ربما بسبب الأسباب الواردة أعلاه، عادةً ما تكون في مرتبة ثانوية مقارنة بأهداف صحية أخرى. كيف يمكننا إحياء الرضاعة الطبيعية في القطاع التنموي؟ قد يكون اعتبار الرضاعة الطبيعية طعامًا ودمج الرضاعة الطبيعية في حديث مهم حول الغذاء والأمن التغذوي أحد طرق الإحياء.

في السابق، كان الأمن الغذائي يدور حول إنتاج الغذاء مع قليل من الاهتمام بكيفية استخدام الغذاء في ضمان التغذية وتحسينها. ويشهد الحديث عن الأمن الغذائي تغييرًا بطيئًا ليشمل الأمن التغذوي، ولكنه لم يشمل بعد الأمن الغذائي والتغذوي لأكثر الكائنات ضعفًا، ألا وهم الرضع والأطفال الصغار المصدر الأول للأمن الغذائي هو الرضاعة الطبيعية. يملك الرضع والأطفال الصغار الذي يرضعون رضاعة طبيعية مصدر طعام آمن وسليم ومثالي خلال أول عامين على الأقل من حياتهم، حتى في الظروف التي تشهد انعدام عام للأمن الغذائي مثل حالات الطوارئ الإنسانية. يمثل الأمن الغذائي في شكل الرضاعة الطبيعية خلال هذه السنوات الأولى أمرًا أساسيًا لتحقيق الأهداف التنموية. إن عدم الاعتراف بهذه اللبنة الأساسية الأولى من الأمن الغذائي أولاً ودعمها بضر بصحة بل وبقاء- الرضع والأطفال الصغار ورفاهيتهم خلال سنواتهم الأولى، كما يضع صحتهم على المدى الطويل وصحة أمهاتهم في خطر. إضافة إلى هذا، يؤدي عدم الاعتراف بأهمية الرضاعة الطبيعية وبرمجة التنمية (بما يشمل -وبالخصوص- برمجة الأمن الغذائي) إلى تقويض الرضاعة الطبيعية عن طريق زيادة أعباء العمل والوقت على السيدات، مما يجعل ممارسة الرضاعة الطبيعية على النحو الأمثل أكثر صعوبة لهن.

يتطلب تشجيع الرضاعة الطبيعية ودعمها تحولًا فكريًا في صياغة مفهوم الأمن الغذائي وتصميم سياسته. وحتى يشمل الحديث عن الأمن الغذائي الرضع والأطفال الصغار يجب اعتباره غير مناسب وغير قادر على تحقيق هدف تقليل عدم المساواة الرامي إلى تحسين صحة كل الأطفال ورفاهيتهم، وبالتالي صحة كل الناس ورفاهيتهم.

المراجع

نقص التغذية وزيادة الوزن لدى الأم والطفل في *Black RE, Victora CG, Walker SP, Bhutta ZA, Christian P, de Onis M, et al.* *البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط. لانسييت (لندن، إنجلترا).* 2013;382(9890):427-51.

سالمون إل. الأمن الغذائي للرضع والأطفال الصغار: فرصة لسياسة الرضاعة الطبيعية؟ جريدة الرضاعة الطبيعية الدولية. 13-7:(1)10;2015
بول أو. حليب الأم حق من حقوق الإنسان. مراجعة الرضاعة الطبيعية. 19-9:(3)18;2010
بيندي بوج ممارسة تنمية عملت في غرب أفريقيا ومنطقة البلقان وجنوب شرق آسيا والمحيط الهادئ خلال السنوات العشرين الماضية، وتقيم حاليًا
في الكامبيرون. وتكتب في الوقت الحالي رسالة الدكتوراة الخاصة بها عن منع سوء التغذية في الأطفال دون سن الثانية

عندما أصبحت جدة

ميليسا كلارك فيكرز



أنا على وشك بدء مغامرة عظيمة – مغامرة لا يستطيع أي شخص خوضها. تعتمد معايير الأهلبة على الاختيارات التي اتخذتها بها منذ عقود وكذلك الاختيارات التي اتخذها آخرون في الأونة الأخيرة. إن خيارتي -ونجاحي- إنجاب أطفالنا منذ سنوات كان حجر البداية والخطوة الأولى لهذه المغامرة، واختيار ابنتي -ونجاحها المنتظر- في إنجاب طفلها يستوفي قائمة المعايير ماذا تعني كلمة الجدة؟ تعني في جزء منها الاستمرار الجيني للنوع، وفي جزء ثاني مشاركة حكمة عظيمة -وليس عظمة للغاية- وفي جزء آخر الابتهاج بالعيش طويلاً لدرجة رؤية ابنتي تزوج طفلتها الحبيبة وولادة الجيل التالي أعلم أنني ساصبح جدة لطفل صغير – اسمه غرايسون ألكسندر إيثان غراف. وأعلم -أو قيل لي- أن غرايسون طفل صغير نشط. أعلم أن أمه وأباه الصغير وأندرج معه على الأرض وأقرأ له كتباً وأعلمه كيفية الطهو يحبانه بالفعل وأعلم أنني أيضاً أحبه. وأستطيع أن أتخيل نفسي اللعب مع هذا وأشاهده يستمتع بالعالم من حوله. ومع ذلك تظل هذه الصور المتخيلة ضبابية تفتقد إلى العنصر الرئيسي، ألا وهو وجه مشرق. هل سيثبته ميريلي؟ أم سيثبته أليكس؟ أو ربما يشبه أجداده. لقد رأيت والدي في العديد من صور أولادي عندما كانوا صغاراً. أو ربما نحن نرى فقط ما نود أن نراه، ونرى تلك الوجوه التي نعرفها جيداً وبينما أستطيع تخيل ما الذي قد أفعله مع غرايسون، لا أعلم ما الذي سيرغب هو في فعله معي. ما الذي سيثير اهتمامه؟ هل الحلزونات وذبول جراء الكلاب؟ أم الديناصورات المنتصبه المستعدة لحمايته في غرفته؟ أم عالم تكنولوجيا المعلومات الرقمي الذي يعلم عنه أباه الكثير؟ أو ربما الإبداع الفني الذي تملكه أمه أتمنى لو كان أبواي على قيد الحياة لرؤية حفيدة ابنتهم -ولرؤية دور حفيدتهم الجديد- ولرؤيتي في دوري الجديد. هناك الكثير من صفات أبواي فيّ وفي ابنتي، لذا ربما تصبح هذه الجينات التي نجت واستمرت عبر جيلين أيضاً جزءاً من غرايسون. أتمنى ذلك!



