

## أفراد المجتمع

يلعبون دوراً هاماً في تشجيع الرضاعة الطبيعية وحشد التأييد إليها بالمجتمع. ويمكنهم مشاركة خبراتهم الشخصية واستراتيجياتهم ، كما يملكون تأثيراً إيجابياً حول خيارات تغذية الرضع .

### 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 عضواً في مجتمعك ، بإمكانك دعم الرضاعة الطبيعية بعدة طرق :

6. تمكين الوالدين من خلال وضع إستراتيجيات تمكنهم من الجمع بين الرضاعة الطبيعية والعمل . وتشجيع صاحب العمل على إنشاء مرافق للرضاعة الطبيعية في مكان العمل .
7. تعاون مع الآخرين لضمان الرعاية المستمرة للمرضعات من خلال ضمان حصولهم على الدعم اللازم في البيئات المختلفة مثل مرافق الرعاية الصحية ، والمنزل ، ومكان العمل .
8. لا تقبل أي هدايا أو عينات أو رعاية أو وسائل لعرض الإعلانات عن الحليب الصناعي أو الزجاجات أو الحلمات من الشركات .
9. كيف يمكنك أيضاً حماية وتعزيز ودعم الرضاعة الطبيعية؟

1. شارك بفاعلية تجاربك وأحدث المعلومات القائمة على الأدلة العلمية في مجال الرضاعة الطبيعية مع الوالدين والأصدقاء من خلال وسائل التواصل الاجتماعي أو مجموعات دعم الرضاعة الطبيعية .
2. شجّع الوالدين على اختيار مرافق الرعاية الصحية التي تعزز وتدعم الرضاعة الطبيعية واربطهم بمجموعات دعم الرضاعة الطبيعية .
3. إدعو الحكومة والشركات المحلية إلى إنشاء مرافق صديقة للرضاعة الطبيعية وتطبيع الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة .
4. نظم أو شارك في فعاليات وأنشطة تشجع وتدعم الرضاعة الطبيعية في مجتمعك المحلي مثل الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية .
5. تطوّر لدعم الرضاعة الطبيعية خصوصاً في الأزمات والحالات الطارئة . وتبادل المعلومات القائمة على الأدلة حول أهمية الرضاعة الطبيعية وخطر التوزيع دون رقابة لحليب الرضع الصناعي وبدائل حليب الأم .

World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)



(Universiti Sains Malaysia, USM) ماليزيا سينز جامعة تم تطوير هذه البطاقة بالتعاون مع

[www.waba.org.my/warm-chain/](http://www.waba.org.my/warm-chain/)