



World Alliance for Breastfeeding Action

Protects, Promotes and Supports Breastfeeding Worldwide

ABOUT

MOTHER
SUPPORT

WOMEN &
WORK

MEN'S
INITIATIVE

YOUTH
INITIATIVE

HEALTHCARE
& RESEARCH

GENDER

CONSUMER
RIGHTS &

ENVIRONMENT

V15N1 النشرة الإخبارية الإلكترونية الخاصة بدعم الأم للرضاعة الطبيعية (الإنجليزية)

”العمل“ معاً ”لخلق“ شراكات

تقف العديد من الحواجز أمام الأمهات اللاتي يرغبن في الرضاعة الطبيعية. وينبغي ألا يواجهوا هذه العقبات لوحدهم. سواء كنت طبيبا أو فردا من أفراد العائلة أو صديقا أو صاحب العمل، يمكنك أن تلعب دوراً مهماً في مساعدة الأمهات اللاتي يرغبن في الرضاعة الطبيعية.“ **كبير الأطباء الأمريكي العام ريجينا م. بنجامين (2011)**

يتمثل موضوع النشرة الإخبارية الإلكترونية الخاصة بدعم الأمهات للرضاعة الطبيعية، المجلد 15، رقم 1، في العمل “معاً” لخلق “شراكات”. تواجه الأمهات في جميع أنحاء العالم العديد من العوامل التي تعيق نجاح رحلتهم في الرضاعة الطبيعية—عدم وجود دعم من أفراد الأسرة، أو معلومات خاطئة تتلقاها من فريق الرعاية الصحية، أو تهمة سبب الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة، أو بسبب طلب اعتصار الحليب أثناء العمل—على سبيل المثال لا الحصر. ولكن ماذا يحدث عندما تُغير هذه العوامل والأمهات تحاط بأفراد أسرة داعمة، وكذلك القابلات اللواتي يفهمن عملية الرضاعة الطبيعية كأول علاقة بين الأم والطفل، والشركات التي تعرض علناً دعمها للرضاعة الطبيعية، ومستشاري الرضاعة الطبيعية العامة الذين يصلون إلى الأمهات لكي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية حتى في أشد البيئات قساوة، والأطفال الذين تنسج عوالمهم بإحكام مع الرضاعة الطبيعية؟ سنشارككم في هذا العدد بعض قصص النجاح للأمهات من حول العالم والدعم الذي يتم بناؤه حولهن لضمان رحلة مجزية للرضاعة الطبيعية. نأمل أن هذا سيزيد شغفك وطاقتك والتزامك للحفاظ



US Surgeon General Regina M. Benjamin (2011)
Photo Credit: iStockphoto.com/ Sasiistock



على العمل نحو تطبيع الرضاعة الطبيعية

نحن نرحب بمراسلاتكم

يتم نشر النشرة الإخبارية الإلكترونية الخاصة بدعم الأم في عملية الرضاعة الطبيعية مرتين في السنة من قبل التحالف العالمي من أجل الرضاعة الطبيعية و ابا لتعزيز بيئة من الوعي والدعم لجميع الأمهات للبدء والحفاظ على الرضاعة الطبيعية. تتضمن قصصا ومعلومات جديدة ذات صلة بتعزيز ودعم الرضاعة (WABA) الطبيعية، وتسلط الضوء على الجهود المبذولة في جميع أنحاء العالم من قبل المنظمات والعاملين الصحيين والشركات والمجتمعات المحلية وغيرها في دعم الأم المرضعة. تساعدنا النشرة الإخبارية جميعا ممن يعملون في مجال الرضاعة الطبيعية على الشعور بالدعم والتقدير في ما نقومون به وتحسين كيفية مساعدة الأمهات والآباء والأسر والمجتمعات المحلية في الرضاعة الطبيعية.

نحن نرحب باقتراحاتكم أو مشاركاتكم التي يمكن أن تكون عبارة إجراءات قد تم اتخاذها، أو عمل محدد تم القيام به، أو تحقيقات ومشاريع تم تنفيذها في مناطق مختلفة من العالم والتي قدمت الدعم للنساء في دورهن كأمهات مرضعات. يجب أن تكون المشاركات بين 250 و500 كلمة، ويجب أن تتضمن عنواناً وسيرة ذاتية قصيرة للمؤلف (جملتان إلى ثلاث جمل). يرجى أن تكون دقيقاً في تقديم التفاصيل حيثما كان ذلك مناسباً مثل إسم الأماكن والأشخاص والتواريخ المحددة. كما نرحب أيضاً بالصور التي توضح الموضوع الخاص بك. الرجاء ارسال المعلومات على البريد الإلكتروني التالي: gims_gifs@yahoo.com

نحن نحفظ بالحق في تعديل كل مشاركة تتضمن خطأ إملانياً أو نحوياً أو غير واضحة المحتوى.

وتحديد اللغة المفضلة (الإنجليزية أو gims_gifs@yahoo.com يرجى مشاركة هذه النشرة مع أصدقائك وزملائك. للإشتراك يرجى الإرسال على البريد الإلكتروني (الإسبانية أو الفرنسية أو البرتغالية).

أو مجموعة عمل دعم الأم، أو محرري النشرات، (WABA) إن الآراء والمعلومات الواردة في مقالات هذا العدد لا تعكس بالضرورة وجهات نظر وسياسات و ابا الإخبارية. للمزيد من المعلومات أو لمناقشة موضوع، يرجى الاتصال بالمؤلفين مباشرة.

في هذا العدد

رسالة المحررين

- وداعاً ومرحباً، ريببكا ماغالهايس وبوشبا باندام

العمل "معاً" لخلق "شراكات": القابلات

- (العثور على طريق، بيتينا بريونيغ (ألمانيا)
- (التواصل الإلكتروني أو التواصل البصري، ساجا إيرنز (هولندا)

أصوات الأمهات: جوهر دعم الرضاعة الطبيعية

- (الرضاعة الطبيعية من البداية، إيما فينتش هاريسون (الولايات المتحدة الأمريكية)
- (لم أثق بجسمي، ألكسندر رومو (الإكوادور)
- (كيف ساعدني نظام الدعم الخاص بي للبقاء على التزام بالرضاعة الطبيعية، أماندا لودر (جنوب أفريقيا)
- (أم لاتينية مرضعة تبحث عن الدعم، لويزا كولون (الولايات المتحدة الأمريكية)

أفضل الممارسات: دعم الأم من جميع أنحاء العالم

- إنشاء مجموعات دعم الأم في جمهورية قبرغيزستان، ماريان ستون – جيمينيز
- برنامج زيارة منزل جديد أطلق في هينش!، قابلات من أجل هايتي
- سيف مي: طفل كمبوديا المعجزة، سيلين غوبيليز دو ماس
- الرضاعة الطبيعية: كيف حاربت مجموعة واحدة انتشار الحليب الاصطناعي في مخيمات اللاجئين [في اليونان]، مشروع التغذية العالمي

المسائل الأسرية: شبكة الدعم الرئيسية للأم

- [\(نعم! الجدات يستطعن أن يرضعن، إيناس أفيلانا-فرنانديز \(الفلبين\)](#)
- [\(دعم الرضاعة الطبيعية: دور الجد، كر يستوفر سميث \(المكسيك\)](#)
- [\(أن تصبح أباً في كمبوديا، أليكس هاليس \(كمبوديا\)](#)

صناع التغيير: الحاملون والفاعلون والمبتكرون العاملون على تطبيع الرضاعة الطبيعية

- [\(الرضاعة الطبيعية مرحب بها هنا: أخذ زمام المبادرة في خلق مساحات عامة آمنة للأم المرضعة \(كندا\)](#)

ركن الأطفال

- [\(دعم الأم، كالباينا \(الولايات المتحدة الأمر يكية\)](#)
- [\(الرضاعة الطبيعية هي جزء من وقت اللعب، لوسيا \(كمبوديا\)](#)
- [\(البشر هم من الثدييات أيضاً، كاترين \(الولايات المتحدة الأمر يكية\)](#)

تكريم المدافعين عن الرضاعة الطبيعية

- [\(المدافعون عن الرضاعة الطبيعية – المترجمون!، ريببكا ماغالهايس وبوشبا باندام\)](#)

ابق على اطلاع على آخر المستجدات

- [\(البحوث والأحداث والموارد\)](#)

وداعاً ومرحباً

بوشبا باندام وريببكا ماغالهايس

وداعاً...

أربعة عشر عاماً – بالنسبة لبعض القراء، قد تبدو وقتاً طويلاً، وبالنسبة للآخرين، قد تبدو مجرد ومضمة. ومع ذلك، ويغض النظر عن الكيفية التي ينظر إليها، فهذه هي مدة تواجد هذه النشرة الإخبارية الإلكترونية. لقد كانت فكرة للتحالف العالمي للعمل من أجل الرضاعة الطبيعية، تم اقتراحها على فرقة العمل المعنية بدعم الأمهات التابعة للرابطة بوصفها نشاطاً تضطلع به فرقة العمل. وبعد المناقشة مع جميع الأطراف المعنية، قُبلت





تتمتع ريببكا بحديقة أختها

الفكرة ووضعت حيز التنفيذ. الآن، وبعد أربعة عشر عاماً، توصل المحررون المشاركون للنشرة الإخبارية الإلكترونية، وهما بوشبا وريببكا، إلى استنتاج مشترك وهو أن الوقت قد حان لتسليم رئاسة التحرير تدريجياً وإلقاء الوداع بعدها! لقد كانت هذه

ترحب بوشبا بالسنة الجديدة، 2017، مع ابنتها وزوجها وابنها

السنوات الأربعة عشر تجربة مجزية للغاية! معاً، وعلى الرغم من آلاف الأميال التي تفصلنا، ولكن بفضل التكنولوجيا، مررنا من خلال عملية إنشاء ومراجعة، ووضع اللمسات الأخيرة على كل عدد... وقد بلغ العدد الإجمالي 37 عدداً! ولقد كان مذهلاً عدد المرات التي أدركنا فيها أننا كنا نفكر في الشيء نفسه. وقد كان كل عدد عبارة عن عمل فيه الكثير من المحبة، بدعم من مجتمع الرضاعة الطبيعية العالمي، ولكن بشكل خاص من قبل الأمانة العامة لوابا! سيكون دورنا في المستقبل كمشتركين وقراء، مثلكم تماماً! (WABA) شكراً لكم، وابا! (WABA)

مرحباً...



Natalia Smith

ونحن نمضي قدماً، ندعو مشتركيها للترحيب بالحررة الجديدة للرسائل الإخبارية – ناتاليا سميث. تعيش ناتاليا، المولودة في المكسيك وأم لطفلين حصلوا على رضاعة طبيعية، في كمبوديا مع زوجها. إلى جانب حصولها على الرضاعة الطبيعية، تعلمت وجربت الرضاعة الطبيعية عندما كبرت من خلال دعم والدتها، التي كانت قائدة في رابطة “لاليشي” لفترة طويلة. إضافة إلى حصولها على شهادة ماستر في الصحة العامة، أكملت ناتاليا مؤخراً دورة مع منظمة “شالدبيرث” الدولية لتصبح مستشارة معتمدة في الرضاعة الطبيعية. لديها عقلية عالمية، وتتكلم اللغة الإنجليزية والإسبانية بطلاقة، وحريصة دائماً على التعلم، وتتطلع إلى التفاعل مع الأمهات المرضعات والآباء والأسر ومقدمي الخدمات الصحية، وجميع أولئك الذين يدعمون الرضاعة الطبيعية في جميع أنحاء العالم. مرحباً، ناتاليا



Melissa Vickers

وتقوم بمساعدة ناتاليا في هذا العمل ميليسا فيكرز، وهي قائدة في رابطة “لاليشي” تعيش في

الولايات المتحدة الأمريكية، والتي ستدعمها في تحديد مؤلفي المقالات، والتحقق من معلومات الرضاعة الطبيعية، والمراجعة، ووضع اللمسات الأخيرة لكل عدد. على الخاص باليوم العالمي (WABA) ووابا/ (LLLI) مدى السنوات الثلاثة عشر الماضية، عملت ميليسا مع “وابا” لكتابة البيان المشترك لرابطة “لاليشي” الدولية للصحة. شكراً للانضمام إلى هذا الجهد، ميليسا

نحن (بوشبا وريببكا) نشعر بالسعادة والسلام التامين، ونحن نترك ما كان لنا، وقتاً رائعاً، ونحن على علم بأن النشرة الإخبارية الإلكترونية المفضلة لدينا في أيدي أمانة

العثور على الطريق

بتينا بريونينغ

الطريقة التي نولد بها ذات أهمية – ليس فقط للمولود ولكن بالنسبة لنا كمجتمع. إننا نعيش في عالم يؤكد فيه على الخيارات الفردية، وتعد متابعة جدولنا الزمني هو تقريبا تعبير عن استقلالنا وحریتنا. لذلك يصبح من الصعب جدا في كثير من الأحيان أن نأخذ أنفسنا في رحلة الولادة والرضاعة الطبيعية. علينا أن نتق بتلك العملية الإلهية والإبداعية التي تقودنا وعلينا أن نتقبل بسرور تدفقها

وكقابات كل ما نقوم به عادة هو مساعدة الأمهات والأسر على استعادة الثقة. وإذا فقدت الأمهات الأمل أو ضعفن فنحن نساعدن في العثور على طريق العودة، والعودة إلى المسار الصحيح والأكثر فردية.