أكبر لغز الآن هو انضمام غرايسون إلينا في هذا الجانب من العالم. نحن مستعدون ويقول التقييم أنه يجب عليه أن يكون مستعداً. وما هو يُظهر حكمة تفوق عمره، فهو الوحيد الذي يعلم متى سيكون مستعداً للانضمام إلينا إنحن في انتظارك يا غرايسون

الجزء الثاني

كُتِبَ الجزء الأول من هذه القصة قبل أيام من وصول غرايسون، وكُتِبَ الجزء الثاني بعد ذلك بعام ونصف. سيحتفل غرايسون في غضون أشهر بعيد ميلاده الثاني، وسأكون قد أكملت عامين كجدة يا لها من رحلة مذهلة – للطفل وللأبوين ولجدوده. أي تجربة حياة تغير فينا شيء، ولكن ربما التجربة التي تُحدث أعمق تغيير هي ولادة طفل. لقد شهدت هذا النوع من الأحداث التي تُغير حياة المرء عندما ولدت أطفالي، ولكنني لست متأكدة أنني كنت مستعدة تمام الاستعداد للطريقة التي تغيرت بها حياتي-نظرتي للحياة- وكل ذلك بسبب ولادة غرايسون



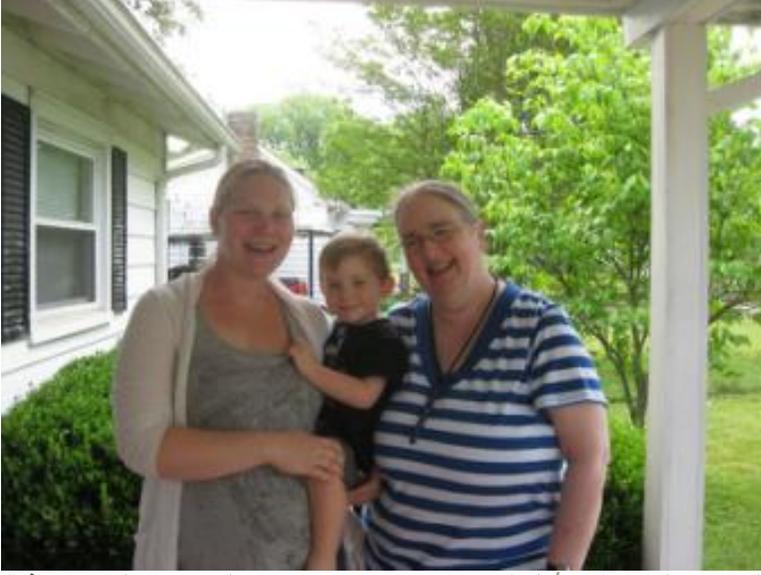
لقد كنت محظوظة للغاية أنني شهدت هذا التحول عن كثب – لقد كنت بجانب ابنتي أثناء ولادتها غرايسون. لقد كان مخاضًا وحملًا صعبًا. حيث كان طويلاً ومؤلمًا لميريلى، وبينما لم أكن أنا من يمر بالمخاض والولادة إلا أنني “شعرت” بطرق عدة بألمها وانزعاجها الذي لا تشعر بهما سوى الأم. ومع ذلك، كانت مذهلة وكذلك زوجها أليكس الذي كان بجانبها. لقد شكلنا أنا وهو فريقًا رائعًا، بالرغم من وجود أوقات كان عليّ أن أذكر نفسي فيها حتى يكون مصدر الدعم الأول طريقه بالابتعاد عن

كما حظيت برؤية نوع آخر من التحول بعد الولادة مباشرة. بسبب بعض المضاعفات المحتملة أثناء الولادة، وبمجرد قطع الحبل السري، تم نقل غرايسون من الغرفة حتى يفحصه أطباء حديثي الولادة الذين كانوا في انتظاره. لم تستطع ميريلى المشاهدة إلا من مسافة مع مزيج من التعب والخوف. وكانت بحاجة إلى أن يُحمل لها وليدها بالقرب من وجهها. تابع أليكس ابنه إلى الغرفة الأخرى ثم عاد إلى ميريلى عندما أعطي له الإذن عندما حملت ابنها الوليد لأول مرة، شاهدت الحياة تعود إلى وجهها. ومن الواضح أن غرايسون علم أيضًا أنه عاد إلى حيث ينتمي. وساعدته في الوصول إلى الثدي الذي التقمه بصورة جميلة – كما لو أنه كان يعرف أنه حفيد أحد داعمات الرضاعة الطبيعية

وبينما كنت قادرة على المساعدة في تحقيق أول “لم شمل” بينه وبين أمه التي كان يعتمد عليها اعتمادًا كاملًا لمدة تسعة أشهر، لا أستطيع حقًا نسب هذا الفضل لي -تمامًا مثلما لا أستطيع نسب فضل أخذ قطعتين من المغناطيس وخلق مجال الجذب الطبيعي بينهما الذي يجذب أحدهما إلى الأخرى لي. تعلم الأم وابنها أن كل منهما يحتاج إلى الآخر بغض النظر عن عدم امتلاك الخبرة للتعامل

كل شيء /إصلاح لم تكن هذه الأشهر القليلة الأولى خالية من التحديات – كيف لا يمكن اعتبار الأمومة الجديدة تحديًا؟ وبينما أردت غريزة الأم لديّ الأمور لها بقدر الإمكان – حيث كان يحق لها تمامًا أن تشعر بالإحباط /إصلاح لصالح ابنتي، جعلني الوعي الذي اكتسبته كجدة أدرك أنها لم ترد مني والفرح -في بعض الأحيان معًا في الوقت نفسه- وأنها تملك مفاتيح حل تلك التحديات بنفسها. في بعض الأوقات، كان الحل لا يزيد على إدراك وقبول أن ما كانت تمر به طبيعيًا تمامًا. هناك إحساس كبير بالراحة يصاحبه فهم بأن تجربتك كوالد عبارة عن تجربة مشتركة مع والد آخر سبقك. هذه هي!! الأمور التي تكونت منها رابطة لا يبتثها على مدار 60 عامًا

من المؤكد أن دور الجدة مثير للاهتمام – فهو قائم على تحقيق التوازن بين الدعم غير المشروط والدفع برفق والحماية النابعة من الأمومة والتعاطف والإحباط الناجم من عدم امتلاك القدرة على فقط “إصلاح” كل شيء. ولكنه دور يستحق كل دقيقة



لقد حدث الكثير منذ أن بدأت كتابة هذه "اليوميات" عن رحلتي كجدة. ليس فقط من أجل الكشف عن علاقتي مع غرايسون الذي قارب عل إتمام **تدبير** 3 أعوام والذي يقول لي بصدق "أنا أحبك يا جدتي!" وأعلن أنني "أكبر وأفضل صديق" له، ولكن أيضاً لأنني تعلمت عن كثب أنه من الممكن أن يحب المرء أكثر من حفيد واحد في الوقت نفسه – مثلما يتعلم الوالدين أنهما يستطيعان تعلم حب أكثر من ابن واحد في الوقت نفسه. هناك ابنتين عم لغرايسون، التوأمتين البالغتين من العمر شهرين: لينلي ماكينا وإيما غريس فيكرز. وخلال الأسابيع القليلة المقبلة سوف نرحب بالأخ الأصغر لغرايسون: أوليفر ويليام إديسون غراف عضوًا في عائلتنا ليس من المفاجئ وجود ما يكفي من الحب ليشمل كل هؤلاء الأحفاد. أتطلع قدمًا إلى رؤية الثلاثة الجدد يكبرون وإلى بناء علاقة الحب معهم مثل تلك العلاقة مع غرايسون التي تُعد كنزًا

