

دعم الرضاعة الطبيعية: القرب من الأمهات

أهداف الأسبوع العالمي للرضاعة (2013)

1 جذب الاهتمام بأهمية دعم الزميلات ودوره في مساعدة الأمهات على معاودة الرضاعة الطبيعية والتمسك بها .

2 بث الوعي الكافي بمدى أهمية وفاعلية استشارات الزملاء، وتوحيد الجهود للتوسع في برامج الاستشارات.

3 تشجيع داعمي الرضاعة الطبيعية، بصرف النظر عن مستواهم وخلفياتهم التعليمية، في سبيل التقدم والتدريب على دعم الأمهات والأطفال في الوقت ذاته.

4 توفير قائمة بأرقام هواتف الأمهات المرضعات اللاتي يمكن الاستعانة بهن لتقديم الدعم والمشورة بعد الولادة.

5 الاتصال بالمراقب الحكومية ومراكز التوليد في جميع أنحاء المعمورة من أجل تطبيق الخطوات العشر، وخصوصاً الخطوة العاشرة، في سبيل تحسين فترات وتوعية الإرضاع الحصري.



الأسبوع العالمي الواحد والعشرون للرضاعة الطبيعية – للعام 2013

قبل سبع وخمسون عاماً، توصلت سبع أمهات إلى أن قدرتهن على إرضاع مواليدهن جاءت نتيجة لما حصلن عليه من معلومات، ومن تعليمهن، ومن دعمهن العاطفي لبعضهن . كما أدركن أن العديد من الأمهات ممن انقطعن عن الرضاعة الطبيعية منذ أمد بعيد بإمكانهن معاودة ممارسة الرضاعة الطبيعية إذا ما كان المحيطين بهن من أصدقاء وأقرباء لديهم المعرفة والمهارات اللازمة لتقديم الدعم. تأسست الرابطة الدولية (LLL) وبدأت في إحياء حركة معاودة الرضاعة الطبيعية. ولد ما يسمى بدعم الأم للأُم، وهي حركة سوف تغطي جميع أنحاء المعمورة.



القواعد الأساسية:

تتوقف الكثير من الأمهات عن الرضاعة الطبيعية الحصرية، أو أنهن يتوقفن عن الرضاعة الطبيعية بشكل جزئي، وذلك عقب الأيام الأولى أو خلال السنة أسابيع الأولى من الولادة، حتى وإن تمت الولادة في مستشفى صديقة للطفل. وهو الوقت الذي يصعب على الأمهات فيه زيارة المراكز الصحية، لذلك كان إنشاء مراكز الدعم من المجتمع أمر غاية في الأهمية. كانت الطريقة التقليدية التي تحصل خلالها الأم على الدعم من خلال النسوة الأكبر سناً ذوي الخبرة في الأسرة والمجتمع، خصوصاً خلال 40 إلى 42 يوم الأولى بعد الولادة، إلا أنه مع تطور المجتمع، وخصوصاً مع حركة التحضر، ابتعد أفراد الأسرة الواحدة عن بعضهم، إضافة إلى ضغوط الحياة واضطرار الأمهات العودة إلى العمل تسببت جميعها في انعدام أو تلاتشي فترة العناية بالأُم/الطفل. لذلك أصبح الاعتماد الآن على العاملين في مجال الصحة، أو الزوج أو الأصدقاء. وللأسف أن هذا النمط الجديد من الحياة أصبح يفقد الخبرة أو المهارة الكافيتين لتقديم الدعم اللازم في مجال الرضاعة الطبيعية. حتى الأطباء والممرضات، والقابلات، وغيرهم في المجالات الصحية قد لا يحصلون على التدريب اللازم في مجال مهارات دعم الرضاعة الطبيعية؛ حيث يركز معظم التدريب في الأيام الأولى على وضعية الطفل أثناء الرضاعة والمهارات اللازمة للأم بعد مغادرتها المشفى أو المصححة. ونظراً للضغوط التي يتعرض لها العاملون فقد يضطرون إلى البقاء فترات قصيرة جداً مع كل مريضة، مما يزيد المشكلة تعقيداً. تكون الخبرة والمهارات لدى مستشاري الرضاعة الطبيعية (IBCLCs) أفضل، إلا



Photos are winners of the World Breastfeeding Week 2013 Photo Contest. © 2013 Photographer and WABA. All Rights Reserved.

مصادر هامة:

مراجع

دراسات هامة:

- 1 حيدر ار؛ أثر استشارات الزملاء في المجتمع على معدلات الرضاعة الطبيعية الحصرية في دكا، وبنجلاديش: مناطق متفرقة تحت السيطرة. لانسيت 2000؛ 356: 1643- 47- كويتيهو؛ مقارنة بين أثر النظامين لزيادة معدلات الرضاعة الطبيعية. لانسيت 2005 ؛ 366: 1094-100
- 2 أجراسادا؛ استشارات الزملاء ما قبل الولادة حول الرضاعة الطبيعية الحصرية من أجل الحد من انخفاض أوزن الأطفال الرضع: ملفات أطباء الأطفال 2005؛ 94: 1115- 1109
- 3 بالالوكا؛ يستطيع المتطوعون من المجتمع والبيئة المحلية تحسين مستوى الرضاعة ومعدلاتها بالنسبة للأطفال دون عمر السنة أشهر في أزمة جمهورية الكونغو الديمقراطية. نشرة الرضاعة الطبيعية الدولية 2012؛ 2: 7

مراجع:

- 5 بريتون آل؛ دعم الأمهات لممارسة الرضاعة الطبيعية (مراجع) مكتبة كوشيرين 2007 العدد 2.
- 6 ريفرو وآل؛ دعم الأمهات لممارسة رضاعة طبيعية صحية إلى جانب أبناء يتمتعون بصحة جيدة وفترات حمل تامة (مراجع)، مكتبة كوشيرين 2012 العدد 5.
- 7 استراتيجيات موضوعة وفقاً للاحتياجات المحلية لتحسين مستويات الرضاعة الطبيعية ودعم تطوير الدول، منظمة الصحة العالمية 2003.
- 8 بيريز-سكاميل، الترويج للرضاعة الطبيعية استناداً إلى الألة: مستشفى المبادرة الصديقة للطفل. جى التغذية 2007؛ 7: 484-137 الرابط: http://jn.nutrition.org/content/137/2/484 كامل
- 9 شانيان وآل؛ مرجع: استشارات الزملاء في مجال الرضاعة الطبيعية: من حيث الفعالية من خلال المعيار المرتفع. جى الرضاعة الأمية 2010؛ 26: 314-26
- 10 هانولا؛ دراسة منظمة للتدخل بخصوص الرضاعة الطبيعية. جى، التمريض الطبي الرابط: http://jhl.sagepub.com/content/26/3/314.short 2008؛ 1143-1132

دورات تدريبية:

1. منظمة الصحة العالمية/اليونيسيف استشارات الرضاعة الطبيعية: دورة تدريبية (النسخة المراجعة 2013)
2. باقة اليونيسيف 2010 الموضوعية استناداً للبيئة حول استشارات الرضاعة الطبيعية للرضع والأطفال والصغار .
3. تدريب المدربين في مجموعات دعم أمهات للأمهات أنظر الرابط: http://www.linkagesproject.org/media/publications/Training%20Modules/MTMSG.pdf
4. محبة الدعم؛ استشارات الزملاء (مواد WIC). يشتمل ملف ومنتج تدريب استشارات الزملاء WIC على ملف فردي، كبير مضغوط وشرائح عرض، وفيديو كليب، وملفات أخرى باللغتين الإنجليزية والأمبانية. أنظر الرابط: http://www.nal.usda.gov/wicworks/Learning_Center/support_peer.htm

الرابطة الدولية LLLI

أنظر: http://www.llli.org/
أنظر: http://www.llli.org/search Peer Counseling or Peer counselling programs
أنظر: http://www.lalecheleague.org.nz/resources/peer-counsellor-programme
أنظر: http://www.llli.org/southafrica.html

الجمعية الدولية لاستشارات الرضاعة الطبيعية (ILCA)

أنظر: 1 http://www.ilca.org/4a/pages/index.cfm?pageid=1

التحالف العالمي لعمل الرضاعة الطبيعية (وايا)

أنظر الجزء الملحق من الصفحة على الموقع الإلكتروني حول وايا ودعم الأمهات والرابط: http://www.waba.org.my/whatwedo/gims/index.htm

أنظر دعم الأمهات (وايا) الخريطة الإلكترونية المشروحة: الخريطة الإلكترونية المشروحة هي مبادرة لتسهيل وتزويد الأمهات بكل المعلومات التي يحتاجها، خصوصاً بعد انتشارها العالمي، حول دعم الأمهات أو معلومات عن الأطراف التي يمكن التواصل معها في جميع الاقاليم والمدن في أي مدينة وبلد ويمكن إيجاد أي معلومات تتعلق بمجموعات دعم الأمهات. بواسطة نقرة أو اثنان فقط، يمكن للفرد التوصل إلى أي اسم أو موقع يود البحث عنه كما يمكن اختيار أي شخص تريد وبذلك تتمكن الأمهات من الحصول على الدعم الذي يحتاجه ويستحقته. أنظر الرابط: http://www.waba.org.my/whatwedo/gims/emap.htm

أنظر لائحة وايا لحماية الأمهات الحوامل: توفر هذه اللائحة شرحاً مفصلاً عن التشريعات لحماية الحوامل في جميع أنحاء العالم. قامت وايا بوضعها لمساعدة الأمهات على حماية حقوقهن في الرضاعة الطبيعية والعمل، ونصحت بتطبيقه ومتابعته تحسن حماية حقوق حمل الأمهات ، ويمكن استخدام اللائحة كأداة إرشاد لمقارنة مزايا العمل في مختلف دول العالم. كما تستخدم اللائحة كأداة إرشادية عند البحث عن مزايا أخرى تتعلق بالحمل والولادة (نصائح للأيام والإجازات أثناء فترات الرضاعة) وعن تتحرر بين ما هو منصوص عليه محلياً وإقليمياً وعالمياً. هذا ويتم تحديث معلومات اللائحة كل عامين. مصادر المعلومات تم الحصول عليها من شركاء شبكة وايا، ILO وتقارير وبنك معلومات. أنظر الرابط: http://www.waba.org.my/whatwedo/womenandwork/mpchart.htm

- قم بزيارة والتحدث مع المنظمين لحملات الرضاعة الطبيعية وإذا ما كان تشجيع الرضاعة الطبيعية ضمن برامجهم. أشرح ماهية برنامج مستشارين الزملاء وكيف يمكن أن تكون الرضاعة الطبيعية هي الوسيلة المثلى للأمهات في تغذية أبنائهم. يمكنك أيضاً اقتراح عرض البرنامج كجزء من الدور الذي تقوم به.

3 شجع التدخل النشط للاختصاصيين في مجال الصحة في كلا القطاعين الخاص والعام من أجل العمل في برامج مستشارين الزملاء، ولتحويل الأمهات إلى المتدربين لتلقي التدريب على المستوى المحلي، ولقبول الأفراد المحولين لهم، ولكي يساهموا بتقديم المساعدة في إطار أسس وتنشيط التدريب.