ترتبط الرضاعة الطبيعية والطريقة التي نلد بها ارتباطاً وثيقاً. وهذان الحليان يعملان معاً. خلال المخاض، يتم إفراز مجموعة من الهرمونات التي تعد الأم والطفل لما سيأتي بعد ذلك- بعد فصل التعايش الذي كان بين الأم والطفل عن طريق الولادة، يصبح الطفل جزءاً من جسم أمه مرة أخرى عن طريق “الإمساك” بتدي أمه. هل تعلم أن الأطفال يشعرون بأن تدي أمهم هو جزء من جسدكم؟ كلما قلّ التدخل في عملية الولادة، كلما كان إنتاج مجموعة الهرمونات أفضل، وكلما قلّ أيضاً دعمي كقابلة للأم والطفل بشكل فعال للرضاعة الطبيعية. الأطفال يعرفون ما يجب القيام به، ويتصرفون وفقاً لذلك عندما تعطى لهم الفرصة. سوف يزحف الطفل إلى الثدي ويمسك به دون أي مساعدة. ولكن أحيانا أحتاج إلى القيام بأكثر من مجرد أن أكون هناك



مجموعة صور بولينا سميث للرضاعة الطبيعية

واحدة من أكثر التجارب التي لا تنسى عندما يتعلق الأمر بالرضاعة الطبيعية هي رحلة طفل سابق لأوانه ولد في الأسبوع 32 من عمر الحمل، ووزنه أكثر قليلاً من 2 باوند (950 غرام). كان يتغذى من خلال أنبوب لمدة 4 أسابيع في حين أنه قد كبر وناضل بشدة من أجل حياته بسبب الالتهابات والظروف الطبية الأخرى

ضخمت الأم حليبها وبمرور الوقت ازدادت كمية اللبن التي حصل عليها الطفل من خلال الأنبوب حيث سُمح لها بإخراجه من سريره ورعايته على طريقة الكنغر كما أنها هي والدة كانوا دائماً ما يستغلون فرصة ذلك كلما كان ذلك ممكناً. وعندما وصل وزنه إلى 400 غرام، كان لا يزال صغيراً للغاية، أصبح قادراً على الحركة والقيام بأولى حركاته في الشرب إلا أنه سرعان ما كان يغط في سبات عميق بعدها كان الأمر لا يزال شاقاً بالنسبة له

شجعت الأم على ملامسته جسدياً ووضعه بالقرب من ثديها كلما كان ذلك ممكناً. إلى أن قام ببطء ولكن بثبات بالقيام ببضع مصات صغيرة. وقد استمر ذلك بعد مرور 8 أسابيع عندما حان موعد ذهابه إلى المنزل. حتى ذلك الحين كان قد اعتاد على الحصول على غذائه أساسياً عن طريق الزجاجة

لقد جئت لدعم الأم والطفل كل يوم، كما كنت أجرى المكالمات المنزلية (وكان ذلك الدعم وتلك الزيارات المنزلية يتم تحت رعاية التأمين الصحي الألماني). بعد 10 أيام فقط غدا يمتلك القدرة على الرضاعة تماماً واكتساب الوزن! بعد كل هذا الوقت في المستشفى أظهرت هذه الطرق المختلفة لإطعام هذا الولد الصغير أفضل وأفضل وأفضل. على الرضاعة الطبيعية. كان يحتاج فقط إلى الوقت والدعم والصبر ليكون قوياً بما فيه الكفاية

بالنسبة لي، الرضاعة الطبيعية هي الطريقة الأكثر طبيعية وصحية لرعاية الطفل. ليس لأنها تفيد الصحة العامة لكلاً من الأم والطفل وحسب، إلا أنها أيضاً تعمل على بناء روابط من الراحة والثقة فيما بينهم

على الرغم من أن الرضاعة الطبيعية الحصرية في بعض الأحيان لم تكن ممكنة أو كان علينا توفير حلول توفيقية جيدة، كقابلة أرى نفسي كمسهل لجعل الرضاعة

!الطبيعية قصة نجاح شخصية عظيمة

بيتينا هي قابلة معتمدة منذ عام 2007. تعمل منذ عدة سنوات في مستشفى جامعي من المستوى الأول، ولكن في السنوات الأخيرة عملت بشكل رئيسي كقابلة مستقلة في الرعاية السابقة واللاحقة للولادة. في الوقت الراهن تقوم بزيارات منزلية وكذلك تدريس الفصول قبل وبعد الولادة مع التركيز الرئيسي على الجدار الحوضي. تحمل بيتينا أيضا درجة الماجستير في إدارة الرعاية الصحية، كما أنها معلمة ليوغا الكونداليني معتمدة. تعيش مع زوجها في هامبورغ، ألمانيا وتتمتع بقضاء وقتها في الهواء الطلق مع كلبها كلب جبل اليريز.

(تلقني محاضرة: [هنا](#) [بهمنا كيف نولد](#) (يناير 2015) [TedxTUHHSalon](#): يمكنك مشاهدتها على

التواصل البصري؟

ساجا إيرنز

تقطع الأمهات والقابلات شوطا طويلا في إخراج الأطفال من الرحم إلى العالم. عند لقط الحبل، تقوم القابلة بالفصل بين الأم والطفل، في حين أنها تعيد ربطهما عن طريق تواصل قلبيهما وعينيهما وكذلك جسديهما وتحدد القابلة هذا التواصل الأول وتحفز الأم على لمس طفلها والتحدث معه وإلقاء نظرة عليه. ويتزامن هذا مع الإيقاع البيولوجي للأم والطفل، ضربات قلبهما، ودرجات حرارة جسديهما، الذي يؤدي بهم إلى تزامن عصبي وكيميائي، لصالح تنظيمها الطرقي والصحة العامة.

“اللمس” (tangere إلى جنب مع ‘و’) con الاتصال “مشتق من اللاتينية” إعطاء وتلقي المعلومات عن طريق التلامس الجسدي. “boils down to” والطريقة المثلى للاتصال هي الرضاعة الطبيعية. عندما يمرض الطفل، يعرف الطفل بعض المعلومات الهامة عن جسد أمه. فقط انظر إلى التفاعل الفسيولوجي، كيف يطلق مص الطفل كوكثيل من الهرمونات التي تحدد إنتاج حليب الأم، ومهارات الترابط لها، وقدرتها على قراءة وتفسير ومعالجة احتياجات طفلها.

عند بدء الرضاعة الطبيعية وبناء اتصال آمن بين الأم ومولودها الجديد، يمكن للعديد من العوامل المزعجة أو المعقدة (التي لا يمكن مناقشتها جميعا هنا) أن تلعب دورها الخفي. وأحد تلك العوامل التي بدأت في مراقبتها هي وجود الأجهزة النقالة في غرف العمل وأجنحة الأمومة، والذي قد يؤدي استخدامها إلى تداخل مع التمرير الحيوي وعملية الترابط. على الرغم من أنني متحمس للتكنولوجيا وآخر من ينتقد الأمهات الذين يستفيدون من إمكاناتها الإيجابية، إلا أنني أشعر أيضا بمسؤولية الإبلاغ عن سلبياتها المحتملة.

نادرا ما تسير عملية الولادة جنبا إلى جنب مع التحديثات المستمرة للتقدم على وسائل الاعلام الاجتماعية، من الانكماش الأول إلى أول صور الطفل. بل إن العالم قد



[iStockphoto.com/](#) حقوق ملكية الصور : نصف نقطة

يكون على علم قبل أن يبدأ الآباء في مراقبة أطفالهم عن كثب والتعرف عليهم. كل من وقع في الحب سيتذكر شعور كونه في فقاعة، حيث الشيء الوحيد الذي يهم هو أن يكون على اتصال مع هذا الشخص وحده. فيجب أن تشبه الأسابيع الأولى بعد الولادة تلك الحالة.

حيث يؤدي هرمون الاحتضان الأوكسيتوسين دوراً هاماً في الوقوع في الحب وكذلك في الولادة والرضاعة الطبيعية. وتبين البحوث أن استخدام وسائل الاعلام الاجتماعية أيضاً يطلق الأوكسيتوسين. ربما يكمن الخطأ هنا اعتمادنا على الأوكسيتوسين يتحول إلى مصدر واقعي. أي كوننا نكتسب اتصال العين مصدر لحبنا ويميل الاتصال إلى التغيير من اتصال متبادل إلى واحد موجه ذاتياً. حيث أنه يأخذ جوهر التواصل بهدوء، وهي إعطاء وتلقي المعلومات عن طريق اللمس، الذي يكون مفتاحه هو المعاملة بالمثل.

ومن الصعب الوصول إلى مستوى مطلوب من التوافر والمعاملة بالمثل للتمريض عندما تصرفنا وتشنت أذهاننا وسائل الاعلام الاجتماعية. أي كوننا نكتسب يقلل من التواصل البصري بين الأم والطفل. ومع ذلك، فإن التواصل البصري ضروري لإحساس الطفل بالذات. يستفيد الطفل من هذا التواصل البصري أثناء التغذية لأنه يعزز نمو عقله. فالتواصل البصري هو علامة على مشاركة الأمهات الإيجابية في التبادل الحميم للإشارات والاستجابات مع طفلها. المزيد من التواصل البصري مع الطفل على الأرجح يقلل هو أيضاً من حاجة الأم إلى الأي كوننا نكتسب ويمكن أن يأتي تأكيد الأمومة من قبل استجابة الطفل وليس من أمثاله على التواصل الاجتماعي.

قد يكون من الصعب التحول من ثقافة تؤكد على النظر إلى الذات من خلال عيون العالم، للنظر في مرآة عيون الطفل والتواصل معها والاهتزاز على طول موجهها فنحن القابلات من الممكن أن نحب مساعدة الحفاظ على جميع العيون على قرّة عينك

لديها خلفية في www.midwifewithoutborders.org ساجا إيرنز هي قابلة هولندية ذات شغف للمواضيع التي تعبر الحدود. وهي تعمل كمصمم صوتي قبل الولادة ومدونة في (M.Phil)، البحوث الأكاديمية والقانون البيئي (ماجستير في القانون

الرضاعة الطبيعية من البداية

إيما فينش هاريسون

نظرًا لتخصصي في مجال اللياقة البدنية، لطالما كانت التغذية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي عندما كنت حاملاً في طفولتي الأولى قررت ارضاعها طبيعياً وذلك نظراً للقيمة الغذائية العالية التي أظن أنها ستوفرها لها لم أكن قد أدركت بعد كم الفوائد الأخرى التي ستأتي جنباً إلى جنب معها، لكل من طفلي ولي.

ولدت ابنتي قبل الأوان، في 36 أسبوعاً. لحسن الحظ، كانت صحتها جيدة، ولكنني خشيت من أنها ولدت في وقت سابق مما كان متوقفاً أنها ستكون أكثر عرضة لتطويع المرض أو العدوى مما لو كانت قد أكملت المدة. كانت في الأشهر القليلة الأولى التي بدأت أدرك كيف أن الرضاعة الطبيعية



إيما مع ابنتها، آفا، في عيد ميلادها الأول

كان لها تأثير إيجابي على طفلي. لاحظت أنه كلما أصبت ببرد أو أي مرض آخر، فإن حليبي يصبح أكثر كثافة ويتحول إلى لون أعمق. وأوضح طبيبي أن هذا الحليب كان مليئاً بأجسام مضادة أكثر لدرء المرض. لقد دهشت أن حليبي يمكن أن يتغير كثيراً، وليس فقط على أساس احتياجات ابنتي من السرعات الحرارية، ولكن على احتياجاتها الصحية الأخرى كذلك.

وبصرف النظر عن هذه الفوائد، أعتقد أن الرضاعة الطبيعية قد خلقت رابطة لا تصدق بيني وبين ابنتي. وقد أصبح أكثر من مجرد مصدر للتغذية، ولكن أيضاً مصدراً للراحة والثقة. وأعتقد أن الوقت الذي أمضيته بالقرب منها أثناء تغذيتها عزز شعورها بالأمان، والحب، وكذلك الرابطة بيننا كأب وطفله.