تحديث آخر

الرضاعة الطبيعية اليوم كان من دواعي حضور ولادة أوليفر. بخلاف ولادة من ظهور هذه المقالة للمرة الأولى في الجريدة التابعة لرابطة لا ليتشه غرايسون التي كانت في المستشفى وتميزت بسلسلة من التدخلات التي زادت من مدة المخاض والولادة وحدثهما، تمت ولادة أوليفر في المنزل بمساعدة قابلة مذهلة وأنا، حيث كنت أنتظر خروج ماء الولادة. كان أليكس، زوج ميريلي، مرة أخرى مصدر دعم كبير، حتى غرايسون كان حاضرًا (عندما لم تكن مساعدة القابلة تلعب معه في الغرفة المجاورة). بينما استمر أول مخاض لميريلي أكثر من 50 ساعة مع قضاء أربع ساعات من الدفع قيل أن يُخرج طبيب التوليد غرايسون بواسطة ملقاط، استمر مخاضها الثاني -مع إحاطة ميريلي بدعم قائم على الحب- ست ساعات فقط مع قضاء 23 دقيقة فقط في الدفع. وصل أوليفر بسلام وانتقل فورًا إلى أذرع أمه التي كانت تنتظره، وأخذ يرضع كما لو كان قد وُلد من أجل تلك اللحظة أحب دوري كجدة! لا يوجد شيء يُقارن بالأيدي الصغيرة التي تمتد إليّ لأمسكها وأعانقها – ولا شيء يُقارن بمشاهدة أطفالتي (وأزواجهم) وهم يؤدون دور الأبوة والأمومة بمودة وحب مع أحفادي. أسفي الوحيد هو أن التوأمان يعيشان على مسافة 12 ساعة (بالسيارة)، ونحن نراهم أقل بكثير مما نرى الأولاد (الذين يعيشون على بعد ساعتين). تمكنا من جمع كل الأحفاد معًا خمس أو ست مرات خلال العام ونصف العام الماضي، والفوضى التي تستتبع وجودهم رائعة.



(<http://breastfeedingtoday-llli.org/on-becoming-a-grandmother/>) الرضاعة الطبيعية اليوم تم نشر هذه المقالة لأول مرة في بتاريخ 31 مايو 2016 وأعيدت طباعتها هنا بعد الحصول على الإذن



الجدة ميليسا وهي تحمل أوليفر وإيما ولينلي والجد بوب وهو يحمل غرايسون

قلق الجدات

*يقلم أم وجدة مملوءة بالحب والاهتمام

أتذكر أنني سمعت -منذ سنوات ليست بالكثيرة قبل أن أصبح جدة -أن دور الجدة هو مكافئتنا لكل سنوات الأمومة - هدية رائعة مليئة بالعجائب والسعادة والفرح.

في الواقع، لقد خضت هذه التجربة، ورغم أنه تحدي صعب أن تكوني جدة، إلا أنني لمأتوقعه حتى إنغمست في التجربة تمامًا. وجدت نفسي أصف هذا التحدي على أنه نوع من القلق، وهو شعور شبه مثير للذعر أن كل شيء أعتر به وقيمه يتم الآن إعادة تعريفه وإعادة تخيله ورفضه.

تكفلنا أنا وزوجي بتربية أطفالنا الخمسة الأحياء (وللأسف، وطفلة السادسة الذي توفي بسبب مرض عضال وهو رضيع)، مسترشدين بفلسفة التربية بالإرتباط. أرضعت أطفالي رضاعة طبيعية حتى بداية مشيهم واثان منهم حتى بلغا عمر الثلاث سنوات. وجربنا النوم بالقرب منهم وشاركنا النوم مع أطفالنا رضعاً وفي بداية المشي وهم أكبر سنًا بدرجات وقد اخترنا أن نهذبهم وفقاً لمبادئ المحبة الإرشادية. أمنا بفكرة أن حاجة الطفل لأمه كانت يعمق حاجته للغذاء، الاحتفاظ بأطفالي الرضع معي، وتقليل بعدي عن أطفالي والأطفال الصغار جداً.

لقد قمنا بتربية أبنائنا كأشخاص متميزين واستجبنا لاحتياجاتهم خلال نموهم، ونحن نعرف بشكل حدسي أن رغبات الطفل خاصة في الشهور الأولى من عمرهم هي احتياجاتهم. لقد كنا محظوظين للغاية لأن أطفالنا كانوا في معظم الوقت هادئين وسعداء للغاية وليسوا متطلبين أو تربيتهم صعبة، باستثناء في عمر الثانية وسنوات المراهقة. بعض الأباء قد يقولون لنا فعلياً، وليس على سبيل المزاح، أن أطفالنا الرضع والأكبر سنًا ومن هم دون سن البلوغ والمراهقين لم يكونوا طبيعيين.

ثم ترك أبنائنا المنزل خلال سنوات ما بعد الجامعة وبدأوا التمرد. وشعرنا فجأة كأننا لم يعد لنا دور في حياتهم. فلو لم نهاتفهم أو نراسلهم فلم تكن نعرف عنهم شيء. قد يأتون للبيت للزيارات و في احتفالات الأعياد، وبالطبع في الأعراس وغيرها من المناسبات العائلية. ولكن أهميتنا كقدوة تضائلت عام بعد الآخر، وهو ما ينبغي أن يكون. أتذكر أنني قيل لي يوماً والدموع في عيني أن دليل التربية الوالدية الناجحة يكمن عندما يستطيع الطفل أن يترك المنزل بآريحية ولا يحتاج للعودة إليك للدعم المادي والمعنوي

عرفت عندها أن قلقي كأم لبالغين وكجدة قريباً قد بدأ شعرت بالتأثير الكامل لهذه اللحظة المحتمومة عندما بدأ أبنائي في الاتصال والإقتران بالأشخاص المهمين لديهم) أربعة من أصل خمسة منهم متزوجون الآن) وقاموا بتطوير شبكات علاقات ذات مغزى وأكثر إيجابية. عرفنا عندها أن حجم تأثيرنا كأباء قد إنتهى . مالم أستوعبه هو أن هناك نوع غير واع من التأثير مستمر فقط مؤخراً قالت ابنتي ، التي وضعت طفلها الثاني منذ شهرين، ” أنني ترعرعت على معرفة أن لبن الثدي هو أفضل شيء صحي بالنسبة للأطفال.“ هذه الابنة نفسها كانت قد اتخذت مع زوجها بعض من خيارات الحياة تختلف عن خيار اتنا نحن ، ونوعاً ما كانت سريعة الحكم على اختيار اتنا كأباء. كانت قد تأثرت كثيراً بكنتنا التي لم يبق أسلوب تربيتها خاصة التربية الليلية – تماماً على الإرتباط