العمل:

- ابحث عن فرص للتحدث مع العاملين في مجال الصحة أو في المستشفيات المعنية والمهتمة بالمبادرات الصديقة للطفل، أو الصحة العامة حول معدلات الرضاعة الطبيعية في المنطقة، وما هي الجهود المبذولة لتشجيع الرضاعة الطبيعية، مثل مستشفيات المبادرة الصديقة للطفل (BFHI).
- أشرح كيف يمكن لبرنامج مستشاري الزملاء أن يكون أكثر وسيلة اقتصادية مشجعة للأم على الاستمرار في الرضاعة الطبيعية بعد مغادرتها المستشفى، خصوصاً عندما يكون الاختصاصيون في المستشفيات منشغلون وليس لديهم الوقت الكافي للبقاء مع الأم ودعم دورها في الرضاعة.
- أشرح كيف يمكن لهذا الدور أن يكون على قدر كبير من الفاعلية إذا ما عملت المستشفى مع أجهزة الصحة العامة لتطوير البرنامج والالتزام "بالخطة 10" التابعة لمستشفى المبادرة الصديقة للطفل BFHI.

4 تعاون مع الأجهزة الحكومية، والوكالات الممولة، والمنظمات غير الحكومية للاستثمار في تدريب أعضاء من البيئة والمجتمع للقيام بدور مستشارين الزملاء، في سبيل وضع نظام المحافظة على الرضاعة الطبيعية في كل مجتمع.

العمل:

- ابحث عن فرص للقاء والتحدث مع ممثلي تلك المنظمات حول برامج مستشاري الزملاء عن دورها الاقتصادي، واطلب مساعدتهم في دعم تطوير وتمويل تلك البرامج.

5 شجع الأفراد المهتمين بالرضاعة الطبيعية – والأمهات ذوات الخبرة، والأجداد والشباب، بصرف النظر عن خلفياتهم ومستوياتهم الثقافية والاجتماعية، على تلقي التدريبات للقيام بدور مستشار الزملاء من أجل دعم الأمهات على ممارسة الرضاعة الطبيعية وأطفالهن.

العمل:

- ابحث عن فرص لحضور الاجتماعات المختلفة في المجتمع المحيط، وفي مجموعات الأمهات، والمنظمات الدينية، وغيرها من التجمعات في مختلف المرافق حيث يمكن المساهمة بنشر الوعي والفكرة. كما يمكن الانسجام إذا ما كان في الإمكان تولي مهمة الشرح المفصل عن أهمية الرضاعة الطبيعية وماهية الدور الذي يقوم به مستشارة الزملاء، وأسأل إذا كان أحد مهتماً بمعرفة المزيد من المعلومات أو بالرغبة في تلقي تدريبات مستشاري الزملاء.

6 أخبر الأمهات الحوامل والأمهات لأطفال صغار ، بقيمة دعم الأمهات بعضهم لبعض ومدى الحاجة إلى تبادل الخبرة. شجعهم بتكوين والمشاركة في مثل تلك المجموعات مع باقي الأمهات في بيئتهن أو المجتمع المحيط.

العمل:

- تحدث إلى مجموعات الأمهات، وإلى أي مجموعات في المجتمع، وإلى الأمهات في الفصول المساعدة للأمهات قبل الولادة وأسأل عن إمكانية التحدث بمدى أهمية الرضاعة الطبيعية وتدريبات مستشار الزملاء كما يمكن السؤال والبحث عن تتوفر لديها الرغبة بالانضمام.
- تجد مجموعات دعم الأمهات المباشرة أو وجهاً لوجه نجاحاً أفضل في بعض المجتمعات أكثر من غيرها، لذلك يفضل التحدث إلى الجميع لعلك تجد من يفضلها. قد تكون وسيلة أسهل وأفضل في المناطق الريفية أكثر من المناطق الحضرية، أو العكس. قد تبدأ أحياناً مجموعة من أحد العاملين في مجال الصحة أو لدى المسؤولين في المكاتب الحكومية أو المنظمات والجمعيات الخيرية التي قد تهتم بالموضوع.

2 شجع تدريب مستشارين الزملاء والمتدربين من خلال رسوم تدريب معقولة حيث أن لها أكبر الأثر في زيادة معدلات الرضاعة الطبيعية الحصرية.

العمل:

- ابحث إذا ما كان يتوفر حوكك أي برنامج صحي أو أي برنامج غذائي في المنطقة.

كيف يعمل دعم الزملاء في تقديم المساعدة للأمهات؟

قد تضطر الأمهات أحياناً إلى العودة إلى العمل بعد الولادة بفترة قصيرة لأسباب عديدة. ووفقاً لسياسات العمل، فإن طبيعة العمل أو غيرها من الأسباب، قد لا تسمح للأم بإحضار طفلها للعمل أو لبقاتهم في مكان قريب. وهنا تأتي الحاجة إلى دور المساعدين في العمل.

يمكن للمساعدين أن يتولوا مسؤولية المستشارين في بيئة العمل، بل وقد يمثلون عنصراً هاماً من عناصر زملاء دعم الرضاعة الطبيعية. إن مساعدة زميلة في العمل من أجل الحصول على الوقت المناسب لصنع الحليب، أو لمجرد تشجيعها على ما تقوم به من دور يضمن بيئة عمل إيجابية تساعد الأمهات على الاستمرار في إرضاع أطفالهن. حتى الطبيبات أصبحن بحاجة إلى دعم أثناء مرحلة الرضاعة وبإمكانهم أن يدعموا بعضهم البعض أثناء وجودهن في العمل.

أنظر أيضاً "المرأة والعمل" في الجزء الخاص بموقع "وايا"، من أجل الاطلاع أو الحصول على لائحة حماية الحوامل. كما أنها تشتمل على لائحة تفصيلية عن تشريعات حماية الحوامل والتي يتم تطبيقها في جميع أنحاء المعمورة.

