

## أطباء أمراض النساء والتوليد

يقدمون رعاية رئيسية للأمهات قبل الولادة وأثناءها وما بعدها. كما يمكن أن يلعبوا دوراً فاعلاً في دعم الرضاعة الطبيعية وتمكين الأمهات لتحقيق أهدافهن في تغذية أطفالهن 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.



## يمكنك، بصفقتك طبيب أمراض نساء وولادة، دعم الرضاعة الطبيعية بطرق شتى

1. أن تُعلم النساء الحوامل وأزواجهن بأهمية الرضاعة الطبيعية وكيفية إدارتها. وأثناء فحص الحوامل والاطلاع على تاريخ الولادات السابقة، اسألهن إن كن قد خضعن لجراحات في الثدي أو واجهن أية صعوبات في الرضاعة الطبيعية.
2. أسس ممارسات صديقة للأم في غرفة الولادة. واحرص على تطبيق الاتصال الجسدي بين الأم ووليدها خلال الساعة الأولى من الولادة دون انقطاع وادعم الأم لتبدأ الرضاعة الطبيعية مبكراً.
3. تجنب التوليد القيصري والتوليد باستخدام الأدوات وأي إجراءات روتينية غير ضرورية، ما لم يكن لها داع طبي.
4. كن مُلمًا بالمعلومات اللازمة عن الأدوية لتتجنب إساءة مشورة طبية غير مناسبة يمكن أن تؤدي إلى توقف الأم عن الرضاعة الطبيعية دون داع.
5. احرص على تزويد الأمهات المرضعات بمعلومات عن التواصل مع جهات الدعم المجتمعي قبل خروجهن من المستشفى.
6. ادعم الأمهات لتأسيس إمداد كافٍ من حليبهن، بما في ذلك أثناء الظروف الصعبة والطوارئ.
7. يمكن الأمهات بالاستراتيجيات التي تمكنهن من الجمع بين الرضاعة الطبيعية والعمل.
8. اعمل مع الآخرين للتأكيد على حصول الأمهات والرضع على رعاية متكاملة.
9. لا تقبل أي هدايا أو عينات أو رعاية أو وسائل لعرض الإعلانات عن بدائل لبن الأم أو زجاجات الإرضاع أو الحلقات من الشركات.
10. كيف يمكنك أيضا حماية الرضاعة الطبيعية وتعزيزها ودعمها؟

### World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)



تم إنشاء هذه البطاقة بالتعاون مع الدكتور تارو جندال وأكاديمية طب (ABM) الرضاعة الطبيعية



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