أشعر أنني محظوظة لتوفر الرضاعة الطبيعية بسهولة لي. وأنا أعلم أن هذا ليس دائماً الحال بالنسبة لبعض النساء. بالنسبة لي، كانت هناك العديد من العوامل التي ساهمت في تجربتي الإيجابية مع الرضاعة الطبيعية وبالإضافة إلى الفوائد التغذوية، كانت الرضاعة الطبيعية مريحة. لم أكن قلقة بشأن تذكر إعداد زجاجات الحليب والوصفات كلما غادرت المنزل. بالإضافة إلى ذلك، قدمت الرضاعة الطبيعية الراحة لابنتي عندما كانت مستاءة وعززت الروابط بيننا منذ البداية. أنا لا أشعر بأنني واجهت أي تحديات مع الرضاعة الطبيعية، ومرة أخرى، أنا ممتنة لذلك.

أنا الآن حامل مع طفلي الثاني، وسأختار بالتأكيد الرضاعة الطبيعية مرة أخرى. إنني أتشوق إلى الطريقة التي ستجمعنا وتعزز علاقتنا

إيما فيتش هاريسون إحدى سكان ريتشموند الأصليين، فيرجينيا. كانت هي وزوجها، ديفيس، أصدقاء منذ الطفولة. وفي نهاية المطاف، سقطا في الحب، وتزوجا في خريف عام 2016. وإيما أم لآفا (2) وتتوقع طفلها الأول من ديفيس هذا الصيف! وهي متخرجة حديثاً من جامعة ريجنت في مجال الاتصالات الاستراتيجية. ومتخصصة في مجال محتوى الشبكات بالإضافة إلى أنها مدربة شخصية، وعلى الرغم من ذلك فإن وظيفتها المفضلة هي الأمومة. إيما شغوفة جداً بالصحة واللياقة البدنية ولديها مدونة خاصة باللياقة البدنية. وفي وقت فراغها، تذهب إلى الصالة الرياضية لرفع الأثقال، أو تخرج مع زوجها وابنتها للبحث عن المغامرات.

كنت لا أثق في جسدي

ألكساندرا رومو

يبدو أن الجهل بالرضاعة الطبيعية أكثر شيوعًا مما قد يعتقد المرء، وهو على جميع المستويات: اجتماعيًا، وثقافيًا، وفكريًا. دائمًا ما اعتقدت أنني عميقة المعرفة، ولكن عندما تعلق الأمر بالرضاعة الطبيعية، كانت لدي شكوكًا أكثر مما توقعت في حياتي.

كان ذلك منذ حوالي ست سنوات، عندما كنت حاملاً في الشهر السابع، وصلت إلى كمبوديا ولم أجد دعمًا للرضاعة الطبيعية، في ذلك الوقت على الأقل. لذا فإنني عندما أنجبت ابنتي الأولى قررت أن أعطيها حليبي، لأنني كنت أعلم أنه من الضروري لها أن تحصل مني على الأجسام المضادة على الأقل، ولكن كانت تلك هي الفائدة الوحيدة التي كنت أعرفها للرضاعة الطبيعية.

وفي البداية، بكت ابنتي كثيرًا، وحينها اعتقدت إنها بكت لأنها جائعة واستنتجت، من ذلك، أنه ليس لدي حليب كافٍ. وكان المصدر الوحيد لمعلوماتي عن الرضاعة الطبيعية هو أمي التي انتهت بها المطاف إلى إعطاء الحليب الصناعي لبناتها الثلاث لأنها كانت تعتقد إنه “لا يمكن لجسدها أبدًا أن ينتج حليبًا كافيًا”. واعتقدت أنها قد تكون مشكلة وراثية وخلصت إلى أنني لدي هذه المشكلة مثل أمي. وعندها، قررت خلط التغذية – إعطاؤها من حليبي ومن الحليب الصناعي معًا. عانت ابنتي من الإمساك في السنة أشهر الأولى، واستمر الإمساك معها حتى بعد أن بدأت تأكل.

وقد شعرت دائما أنني خذلت ابنتي. ولمت جسدي لعدم إنتاجه ما يكفي من الحليب، وكنت أشعر بالعذاب لأنني كنت أعطيها الحليب الصناعي في كل مرة أشعر فيها إنها ما زالت جائعة.

ورغم معاناتي، فقد واصلت إرضاعها حتى بلغت ثمانية عشر شهرًا لأنني في المقام الأول أدركت إدراكًا كاملاً الصلة التي تعطيها لنا الرضاعة الطبيعية. ولم أكن أدرك قط كيف سيؤثر حليبي تعلقنا ببعضنا البعض. كانت هي الشيء الوحيد الذي ساعدني في التغلب على الاكتئاب الذي أصابني عندما كنت بعيدة جدًا عن العائلة والأصدقاء وفي بلد لا أعرف عنه شيئًا. وللأسف توقفت عن الإرضاع الطبيعي، وكان ذلك أيضًا نتيجة لتأثير الناس من حولي الذين اعتقدوا أن ابنتي أصبحت كبيرة جدًا لتستمر في الرضاعة. وكذلك ألمني هذا الإجراء بشدة.

وبعد ثلاثة سنوات أنجبت ابنتي الثانية، وعادت كل شكوكي السابقة. لدرجة أنني قمت بالفعل بشراء زجاجات إرضاع وصندوق من الحليب الصناعي. ولكن، لحسن الحظ، كنت هذه المرة محاطة بنساء أخريات، نساء يغذي أطفالهن بحليبهن فقط. كانت تقني في جسدي لا تزال منعدمة، ولكنني اعتبرت الأمر تحديًا، كما أنني أردت أن أكون جزءًا من مجموعة النساء الفخورات بقصر تغذية أطفالهن على الرضاعة. بعد أسبوع من المحاولة، بدأت أقنع نفسي بأن جسدي ببساطة لا ينتج ما يكفي من الحليب. وقد حاولت بعض الأمهات مساعدتي حيث قلن لي إن الرضاعة الطبيعية ليست لجميع الأمهات. وقد تقول لي أخريات ربما كان حليبي ليس من النوع الجيد أو ربما كان لدي عدم توازن هرموني.

وقررت في تلك اللحظة الانضمام إلى مجموعة لدعم الرضاعة الطبيعية. وقد أذهلتني الطريقة الطبيعية التي ترضع بها نساء المجموعة صغارهن لدرجة أنني شعرت بأن هذا المكان ليس مكاني. وكانت هناك سيدة، في تلك المجموعة، قامت بالتعليق مستعملةً لغتي: “فكري في الكلبة – إنها تطعم كل جرائها، إنها لا تحتاج إلى أي شيء آخر”. وقد منحني تعليقه القوة وغير الطريقة التي أنظر بها إلى جسدي تغييرًا جذريًا. وجعلتني هذه المقارنة أنظر إلى الرضاعة الطبيعية كما هي – عملية طبيعية تسير بشكل تلقائي. وشعرت بانزياح حمل ثقيل عن كاهلي عندما بدأت أفهم أن الأمهات يمكنهن إنتاج ما يحتاجه أطفالهن، وأن الشيء المهم هو أن تكون الأم هادئة واثقة من نفسها، وأن تسمح لنفسها بالبحث عن الدعم.

واقترنت تغذية ابنتي الثانية على الرضاعة الطبيعية. ولم تعاني أبدًا من الإمساك، ولم تمرض بصورة متكررة مثل ابنتي الأولى، وزاد وزنها كل شهر بطريقة جميلة. كما أنني فقدت الوزن بطريقة طبيعية. ولكنني فوق كل شيء كنت فخورة من نفسي، لقد أمنت بجسدي مرة أخرى، لقد حققت هدفي.

هذا هو السبب الذي يجعلني أحاول الآن نقل نفس هذا الشعور إلى الأمهات اللاتي بدأن عملية الرضاعة الطبيعية. إذا قمت أنا بذلك، فيمكن للأمهات الأخريات أن يقمن به أيضًا. أقول لهن نفس المثل – الكلبة والجراؤها.

قبل أكثر من شهر، أنجبت أختي ابنتها الأولى، وهي تغذيها حصراً بالرضاعة الطبيعية، ومحفرها الأول لذلك هو تركيتي. وهذا يجعلني سعيدة جدًا وممتنة لجميع النساء اللاتي ساعدنني لأثق في جسدي.



(ألكساندرا في كيتو بالإكوادور مع ابنتها إميليا وهيلين)

ألكساندرا رومو من تولكان وهي مدينة تقع في الجزء الشمالي من الإكوادور. وتعيش حاليًا مع زوجها وابنتها في كمبوديا. كان لديها شغف بالعمل مع الأطفال منذ أن كانت صغيرة. وحلمها هو أن تصبح يومًا ما طبيبة نفسانية للأطفال أو معلمة رياض أطفال. وتستمتع بقراءة الروايات البوليسية بالإضافة إلى كتابة قصص قصيرة للأطفال.

كيف ساعدني نظام الدعم الذي أُتيح لي على البقاء ملتزمة بالرضاعة الطبيعية

أماندا لودر

لقد كنت -وما زلت- أحظى بشرف إرضاع ابني الذي يبلغ الآن 14 شهرًا رضاعة طبيعية.

لحسن الحظ، كان لدي نظام دعم مدهش لأخذي عبر المراحل الصعبة التي غالبًا ما تأتي مع الإرضاع الطبيعي. وقد كان من الممكن أن استسلم منذ زمن طويل لولا هاتين السيدتين الاستثنائيتين. لدي جين، ولدي قائدتي في جمعية لا ليش، اللاتي عرفنتني أمي بهن، وفي نهاية المطاف كانت هي أكبر داعم لي. الدعم الذي أتلقاه من أمي هو أمر غير قابل للتفسير. إنه من الصعب جدًا العمل بدوام كامل والاستمرار في الإرضاع الطبيعي وخصوصًا ضرورة استخراج الحليب في مكان العمل. أنا مشغولة جدًا طول الوقت في مكان العمل. وأمي موجودة دائمًا عندما أحضر طفلي في المساء وتحثني على المثابرة.

ويمكنني القول أيضًا إن تقاليد أسرتي في الإرضاع الطبيعي هي واحدة من أكبر محفزاتي. أمي، وأمي، وأجيال من قبلهن أرضعن لعدة سنوات بناء على الطلب. أرضعت أمي ثلاثتنا حتى لم نعد نرغب في المزيد من الرضاعة. توقفت أنا وأخي الأكبر عن الرضاعة عند سن الثانية. رضعت أختي لمدة ثلاث سنوات، وكانت الرضاعة وسيلة لمساعدتها على النوم. كانت جدتي الراحلة مؤمنة جدًا بأهمية الرضاعة الطبيعية وخاصة الجانب الصحي منها. أدرك الآن لماذا زار طفلي، البالغ 14 شهرًا، الطبيب مرة واحدة بأعراض نزلة برد بالمقارنة مع الأطفال الذين يتناول الحليب الصناعي ولا ينقطعون عن زيارة عيادة الطبيب (كل الأمهات اللاتي جلبن أطفالهن للطبيب معي في نفس الوقت يغذين أطفالهن بالمرضعة؛ أنا الأم الوحيدة التي تغذي بالرضاعة الطبيعية).

أغادر محطة عملي ثلاثة مرات في اليوم لمدة 15 دقيقة لاستخراج الحليب، لذا فوجود شبكة دعم في مجال العمل أمر هام أيضًا. وللأسف، لا أحصل على دعم كبير من العمل. أقوم بسحب الحليب في الحمام، وتكون مدة السحب خصمًا من مدة استراحتي للغذاء. وعلى الرغم من ذلك، لم يحدثني أي شخص بطريقة سلبية عن إرضاعي، وغالبية زميلاتي معجبات بعزيمتي لأنهن جميعًا يستخدمن حليب الأطفال الصناعي. وعلى أية حال، أود الحصول على إذن معتمد لحضور اجتماعات “جمعية لا ليش”



أماندا مع والدتها وأختها وطفلهما إيثان

لأنني أجد اجتماع جميع الأمهات المرضعات هو أمر داعم وهام ومشجع كبير. لقد كنت محظوظة جداً لأنني تمكنت من مساعدة زميلتي في إرضاع طفلها الثاني (لم تستطع إرضاع طفلها الأول) الذي ولد ميكراً ولكنه يقف الآن لوحده وينمو بشكل جميل.

في جنوب أفريقيا، كانت تجربتي الشخصية سلبية إلى حد كبير. في ديربان، المدينة التي أعيش فيها، هناك مركز تجاري واحد يحتوي على “غرفة للإرضاع”. وتوجد الغرفة في مكان غير ملائم على الإطلاق (ليس الأمر بالبسيط عندما يصرخ الطفل طالباً الرضاعة). إن مواطني ديربان لا يدعمون الإرضاع الطبيعي في الأماكن العامة على الإطلاق – محزن للغاية.