(http://www.waba.org.my/whatwedo/womenandwork/mpchart.htm)

استشارات الزملاء – جزء أساسي من الحماية والتطوير والدعم للرضاعة الطبيعية

تعد الرضاعة الطبيعية من أهم مقومات صحة الأطفال والأمهات والأسر والمجتمع والبيئة. تواجه الأمهات حديثي التجربة بالأمومة كماً هائلاً من المعلومات والنصائح من المحيطين بها، إضافة إلى المسوقين عديمي الضمير الذين يروجون لأنواع مختلفة من الحليب الصناعي، والذين يدعون تشجيع الناس على ممارسات ضارة بالصحة. لاشك أن الأمهات بحاجة إلى حماية كل من حولهن من تلك التأثيرات الضارة.

لكل امرأة، وكل رجل وشباب القدرة على تحسين حياة الأمهات من حولهن من خلال التزود بالمزيد من المعرفة حول الرضاعة الطبيعية والالتزام بالتصدي لدعم أي أم سواء في محيطهم الاجتماعي أو في مكان العمل. قد يرغب البعض في القيام بدور أكثر إيجابية من خلال التطوع والقيام بدور المستشار من الزملاء.

يكل تلك الوسائل من الدعم تصبح الرضاعة الطبيعية أكثر ثباتاً وأقرب إلى التحقق كلما استدعى الأمر. خطوة إلى الأمام لاشك أنها سوف تحدث التغيير نحو الأفضل وسوف تمكننا من خلق عالم أفضل وأكثر صحة من حولنا.

الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية لعام 2013 ينادي بمزيد من العمل:

1 نشر الوعي بمدى أهمية دور برنامج المستشار من الأصدقاء في زيادة معدل الرضاعة الطبيعية.

العمل:

- ابحث عن برنامج مستشار الزملاء في المناطق المجاورة لمكان إقامتك، أو حول مدينتك أو البلد الذي تقم فيه.
- قم بزيارتهم وابلحث عن عدد المستشارين المتوفرين، وكيفية تقييمهم للتدريب، وما هي خطط عملهم، وعدد الأمهات اللاتي يتلقين الدعم. إذا أمن ابحث إذا كان يتوفر لديهم معلومات حول أثر الدور الذي يقومون به على معدلات الرضاعة الطبيعية في الإطار المحلي.
- أكتب مقالاً حول العمل الذي يقومون به، وأشره في صحيفة أو مجلة.
- تحدث عن الدور الذي يقومون به كلما أتحت لك الفرصة خصوصاً في وسط العاملين في مجال الصحة أو لدى المسؤولين في المكاتب الحكومية أو المنظمات والجمعيات الخيرية التي قد تهتم بالموضوع.

2 شجع تدريب مستشارين الزملاء والمتدربين من خلال رسوم تدريب معقولة حيث أن لها أكبر الأثر في زيادة معدلات الرضاعة الطبيعية الحصرية.

العمل:

- ابحث إذا ما كان يتوفر حوكك أي برنامج صحي أو أي برنامج غذائي في المنطقة.



Pooja Panchal - India



Esther Gillett - USA



16 زميل من المستشارين يتخرجون من برنامجهم التدريبي في سانتا لوسيا لا ريفورما، توتونيكابان، جواتيمالا

جواتيمالا، أمريكا الوسطى؛ برنامج استشارات الزملاء في

المنطقة الريفية

بقلم ميمي مازا

تقع في مرتفعات جواتيمالا، ومعظم السكان من التوتونوكابانيس الأصليين. تعاني هذه المجتمعات من أعلى نسب سوء التغذية بين الأطفال الذين نقل أعمارهم عن 5 سنوات حيث تصل إلى 82%.

لذلك فقد وضعت دراسة وفقاً للخلفية الثقافية للمنطقة لكي يتم التدخل كما يلي:

- تدريب الأمهات كمستشارات لبعضهن وتعليم الأمهات الحوامل والأمهات ممن لديهن أطفال حتى أعمار الثلاث سنوات من خلال مجموعات دعم الأمهات.
- العمل على زيادة معدلات الرضاعة الطبيعية على الأقل حتى ستة أشهر من عمر الطفل، وتوفير معلومات حول التغذية الإضافية من خلال استخدام الغذاء المحلي، مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى يبلغ الطفل سنتان أو أكثر.
- نشر تعليم ملائم للبيئة بمشاركة من المرأة فيها (خصوصاً الحوامل والأمهات لأطفال أعمارهم نحو 3 سنوات) لكي يساعدهم على تغيير عاداتهم الغذائية وطرق العناية بأطفالهم دون الثلاث سنوات- إضافة إلى المساهمة في معالجة حالات سوء التغذية لدى الأطفال حتى عمر 5 سنوات.

تم تدريب نحو 200 مستشارة من الأمهات؛ جميعهن من الأمهات المتطوعات تم اختيارهن من المجتمع الذي يعشن فيه. وقد كانت كل واحدة تتصف بما يلي:

- تتحدث اللغة المحلية
- قامت بإرضاع طفلها طبيعياً
- لديها الرغبة في المشاركة بوقتها طوعاً (15-12 ساعة شهرياً)
- لديها قبول داخل مجتمعها، ويدعمها في هذا الدور زوجها وأسرته
- لديها الرغبة في التعلم والمشاركة فيما تتعلمه مع الآخرين
- لديها القدرة على الفهم والتواصل بسهولة لتلقي التدريبات اللازمة
- يفضل ولكن ليس بالضرورة أن تكون تعرف القراءة والكتابة



مجموعة دعم الأمهات وجهاً لوجه في المناطق الريفية موموستيناجو، توتونيكابان

نشاطات يقوم بها المستشار من الزملاء:

- مجموعات دعم أمهات وجهاً لوجه
- استشارات فردية
- زيارات منزلية في مراحل هامة في حياة المرأة وطفلها. خلال فترة الحمل مثلاً، وبعد الولادة، وعند بدء إطعام الطفل الطعام الإضافي في عمر السنة أشهر أو في حالات مرض الطفل أو تعرضه لسوء تغذية.