رُزق ابني البكر وزوجته حفيدنا الأول. كانت كنتنا ترضعه طبيعياً أثناء تواجدها في المنزل وتضخ حليبها له عندما تكون في العمل أو بعيدة عنه. عملت ليومين كاملين بعيداً عنه. وتكفل أفراد عائلتنا برعاية حفيدنا وبعد ذلك حفيدتنا في غيابها. فقد قرأت فن الرضاعة الطبيعية النسوية، وأظن ، أنها تستخدمه كمرجع. لكنها رفضت بحزم مبدأ تشارك النوم حتى معى تعليمات الأمان الجديدة في المكان. هي أيضاً رفضت مبدأ القرب والتدليل، وفضلت تعاليم الهدوء الذاتي بترك أطفالها ليكون حتى النوم يذكرني زوجي أنهم لم يفعل ذلك فوراً منذ لحظة الولادة ، ولكن بعد ذلك مباشرة أصبح مبدأ إرشاديا

أخبرني إبني مؤخراً أنه يشعر بأنه يمنح أطفاله هدية بتعليمهم الهدوء الذاتي في الصغر لأنهم الآن قد تعلموا كيف ينامون ليلاً أثناء القيلولة وكيف يعودون للنوم من أنفسهم. كان رد فعلي الداخلي هو ... أين أخطأت؟ كيف ترك المنزل غير مقدر للاحتياجات العاطفية للأطفال ليلاً؟ لسوء الحظ ، عندما أنجبت ابنتي طفلها الأكبر ، بالرغم من أنني شاركتها مصادرني لتقرأها وتقرر نفسها، لكنها تأثرت بخيارات أخيها وزوجته. وقد علمت أنه لا يمكنني انتقاد اختياراتهم وأن عليّ أن ألزم الصمت وأصفي ذهني فقد عرفت على نحو ما أن إبداء أي علامة للقلق أو الرفض الظاهري قد تنتهي بتدمير علاقتي مع ابني وزوجته وربما تؤثر على ترحيبهم بالسماح لي بالتعامل أو الاتصال بحفيدي فسريراً ما اكتشفت أننا عندما كنا مع أحفادنا، سواء أنا أو زوجي فقد كان علينا أن نتبع مواعيد النوم الصارمة وأشكال الروتين الأخرى عندما نضع أحفادنا ليناموا ليلاً أو وقت القيلولة فيعد قراءة عدد من القصص محدد مسبقاً ، وإعطائهم الحليب ، وغذاء تهوية ، كان عليّ أن أضغ الطفل في السرير وتشغيل ضوء هادئ ، ثم أخرج من الغرفة كان عليّ أن أستنكر أي احتجاج ، خاصة أثناء فترة التدريب على النوم. حرفياً، ذرفت الكثير من الدموع. فقد كان ولا يزال يمضي عليّ عدد لا يحصى من الليالي التي أفضيها بدون نوم ، بسبب ما كان أحفادي يتكبدونه كي لا يحمّلوا ويهددوا حتى يناموا بمجرد أن بدأ تدريب النوم وهم في عمر أربعة إلى خمسة أشهر كان تدريب النوم جزء من الشعور العام بالصرامة في التنظيم وعدم المرونة في تسهيل الحياة كان هذا ولا يزال من الصعب للغاية مشاهدته. شعرت بأن أبنائي فهموا أن هذا صعب عليّ ولهذا لم يشعروا بالراحة دوماً في ترك الأحفاد معنا لوقت طويل قبل بضعة أعوام، في مرحلة ما ، فكرت ملياً في عدم زيارتهم حتى تمر الفترات المؤلمة كفترة التدريب على النوم، كي أقلل اضطرابي العاطفي وانطباع الرفض الذي قد أوصله لأبنائي أتذكر ما قالته قريبي الحكيمه لي أنه في موقف ما أننا يجب أن نحتفظ بالصورة الكبيرة في أذهاننا بأن مرحلة الطفولة المبكرة وما يليها تمر ، وأن أحفادنا الصغار يكبرون وأن ما نريده هو أن نحافظ على علاقة طويلة معهم ومع آبائهم لم أفقد الأمل فقد لاحظت بسعادة أن أبنائي يتقدمون في تربيتهم الوالدية، على الرغم من أنهم مازالوا ينتقدوني على النوم المشترك مثلاً، فقد تعلموا أن يسمعوا لأطفالهم وأن يكونوا أكثر مرونة تجاه بعض الأشياء فأن أبتهج عندما تحدث أصغر تلك الأشياء ، وأحاول أن أبدي المرونة في تفاعلي مع أحفادي، وأكون دوماً في حذر لأخذ السماح

وأنا أدرك أنني يمكنني تعزيز نضج تربيتهم الوالدية بالتعليق الإيجابي على الأشياء التي اختاروا أن يفعلوها أو يقولوها والتي تعد رائعة بالرغم من قراراتهم المزعجة ومعرفتي بنقص الناحية العاطفية لديهم، فإنهم والدان محبان ويقتررب آخر تحدي لي سريعاً. قررت ابنتي أن تبدأ في وظيفة كبيرة وهي حامل وستعود للعمل عندما يصل الطفل لعمر ثلاثة أشهر أتوقع أنها ستضع الطفل في دار للرعاية النهارية. فإنها الأولى كانت لديه مربية والكثير من الرعاية الفردية لكن هذه المرة لا أعرف بالضبط كيف ستكون الأمور فأننا قلقة من أن الضغط سيؤثر على حليبها وأن نقص الراحة معه قد يؤدي رباطهم وصحة الطفل العاطفية. وأنا أعلم أن التدريب على النوم سيحدث بسرعة كبيرة جداً من أجل المساعدة في تسهيل احتياجات أحد الوالدين العاملين لم تقل ابنتي ، صراحة، إن كانت قد اختارت له الرعاية النهارية. وأنا متأكدة انها لا تريد اخباري إن كانت قد اتخذت هذا القرار لأنها تعرف كيف أشعر حيال ذلك. عليّ أن أجد طريقة لآكون محبة وداعمة وآلا أعود مجدداً لآكون كومة دموع قلقة. فأننا أتق في أنها تعرف الأفضل لطفلها وأسرتها حتى وإن كنت في قرارة نفسي قد أشعر بأنها اختياراتها خاطئة ، وأنه ليس ما فعلته أنا لأسرتي أخبرني أحدهم ذات مرة أن لدينا الفرصة لنربي أبنائنا وأن نتخذ قرارات قد تفسدهم ... والآن حان دور أبنائنا ليفعلوا الشيء نفسه أتمنى فقط أن أستطيع التخلي عن الأمر أتمنى ألا أسمع أحفادي يبكون وآلا يتمزق قلبي لأجلهم. أتمنى لو أستطيع أن أقول لابنتي: “ساتي وأعتني بالطفل وأحضره إليك كي تُرضعيه.” أتمنى أيضاً لو لم أني لم يبصيني رعب جزئي عندما سمعت أن ابن آخر من أبنائي يتوقع ويتخذ القرارات التي ...يقوم بها العديد من كبار جيل الألفينيات. ثم أذكر نفسي كم كانت أمي غاضبة عندما علمت بأن أبنائي ترعاهم قابلة. وهكذا مضى الأمر وأتمنى أن تكون لدي الحكمة والقوة لأفهم ولأحترم اختيارات أبنائي والصبر لأجد من الكلمات والإشارات ما يتيح لي التعبير عن نفسي ودعمي الذاتي عندما أعرض الدعم المحبب ... هذه هي صلواتي كجدة ونظراً لحساسية القصة ، قررت المؤلفة أن تبقى مجهولة. إن وندتم التواصل معها، يرجى إرسال تعليقاتكم للمحررين وهم بطورهم سيوصلوها إليها