أشعر أن الأمهات المرضعات – خاصة أولئك اللاتي أصبحن أمهات حديثاً – بحاجة إلى كل الدعم والمساعدة التي يستطعن الحصول عليها. أنا أم وأعمل بدوام كامل، وزوجي يعمل بعيداً عن المنزل. لذلك، هناك لحظات تمر بصعوبة لا تطاق مع الطفل الصغير بمفرده. إنني ممتنة للغاية لقيام أمي وأختي برعاية صغيري إيثان أثناء تواجدي في العمل. وكانت الرضاعة الطبيعية نعمة كذلك – ليس لفوائدها الصحية للطفل وحسب بل كذلك بسبب جانب الأواصر، وهو أمر مذهل حقاً.

تعمل أماندا لدى شركة تدعى “مايزي بي تي واي المحدودة” والتي تتعامل مع العامة بشكل رئيسي. وتعيش أماندا في ديربان، جنوب أفريقيا في ضاحية تدعى مورنينغ سايد – وهي منطقة سكنية مريحة. وتستمتع في قضاء الوقت مع العائلة خارجاً في أسواق البضائع المستعملة وقضاء ما يلزم من وقت مميز مع طفلها الصغير. كما تستمتع كذلك في قراءة كتاب ما أو مشاهدة فيلم عندما يسمح لها صغيرها في ذلك.

أم لاتينية مرضعة تبحث عن الدعم

لويزا كولون

قبل بضعة شهور، عشتُ مع عائلتي في بارك سلوب، بروكلين. بجولكي لا تقولوا بأن أبناء بورتوريكو نادرون في ذلك الحي البرجوازي الشهير كما الكعك الخالي من الغلوتين، انتقلتُ منذ سبع سنين وزوجي جو إلى مبنى مكّون من شقق صغيرة جنوب سلوب بجوار ربة منزل من بورتوريكو وأطفالها وأحفادها المتنوعين. ليلة إنتقالنا إلى الحي، قدموا لنا خبز زيتي كبير الحجم يحتوي على حروف أسامينا الأولى في الأعلى بصلصلة الطماطم. بدا الأمر كبدائية علاقة منسجمة

ومن ثم أنجبت ولداي. قمت بالاعتناء بطفلي الأول، سي سي، إلى أن بلغ عمره 20 شهراً – كان حوالي 19 شهراً مدة طويلة، حسب كلام جيراني. ومن هولهم، كنت أعتني به في الأماكن العامة، وكان مربوطاً على صدري في حمالة إيرغو في أحيان كثيرة.

[تابع القراءة](#)

لويزا كولون هي كاتبة ومن سكان نيويورك المحليين ظهرت أعمالها في العديد من المنشورات المطبوعة، بما في ذلك نيويورك ومجلة فاميلي سيركل وهيسبانيك ليفينغ، فضلاً عن الإنترنت في مجلة نيويورك تايمز وباز فيد واندري واير وغيرها العديد.

إنشاء مجموعات دعم الأمهات في جمهورية قبر غيزستان¹

ماريان ستون جيمينيز

في جمهورية قبر غيزستان المستشفيات للتأكد من تهيئة بيئة تدعم النساء لبدء الرضاعة الطبيعية في الوقت (BFHI) وتشرك مبادرة المستشفيات الصديقة للرضع المناسب وتعزيز الرضاعة الطبيعية الخالصة لمدة ستة أشهر. وتخضع المستشفيات لعملية تخطيط وتدريب وتغييرات في سياسة حيث تؤدي إلى تحقيق 11 معياراً "أساسياً (المعايير الأحد عشر: الامتثال بالمدونة الدولية لقواعد التسويق لبدائل حليب الأم). وعندما تستوفي المستشفى المعايير الأحد عشر، تعتمد كـ "صديقة للرضع

بدعم مبادرة المستشفيات (www.spring-nutrition.org) بدأ مشروع سبرينغ في عام 2015، وتتعاون حالياً مع 27 مرفق (BFHI) الوطنية الصديقة للرضع صحي للحصول على الاعتماد. قدمت سبرينغ دورات تدريبية لموظفي المرفق، حيث تدعم وضع خطط التحسين والتعاون مع المرافق باستمرار لتشجيع عمليات التحسين. وحصلت أربعة مرافق مدعومة من سبرينغ إلى الآن على اعتمادها، مع توقع المزيد من الاعتمادات في 2017.

بما في ذلك BFHI ولم يولي الاهتمام الكافي لمبادرة المستشفيات الصديقة للرضع مجموعات الدعم للأمهات. تتمثل الخطوة العاشرة (أو المعيار) في مبادرة تشجيع إنشاء مجموعات دعم الرضاعة: "BFHI المستشفيات الصديقة للرضع الطبيعية وإحالة الأمهات إلى تلك المجموعات عند الخروج من المستشفى أو العيادة." وتوفر مجموعات دعم الأمهات مشورة الأقران في إطار المجموعات. ويتيح نهج التعلم التجريبي غير الرسمي للنساء إعادة النظر في قيمهن ومواقفهن، واكتشاف الافتراضات وأنماط السلوك، وطرح الأسئلة، وتعلم طرق جديدة للتفكير عن الإطعام ورعاية الأطفال الصغار. ويتمثل الهدف من مجموعات الدعم تمكين النساء من اتخاذ قرارات أفضل، وتعزيز الثقة في أنفسهن من خلال الحوار الذي يشجعهن على تحديد مشاكلهن الخاصة وحلها.

قام مشروع سبرينغ برعاية دورتين مدتهما 3 أيام في مجموعات دعم الأمهات. وسافرت مستشارة سبرينغ، ماريان ستون جيمينيز، إلى جمهورية قبر غيزستان في شهر فبراير ومارس من هذا العام، وذلك للمساعدة في المشاركة في تيسير التدريب مع موظفي سبرينغ داخل البلاد. حيث ساعد التدريب على إعداد مقدمي الرعاية الصحية للحصول على (FAB) في تدريب غيرهم في مجال تيسير مجموعات دعم الأمهات على مستوى المستشفيات ومجموعة أطباء الأسرة ومراكز فيلدشر الإسعافية للتوليد BFHI درجة مبادرة المستشفيات الصديقة للرضع.



مجموعة دعم الأمهات في مستشفى أوبلاست المتحدة، جلال آباد

وركز محتوى التدريب على تعزيز المعرفة والمهارات في منهجية مجموعة دعم الأمهات. ومن خلال تبادل المعلومات والتجارب وتوفير الدعم المتبادل، تساعد مجموعات دعم الأمهات، النساء الحوامل، والأمهات المرضعات، والنساء/مقدمي الرعاية ممن لديهم أطفال دون السنين، والآباء، وغيرهم من المراهقين المعنيين، والنساء لتغيير ممارسات الرضاعة الطبيعية والتغذية التكميلية.

وبعد المشاركة والمراقبة في مجموعة دعم الأمهات الأولى، وصف المشاركون السمات التالية لمجموعة دعم الأمهات: الحوار، السرية، المواجهة، مشاركة معلومات الجميع (التقديم والتلقي)، التعاطف، الانفتاح، الدعم المتبادل، الفهم، السلاسة، التحرر، لا ضغوط، ولا بد من توفير بعض المواد للأمهات.

وكان نهج التدريب المتبع تشاركي، معتمد على مبادئ تعلم الكبار التي تعترف بأن الكبار يتعلمون بشكل أفضل من خلال التفكير ملياً بتجاربه الشخصية. حيث استخدم النهج أسلوب الدورة التعليمية التجريبية وأعدت المشاركين لأداء مهارات عملية من خلال التركيز على إتقان وأداء مجموعة واحدة من المهارات والمعرفة في آن واحد. واستخدمت مجموعة متنوعة من أساليب التدريب، بما في ذلك ممارسة تيسير مجموعات دعم الأمهات، والمظاهرات، ومجموعة المناقشة، ودراسات الحالة، والتطبيق في إطار

المستشفى.

وفي نهاية كل يوم تدريب، أجرى الميسرون استعراض الأقران من أجل معالجة نقاط القوة والفجوات في اليوم نفسه، والتخطيط لليوم التالي.

أما بالنسبة لتطبيق جانب التيسير خارج موقع التدريب، فقد تم تقسيم المشاركين إلى أزواج ميسرين حيث أجرى كل زوجين من الميسرين مجموعة دعم تتألف على الأقل من 4 نساء حوامل ومرضعات و/أو أمهات لديهن أطفال دون السنين. ويمثل الهدف من تطبيق التيسير، تعزيز ثقة المشاركين في قدرتهم على تيسير مجموعة دعم الأمهات. وبعد الإشراف على الممارسة الميدانية، أجريت جلسة تعليقات في موقع التدريب.

وبعد جلسة الممارسة، أكمل المشاركون الأفراد جملة: “أنا مستعد لتيسير مجموعة دعم الأمهات وذلك بسبب.....” وتضمنت ردودهم أنها تدريب، أعرف دور الميسر، إنني على ثقة، لدي معرفة بالرضاعة الطبيعية، أملك مهارات الاستماع والتعلم، لدي معلومات جديدة، أعلم كيفية التنظيم، إنني أم

وعلى الرغم من زيادة الدرجات الإجمالية للمشاركين في التدريب في مرحلة ما بعد التقييم، تظهر النتائج بأنه ما زالت هناك حاجة للتوسيع. وعلى ما يبدو أنه يواجه مقدمي الرعاية الصحية صعوبة في تغيير النموذج المتبع من تقديم المشورة إلى نهج الاستماع والحوار والعمل في مجموعات دعم الأمهات. فما زال النموذج السابق في إخبار الأم ما يجب عليها فعله، وإلقاء محاضرة تنقيفية، وتعليم الأمهات، وتوفير كافة المعلومات، والرد على كافة الأسئلة أمر شائع.

حيث تم تقسيم المشاركات في اليوم الأخير من التدريب إلى مجموعات للعمل على خطط عمل تدريبية. وأعدت كل مجموعة خطة عمل وفقاً لنموذج يتطلب شرح موجز بـ “الأنشطة” لتنفيذ مجموعات دعم الأمهات، ويستهدف “من” هم الميسرين، وعدد المدربين و/أو الموجهين، و”متى” و”أين” ستعقد الأنشطة، و”الموارد والمواد” “اللازمة، و”المسؤولية” و”النتائج المنشودة”.

مراجع أخرى حول منهجية مجموعات دعم الأمهات

- منهجيات وضعتها إبطه لا ليتشه الدولية
- تدريب المدربين من أجل مجموعات الدعم بين الأمهات (الروابط)
- إعداد دورة المدرب: منهجية مجموعة الدعم بين الأمهات والرضاعة الطبيعية ومجموعة تدريب التخطيط التعليمي حول أساسيات التغذية التكميلية (مشروع كبير / مشروع نافذة الفرص)
- اليونيسيف مجموعة استشارة مجتمع تغذية الرضيع والأطفال الصغار وضعت بالتعاون مع مؤسسة الأبحاث الجامعية/مركز الخدمات الإنسانية
- (دليل تدريب مجموعات الدعم بين الأمهات) مسار

ماريان ستون جيمينيز هي أخصائية في الصحة العامة تتمتع بخبرة تزيد عن 30 عاماً في مجال تعليم البالغين وتيسير التدريب “العملي” في تغذية الرضع والأطفال الصغار ومجموعات الدعم بين وريثة في رابطة لا ليتشه، وتعمل ماريان حالياً كمستشارة تدريب مستقلة (LCCE) ومعلمة ولادة معتمدة من لاما (IBCLC) الأمهات. وهي استشارية رضاعة معتمدة من المجلس الدولي، وقامت بتيسير دورات تدريبية للأخصائيين الصحيين وموظفي الصحة المجتمعية في ما يقرب من 30 دولة IYCF في تغذية الرضع والأطفال الصغار.

مقتطفات من سبرينغ: تقرير زيارة مارس 2017 ستون جيمينيز¹



الأطباء وغيرهم من مقدمي الخدمات الصحية ممن شاركوا في التدريب

إطلاق برنامج زيارة منزلية جديد في هايتي

القبالات في هايتي

بعد أن شهدنا نجاح برنامج الزيارة المنزلية في مركز كاري وورثام للولادة في الريف، أردنا القيام بأمر مماثل في هايتي. تُلد حوالي 200 من الأمهات في المستشفى المحلي هنا شهرياً وعلى الرغم من [برنامج رعاية ما بعد الولادة](#) لدينا، حدث سدّ في فجوة كبيرة في الرعاية، علمنا بأنه تصادف العديد من الأمهات الجدد مشاكل لدى العودة إلى المنزل. وعلمنا أيضاً بأن العديد من الأمهات اللواتي جننَ إلى عيادات ما قبل الولادة المتنقلة في القرى الواقعة خارج هايتي يلدن على يد الماتونز، أو القبالات التقليديات في المنزل. وإذا لم تصل الأمهات اللاتي وضعن أطفالهن حديثاً إلى عيادة متنقلة، لن يحصلوا على رعاية ما بعد الولادة. وعلمنا بالحاجة إلى قابلة ولادة ماهرة للتأكد من صحة الأمهات الجدد والأطفال، إلا أن البدء بالبرنامج الجديد يشكّل دوماً تحدياً. ولحسن الحظ، فإننا ومتطوعينا على استعداد دوماً لمواجهة تحدي جديد.