إضافة إلى التدريب الناجح لتبنيته المستشارين، تم مع نهاية برنامج عام 2012، تشكيل شبكة دعم الأم للأم في 8 بلديات في توتونيكابان.

روايات مختلفة من مستشاري الزملاء من جميع أنحاء العالم

كيب تاون، جنوب أفريقيا

بقلم صوفيا بلوز روز ميريز جول

تعمل روبينا آدمز في عيادة في منطقة فقيرة إلى حد ما، وهي تساعد الأمهات على ممارسة الرضاعة الطبيعية بشكل حصري لمدة 6 أشهر تامة على أقل تقدير، وأن يستمررن بعدها مع بعض الدعم الغذائي. وهي تستمر في التواصل مع الأمهات. وقد لوحظ تحسن وزيادة في الاعتماد على الرضاعة الطبيعية على مدى عامين تاليين ورفض للحليب الصناعي. وقد أصبحت أمهات كثر يفضلن الرضاعة الطبيعية بما فيهن الأمهات المصابات بفيروس نقص المناعة (تش أي في). تعطى كل أم تقوم بإرضاع وليدها لمدة 6 أشهر كاملة شهادة تشهد بذلك.



روبينا ترعى حقل صغير أقامتة للأمهات في العيادة للاختقال بالبحث. روبينا هي التي ترتدي القميص الأبيض وانطوانيت جاكوب هي المساعدة ذات القميص الأسود.

الفلبين، مثال على كيفية العمل بنتائج غير متوقعة!!

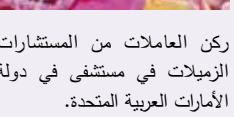
بقلم آينيس فيرنانديس

في العام 2012/2011 مولت منظمة الصحة العالمية في أروجان بالفلبين، مجموعة دعم أمهات، من أجل تقديم التدريب اللازم لمستشاري الزملاء الداعم للرضاعة الطبيعية الحصرية لسنة آلاف من العاملين في مجال الصحة، والأمهات من القادة والنساء؛ تمركزت هذه المجموعات في عشرين مدينة. كان المطلوب أن يقوم كل مستشار باختيار أم حامل وإثتان من الأمهات مع مواليد أعمارهم أقل من 6 أشهر، ويقدمون لهن المشورة حول الرضاعة. وكل مستشار عليه أن يدعم 20 أم كل عام. بعد ذلك ثبت أن هناك 6 جدات يفرزن الحليب. استخدمن المعرفة التي يقدمها التدريب حول كيفية إدرار الحليب مرة أخرى وقد تم اختيارهن بصفتين البطولية للدعم الذي قدمتهن لبنائهن العاملات في مصانع، ومراكز ومكاتب). وفي بعض المراكز الاجتماعية، أصبحت الجدات المدرات للحليب والمستشارات الزميلات قدوة تحتذي بها الأمهات. وقد قامت جدة ممن يرضعن ثلاث توائم وتم تصويرها في برنامج في التلفاز. وقد دل ذلك على النتائج الباهرة التي يمكن تحقيقها عندما تقوم الحكومة بدعم برامج المستشارين.

الشارقة، الإمارات العربية المتحدة

بقلم بدرية رياض

لقاء الأمهات في المراكز الصحية الابتدائية حول أيام التطعيمات كان الهدف الرئيسي حول أصدقاء الرضاعة الطبيعية في الشارقة العام الماضي. حققت الاستشارات وجهاً لوجه نجاحاً ملحوظاً وساهمت في إيجاد طرق جديدة يتبعها المستشارون لكسب ثقة الأمهات أثناء فترة تعلمهم مهارات الرضاعة الطبيعية وكيف يمكنهن أن يكن أمهات قديرات.



ركن العاملات من المستشارات الزميلات في مستشفى في دولة الإمارات العربية المتحدة.

كيف تصبح مستشار من الزملاء

قد يصبح مستشار من الزملاء في مجال الرضاعة الطبيعية أي شخص كان سواء كان يقوم بممارسة الرضاعة أو رغبة منه في المساعدة على تشجيع النساء ودعم ممارسة الرضاعة الطبيعية. في بعض الأحيان يتم تعيينهم من قبل المراكز الصحية أو من قبل بعض الاختصاصيين الصحيين أو من قبل المسؤولين في المجتمع. من الضروري أن يكون الشخص القائم بهذه المهمة من الأشخاص المهتمين بالعمل التطوعي أو العاملين فيه.

العامل في مجال استشارات الزملاء لابد أن يكمل بنجاح تدريباً لا يقل عن 20 إلى 30 ساعة من التدريب الشامل الذي يشتمل على العمل المباشر مع الأمهات والأطفال الرضع. يكون المدربون في معظم الأحيان من العاملين في مجال الصحة أو من القياديين العاملين في الرابطة الدولية LLLL ممن سبق تدريبهم في هذا المجال. كما أن الدورات التي يتم تدريسها سبق تطويرها محلياً أو تم تبنيها من دورات أخرى ثبت فائدتها (أنظر الجزء الخاص بالدورات) وفقاً لمستوى الخلفية العلمية للمتدربين، وللمستوى الثقافي والاحتياجات التعليمية. عقب التدريب، يتم الإشراف على المستشارين حديثي التدريب من قبل المدرب، أو من قبل عامل من المجال الصحي ممن أشرفوا على البرنامج لضمان قيامهم بدورهم على أكمل وجه.