”مقابلة مع مؤسسه ليتشيه ليري (الولايات المتحدة الأمريكية):“فليبد عليك القوة والثقة اللتان تشعراكي بهما الرضاعة الطبيعية



ملابس ليتشيه لبير ، شيكاغو ، أي إل. ٣٠ يونيو، ٢٠١٦ التقطت هذه الصورة بكاميرا كريستوفر ديلتس

عندما بدأت ليتشيه لوبر ، كنت أريد مساعدة النساء ليقومن برضاعة طبيعية بشكل أسهل وبطريقة جيدة ،لكنني أيضا أردت أن أساعدهن كي يمكن ويخترن قوة أجسادنا. ” شرحت أنريا نيوبيري في مراسلة عبر البريد الإلكتروني. في ديسمبر ٢٠١٤ ، أسست أندريا نيوبيري مؤسسة ليتشيه لوبر ، شركة الملابس الأساسية في شيكاغو والتي تصنع ملابس عصرية للأم المرضعة رضاعة طبيعية كم لديك من أطفال وكم غيرتك رحتك مع الرضاعة الطبيعية؟

لدي إثنان ثورا الآن سبع سنوات وأتو خمس. – أحببت الرضاعة الطبيعية لمليون سبب أحببتها لأنها طبيعية،مناسبة وزهيدة أحببت الترابط مع أطفالتي أثناء الرضاعة وجعلتني أشعر دائماً برعايتهم وتشعر أيضا بأنها محفزة جدا فالحمل والولادة والرضاعة الطبيعية جعلوني جميعا في اتصال مع طبيعتي الأنثوية سابقا ، عرفت أن النساء يجب أن يتمتعن بالحق ليقمن بعمل أي شيء يقوم به الرجل ولكني ،كي أكون محقة ، لم أفكر بجدية حول ذلك كثيرا. بعد الولادة والرضاعة الطبيعية ، فهمت حقا قوة الأنوثة وبدأت أتساءل لماذا اعتبرت النساء الجنس الضعيف لألاف السنين. فتربية طفل وولادته في العالم وحفظه على قيد الحياة كل هذا من خلال قوة أجسادنا وهذا هو أكثر الأشياء التي يستطيع أي إنسان القيام بها قوة



ملابس ليتشيه لبير ، شيكاغو ، أي إل. ٣٠ يونيو، ٢٠١٦ التقطت هذه الصورة بكاميرا كريستوفر ديلتس

كيف يدعم عملك الأم المرضعة طبيعيا؟ كيف يمكننا جميعا المساعدة في الاحتفاء ودعم المرأة المرضعة طبيعيا؟

عندما بدأت ليتشيه لوبيير ، كنت أريد مساعدة النساء ليقومن برضاعة طبيعية بشكل أسهل وبطريقة جيدة ،لكني أيضا أردت أن أساعدهن كي يمكن ويحتفين بقوة أجسادهن” كنساء في ثقافتنا علمونا أننا ضعفاء وأنا درجة ثانية بعد الرجال وما كانت هذه إلا محض كذبة. شعرت بالقوة في تجربة الولادة والرضاعة الطبيعية وأردت أن أساعد النساء الأخريات ليتعرفن على هذه القوة ويملكونها أيضا. فالنساء بإمكانهن أن يظهرن قويات واثقات في ذواتهن كما تفعل الرضاعة الطبيعية فيهن ذلك لأننا هنا في ليتشيه لوبيير نقوم بعمل ذلك بالضبط متى أسست ليتشيه لوبيير؟ ماذا دفعك لتبديني خطك الخاص بك في الملابس؟

لم أستطع أن أجد أي ملابس أنيقة يسهل الرضاعة الطبيعية خلالها عندما أنجبت أبنائي. وأيضا بسبب للأزمة الاقتصادية أجبرت نوعا ما لأن أصبح أم ربة منزل ، وهو ما كان عمل رائع ولكن الشيء الذي كافحت أنا نفسي ضده. شعرت نفسي بأني أختفي وأفقد نفسي. احتاج لمشروع أعمل عليه. في الوقت ذاته ومع عدم وجود أي خبرة في صناعة الملابس أو إدارة الأعمال ، طرأت لي هذه الفكرة والتي كانت كبيرة وجنونية دُفعت لأن أثبت لنفسي أنني أستطيع القيام بها. بدأت صغيرة كفا وتعلمت وأنا أكبر. فأطلقت ليتشيه لوبيير بنشر القليل من الصور على الفيسبوك واستلام بعض الطلبات المسبقة في ديسمبر ٢٠١٤. منذ ذلك الوقت لقد أنجزت حملتين ابتدائيتين ناجحتين وبعث الملابس للنساء في جميع قارات العالم المأهولة بالسكان

لماذا اخترت اسم ليتشيه لوبيير؟

، دوري المصارعة المكسيكي. بدأت كمزحة وتلاعب بالكلمات ليس إلا ، Lucha Libre و La Leche League ليتشيه لوبيير هي حاصل جمع ولكن كلما فكرت فيها أكثر، بدت صحيحة أكثر. لوبيير ، التي تترجم حرة ، لها دلالات على الحرية والتحرير. فالنساء تكافح حتى يقمن برضاعة طبيعية بثقة في الأماكن العامة بل وأيضا في حياتنا عموما لهذا أحببت فكرة ليتشيه لوبيير لأنها بدت وكأنها صرخة مدوية لتحرير الحليب. بالإضافة إلى أنها تعني حرفيا الحليب مجانا ولبن الأم حر



التقطت هذه الصورة بكاميرا كريستوفر ديلتس

في مجتمع الرضاعة الطبيعية للاستمرار في تطبيع الرضاعة الطبيعية في المجتمع؟ ما هو الشيء الذي تعتقد أنه مفتقد

اعتقد أن أصعب شيء علينا تجاوزه هو النظام الأبوي الكامن بداخلنا مع زبائني، هو دائما الغناء إلى الجوقة، ولكن عندما احصل على صحفي كبير وأعدل الحوارات مع الجمهور العام، لاحظ أن هناك كم عدد النساء فقط لانتقاد النساء الأخريات. نساء ترغب في مراقبة أجساد النساء الأخريات نقول لبعضنا البعض أننا بحاجة إلى التستر ، أنه ينبغي علينا أن “تخجل” من ترك أجسادنا في مرمى الأنظار. نحن نشين بعضنا البعض ونهين بعضنا لكم هو محزن ذلك. أرى الكثير من النساء اللاتي لا يشعرن بالأمن واللاتي يتم تلقينهن فكرة أن أجسادهن عورة يجب سترها وأنهن بضاعة يتم عرضها/ حمايتها من أجل تلبية رغبات الرجال. اعتاد عدد كبير من هؤلاء النساء على عدم سماعهن ولهذا بصرخن بهذا الصوت شديد الصخب. لم يحترم أحد هؤلاء النساء ولهذا لا يحترمن أنفسهن ولا يحترمن الأخريين. في معظم الأوقات، يستطيع مجرد إخبارهن بأن لهن الحق في التعبير عن آرائهن أو في أن يحترمن الأخريين تغيير منظورهن