[تابع القراءة](#)

تصوير: سمر أرونسون/قبالات في هايتي



سيف مي: الطفل المعجزة في كمبوديا

سيلين غوبيليز دوماس

عندما التقيت خوش في مستشفى كالميت في بنوم بنه، كمبوديا، كانت تعاني من آلام الوضع في 26.5 أسبوعاً من بداية الحمل. في تدريبي كدولاً، تعلمت كيفية دعم النساء للتوصل إلى ولادات أسهل، ولكن وقف الولادة كان خارج حدود تجربتي ومعرفتي. بذلت قصارى جهدي لإراحتها بعيني، وبالكمادات، وباللمسات، وبالتدليك. “لن تلدي، وحتى إن فعلت، لا تقلقي لأن هناك وحدة رعاية مركزية لحديثي الولادة في هذا المستشفى.” وكان الرد مروعا مثل التجربة برمتها: “ليس لدي ما يكفي من المال”. لم أكن أعرف عندها أن خوش كانت يتيمة. وسرعان ما سيحملها زوجها، وهي أم صغيرة وبافعة، في ذراعيه إلى غرفة الولادة، حيث كانت هناك امرأتان أخريتان تلدان في نفس الوقت. في مرحلة ما طلب مني الخروج من غرفة الولادة قبل أن أشرح دوري هناك. وعندما سمح لي بالدخول، قال لي زوج خوش بعيون حمراء في لعته الإنجليزية المحدودة: “لم يعيش الطفل”. عندما تحولت عيني إلى أصغر طفل رأته في حياتي، كل ما تمكنت من ... رؤيته هو نبضات قلب ضخم، ينبض بقوة، بطموح، بحياة



عندما كان عمر سيف مي بضعة أيام فقط

... ومع ذلك، ترك الطفل هناك في زاوية واحدة، ترك لي موت

حاولت التحدث مع القابلات والممرضات عبثاً، كن مشغولات مع نساء غيرها بلدن أو مشغولات مع هواتفهن الذكية. لم أستطع أن أفهم ما كان يحدث حتى راقفوني إلى وحدة العناية المركزية لحديثي الولادة حيث تمكنت من التحدث إلى طبيب ذكر يتحدث بعض الفرنسية. وقال: “في كمبوديا ليس لدينا الوسائل لإنقاذ طفل ولد 900 غرام في 26 أسبوعاً من بداية الحمل”، وأضاف “هم شباب وليس لديهم مشكلة وراثية، يمكنهم أن ينجبوا طفلاً آخراً”. لم يكن لدي أي خبرة مع الأطفال المبتسرين. لم يكن لدي فكرة عما كنت أفعله حقاً، ولكن قوة داخلي دفعتني أن أفعل شيئاً. أعطيته مثلاً عن شقيق زوجي، الذي ولد 900 غرام قبل 44 عاماً في تركيا

وأصر، “حتى لو عاشت، فقد تعاني من إعاقات عقلية أو جسدية شديدة”. “لنعطيهما فرصة”، قلتهما باصرار. وأخيراً قبلت سيف مي في وحدة العناية المركزية لحديثي الولادة، حيث اعتقد الطبيب أنها ستموت في غضون بضع ساعات، واستمر في التحدث معي عن إجراءات الجنازة

متعبة ومئات الأسئلة كانت تدور في رأسي، ذهبت إلى البيت، عاقت ابنتي البالغة من العمر 5 سنوات ولم أستطع النوم. من التفكير بماذا لو بقيت معاققة، كيف سيدفعون رسوم المستشفى، هل فعلت الشيء الصحيح أو الشيء الخطأ



كانت خوش وسيف مي في مركز رعاية الكنغر مع الدولا الخاصة بها، سيلين

ثم شاركت هذه التجربة مع أصدقائي في تركيا في عبر وسائل الإتصال الإجتماعي. في اليوم التالي بدأ أصدقائي بإرسال الأموال. وبدأت المعلمة الأسترالية التي كانت تعمل معها خوش في جمع تبرعات أخرى في أستراليا. أبلغني أصدقائي من الدولا عن رعاية الكنغر. قدم لي طبيب أطفال يعمل في وحدة الرعاية المركزية في أفضل مستشفى في اسطنبول الدعم الطبي اللازم. وقدم مستشارو الرضاعة الطبيعية من مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية المحلية دعماً لا يصدق لمساعدة خوش لضخ حليبها. الآن مرت تسعة أشهر منذ تلك الليلة حيث اتبعت فطرتي وصوتي الداخلي، استجابة لدعوة القلب الضخم لسيف مي. مع الدعم المالي والعاطفي والفني الذي تلقيناه من جميع أنحاء العالم، ومع إيمان ومحبة والديه، الآن سيف مي هي طفلة تتمتع بصحة جيدة، تبتسم للعالم وتجعلنا نبتسم بفرح التضامن والمحبة

تعلمت الكثير فيما يتعلق بأهمية الملامسة البشرية المباشرة والمعجزات التي يمكن ان يقوم بها حليب الأم، وخاصة بالنسبة للأطفال المبتسرين. ومع ذلك، كان أهم شيء هو إيماني المتجدد والأمل في التضامن بغض النظر عن العرق واللون والدين والحدود

كما عبرت خوش أيضاً عن كيف أن تلك التجربة قد غيرتها. إذا كانت قد سئلت قبل أن تولد سيف مي، ما إذا كانت سترضع من الثدي، لربما كانت قد هزت كتفيها وأجابت: “إذا استطعت، سأفعل”. الآن، عندما تنظر إلى الورا، تمنى عيناها بالدموع وتندكر إرهابها، وتندكر كيف احتضنت سيف مي في رعاية الكنغر لأيام

وأسابيع وشهور، ولكن لديها أيضا وميض في عيناها وقوة متجددة وإيمان بنفسها. “عندما أنظر إلى الوراء أعتقد أنها معجزة. كيف كانت لدي القوة للقيام بذلك؟ أنا لا أعرف كيف فعلت ذلك لعدة أسابيع وشهور ولكن بطريقة أو بأخرى تمكنت من ذلك. أتذكر رؤية سيف مي تبكي عندما كانت وحدها في وحدة الرعاية المركزة. ولكن بعد ذلك عندما كانت معي، عندما كنت أمسك بها، عندما أمكنها أن تشعر بي، تسمعي، وتأخذ من حليبي، لم تبكي أبداً. وعندها أدركت أنني يجب أن أستمر... كنت أنا “من يمنحها القوة. كان جسدي وحليبي يمنحانها الحب والتغذية التي تحتاجها للاستمرار. الآن أحاول تشجيع الجميع على الرضاعة الطبيعية، أن يفعلوا ما فعلت أنا

بلغت سيف مي عامها الأول في 13 يوليو/حزيران. إنها طفلة سعيدة أخذة في النمو وقد أرضعت رضاعة طبي

عية.

إذا كنت ترغب في قراءة المزيد عن رعاية الكنغر، نحن ندعوك لقراءة هذا المقال: [رعاية الكنغر - لماذا الحفاظ على الطفل قريباً من الأم هو أفضل للجميع](#)



سيف مي طفلة سعيدة وأرضعت رضاعة طبيعية

سيلين غوبيليز، أصلا من تركيا. بعد أن ولدت ابنتها قبل خمس سنوات، أصبحت متحمسة لتجارب الولادة وثقافات الولادة، وبدأت العمل على أطروحة رسالة الدكتوراه عن “قصص الولادة للنساء في تركيا”. وفي الوقت نفسه أصبحت أيضا دولا تقدم الرعاية أثناء الولادة وبعدها. وبسبب عمل زوجها، عاشت في عدة بلدان، بما فيها كمبوديا، حيث أتاحت لها الفرصة لمراقبة ممارسات الولادة المختلفة والمشاركة فيها. أرضعت ابنتها لمدة 20 شهرا، وتؤمن إيماناً قويا بأهمية دعم المرأة بعد الولادة بنفس درجة الدعم التي تقدمها قبل الولادة وأثناءها

الرضاعة الطبيعية: كيف تصدت مجموعة واحدة لانتشار حليب الفورمولا في مخيمات اللاجئين

مشروع التغذية الدولية

يشرف رئيس مشروع التغذية الدولية كيف تقوم الأمهات اللاجئات في اليونان بتحويل معسكراتهن إلى أماكن خالية من الألبان الصناعية عندما وصل زملائي في مشروع التغذية الدولية إلى مخيم إيكو بالقرب من إدوميني في اليونان، بدت وكأنها غلاستونبري – مجرد مجموعة من الخيام الصغيرة. ولم يكن لدى الأمهات أي خصوصية، ولم يكن هناك أي دعم لتغذية الرضع، وكان المتطوعون المستقلون يذهبون من خيمة إلى خيمة يوزعون زجاجات من اللبن الصناعي. وبينما كانوا يعتقدون بأنهم يقدمون المساعدة كان الأمر خطيراً. فالنساء في حالة سوء الأمن ستأخذ أي شيء يقدم لها، ولذلك فحتى النساء اللواتي يرضعن من الثدي سيأخذن الحليب الصناعي. تعتقد العديد من النساء أن الألبان الصناعية أكثر صحة من حليبهن الخاص، وسوف تبدأ بتقديمه لرضعها. المتطوعون يقدمون الألبان الصناعية بينما في الواقع الأمهات لا تحتاجن إليه

[تابع القراءة](#)



إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن كيف يمكنك دعم الأمهات المرضعات اللواتي يعشن في أزمة، يرجى زيارة www.NutureProjectInternational.org

!!! نعم! يمكن للجندات القيام بالرضاعة الطبيعية

إينس أفيلانا فرنانديز

اليوم أبلغ من العمر 64 سنة، أنا مرضعة طفل عمره شهرين، إيثان، المسجل في كروج أروجان (تقع في مانيلا، الفلبين) للرضع من شهرين حتى 3 سنوات من العمر. أروجان في اللغة الفلبينية تعني الرعاية الكاملة مع الالتزام مدى الحياة.

تفتح كريس أبوابها من 7 صباحًا إلى 7 مساءً من يوم الاثنين إلى الجمعة لدعم العائلات العاملة. هي خدمة تقدم على مدار 12 ساعة دون توقف لتغذية الرضع والأطفال الصغار. يغطي منهاج البرنامج ثلاثة مجالات رئيسية لتنمية الطفل: الأكل والتعلم واللعب.

الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 أشهر يرضعون من قبل موظفي أروجان – عادة أم في سن المراهقة و ترضع طفلها. دورها الرئيسي هو ارضاع الأطفال المسجلين إلى جانب طفلها البيولوجي.

لماذا أرضع الطفل إيثان في كريس أروجان؟ لأن المرضعة لم تأتي للعمل يومًا ما فقد اضطرت إلى العودة إلى المقاطعة لتعتني بوالدتها المريضة. اتجهت إلى نمط التعايش وتركت الطفل إيثان يرضع مني بينما بدأت في تنقيط اللبن الطبيعي المستخلص من أمه بالملعقة. وضعت اللبن المستخلص من الام في ملعقة وبدأت بالتنقيط البطيء على صدري لينزل ببطء على الهالة ثم الحلمة فيرضع إيثان رضاعة طبيعية مني. في ذلك اليوم، سرعان ما شعرت بأن الثدي تحتقن بإحساس بالوخز حيث بدأ جسدي بأعجوبة في إنتاج الحليب. طاقة السرعات الحرارية للبن الأم دائماً جاهزة عندي.



أرضعت إينس – في عمر 63 – إيثان البالغ من العمر شهرين وقربيه إيز البالغ من العمر عامين.



أروغان أرضعت مونيكا وطفلاً بتيماً يرضع لأول مرة.