يعطى تدريب برنامج استشارات الزملاء إلى أي شخص لديه الرغبة في دعم الرضاعة الطبيعية بصرف النظر عن خلفيته التعليمية. يقول المستشارون ممن تلقوا التدريب في جميع أنحاء العالم أنهم يشعرون بفخر وأنهم أحدثوا فرقاً وأن ما يقومون به من عمل يرون نتائجه الباهرة على حياة من حولهم. كما يذكرون أن العمل في مجال استشارات الزملاء شجع الكثير من الأمهات اللاتي كن يعانين الفقر من العمل، ومن تولي مسؤوليات أخرى، سواء لهن أو لمن يحيط بهن.

ما هي مسئوليات مستشار الزملاء؟

قد يتولى مستشار الزملاء العمل في مركز صحي، أو يعملون من منازلهم، أو في مستشفى. عليهم أن يعملوا بطريقة تضمن احترام وكرامة الأم، وعلى الجهة الصحية التي يعملون معها أن تدعمهم. وهم يشجعون الأمهات على الرضاعة الطبيعية من خلال الإصبات ومساعدتهن على تخطي جميع الصعاب التي يواجهونها وأن يكتشفن أفضل طرق الرضاعة الطبيعية لكي تصبح جزءاً لا يتجزأ من حياتهن اليومية. هدفهم لابد أن يركز على مساعدة الأمهات على البداية السليمة والرضاعة الحصرية والحصول على المعلومات التامة لكي يمكن الوفاء بجميع احتياجاتهن. كما أنه عليهم معرفة كيفية التصدي للمشكلات في الوقت المناسب للاستعانة بالمساعدة. كلما كانت البداية صحيحة كانت النتائج صحيحة وأفضل!



Ruth Babinye - Uganda

تشتمل مسئوليات مستشار الزملاء على ما يلي:

1. الاتصال أو زيارة الأمهات (بعد أو قبل الولادة) في المجتمع، ومناقشة الرضاعة معهن، باستخدام المهارات المناسبة؛
2. تعليم الأمهات المهارات العملية للرضاعة الطبيعية مثل الأوضاع المناسبة والوسائل، وأشكال الحليب، ومساعدتهن في التغلب على أهم المصاعب التي يواجهنها؛
3. التعرف على الخبراء المحليين في مجال دعم الرضاعة الطبيعية وتحويل الأمهات إلى مستشارين أكثر خبرة في مجال الرضاعة الطبيعية إذا لزم الأمر؛
4. إدارة اجتماعات مجموعات الدعم عند وقت الحاجة؛
5. عرض دعم للأمهات من خلال الهاتف إذا كان ملائماً؛
6. أن يكون على استعداد للإجابة على أي أسئلة حول موضوع الرضاعة الطبيعية التي قد تثار في المجتمع، أو في المدارس المحلية أو في مراكز الرعاية الصحية؛
7. حضور المعارض والأحداث الصحية، والإجابة على الأسئلة ونشر المعلومات؛
8. التحدث وعرض المعومات المتعلقة بالرضاعة الطبيعية بشكل دوري ومستمر؛
9. أن يكون دوماً قريب من الأمهات، خصوصاً خلال الأسابيع الأولى بعد الولادة أو عند حدوث أي مشكلات لا سمح الله؛

برنامج استشارات الزملاء في الرابطة الدولية (LLLL) – كيف يعمل ولماذا

قادت الرابطة الدولية LLLL مسورة دعم الرضاعة الطبيعية، مكتملة بالتدريب والتعلم على حد سواء. وقد استخدمت في تحقيق ذلك مجموعة من المدربين المهرة ذوي الاختصاص ووسائل التواصل مع الاحترام التام لخبرات الأم وثقافتها ومعرفتها الخاصة بالرضاعة. وقد لاحظت الرابطة من خلال جهودها مدى تزايد فترات الرضاعة الطبيعية للأمهات إضافة إلى تزايد في ثقافتهن في دعم الزميلات وتشجيعهن إما في شكل مجموعات غير منظمة أو منظمة في جلسات ومحاضرات سواء دينية أو صحية أو مكاتب أو مدارس، أو أي نطاق يمس الحياة.

وعلى الرغم من إدراك الرابطة الدولية التام LLLL لمدى فعالية الاجتماعات التقليدية لها، إلا أن مجموعاتها وقيادتها لا يتفوقون على كل المجتمعات ولا يتحدثون كل اللغات. ولذلك فقد كان تكوين برنامج استشارات الزملاء عام 1980 يستهدف هذه الحقيقة، والذي تمكن بالفعل من نشر الفكرة في جميع أنحاء العالم.

iii. الاستعانة بإرشاد، والتعاون مع أجهزة الخدمات الصحية والوضع البيئي، ويقوم الاختصاصيين في مجال الصحة بدور الخلفية في إدارة الحوار وإحالة الأمهات ذوي المشاكل للعاملين / أو المرافق للتعامل معهم؛

iv. التعليم المستمر، مع توفير المواد اللازمة الحديثة، وتحديث المعلومات الخاصة بالمدربين والمرافقين؛

v. منح المستشارين أي نوع من المكافآت من شأنه أن يحافظ ديمومة المشاركة لفترات طويلة- حيث أن مشاركات المتطوعين تتلاشى بشكل أسرع.

متطلبات الدعم الفعال:

مقابلات متكررة وجهاً لوجه مع الأمهات بعد الولادة، يفضل 8 أو 9 مرات إذا أمكن

- يوفر للأمهات جداول منظمة وقائمة بأرقام وطرق التواصل مع مقدمي الدعم.
- عندما يترك قرار تلقي الدعم إلى الأمهات غالباً ما يفقد فعاليته.

