

الشباب

يملكون القدرة لتغيير الأنماط الاجتماعية السائدة عبر استعمال طرق مبتكرة واستخدام قنوات متنوعة. لذا يمكنهم إذاً أن يلعبوا دوراً فعالاً في حشد التأييد لتمكين 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. سيسنقيد 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.



كشخص من فئة الشباب، يمكنك أن تدعم الرضاعة الطبيعية بطرق عديدة :

5. شجّع على التعليم المستمر ! اجعل منظمات التعليم في بلدك (على سبيل المثال: المدارس، والجامعات، والمعاهد) تشارك في خلق منصة للمناصرين للتحدث بشأن الصحة الجنسية والصحة الإنجابية والحقوق بما فيها الرضاعة الطبيعية .
6. عزز الأمهات بآليات تمكنهن من الجمع بين الرضاعة الطبيعية والعمل .
7. اعمل مع الآخرين للتأكد من تقديم الرعاية المستمرة للأمهات والرضع .
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. ابقَ متفكراً! اقرأ عن فوائد الرضاعة الطبيعية وكيف أنها تمثل أحد أفضل الإسهامات للمحافظة على الأرواح وتحسين الصحة، والتطور الاقتصادي والاجتماعي للأفراد والدول .
2. كن مبدعاً! استخدم وسائلَ مختلفة لنشر معلومات عن الرضاعة الطبيعية وكيف يمكن حمايتها، وتشجيعها، ودعمها. واستغل فرصة توفر مصادر ومنصات التواصل الاجتماعي للترويج للرضاعة الطبيعية .
3. كن مشاركاً! إذا رأيت أمّاً ترضع طفلها في الأماكن العامة، احترمها وشجعها. وادعم صديقاتك وأفراد عائلتك المرضعات بأي وسيلة ممكنة .
4. اجعل صوتك مسموعاً! شارك بالمعلومات ذات المصادر الموثوقة والتي من الخبراء. وفي الوقت ذاته، فذِّد المعلومات الخاطئة عن الرضاعة الطبيعية عن طريق توفير الحقائق المدعّمة بالأدلة .

World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)



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