تعلم أروجان،

منظمة فريق

دعم الأم، ادارة

الرضاعة

وتمكين المرأة من خلال الرضاعة الطبيعية. وفي عام 2012، قامت منظمة الصحة العالمية في الفلبين بتمويل مشروع إعداد دليل تدريبي عن مشورة الأقران لدائرة/ او وزارة الصحة. اخترنا دليل التدريب هذا في 20 مدينة في جميع أنحاء الفلبين مع 6000 من مستشاري الأقران. في غضون عام واحد من إجراء تدريب مكثف لمدة يومين، و مراقبة التدريب العملي الاجتماعي لمدة يوم واحد في كل مدينة، قد اكتشفنا، أو يمكننا أن نقول: قد كشفنا، أن 19 جدة عدن قدرات أن يرضعن أحفادهن. وقد اكتشفنا هذا عندما قمنا بتنفيذ برنامج "تدليك الرضاعة الخاص" كجزء من "تدريب الأقران الإرشادي

بعد برنامج "تدليك الرضاعة الخاص المكثف" الذي تم تنفيذه مع رفيقة مشاركة

أولاً، ومن ثم منفردة، لاحظنا أن قطرات من اللبن تتساقط من عدد من الجندات، ما أبدى استغراباً على باقي المتدربات. هذا الجانب من التدريب المرتبط بالنظرية قد تحول إلى الواقع: ذلك أن الرضاعة الطبيعية معجزة وليست سحراً، ولا تحول دونها حاجز السن عندما تغلب عزيمة الرضاعة لتربية طفل

أكبر طفل تمكنا من إرجاعه للرضاعة الطبيعية لأول مرة كان عمره سنتان ونصف، وكانت أمه حينئذٍ قد وضعت حملها لطفل آخر. استغرق الطفل سبعة أيام ليرضع رضاعة طبيعية كاملة جنباً إلى جنب مع شقيقته حديثة الولادة هاني. واستمرت رحلة رضاعتهما الطبيعية حتى بلغ جيجيغ 4 سنوات من عمره.

وبالتالي، فمن الطبيعي بالنسبة لنا ممارسة ما نعظ به. نحن الـ 27 فرداً نشكل نادي هوت لولا أو ما يعرف بنادي الجندات

آخر الجندات التي انضمت إلينا، قد بلغت 56 عاماً من عمرها. حضرت الندوة بعنوان "كل بطريقة مناسبة"، التي دارت عن الأغذية الإضافية الأولى للأطفال أو

التغذية التكميلية

كللا الأم والجدة كانتا قلقتين بشأن إرضاع الطفل حين تكون الأم بعيدة في بلد آخر لحضور اجتماعات أو لقاءات. أحكي لكم قصتي:

في عام 2015، قمت بإرضاع طفلة كان عمرها عامًا. وكانت ابنة خادمة منزلي. كان لزوجتي ابني اجتماع لمدة 3 أسابيع في الولايات المتحدة وقد كانت ترضع ابنها البالغ من العمر 6 أشهر، وهو حفيدي. أرسلت مرضعة لترضعه نهارًا، وأرسلت خادمة منزلي لترضعه ليلاً. كانت خادمة منزلي خارج المنزل تعتنني بحفيدي وذلك من السادسة مساءً وحتى السادسة صباحًا، ولم تعد حتى الثامنة صباحًا. وخلال تلك الفترة الزمنية كنت أرضع طفلتها، وخصوصاً في المساء. لقد أرضعت طفلتها لمدة شهرين تقريباً. قلنا مازحين: “مربيتي لها مرببة وهي أنا”.

ميتاس، وهي عضوة في مركز أروغان لنادي هوت لولا أو نادي الجدات، أرضعت حفيدها بغرض مساعدة ابنتها العاملة حتى تتغلب على الضغوط في العمل. ولذلك لأن لا تكون ابنتها قلقة بشأن انخفاض حصيلة لبنها المحلوب عندما تكون في العمل، حظت الجدة ميتاس برحلة رضاعة طبيعية مع حفيدها لمدة عام. لنا أن نشهد أنه قد تجدد شباب ميتاس في كلا مظهرها وجسمها، كما أن ثدييها قد استقاما. وقد قالت أنها تشعر بأنها صغرت عشر سنوات بسبب القوة الهائلة المستمدة من الخلايا الجذعية والجلوتاثيون الناتجة عن لبن الرضاعة والرضاعة الطبيعية في حد ذاتها.

أرضعتُ لمدة شهرين فبدوت أصغر من عمري بخمس سنوات. وإلى جانب ذلك، الرضاعة الطبيعية تجلب الحب والسلام، وهو – الأمر المثير للدهشة – الناتج عن من الأوكسيتوسين هرمون الرضاعة الطبيعية الذي يريح العقل والجسد والروح. وهو هرمون البرولاكتين الذي يجعل حليب الأم جاهزاً دائماً بنسبة 100% ليتم الإفراج عنه كما يأمر مخنا. إن الرضاعة الطبيعية أمر نفسي بنسبة 90%. وبالنسبة لنا – نحن المؤمنين المتحمسين بقوة الرضاعة الطبيعية –، فإننا جاهزون في أي زمان ومكان عندما يدق ناقوس الخطر لإنقاذ أي طفل.

!إن توحيد الجدات لإرضاع الأحفاد أو غيرهم لحاجة ملحة عاجلة

إينس أفيلانا – فيرنانديز إحدى جدات شغوفة أرضعت فيها مضي طفلاً عمره عام والآن ترضع طفلاً عمره شهران. إينس هي مرضعة بابايالانية مربية ومداوية وزعيمة، وحاصلة على جائزة أشوكا في عام 2015. إينس مؤخراً كانت إحدى المتحدثين في المؤتمر الدولي الثاني للرضاعة الطبيعية الذي عقدته جمعية طب الأطفال الفلبينية في عام 2016، وقد كان موضوع حديثها: “السبل للعودة إلى الرضاعة الطبيعية بالتدخل الخاص بتدليك الرضاعة”.



سونيا جدة مرضعة تساعد ابنتها العاملة ليحظى حفيدها
برضاعة سليمة ناجحة.

دعم الرضاعة: دور الجد

كريستوفر سميث

أتساءل عما إذا كانت الأم المرضعة تضع والدها في قائمة الأشخاص الذين يساعدونها في رحلتها للرضاعة الطبيعية. لذلك، عندما طُلب مني كتابة هذا المقال أصابني الارتباك. هل قمتُ بمساعدة ابنتي خلال فترة إرضاعها؟ وإذا كان الأمر كذلك، ماذا كان شكل ذلك الدعم؟

وعلى مزيد من التفكير، وصلتُ إلى استنتاج مفاده أنه لربما كان أهم ما قدمته هو أن موقفي كان إيجابياً تجاه الرضاعة الطبيعية. وقد كنت محظوظاً، فزوجتي كانت ناشطة فاعلة في “عصبة لا ليشي”، ولذلك تعلمت الكثير منها عن الفائدة المهمة الكبيرة للرضاعة الطبيعية. كما قرأتُ الكثير عن الرضاعة الطبيعية في عديد من الأدب المتوفر، واكتشفت في هذه العملية أن هناك الكثير من البحوث العلمية التي أجريت عن مزايا الرضاعة الطبيعية على المدى القصير والمتوسط والبعيد. كل هذه العوامل المؤثرة جعلت من ردة فعلي إيجابياً تجاه قرار بناتي بالاستمرار في الإرضاع حتى يفظم أحفادي بأنفسهم، وكذلك توفير التغذية لهم متى أرادوا، والنوم معهم وجميع العناصر الأخرى للرضاعة الطبيعية سليمة وناجحة.

وهناك أمر آخر أساهم فيه مما تحصلت عليه من المعرفة في هذا الصدد: بعد أن عدت قادرة على حماية بناتي من الانتقادات العلنية أو الضمنية حول الرضاعة الطبيعية باستخدام معرفتي رادعة قوية ضد التعليقات السلبية التي قد تأتي من الأسرة، أو الأصدقاء، أو الغرباء. الكثير من الأمهات يتحسسن بشكل كبير عندما توجه إليهن أسئلة أو نقد بشأن الرضاعة، فبالتالي القدرة على الرد على هذه الأقوال السلبية بحجج دامغة تساعد للحفاظ على بيئة إيجابية للأم والطفل بلا شك.

إني لم أذكر بعضاً من الأمور البديهية التي تساعد البنات المرضعات، مثل تسلية الأطفال الآخرين في الوقت الذي يقمن فيه بالاعتناء بالرضيع أو هزّه لينام (وذلك بالغناء والهديل!) في حين تقوم والدته المرضعة بالاعتناء بالأطفال الأكبر سناً. هذا ما يفرح الأجداد. لكن كل ذلك لن يكون ذا نفع ما لم يتم خلق أجواء إيجابية وواقائية للابنة والتي ستساعدنا – دون أدنى الشك – في هذه الرحلة الهامة في حياتها.

إليك الأمر أيها الأجداد. على الرغم من أن الاحتمال أن تطلب منكم بناتكم المشورة بخصوص كيفية بدء الرضاعة أو بخصوص التقرحات في الحلمات أو أي جانب عملي آخر متعلق بالرضاعة الطبيعية ضعيف، إلا أنكم إن قرأتم الأدبيات وحافظتم على مواقف إيجابية ومشجعة تجاه الرضاعة الطبيعية، فإنكم ستكونون – ودون أدنى شك – خير عون لتحقيق تجربة سعيدة وناجحة في الرضاعة الطبيعية. والمكافأة لقاء هذه الجهود؟ أحفاد سعداء ومحبون وفي صحة جيدة سيجعلون من سنواتكم القادمة أبهج السنين.

كريستوفر سميث أب للأربعة وجد للسبعة. يعود أصله لمدينة سانتياغو في تشيلي، إلا أنه عاش في مكسيكو سيتي لمدة تزيد عن الأربعين عاماً، حيث يدير شركة للعطور ومواد التجميل. وهو الآن شبه متقاعد ويستمتع بتضية وقته مع زوجته وأولاده وأحفاده، ومضيه أيضاً بالقراءة والتزاحل.



كريستوفر مع حفيده الأصغر، ليام

أن يصبح المرء أباً في كمبوديا

أليكس هيلز

لقد عشت في كمبوديا الجميلة لمدة تزيد عن 11 عاماً. وفي هذه المدة استطعت أن أحافظ على صحتي، وأتجنب الأنشطة الخطرة، وأن أتناول غذاءً صحياً. ولذلك – بصرف النظر عن تقاعسي عن التمرين –، فأنا بصحة جيدة حتى بعمر 46. وحتى مدة قريبة، لم يساورني القلق عن أمور تتعلق بالعلاج أبداً. لكن الأمر تغير في اليوم الذي قررت فيه أنا وزوجتي أن نحظى بطفل، حين علمنا بالحقيقة المرة وهي أنه أمر غير ممكن بالنسبة لنا أن نحظى به بطريقة طبيعية.

بإمكانك أن تتصور مدى انزعاجي أنا وزوجتي من سماعنا هذا النبأ، إلا أننا – وبعد الصدمة الأولية – قررنا طلب يد العون. أخبرنا صديق عن عيادة خصوبة جيدة في “بنوم بنه” قد حصلت على نتائج عظيمة مع عدد من الأزواج، فذهبنا إليها معاً بغرض الاستشارة. في هذا الوقت، كمبوديا ليست مشهورةً لعلاج طبي من الدرجة الأولى، وفي الحقيقة يوجد العديد من الأماكن التي تكون فيها الخدمات والمعاملة أكثر بدائية. لكن العيادة التي زرناها غيرت وجهة نظرنا، فقد وجدنا طاقماً متعلماً ومتحدثاً للإنجليزية، وديكوراً حديثاً ونظيفاً، ومستشارين على دراية بأن المرضى بحاجة لما هو أهم من العلاج، إنهم بحاجة للدعم المعنوي والمادي.

بعد القيام بالاختبار المناسب وتلقي العلاج، علمنا أن الأمر نجح من أول مرة وأنا سنحظى بطفلة. وبطبيعة الحال كنا سعداء لسماح هذا الخبر وفي تلك اللحظة دخلت إلى عقلي فكرة أنني سأصبح أباً عما قريب.

علمتُ في مرحلة مبكرة كيف يغير الحمل من عواطف المرأة، وقد شهدت تغير المزاج والقلق الناتجين عن الحمل. كما علمت أن زوجتي لم تحصل على معلومات كافية عما يتوقع حدوثه قبل وبعد الولادة. ساعدنا موقع يوتيوب كثيراً؛ إذ وجدنا عليه العديد من مقاطع الفيديو سهلة الشرح لخبراء يقدمون النصائح والإرشادات حول كيفية التأقلم جسدياً وذهنياً مع الأمر. وإن كانت المعلومات الموجهة للأباء الذين ينتظرون مولوداً أقل بكثير.

أنا أحب زوجتي جداً، والآن بعد أن جاءت ابنتنا إلى الحياة أشعر بأنها تنمو وتتغير مع مرور كل دقيقة. إن قدر العمل والجهد الذي تبذله زوجتي في رعاية طفلتنا يثير رهبتي؛ إذ أنها تستيقظ مرتين أو ثلاثاً كل ليلة لترضعها محاولةً ألا توقظني كيلا لا أشعر بالإرهاق في الصباح. وهذا يشعرني بقلّة الحيلة قليلاً كآب، وبالقصور حتى: كما لو كان الأمر كله يتعلق بالألم والطفل فقط. بصفتي مدرب محترف، أقول للناس دائماً أنهم مسؤولون عما يحدث في حياتهم، وبالتالي كنت مصمماً على التأكد من أنني أؤدي واجبي على أكمل وجه.