الاتصال يكون كالتالي، على سبيل المثال:

- في اليوم الأول بعد الولادة، ومرتان إضافيتان خلال الأسبوع الأول؛
- مرة أخرى بعد أسبوعين وبعد أربع أسابيع؛

• تستمر الاتصالات والاتصالات إضافية أخرى في حال حدوث أي حاجة طارئة أو مشكلة.

الاتصال بالأم قبل الولادة أو الاتصال المباشر بعد الولادة يساهم في تكوين علاقة ثقة مع الأم.

مقدمين آخرين لخدمة دعم الأمهات .. بشكل تقليدي أو اختصاصي

قائدات الرابطة كلهن أمهات من ذوات الخبرة ممن تلقين التدريب ورُخصن لإدارة مجموعات دعم الأمهات في دائرتن مجتمعتهن ومن لديهن وسيلة للتواصل مع الشبكة على المستوى العالمي من أجل الحصول على أحدث المعلومات عند الحاجة. إن مستشارين الرضاعة النوليين المرخصين IBCLCS هم اختصاصيين مدربين، معظمهم من الممرضات، والقابلات، والأطباء ممن أضافوا بعداً جديداً وهاماً إلى مجال الرعاية الصحية.

يعد تدريب استشارات الزملاء أكثر مرونة، ويسمح للأفراد بتدريج الآخرين لتقديم الدعم حتى وإن لم يكن لهم خلفية علمية أو ذوي اختصاص وخلفية تدريب كما هو الحال بالنسبة للاختصاصيين المرخصين من مستشاري الرضاعة IBCLCS أو العاملين في الرابطة LLLL.

كما يمكن منح برامج استشارات الزملاء في اجتماعات مجالس دعم الأمهات في سبيل زيادة معدلات الرضاعة الطبيعية، والمراكز الحكومية، والمراكز الصحية، وغيرها من المراكز يجب أن تُشجع على القيام بمثل تلك النشاطات لما لها من أهمية على الصحة العامة. وقد تم بالفعل تقديمها في بعض المستشفيات الصديقة للطفل (BFHI) .

”إن المفتاح للممارسة أفضل رضاعة طبيعية هو الاستمرار في تقديم الدعم اليومي للأم في منزلها أو في مجتمعها“

(مان هو- المطلوب أن تكون هذه المقولة

ظاهرة/ أو تعليق في النص)

وفقاً للمجموعة المستهدفة، فإن الطرق المستخدمة قد تستخدم مجموعات دعم إما في مكان عام، أو في شكل جلسات في مراكز صحية حيث يتوفر عدد من الأمهات اللاتي تعانين من مشكلات؛ أو في شكل زيارات منزلية، أو بالهاتف، أو بالبريد الإلكتروني، أو البريد العادي، أو عبر الهاتف الجوال؛ أو بالرسائل النصية عبر الهاتف الجوال؛ أو من خلال الدردشات على الانترنت؛ أو في شكل حلقات درس عن ما بعد الولادة والتربية؛ أو في شكل خدمات مرتبطة ببرنامج تابع للمستشفى؛ أو في المراكز الصحية في كل حي.

لا شك أن التنسيق بين دور استشارات الزميلات والخبرة الاختصاصية الصحية، حيث يمكن إفادة الأمهات عندما يحتجن إلى مساعدة متخصصة، عمل ذو دور غاية في الأهمية، لأنه يخلق نوع من الرعاية المستمرة تبدأ مع بداية زيارة الأم الحامل للمستشفى.

iii. الاستعانة بإرشاد، والتعاون مع أجهزة الخدمات الصحية والوضع البيئي، ويقوم الاختصاصيين في مجال الصحة بدور الخلفية في إدارة الحوار وإحالة الأمهات ذوي المشاكل للعاملين / أو المرافق للتعامل معهم؛

iv. التعليم المستمر، مع توفير المواد اللازمة الحديثة، وتحديث المعلومات الخاصة بالمدربين والمرافقين؛

v. منح المستشارين أي نوع من المكافآت من شأنه أن يحافظ ديمومة المشاركة لفترات طويلة- حيث أن مشاركات المتطوعين تتلاشى بشكل أسرع.

متطلبات الدعم الفعال:

مقابلات متكررة وجهاً لوجه مع الأمهات بعد الولادة، يفضل 8 أو 9 مرات إذا أمكن

- يوفر للأمهات جداول منظمة وقائمة بأرقام وطرق التواصل مع مقدمي الدعم.
- عندما يترك قرار تلقي الدعم إلى الأمهات غالباً ما يفقد فعاليته.

الاتصال يكون كالتالي، على سبيل المثال:

- في اليوم الأول بعد الولادة، ومرتان إضافيتان خلال الأسبوع الأول؛
- مرة أخرى بعد أسبوعين وبعد أربع أسابيع؛

• تستمر الاتصالات والاتصالات إضافية أخرى في حال حدوث أي حاجة طارئة أو مشكلة.

الاتصال بالأم قبل الولادة أو الاتصال المباشر بعد الولادة يساهم في تكوين علاقة ثقة مع الأم.

فاعلية دور استشارات الزملاء:

إن تقديم الدعم للأمهات تم تقديمه بوسائل عديدة كي يكون فاعلاً ويدعم ويرفع من معدل الرضاعة الطبيعية (أنظر المرجع 4-1 في نهاية ملف العمل). بعض الدراسات المنظمة التي نشرت (أنظر مراجع 5-10)، والتي تشتمل أيضاً على ملخصات لعدد من الدراسات، والنتائج الرئيسية للدراسات هي كالتالي:

- كافة أنواع الدعم كان لها أثراً فعالاً في زيادة معدل الرضاعة الطبيعية سواء حصرياً أو جزئياً.
- يعد التنظيم والدعم المتخصص ذو أهمية قصوى، سواء كل على حدا أو مجتمعين.
- كما ثبت أن الدعم وجهاً لوجه يعد أكثر فعالية من الدعم بواسطة الهاتف.