أتمنى أن تشعر كل سيدة بالحب والثقة في جسدها. أعتقد أننا إذا أفسحنا المجال في مجتمعاتنا للنساء ليمتلكن آراء مختلفة ويحترمن خيارات بعضهن بعضًا فسوف يكون لهذا نجاحًا ساحقًا. وكذلك إذا استطعنا الاعتراف بحقيقة أنه لا توجد حقيقة أصلية واحدة. تختلف المواقف باختلاف الأفراد وسيتشكل دعم كل سيدة في فعل ما هو مناسب لها فارقًا كبيرًا في كل اختياراتنا – سواء الولادة أو الرضاعة الطبيعية أو تنظيم الأسرة. عندما ندعم خيارات الأخريين نُزوّد أنفسنا بالمزيد من الخيارات

شكرًا لأندريا نوبوري على المشاركة في هذه المقابلة المنعقدة عبر البريد الإلكتروني. لمزيد من المعلومات حول ملابس ليتشيه لوبيير يرجى [الموقع الإلكتروني](#) زيارة

يتطلب الأمر مجهودًا خارقًا

كارولينا من كيبيرا



تواجه الأمهات العديد من العقبات أمام الرضاعة الطبيعية. فالوصم الثقافي ونقص المعلومات المتعلقة بالمنافع الصحية وغياب المعدات والمرافق كلها تعوق هذا الجانب الحيوي للتطور الغذائي الذي يؤدي إلى الرفاه الأسري والمجتمعي. ولكن مجموعات الرعاية المجتمعية لدينا تقوم بتغيير هذا



سيكون لدى الأمهات مع وجود أفراد الأسرة الداعمين المحيطين بهن وقتًا أطول بكثير للرضاعة الطبيعية والاستمرار فيها لفترات زمنية أطول. بينما قد يكون الآباء مستعدين لتقديم يد المساعدة إلا أنهم في كثير من الأحيان لا يستطيعون ذلك بسبب نقص معلوماتهم أو حتى عدم معرفة شكل الدعم المطلوب. تعمل الرضاعة الطبيعية على أفضل وجه عند مشاركة الرجال ، ويشترك متطوعو الرعاية المجتمعية والعاملين الصحيين مع الأسر لتعليم الآباء والرجال وتمكينهم من الشعور بالثقة في أدوارهم الداعمة.

قَدَّمنا برنامجًا Kidogo ومنظمة Feed the Children بالتشارك مع وزارة الصحة الكينية وشركاء المجتمع مثل منظمة أنقذوا الأطفال ومنظمة فريداً للمقيمات في حي كيبيرا خلال الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية لعام 2017. ولتجسيد شعار الأسبوع -الحفاظ على الرضاعة الطبيعية معا

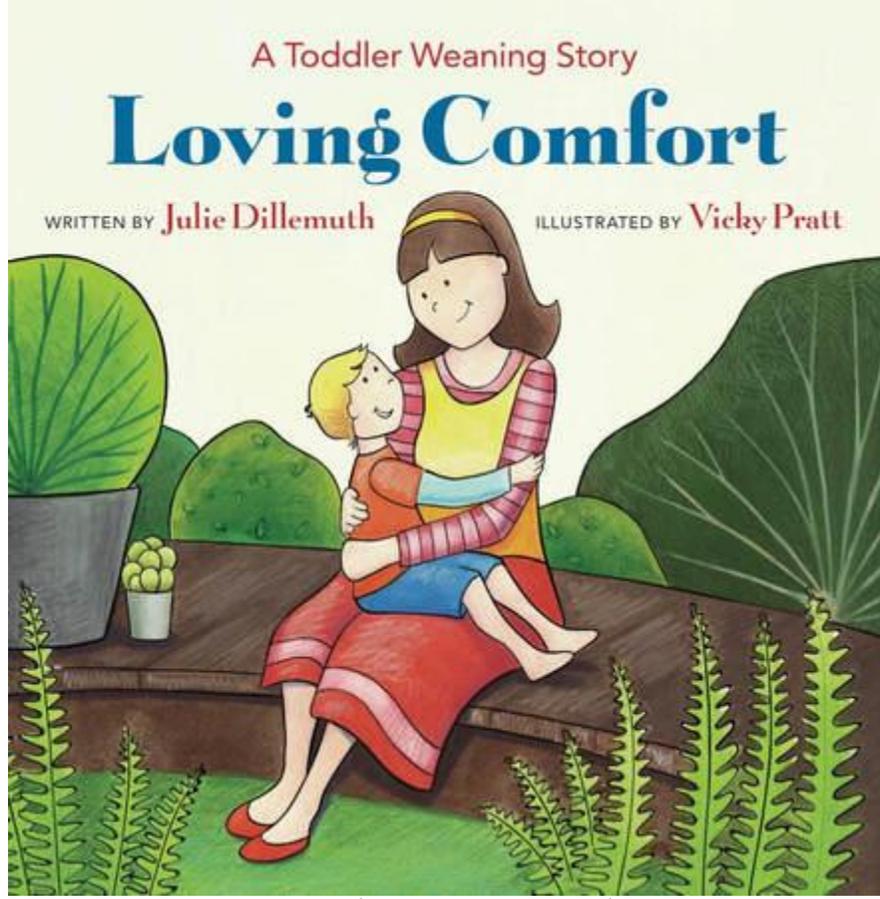
وعد الشراكات- تجسيدًا حقيقيًا عالج برنامجنا كيف يستطيع الآباء والرجال تقديم دعم أفضل للرضاعة الطبيعية وتأييد النساء في حياتهم. كانت الدكتورة كارول نجونو-جيتواثي، نائبة مدير الصحة في مقاطعة نيروبي، ضيف الشرف لدينا في الفعالية التي أقمناها في الثامن من سبتمبر في قرية كياندا في حي كيبيرا.