بدأت زوجتي الحامل بتكريس تركيزها كله على شبكات التواصل الاجتماعي وعلمت بمجموعة داعمة للرضاعة الطبيعية تلتنق في بنوم بنه كل أسبوعين. لم نحضر سوى لقاء واحد مع المجموعة ولكنه كان كافياً للتعرف على الأمهات الجدد - اللاتي مررن بتجربة الولادة لتوهن- والاستفادة من تجربتهن. الكتب وشبكة الإنترنت مفيدة بما يكفي، لكن لا غنى عن تبادل الحديث مع شخص مر لتوه بالتجربة، وبالتالي لديه ذكريات حديثة عما يجب علينا أن نتوقعه ونفعله حين يحين الوقت. كالتلامس المباشر بين الأم والطفل لتهدئته وتدفئته، وعدم تحميم الطفل بعد الولادة كي تساعده الروائح المألوفة على يديه وصدر أمه على الاقتراب من صدر الأم لرضاعة اللبأ.

بصفتي إنجليزية، فقد ترعرعت في عالم يشييء جسد المرأة وينظر إلى صدر المرأة على أنه جزء ملحق الغرض منه المتعة والجنس للذكور فقط. لأكون صادقاً مع نفسي، أنا نفسي كنت أنظر للنساء بهذه الطريقة. أعتقد أن عدم احتكاكي بموضوع الرضاعة الطبيعية وسببه جعلني لا أجد حرجاً من التفكير بهذه الطريقة؛ ففي النهاية، كل أصدقائي كانوا يفكرون مثلي. لذلك، بقدر ما يخجلني الاعتراف بهذا، إلا أنني كنت أنظر إلى الأمور بمنظور خاطئ، وبالتالي كنت أخشى أنه ما إذا أرضعت زوجتي طفلتنا في الأماكن العامة، فإن الرجال الموجودين بالمكان سوف يفكرون بالطريقة ذاتها، لدرجة أن بعضهم قد ينظر إليها بشهوانية.

مع ذلك، فقد تناقشت مع زوجتي مطولاً بشأن الحاجة إلى إرضاع طفلتنا طبيعياً. ومن خلال حضور لقاءات مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية، وملاحظة كم كانت الأمهات بتلك المجموعة مرتاحات وعلى طبيعتهن أثناء إرضاع أطفالهن، ساعدني ذلك على تفهم الأمر. بمجرد أن تسنت لي تجربة هذا العمل الفطري والمحب للغاية، حدثت لي نقلة نوعية ما في الطريقة التي أنظر بها إلى الأمور، وأصبحت أتفهم السبب الحقيقي لكون الأمور ما هي عليه.

بفضل ذلك اللقاء البسيط، وبفضل الفرصة التي أتاحتها أمامي للتحدث مع الأمهات، فقد اكتسبت الثقة بالنفس التي كنت أحتاجها لألتزم كلياً بدعم زوجتي لإرضاع طفلتنا طبيعياً في أي مكان تختاره. بصراحة، أشجع أي أب ينتظر مولوداً على أن يخصص وقتاً للانضمام إلى مثل تلك المجموعات لتثقيف نفسه حول الرضاعة الطبيعية من خلال اكتساب التعرض الذي يحتاجه لكي يدرك أن الرضاعة الطبيعية هي تجربة في غاية الفطرية والروعة بالنسبة للأب.



أليكس مع زوجته مونبروات وابنتها بولين مولي

تبلغ ابنتي من العمر 6 أسابيع فقط في وقت كتابة هذه السطور، وكل يوم أقع في حبا أكثر من اليوم السابق. إنني فخور جداً بزواجتي، ولست متأكدًا كيف ستسعي الكلمات يوماً أن أعبر عن مدى حبي وتقديري لما فعلته من أجلي. لقد توفت والدتي قبل أشهر قليلة من مولد ابنتي، وقد اسميت ابنتي تيمناً بها- بولين. لن يتسنى لي النظر في عينيها الزرقاوتين الفاتحتين مجدداً، أو أن أخبرها أنني تعلمت الكثير في فترة وجيزة، أو أن أشكرها على كل ما بذلته من أجلي.

أيها الشباب، أنتم تحبون زوجاتكم، لذا خصصوا وقتاً للانضمام إلى مجموعة دعم كهذه كي تتألموا الدعم وتكتسبوا الإدراك، ولن تندمون.

أليكس هايلز، مستشار التنمية البشرية، جاب العالم أجمع حتى قرر أن يستقر في كامبوديا في عام 2006. وهو الآن يتخذ من كامبوديا مقراً لعمله، حيث يقدم الدعم للشركات التي تسعى إلى تنمية مواردها البشرية وتطوير هيكلها المؤسسي الداخلي وتحسين عملياتها التجارية. أليكس سعيد باستقراره وبزواجه من زوجته مونيروات الذي بدأ من خمس سنوات- وقد رُزقا مؤخراً بطفتيها بولين مولي.

مبادرة "مسموح بالرضاعة الطبيعية هنا": أخذ زمام المبادرة لجعل الأماكن العامة آمنة للأمهات المرضعات طبيعياً

معاً من أجل دعم الرضاعة الطبيعية في كوينت هي مبادرة ملهمة تعمل على تطبيع الرضاعة الطبيعية من خلال إبراز المؤسسات التجارية الداعمة للرضاعة الطبيعية بشكل إيجابي في منطقة كوينت. ويقع مقرها في بليفيل، أونتاريو، كندا.

للأسف، لا تحصل الأمهات المرضعات طبيعياً سوى على دعم قليل جداً في منطقة كوينت (وهو مجتمع صغير قوامه نحو 50 ألف نسمة يقع على بحيرة أونتاريو بكندا). فليس لدى المستشفى المحلي بالمنطقة أية برامج دعم رسمية مفعلة، ولا يُلزم العاملين به الحصول على أية برامج توعوية رسمية حول الرضاعة الطبيعية، حتى أنه لا يوظف مستشاراً للرضاعة الطبيعية. ما لا تعرفه معظم الأمهات هو أن العاملين بالمستشفى الخبراء في مساعدة النساء على الولادة بسلام ليسوا خبراء بالرضاعة الطبيعية كذلك. وهذا يشمل أول الأطباء الذي يلجأ إليهم الوالدان للمساعدة عادةً. وبالنسبة للأمهات اللواتي يتمكن من إرضاع أطفالهن طبيعياً بنجاح، وحتى مع القيود المفروضة عليهن، يصعب عليهن بوجه خاص إرضاع أطفالهن طبيعياً في الأماكن العامة؛ إذ لا توجد معرفة كافية بين عامة الناس بأهمية توفير الدعم المتواصل للرضاعة الطبيعية في كل جوانب حياة الأمهات. ميغان إيرفين، مديرة حملة "معاً من أجل دعم الرضاعة الطبيعية في كوينت"، تدرك تماماً هذه الصعوبات، كونها هي نفسها أم. "الرضاعة الطبيعية صعبة من البداية داخل هذا المجتمع- وبالتالي، فإن زيادة الضغط المناهض للرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة هو أمر لطالما رغبت بتغييره. صحيح أن إنجازاتنا كانت محدودة النطاق، لكن تأثيرها كان كبيراً على حياة العديد من النساء. لقد تلقينا ردود أفعال رائعة من مكتباتنا المحلية ومن الوحدات الصحية والمؤسسات التجارية الأخرى التي تلعب دوراً حاسماً في حياة أية أم حديثة العهد بالأمومة. إن استطعنا تغيير ما تشعر به أم واحدة أثناء إرضاعها لطفلها في "الأماكن العامة، عندئذ سيصبح كل ما حققناه يستحق العناية".

تدار المبادرة من مجموعة صغيرة من المتطوعين يهبون وقتهم للتواصل مع المؤسسات التجارية لتقديم المعلومات حول أهمية دعم الرضاعة الطبيعية والدور الذي يمكن أن تلعبه تلك المؤسسات. ويتمثل هدفهم في تسليط الضوء بشكل إيجابي على المؤسسات التجارية التي ترغب بالانضمام إلى حركة تطبيع الرضاعة الطبيعية. وهم يؤمنون إيماناً قوياً بخلق حركة ذات طبيعة ملهمة تقنع المؤسسات التجارية والأماكن العامة وتحسنهم تجاه تفهم أهمية إتاحة بيئة داعمة للعائلات التي ترضع أطفالها طبيعياً.

لكي تُصنّف المؤسسات التجارية على أنها داعمة للرضاعة الطبيعية، يتوجب عليها تثقيف موظفيها حول حق الأم في إرضاع أطفالها طبيعياً في الأماكن العامة والالتزام

بما يلي:

- وضع ملصق مبادرة "مسموح بالرضاعة الطبيعية هنا" على المدخل الأمامي للمؤسسة التجارية، إما على النافذة أو على الباب (لا بد أن تكون واضحة للعملاء الداخلين إلى المبنى)
- أن يُعرض بشكل واضح على الموظفين ملصق قدمته المبادرة يشرح قانون حقوق الإنسان في أونتاريو، الذي يحمي جميع الأمهات المرضعات طبيعياً ويتيح لهن إرضاع أطفالهن طبيعياً في أي زمان ومكان.
- (وضع بطاقات العمل المقدمة في مكان يتم تحديده (إن وجدت)
- (التقاط صورة من الملصق ونشرها على شبكات التواصل الاجتماعي مع كتابة الوسم المذكور (إن وجد)

تتلقى المؤسسات التجارية المشاركة منشورات ترويجية من منافذ مبادرة "معاً من أجل دعم الرضاعة الطبيعية في كوينت" على شبكات التواصل الاجتماعي. يبلغ عدد المؤسسات التجارية المشاركة في الحملة حالياً 40 مؤسسة. من بينها مكاتب للشؤون المالية وعيادات أطباء وأماكن عامة وسلاسل مطاعم ومؤسسات تجارية مملوكة محلياً.

هذا وتسعى المبادرة إلى التعاون في المستقبل مع الوحدة الصحية المحلية لتوفير حزم دعم الرضاعة الطبيعية في المؤسسات التجارية. تهدف هذه الحزم إلى تثقيف أرباب المؤسسات التجارية، لا حول حقوق عملائهم فحسب، بل أيضاً حول حقوق موظفيهم داخل أماكن العمل. كما أنه من المتوقع أن تعين هذه الحزم أرباب المؤسسات التجارية على امتلاك الأدوات والمعلومات اللازمة حول كيفية تثقيف موظفيهم. يكتسب هذا الأمر أهمية خاصة حين يتعلق الأمر بتطبيع الرضاعة الطبيعية، (نظراً إلى أنهم هم من يتعاملون مع الأمهات المرضعات طبيعياً في نهاية المطاف (وقد تصبح بعضهن أمهات يوماً ما

تؤمن ميغان بشدة بأنه لا غنى عن تحريك المجتمعات وعقد الشراكات من أجل توفير بيئة داعمة للأمهات المرضعات طبيعياً. "الرضاعة الطبيعية تبدأ من الحمل. من ثم، وفي هذه المرحلة، يتعين على المجتمعات أن تبدأ بتوعية النساء حولها بصورة أفضل. كذلك، يجب على المستشفيات أن تبدأ بتطبيق سياسات داعمة للأطفال تستلزم من كافة العاملين بها اكتساب المزيد من المعرفة حول الرضاعة الطبيعية. كما يجب على الأطباء وأطباء الأسنان والصيادلة في مجتمعنا اكتساب المزيد من المعرفة "حول الرضاعة الطبيعية. إن تعاون جميع العاملين بالرعاية الصحية معاً نحو هدف واحد- سوف نحقق نسبة نجاح أفضل بكثير

لمزيد من المعلومات حول هذه المبادرة المثيرة، يرجى زيارة [صفحتهم على الفيسبوك](#).

ولدت ميغان إرفين وترعرعت في منطقة كوينت. هي زوجة وأم لثلاثة أطفال أعمارهم تتراوح بين 3 سنوات، وستين ومولود جديد. وقد شرعت بإرضاع أطفالها من الثدي منذ ولادة ابنتها الأولى، وواصلت الإرضاع خلال فترتي حملها التاليين. كانت تقوم برعاية وإرضاع الأطفال، الأمر الذي قامت به على الملأ في الكثير من الأحيان. وحالياً تدير من منزلها ورشةً تمتلكها للحفاضات القماشية. إحدى *Friendly Quinte* وبدأت في عملها هذا بعد أو ولدت ابنتها الأولى، مع رغبتها بالبقاء في البيت مع أبنائها ويكون لديها متسع من الوقت لتقديم النفع للمجتمع. فكانت منشأتها الوسائل التي تمكنت من خلالها من تحقيق هذا الهدف



Breastfeeding Friendly Quinte تمسك ميغان إرفين مديرة الحملات في

الملصقات التي تُعطى للمؤسسات لتظهر من خلالها دعمها للرضاعة الطبيعية.

