



13. الرضاعة الطبيعية

التحديث الأخير: 18-03-2024

لمحة عامة

- يُعدُّ حليب الأم الغذاء الأفضل للرضع. فحليب الأم الذي يتناوله الطفل صحّيّ ويحميه من الإصابة بالعدوى والأمراض. ينبغي تشجيع الأمهات على بدء الرضاعة الطبيعية بعد ولادة أطفالهن مباشرةً وحثّهن ودعمهن لمواصلة ممارسة الرضاعة الطبيعية. منذ الولادة وحتى عمر ستة أشهر، يُعتبر حليب الأم الغذاء الوحيد الذي يحتاجه الطفل. أمّا بعد مرور الأشهر الستة الأولى من حياته، عندما يبدأ الطفل في تناول أغذية أخرى، فمن الجيد الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لإضافتها إلى نظام الطفل الغذائي حتى يبلغ من العمر عامين تقريباً.
- يمكن للرضاعة الطبيعية أن تنفذ حياة الرضع والأطفال الصغار عند تفشي أوبئة الإسهال.
- إنّه لأمر جيد دائماً أن تستمرّ الرضاعة الطبيعية في حالات تفشي الأوبئة نظراً إلى أنّ حليب الأم غذاء نظيف، مغدّ ومجانى للرضع.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

فهم السياق

1. تعرّف على المعتقدات والممارسات الثقافية المحلية التي تحول دون اعتماد الرضاعة الطبيعية بشكل حصريّ.
 - تعرّف على العاملين الصحيين المجتمعيين والقابلات التقليديات الذين يقومون بالتوعية بأهمية الرضاعة الطبيعية، واعمل معهم، إذ يمكنهم مساعدتك على فهم ما إذا كانت الأمهات تعتمد الرضاعة الطبيعية حصراً أو تقدم أغذية/مشروبات أخرى للأطفال الذين تقلّ أعمارهم عن ستة أشهر؛ وما إذا كنّ قد بدأت في الرضاعة الطبيعية خلال الساعات الأولى من الولادة؛ وما إذا كنّ يستخدمن القوارير؛ أو ما الذي تفعله النساء إذا كنّ يعانين في الرضاعة الطبيعية.
 - تحدّث إلى القادة المجتمعيين والدينيين وإلى الآباء حول أهمية الرضاعة الطبيعية، واطلب مساعدتهم على إقناع الأمهات باعتماد الرضاعة الطبيعية.
2. تعرّف على جميع الأسر في منطقتك التي لديها أطفال تقلّ أعمارهم عن ستة أشهر.
3. في بعض السياقات، قد يستخدم الأهل الحليب الصناعي كبديل لحليب الأم لأسباب مختلفة. لذا من المهمّ فهم هذه الأسباب ومشاركة المعلومات حول المخاطر ذات الصلة المحتملة:
 - يمكن أن تكون الرضاعة بالقارورة خطيرة إذا كانت القوارير المستخدمة غير نظيفة، أو كان الماء المستخدم لإعداد مسحوق الحليب غير نظيف أو كان ملوئاً بالجراثيم.
 - غالباً ما تستخدم الشركات المصنّعة للحليب الصناعي رسائل كاذبة ومضلّلة لبيع منتجاتها والربح منها (على سبيل المثال، قد تدّعي أنّ الحليب الصناعي مغدّ أكثر من حليب الأم). إحذّر من استراتيجيات التسويق التي تعتمد على هذه الشركات واحرص على إمكانية الأهل على الوصول إلى المعلومات الدقيقة.

التعبئة الاجتماعية وتوجيه الرسائل

خلال أنشطة التعبئة الاجتماعية والزيارات المنزلية أو أثناء حملات التوعية الصحية، أخبر الأمهات أن اعتماد الرضاعة الطبيعية حصراً يقي أطفالهن من الإصابة بأمراض الإسهال ويمكن أن ينقذ حياتهم.

1. كرر الرسائل نفسها:

- في حالات تفشي أوبئة الإسهال، يمكن للرضاعة الطبيعية أن تنقذ حياة الرضع.
- انصح الأمهات دائماً باعتماد الرضاعة الطبيعية.

٤ اعتماد الرضاعة الطبيعية حصراً بدءاً من الولادة حتى الشهر السادس من العمر - ما يعني أنه على الطفل تناول حليب الأم حصراً.

٤ يجب تشجيع الرضاعة الطبيعية التكميلية للأطفال الذين يتراوح عمرهم بين ستة أشهر وستين - وهذا يعني أنه يمكن للطفل البدء في تناول أغذية أخرى، ولكن لا يزال ينبغي إرضاعه لتكملة نظامه الغذائي أو الإضافة إليه.

2. تحدّث إلى النساء لمعرفة ما يحتاجه من دعم وما يواجهه من صعوبات في ما يتعلّق بالاستمرار في الرضاعة الطبيعية.

- اعمل مع النساء والعاملين الصحيين على حلّ مشاكل النساء وشواغلهنّ.

٤ ثمة عدد كبير من الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه المرأة. ومن الأمثلة على هذه الصعوبات نقص الأغذية والمياه المناسبة للأمّ؛ قلة الدعم الاجتماعي للرضاعة الطبيعية (على سبيل المثال: الرضاعة الطبيعية محظرة في الأماكن العامة، أو عدم قدرة الأم على رعاية الطفل بداعي العمل، أو عدم دعم الزوج أو الحماية للرضاعة الطبيعية، وإلخ)؛ عدم مصّ الطفل للحليب بشكل صحيح أو إصابته باللسان المربوط؛ التهابات الثدي وإلخ.

٤ بناءً على المشكلة (أو المشكلات) التي تحددها المرأة، يمكن للمتطوعين المساعدة من خلال القيام بأمر مثل:

- الدعوة إلى توفير مساحات آمنة للرضاعة الطبيعية.
- مساعدة النساء على إيجاد مجموعات دعم للرضاعة الطبيعية في مجتمعاتهنّ.
- معرفة ما إذا كان هناك مستشارين أو معلمين للرضاعة الطبيعية في المجتمع المحلي أو في المرافق الصحية.
- الدعوة إلى توفير أغذية صحية ومناسبة للأمهات اللواتي يرضعن أطفالهنّ.

٤ ستعتمد إجراءات الدعم التطوعي على المشاكل التي تحددها الأم التي تُرضع أطفالها.

3. بعد انتهاء موجة الوباء، استمرّ في العمل على تشجيع الرضاعة الطبيعية.



اعتماد الرضاعة الطبيعية بشكل حصري بدءاً من
الولادة

حتى الشهر السادس من العمر. والبدء بعد ذلك
في تقديم الأطعمة الأولية المناسبة مع الاستمرار
في الرضاعة الطبيعية.

رسائل المجتمع



03. الرضاعة الطبيعية



08. غسل الأيدي بالصابون