[تابع القراءة](#)

[الموقع الإلكتروني](#) إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن كارولينا من كيبيرا يرجى زيارة

الراحة الحنوننة: قصة فطام طفل



الراحة الحنوننة علاقة الرضاعة بين أم وابنها. مع توضيحات وحكم رائعة من أم مرت بهذه التجربة، ولا تقل أهمية قصة الراحة الحنوننة تعرض قصة "للأمهات عن أهميتها للأطفال الذين يتعلمون عن الطعام جيسكا بارتون، حاصلة على درجة الماجستير، استشارية الرضاعة المعتمدة من المجلس الدولي -

الالتزام والشغف لدى سيدتين مُلهمتين

كرست بوشبا ورببيكا حياتهما لدعم الأم المرضعة رضاعة طبيعية ولإنشاء بيئة تمكينية تُمثل أهمية رئيسية لنجاح الرضاعة الطبيعية. فقد عملتا بصورة فردية مع الأمهات وتمكنتا من تغيير السلوكيات وحفزنا الأخريات على العمل والتصرف وأحدثنا تحولاً في الوعي وقضيتنا ساعات لا نهائية في مشاركة معلومات الرضاعة الطبيعية وقصصنا من أجل الوصول إلى أبعد القطاعات في المجتمع وأعمقها. أود أن أعتنم هذه الفرصة لشكر بوشبا ورببيكا على الأربعة عشر عامًا التي كرستنا من حياتهما لهذه المجلة، ولا توجد طريقة لشكرهما أفضل من كلمات أطفالهما. فالعمل الذي نفذناه والشغف الذي استطاعتا من خلاله إنشاء عالم أكثر وذاً تجاه الرضاعة الطبيعية يمكن شعوره في البصمة التي تركتها كل منهما في أطفالها -ومع رببيكا- في أحفادها أيضاً. أول ما يتبادر إلى ذهني عندما أسمع كلمة الرضاعة الطبيعية هو أمي، بوشبا. ربما يكون هذا واضحاً لكل واحد منا بما أن الرضاعة الطبيعية مرتبطة بطبيعة الحال بالأم، ولكن الوضع يتخطى هذا المستوى



بوشبا مع زوجها وولديها (جيفيا وليزا)

منذ ولادة أخي وأمي تشارك بفاعلية كبيرة في الرضاعة الطبيعية ومن الصعب عليّ تخيل صورة لها بدون ربطها بهذا الموضوع. منذ سنوات عديدة وحتى الآن وهي مسنولة عن تنظيم مجموعة داعمة للأمهات في مستشفى الصليب الأحمر في مدينة أسونسيون عاصمة باراغواي. لقد قبلت هذه الوظيفة بوصفها مهمتها وكطريقة لدعم مزيد من الأمهات. لم يكن الأمر سهلاً، فهي لم تكن طبيبة ولكنها لم تستلم أبداً وكانت حريصة على ألا يمر أي يوم إلا وهي أكثر معرفة واستعداداً. وحضرت عددًا لا حصر له من المؤتمرات والمحادثات وورش العمل الخاصة بالرضاعة الطبيعية. عندما اصطحبها إلى مجموعة الأمهات في المستشفى أرى بوضوح أنها تفعل تمامًا ما تحب ولا تنظر إلى الرضاعة الطبيعية على أنها طريقة سهلة لتغذية الأطفال. وكانت دومًا تقول لي "الرضاعة الطبيعية أكثر من مجرد وسيلة لتغذية الطفل، ولكنها أداة لتمكين المرأة، فهي بداية نمط حياة مُعيّن وطريقة لرؤية الأشياء وتتعلق في جوهرها بتغيير العالم."

أحبك، ليزا غاياتري فيلاسكينز بانادام

الرضاعة الطبيعية غريزة موجودة داخل كل أم ولكنها تشهد حالة من الضياع على مدار الأعوام، وأصبح هذا الضياع طبيعيًا جدًا لدرجة أن "الرضاعة الطبيعية أصبحت اليوم ممارسة هامشية.

وتضطلع أمي بالعديد من المهام في الحياة من أجل تغيير هذه العقلية وعودة جميع الأمهات إلى غرائزهن وإلى وسيلة التواصل الطبيعية الوحيدة مع أطفالهن التي يملكنها.

وبفضلها كبرت أنا أيضًا ولدي في داخلي رغبة نشر هذا الوعي، وكل محادثة تعقدتها تنشر الوعي لدى الآخرين. ولا يمكن تحقيق هذا الهدف بنجاح إلا إذا كان لدى المرء إيمانًا وشغفًا حقيقيين.

أنا فخور للغاية بكل ما حققته في مهمتها لأنه من المهم على وجه خاص نشر الوعي في المجتمع الذي نعيش فيه، ومن يملكون هذه الموهبة قليلون للغاية.

هذه البذرة التي تغرسها في كل فرد سوف تنتج بذورًا أخرى في أفراد آخرين وشيئًا فشيئًا سيحقق عملها هدفه. وهو ليس هدفًا سهلاً فليس كل الأفراد "راغبين في الاستماع ولكنها بالرغم من ذلك لا تستسلم أبدًا

أحبك، جيفيا غاياتري فيلاسكينز بانادام



ريبيكا مع أطفالها الخمسة (من اليسار إلى اليمين: شانير وماريانو وريبيكا وإدواردو وسونيا وإرناني)

عندما أفكر في أمي، ربيكا ماجالهايس، يخطر على بالي على الفور خاصيتين شخصيتين لديها: نكران الذات وطيب القلب. وهاتين السمتين -إضافة إلى سمات أخرى- جعلتها تُكرّس أكثر من 40 عامًا من حياتها للتطوع والعمل على دعم الرضاعة الطبيعية وتأييدها. بالنسبة لأمي، كان من الواضح أن الأمر لم يتعلق أبدًا بنيل الجوائز وبالتأكيد لم يكن مرتبطًا بالمال، فدائمًا ما كان لديها شغفًا مذهلاً بمساعدة الأمهات الأخريات وأطفالهن (وعائلاتهن بوجه عام). لا أستطيع حتى تخيل العدد الهائل من الأشخاص الذين ساعدتهم حول العالم بإخلاصها والتزامها. حقًا من المذهل التفكير في التأثير الذي أحدثته.

ريبيكا مع أطفالها الخمسة (من اليسار إلى اليمين: شانير وماريانو وريبيكا وإدواردو وسونيا وإرناني)

على المستوى الشخصي، على الأرجح كانت زوجتي سترضع أطفالنا الثلاثة رضاعة طبيعية على أي حال ولكن كانت أمي خلال تلك السنوات مصدرًا رائعًا ونظام دعم مدهل. أشعر بأنني أتمتع "برفاهية شديدة" لوجود شخص يملك هذا القدر من المعلومات الغزيرة والشغف الهائل بالقرب من زوجتي (وبالقرب مني) فعليًا في كل الأوقات لكل شيء فعلته "لقضية" الرضاعة الطبيعية على مدار هذه الفترة الزمنية الطويلة والدعم الحنون لعائلتنا نفسها، أود أن أختتم كلمتي بقولي شكرًا لك "!!نحن نحبك يا أمي"

مع حب شانير

كل ما لديّ ذكريات جميلة عن أمي وعملها الداعم للرضاعة الطبيعية، أكن لها قدرًا عظيمًا من الاحترام لما فعلته للنساء الأخريات. أشعر بالدهشة "عندما أفكر في كل النساء التي ساعدتني أمي على مدار السنين، هناك أمهات على الأرجح لا تعرف أمي أنها ساعدتني. ولم تتوقع أبدًا أي شيء في المقابل، فكان الأمر دائمًا بالنسبة لها مساعدة النساء في عيش أفضل تجربة أمومة مع أطفالهن كانت أمي على الدوام داعمة وسند لنا جميعًا عندما كان الأمر يتعلق برضاعة أطفالنا رضاعة طبيعية. كنا جميعًا بحاجة إلى مقدار ونوع مختلفين من الدعم وكانت أمي دائمًا تعرف ببساطة كيف تزودنا بهذا الدعم بدون أن تكون عدوانية أو تجعل أي منا يشعر أن الرضاعة الطبيعية شيء "يجب" علينا فعله. أنا حقًا لا أواجه أي مشاكل أو شكوك بشأن رضاعة أطفالنا وذلك بفضل أمي. كان توجيهها اللطيف لي حقًا هو كل ما احتجته. عندما فطمت بناتي كانت أمي أول من اتصلت به -بأكية- واستنتي وذكرتني كم كان وقت رضاعتهم رضاعة طبيعية وقًا مميزًا وساعدتني -مرة أخرى- بالطريقة التي أحتاجها بالضبط.