أقرأ ما يقوم به صناع التغيير للترويج للرضاعة الطبيعية في مجتمعاتهم

- (الأسر القوية تؤسس أعمال تجارية ناجحة في باتاغونيا (الولايات المتحدة الأمريكية)
- (العثور على دعم الرضاعة الطبيعية: من المطارات إلى ملاعب كرة القدم منشور صادر عن المعهد الوطني لجودة صحة الأطفال (الولايات المتحدة الأمريكية)
- (الجدات في المجتمع يحافظن على تقاليد الرضاعة الطبيعية على قيد الحياة مؤسسة وك كيلوغ (الولايات المتحدة الأمريكية)

(دعم الأم، كالابانا (الولايات المتحدة الأمريكية



دعم الرضاعة الطبيعية في عيون كالابانا، وهي الفتاة البالغة من العمر 6 سنوات تعيش في الولايات المتحدة الأمريكية: “يمكنك أن ترى الطفل بين ذراعي وأمي تخبرني أنني أبلي بلاءً حسنًا”. مارس/آذار 2017

الرضاعة الطبيعية هي جزء من وقت اللعب

الرضاعة الطبيعية والحيوانات هما الشينان المفضلان لدى ابنتي لوسيا ذات الثلاث سنوات. فهي تحب أن تفصل حيواناتها وتصنفها إلى أولئك الذين يرضعون وأولئك الذين لا يفعلون ذلك. حيوانها المفضل هو الغوريلا. أخذت ثلاثة منها وقالت: "ماما، بابا، ولوسيا" جعلت لوسيا في حضن الأم والأب بجوارهما. كما أنها ابتكرت لعبة كانت فيها لوسيا السنجاب الذي يشرب الحليب من الدبة الأم وكان الأب البومة التي لمّت أجنحتها بالقرب منهما.



تعيش لوسيا مع أمها وأبيها في بنوم بنه، كمبوديا

البشر هم من الثدييات أيضاً

طلبت معلمة كاترين في الروضة الأم لتخبرها بقصةٍ على جنب. طُلب من الأطفال رسم حيوان مع ذكر حقيقةٍ يعرفونها عن هذا الحيوان. وقالت المعلمة أن كاترين كانت المفضلة لديها عندما حان دور كاترين، كان الحيوان الذي رسمته إنسان، وكانت “الحقيقة” هي أن البشر ثدييات لأنهم يصنعون الحليب لأطفالهم. وقال بعض الأطفال أن البشر ليسوا حيوانات لكن كاترين قالت “بلى، لأنهم يمنحون الحليب لأطفالهم من أجسادهم”. وأشارت إلى بعض الصور الأخرى لدى الأطفال وشرحت “الدببة هي من الثدييات لأنها تصنع الحليب لأطفالها، والقطة ثدييات أيضاً، لأنها تصنع الحليب لأطفالها”. وكانت المعلمة قد رعت أطفالها الذين كبروا الآن، وكانت سعيدة بهذا بكونهم تعلموا.



تبلغ كاترين من العمر 6 سنوات ونصف وتعيش في بورتلاند، ولاية أوريغون، الولايات المتحدة الأمريكية.

!المدافعون عن الرضاعة الطبيعية – المترجمون

ريبيكا ماغالهايس وبوشبا باندام

حضر الكثير منا اجتماع أو ورشة عمل أو مؤتمر يحضره أشخاص يتحدثون لغات مختلفة، وبالتالي، كان المنظمين بحاجة لوجود مترجمين! كم هو رائع أن تكون قادرًا على استقاء المعرفة من متحدث معروف، حتى وإن كان هذا الشخص لا يتكلم لغتنا! كما نعرب عن امتناننا للمترجمين الذين يعملون على ترجمة الكتب والمنشورات الأخرى. المترجمون هم أشخاص رائعون.

وبفضل ابا، كان جمال هذه النشرة متاحًا دائمًا للعديد من الأمهات والآباء والمنافحين عن الرضاعة الطبيعية والمهنيين الصحيين، وأي شخص مهتم بالرضاعة الطبيعية وبالتحديد في دعم الأم، وتمكنوا من قراءتها في 4 لغات رئيسية: الإنجليزية، الفرنسية، الإسبانية، والبرتغالية.

وتود أمانة ابا ممثلةً بكل من بوشبا وريبيكا وناتاليا وميليسا بالاحتفال بالأشخاص الذين مكثوا المشتركين من قراءة الرسالة الإخبارية في واحدة أو أكثر من هذه اللغات الأربع. وقد كان البعض مع النشرة الإخبارية من البداية. وبعضهم كان مع لغة محددة من العدد الأول الذي تم إصداره؛ في حين عمل آخرون مع النشرة الإخبارية في

الوقت الذي استطاعوا. بعض أسمائهم هي: الإسبانية – ماريا (بيلي) بينيا، بوشبا باندام، مارتا تريجوس؛ الفرنسية – أنا كوك، كاثرين غريبيد، خوانيتا جور ستيتشن، ستيفاني فيشر، هيراد هيمردينجر. البرتغالية – باجوتشارا ماروكيم، أنالي أوربارت. ومع الامتتان لجميع المترجمين، نود أننوه إلى أولئك الذين يعملون حالياً مع النشرة الإخبارية.

باجوکارا ماروكيم، الذي كان يعيش في ماسيو، ألاغواس، البرازيل، المترجم المخلص منذ أول عدد صدر بالبرتغالية في عام 2005 (المجلد 3، رقم 4)، وقد عمل في البداية مع أنالي أوربارت، ولكنه بقي لوحده عام 2013. باجوتشارا لديها 3 بنات بالغات (اثنان منهن متزوجات) وحفيداً أُرضع رضاعةً طبيعيةً. وحضرت أول اجتماع لمجموعة ماسيو في عام 1979، واستمرت في حضور ودعم المجموعة، والمساعدة في النشرة الإخبارية البرتغالية (بوليتيم إنفورماتيفو)، ومن ثم تسهيل المجموعة وإنتاج الرسالة الإخبارية لسنوات عديدة. تقاعدت من جامعة ألاغواس الاتحادية (أوفال)، وقد درست التغذية، وعملت على إدخال الرضاعة الطبيعية في المناهج وأشرفت على توسعتين وإعادة طبع لكتاب أمانتار. لم لا؟ (الرضاعة الطبيعية: لماذا لا؟)، منشورات ماسيو شكارا لك، باجوتشارا

الفرنسية لمدة 12 عاماً، شاركت في الترجمة مع خوانيتا للمجلد 3 – والمجلد 7، بعدها توقفت فترةً ومن ثم انضمت إلى فريق LLL هيراد هيمردينجر، رئيسة المترجمين للمجلد 14 وواصلت العمل كمتترجمة وحيد للنشرة الإخبارية الفرنسية. وهي زوجة لهنري وأم لثلاث أُرضعن رضاعةً طبيعيةً هنّ (لورا، وفكتوريا، وفولوديا)، هيراد أيضاً قابلة قانونية إضافةً لكونها طباحة ماهرة. شاركت تجربتها في ولادة فولوديا في المجلد 13. وإتشارك هيراد في قيادة فريقين لدعم الأم شهرياً في مونبلييه بفرنسا. شكارا لك، هيراد. http://www.waba.org.my/pdf/mstfnl_v13n1_eng.pdf

مارتا تريجوس، كوستاريكا، تترجم النسخة الإسبانية من النشرة الإخبارية منذ المجلد 8، وتسلمت المهام من ماريا بينيا، التي عملت على النشرة الإخبارية من المجلد 7 وحتى المجلد 7. مارتا أم لكريستينا وفاوستو وجدة لأربعة أحفاد أُرضعوا رضاعةً طبيعيةً. وهي مديرة مركز المعلومات والإعلام النسائي، الذي أنشئ في سان خوسيه، كوستاريكا. وظهرت مارتا كمدافعة الرضاعة الطبيعية في العدد الأول من المجلد 7. انظر http://www.waba.org.my/pdf/mstfnl_V7N1d_eng.pdf. وهي أيضاً المديرة الإقليمية للشبكة الدولية لعمل أغذية الأطفال في أمريكا اللاتينية. واصلت (إيبان) مع المنظمات المدافعة عن الرضاعة الطبيعية الأخرى توفير المعلومات والدعم لتعزيز قوانين الرضاعة الطبيعية وتنفيذها في المنطقة ودعم والكاريبي. واصلت (إيبان) مع المنظمات المدافعة عن الرضاعة الطبيعية الأخرى توفير المعلومات والدعم لتعزيز قوانين الرضاعة الطبيعية وتنفيذها في المنطقة ودعم! الرضاعة الطبيعية. شكارا لك، ملرا

الوضن الراهن: البحوث، والأحداث والموارد

البحث

- دعم النساء المرضعات من وجهة نظر القابلة: مراجعة منهجية للأدبيات القبلية، يونيو 2016
- فعالية الخدمات الصحية المجتمعية الصديقة للطفل على الرضاعة الطبيعية الحصرية ورضا الأمهات: مسار عملي تغذية الأم والطفل، يوليو 2016
- التأثيرات على ممارسات الرضاعة الطبيعية من الاستراتيجيات الواسعة النطاق التي تجمع بين المشورة المكتفة بين الأشخاص ووسائط الإعلام وتعبئة المجتمع المحلي: نتائج التقييمات البرنامجية العشوائية العشوائية في بنغلاديش وفيت نامبلوس الطب، أكتوبر 2016
- محددات ممارسة الرضاعة الطبيعية الحصرية للرضع الذين تقل أعمارهم عن ستة أشهر في منطقة أوفاء، جنوب إثيوبيا: دراسة مستعرضة مجلة الرضاعة الطبيعية الدولية، كانون الأول / ديسمبر 2016
- تقييم المعارف والممارسات المتعلقة بالرضاعة الطبيعية والقطام بين الأمهات العاملات وغير العاملات مجلة الجمعية الطبية الباكستانية، مارس 2017

- انتشار البدء المبكر في الرضاعة الطبيعية ومحددات تأخر بدء الرضاعة الطبيعية: التحليل الثانوي للمسح العالمي لمنظمة الصحة العالمية تقارير علمية، مارس 2017

الأحداث

- مؤتمر القبالة اليوم – الثقة، الألفة والحب: كيمياء الإتصال، من 4 إلى 8 أكتوبر 2017 في هلسنكي، فنلندا.
- الاجتماع السنوي الثاني والعشرون لأكاديمية طب الرضاعة الطبيعية، 9 – 12 نوفمبر 2017 في أتلانتا، الولايات المتحدة الأمريكية.
- مركز صحة الطفل للرضاعة الطبيعية: المؤتمر الدولي للرضاعة الطبيعية، 9 – 12 يناير 2018 في فلوريدا، الولايات المتحدة الأمريكية.

المولد

- (من الساعة الأولى من الحياة: تقرير جديد عن تغذية الرضع وصغار الأطفال. اليونيسف (أكتوبر 2016
- الرضاعة الطبيعية مسألة حقوق إنسان، بحسب قول خبراء الأمم المتحدة، الذين يدفعون لاتخاذ خطوة عملية ضد الحليب الصناعي. الأمم المتحدة لحقوق الإنسان (22 نوفمبر 2016
- (أهمية الآباء والجدة إلى الأم المرضعة: النسخة الأمريكية من ويندي جونز (30 نوفمبر 2016
- (ذي ليتدون الكبير: كيف يقوض الطب، والأعمال التجارية الكبيرة، والنشاط النسوي الرضاعة الطبيعية بقلم كيمبرلي سيلز (24 يناير 2017

يتم نشر هذه النشرة مرتين في السنة باللغة الإنجليزية والإسبانية والفرنسية والبرتغالية

gims_gifs@yahoo.com للاشتراك أو لتقديم الإرسالات الخاصة بك يرجى البريد الإلكتروني

Share this:



By admin | October 17, 2017 | Uncategorized |

← Boletín de Apoyo a la Lactancia Materna (Español V15N1)

Bulletin pour le soutien à l'allaitement maternel (Français V15N1) →

ABOUT WABA

About WABA

– Who We Are

- What We Do
- Other WABA Websites
- Merchandise
- WABA Library
- Contact Us
- WABA Calendar of Events
- Useful Links

CORE PARTNERS

The International Baby Food Action Network (IBFAN)

La Leche League International

International Lactation Consultant Association (ILCA)

Wellstart International

The Academy of Breastfeeding Medicine

[Subscribe to WABA newsletter](#)



Copyright © 2019 WABA | Website developed by sam
(old website)

