

هم أعضاء لهم أهمية ضمن فريق الرضاعة الطبيعية. فعندما يدعم الآباء الرضاعة الطبيعية ويساهمون في رعاية الطفل سيؤدي ذلك إلى تحسن الرضاعة الطبيعية، وتكون علاقة الوالدين أفضل، ويتطور أطفالهم بسرعة أكبر.

فوائد الرضاعة الطبيعية:

الرضاعة الطبيعية مهمة لأنها تعتبر طريقة منخفضة التكلفة لتوفير أفضل تغذية للطفل. وتحمي الطفل من الأمراض الشائعة على المدى القصير والبعيد. وتقلل من خطر الإصابة بالسرطان وأمراض أخرى لدى الأم. إن تكاليف عدم الرضاعة الطبيعية كبيرة على مستوى الأسر والدول. كما تُعتبر الرضاعة الطبيعية أيضاً قراراً مراعيًا للاعتبارات المناخية وعامل أساسي لتحقيق أهداف التنمية المستدامة.

توصي منظمة الصحة العالمية، وصندوق الأمم المتحدة للطفولة بما يلي:

- البدء المبكر بالرضاعة الطبيعية خلال الساعة الأولى من الولادة.
- الاقتصار على الرضاعة الطبيعية للأشهر الستة الأولى من الحياة.
- الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى عمر سنتين مع إدخال الأطعمة (الصلبة) المكتملة الآمنة والكافية غذائياً عند عمر 6 أشهر.

تضع الحلقة الدافئة ثنائي الرضاعة الطبيعية (الأم والطفل) ضمن أولوياتها وتتبع مسار الجدول الزمني لأول 1000 يوم. وتسعى جاهدة لربط مختلف الجهات الفاعلة من خلال تنسيق الجهود على جميع المستويات لتوفير سلسلة متصلة من الرعاية. قد تكون كل جهة أو صلة في الحلقة الدافئة بالفعل جزءاً من مبادرة موجودة مثل المستشفى صديق الطفل أو برنامج صحة المجتمع. سيستفيد ثنائي الرضاعة الطبيعية (الأم والطفل)، من خلال الرسائل المتسقة ونظم الإحالة المناسبة من جميع أعضاء الحلقة الدافئة، من الدعم المستمر والاستشارة المتخصصة بالرضاعة الطبيعية. بعد ذلك يتم تمكين جميع الأمهات لتجربة الرضاعة الطبيعية تجربة أكثر إرضاءً وفعالية. ستساعد الحلقة الدافئة في بناء بيئة مواتية للرضاعة الطبيعية وواقية من تأثير شركات الحليب الصناعي.



بصفتك أباً، يمكنك دعم الرضاعة الطبيعية بطرق عديدة

1. اعمل مع الأم كشريكين متساويين في فريق الأبوة والأمومة وضعا أهداف الرضاعة الطبيعية معاً كعائلة. أخبر باقي أفراد الأسرة عن تلك الأهداف واطلب الدعم عند الحاجة.
2. تعرّف على أهمية الرضاعة الطبيعية وكيفية عملها من المصادر المتاحة محلياً مثل دروس ما قبل الولادة وما بعدها أو زيارات مراكز الرعاية الصحية أو من مصادر الإنترنت. واطلب المساعدة من مجموعات الدعم المجتمعي أو المختصين إذا واجهت الأم أية صعوبات.
3. تواصل مع الأم المرضعة بانتظام وانتبه إلى وقت وكيفية رغبتها في أن تكون مشاركا معها. ثق بها - في بعض الأحيان كل ما تحتاجه منك فقط الدعم المعنوي والتشجيع.
4. ساهم في خلق بيئة مواتية للرضاعة الطبيعية في المنزل. شارك في المهام المنزلية داخل المنزل وخارجه، وإذا كان لديك أطفال أكبر سناً فيمكن اغتنام الفرصة لقضاء وقت إضافي للاهتمام بهم. هذا سيمنح الأم الوقت للتركيز على الرضاعة الطبيعية.
5. اعمل على بناء رابطة وثيقة وخاصة مع طفلك أثناء مرحلة الرضاعة الطبيعية الحصرية من خلال التفاعل النشط مع طفلك وحمله واحتضانه والعناية به. بعد 6 أشهر من الرضاعة الطبيعية الخالصة، يمكن لكلا الوالدين المشاركة في تقديم الأطعمة التكميلية لطفلهما.
6. ناقش مع شريكك طرق الحصول على إجازة الأمومة أو إجازة الأبوة وكيفية إدارتها. وكيفية الحصول على الدعم من مكان العمل لتمكين الرضاعة الطبيعية المثلى.
7. شارك تجاربك مع الرضاعة الطبيعية بفاعلية مع الآباء والأصدقاء الآخرين. ويمكن أن يتم ذلك من خلال وسائل التواصل الاجتماعي أو مجموعات الدعم المجتمعي. وادعم الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة.
8. احذر من التسويق المضلل لبدائل حليب الأم والمنتجات ذات الصلة، والذي لا يُسمح به وفقاً للمدونة الدولية لتسويق بدائل لبن الأم. وأخبر أفراد الطاقم الطبي إذا لاحظت تلك الانتهاكات.
9. كيف يمكنك أيضاً حماية الرضاعة الطبيعية وتعزيزها ودعمها؟

World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)



تم تطوير هذه البطاقة بالتعاون مع "مبادرة العائلة".



www.waba.org.my/warm-chain/