نحن جميعًا محظوظون بأن لدينا هذه الإنسانية المذهلة في حياتنا التي تحب أحفادها وترعاهم وتدعمهم بطريقتها الخاصة! تعلم دائمًا ما الذي ينبغي قوله لهم عندما يحتاجون إلى شيء آخر إضافي، وتعرف الحكمة التي ينبغي مشاركتها عندما تكون ضرورية، وتعرف دائمًا كيف ترسم البسمة على "أوجوههم! وهي تحبهم جميعًا حقًا ثمينًا على ما هم عليه"

مع حب سونيا

أمي أم رائعة للغاية. من الغريب أنني لا أملك أي ذكريات حقيقية عن أمومتها لي عندما كنت طفلًا لأؤكد هذا. لقد رأيتها تمضي الكثير جدًا من الوقت "مع ابنتي أميليا. وهي تتميز بالمحبة والصبر واليقظة. يبدو أن أميليا هي كل ما يشغل أمي وهي عالمها الوحيد عندما يخرجان معًا أعلم أن أمي ستقول أنها كانت محظوظة أنها استطاعت جعل شغفها كام -أي الرضاعة الطبيعية- هو شغفها المهني. لقد جعلتني أبا وشخصًا أفضل." بكثير من خلال شغفها وصبرها وحبها وروحها المرححة

مع حب إرناني

بالنسبة لي، علمت ضمنيًا عندما رزقت أنا وسيبيليا بأطفال أنهم سيرضعون رضاعة طبيعية. وبالنسبة لي، كان هذا هو الخيار الوحيد. وأنا متأكد "للغاية أن هذا بسبب أمي وبسبب كل الدعم الذي قدمته لجهود الرضاعة الطبيعية عندما كنت أكبر. كانت البيئة التي كبرت فيها هي السبب وراء ذلك خاصة منذ بدء أمي أول رابطة لا ليتشه في البرازيل. لا زلت أذكر اجتماعات رابطة لا ليتشه في منزلنا في مدينة ماسايو مع أمي والعديد من الأمهات وهن يتحدثن عن تحديات الرضاعة ومتعها. كانت مصدر إلهام حقيقي لهؤلاء الأمهات. بالتأكيد لم أدرك في ذلك الوقت (كنت مجرد مراهق) ولكنني علمت أن هذا الأمر استقر داخلها. لا أستطيع تخيل حياة لم يُرضع أطفالها فيها رضاعة طبيعية. وكانت أمي دومًا موجودة لدعمنا وتشجيعنا (وكان ذلك "حرفيًا عندما عاشت مع عائلتي لثلاثة أعوام!) أنا وسيبيليا

مع حب ماريانو

كنت أقدم أبناء ماغالهايس والأول من بينهم الذي يغادر البرازيل عندما كنا نعيش فيها، ولهذا لم أتعرض لعمل أُمي مع رابطة لا ليتشه. ولكن عندما “ عادت إلى الولايات المتحدة وعاشت معي لا يفصل بيني وبينها سوى شارع في مدينة أيوا، علمت بسرعة مدى أهمية مساعدة النساء في رضاعة أبنائهن رضاعة طبيعية وتشجيعهن على ذلك لأمي. لقد شاهدتها وهي تمضي ساعات طويلة وهي تسافر حول العالم وتتحدث مع مسئولين من مختلف المستويات وتدافع بشغف عن النساء وتؤيدهن في امتلاك القدرة على رضاعة أبنائهن رضاعة طبيعية.

أعلم -على المستوى الشخصي- أن أمي أحدثت فرقاً بالنسبة لزوجتي. على عكس أخي شانير، لست متأكدًا كيف كان مدى التزام زوجتي بالرضاعة الطبيعية ليكون. ولكن أمي جعلت الرضاعة الطبيعية شيء قبلته زوجتي واستمتعت به! ومثلما تقول سونيا، كانت أمي قادرة على مساعدة النساء بأي طريقة أردنها – وبغض النظر عن سلوكهم السابق تجاه الرضاعة الطبيعية. أعلم أن زوجتي استمتعت استمتاعًا شاملاً برضاعة كل من أبنائنا الأربعة “إرضاعة طبيعية وأنها كانت تجربة مفيدة على نحو مذهل. وهذا في معظمه بسبب أمي

مع حب إيدوارو

ريبيكا محاطة بأسرتها



ريبيكا محاطة بأسرتها

الأبحاث

[The influence of grandmothers on breastfeeding rates: A systematic review](#) جريدة BMC Pregnancy and Childbirth 2016 ، إبريل

[Engaging grandmothers to improve nutrition: A training manual for dialogue group mentors](#) منظمة IYCN ، يونيو 2011

[A guide for programme planners and managers](#) ، إشراك الجدات في تعزيز تغذية الأطفال وصحتهم وتطورهم منظمة وورلد فيجن، 2014

[Role of social support in improving infant feeding practices in Western Kenya: A quasi-experimental study](#) الصحة العالمية: العلم والممارسة، مارس 2016

الفعاليات

[Breastfeeding 2018: The Art and Science of Lactation](#) 9 مارس 2018 في مدينة نيوتن، ولاية كانساس، الولايات المتحدة الأمريكية من 3 إبريل إلى 4 يونيو 2018 [GOLD Lactation Online Conference](#)

[Breastfeeding and Feminism International Conference](#) من 21 إلى 23 مارس 2018 في مدينة تشابل هيل، ولاية كارولينا الشمالية، الولايات المتحدة الأمريكية

[10th ELACTA Conference Breastfeeding Without Borders](#) من 17 إلى 19 مايو 2017 في مدينة روتردام، هولندا

[iLactation Online breastfeeding conference](#) 2018 من 7 مارس إلى 7 مايو

الرضاعة الطبيعية في الأخبار

صور من النساء الفيكتوريات يقمن الرضاعة الطبيعية

السناتورة تصبح أول من ترضع في البرلمان الأسترالي

”لا تخافوا من الرضاعة الطبيعية هنا“

الطريقة الفريدة من نوعها التي يطبقها كندا في تطبيع الرضاعة الطبيعية

قابل المرأة وراء رمز (أموجي) الرضاعة الطبيعية

العمل لسد ثغرة الرضاعة الطبيعية