أثبتت برامج دعم الزملاء أنها وحدها قادرة على زيادة معدل كل من المبادرة والفترة الزمنية للرضاعة. كما أنها ذات قيمة خصوصاً بالنسبة للمجموعات التالية:

- الأمهات ذوات الدخل المتوسط والمنخفض واللاتي لا يملكن طرق الاستعانة بالدعم المتخصص
- الأمهات المتنبذبات بشأن قرار الرضاعة الطبيعية
- أمهات لديهن الرغبة في الرضاعة، ولكنهن بحاجة إلى الدعم

خصائص الدعم الفعال هي:

i. تدريب جيد وعملي، يشتمل على مهارات التفاعل والتواصل، والتي بدونها لا يمكن للمستشارين أن يلاقوا قبول لدى الأمهات ؛

ii. التعق في الثقافة المحلية، والتشاور مع القياديين المستشارين في المجتمع؛

1. بلوجن أي، فلافيز في، لايوك ام اتش، بيريز، آر أرفينا. هل يؤدي تعليم مهارات الرضاعة الطبيعية ما قبل الولادة: زيادة فعالية وكثافة البرنامج؛ جي هام لاكت 1996 12:15

2. مرجع: سعادة آر جي، محرر مع ميريام اتش. لانوك، كريستين أكوني، بيبي كروينز-بروير (1993)، الرضاعة الطبيعية: القواعد التقنية والمقرحات للعمل: دور مجموعات دعم الأمهات، جنيف، منظمة الصحة العالمية، 62-74

أنهم للأسف الشديد لا يتفوقون في كل مكان ولا في جميع الأوقات. هناك طريقة مجزية مادياً لتوفير الدعم للأمهات حيث لا يتوفر الاختصاصيون الأواهي استشارات الزميلات، أو دعم الزملاء. استشارات الزميلات تقدم عادة من قبل نسوة من المجتمع ممن تدرين على تقديم الدعم في مجال الرضاعة الطبيعية، بصرف النظر عن خلفياتهم التعليمية. وقد يكن مقيّمات بالقرب من منزل الأم المرضع، ويقدمن بالتالي الدعم اليومي. قد يرافقها في الوقت ذاته استشارات الزميلات اللاتي قد يحضرن أو غيرهن من الاختصاصيات لضمان استمرار الدعم. كما أنه من المفيد أن تحضر نسوة من فئات مختلفة ويجتمعن لتقديم المشورة قبل وبعد ولادة الطفل لتبادل الأفكار والخبرات .“

الخطوات العشر اللازمة للرضاعة الناجحة

بالرضاعة الطبيعية وتحويل الأمهات فور خروجهن من المشفى بعد الولادة. المعيار العالمي للخطوة 10:

- تمنح الأمهات المعلومات اللازمة حول مكان الحصول على المساعدة في سبيل إرضاع أطفالهن بعد العودة إلى المنزل، كما يمكن للمدير أو رئيس المركز أن يوفر معلومات عن مصدر واحد على أقل تقدير.



Dr. Sushma Malik - India

- يدعم المركز تكوين أو /و التنسيق مع مجموعات دعم الأمهات وغيرها من الجهات المتفورة في المجتمع والتي توفر الرضاعة الطبيعية/تغذية الرضع والدعم للأمهات، ويمكن لنفس الطاقم العامل أن يشرح طريقة واحدة على الأقل من الطرق المتبعة.

- أن يشجع العاملون الأمهات وأطفالهن الرضع على الزيارة بعد الخروج من المشفى (يفضل 2 إلى 4 أيام بعد الولادة ثم زيارة أخرى بعد الأسبوع الثاني) سواء في المركز أو في المنزل من قبل شخص اختصاصي من العاملين في مجال دعم الرضاعة لتقديم الدعم ويمكن لوصف نظام متكامل للمراجعة وتحديد أوقات مناسبة للزيارات الدورية.

من: اليونيسف 2009 مبادرة المستشفى الصديقة للطفل: تحديث ومراجعة وتوسع لدمج العناية.

استشارات الزملاء – إجابة منطقية

لاشك أن للاتصالات الاجتماعية للمرأة أثراً قوياً على القرارات ذات العلاقة بالصحة. حيث تنجذب المرأة عادة إلى غيرها من النساء اللاتي تتشارك معهن في نفس التجارب، خصوصاً إذا كانت تلك التجارب متعلقة بالتربية. عندما تجد الأم الحديثة شخصاً يستمع إليها ويقفهم ويفيد خبرته، فلا شك أنها سوف تستمتع بدورها الجديد كأه. إن الدعم المقدم من الزميلات قد يدعم هذا الدور، وقد يكون سناً دائماً للأمهات للإجابة على تساؤلاتهن حول الرضاعة وما يرافقها من أمور.

إن الغرض من دعم الزميلات هو تشجيع ودعم الأمهات خلال فترة الحمل والرضاعة لمساعدتهن على تقوية ثقتهن بقدراتهن على الرضاعة. لابد للمستشارت من التزود بالتدريب اللازم في مجال الرضاعة ومهارات الاستشارات. معظم المستشارات هن من الأمهات ذوات الخبرة في مجال الرضاعة، على الرغم من نجاح وفاعلية دور بعض الأمهات الأصغر سناً بل وبعض الآباء وغيرهم من أفراد المجتمع النشطين المهتمين والرابعين في تقديم المساعدة للأمهات في أحيان ومواقع أخرى.

إن دعم الزميلات يمكن تكييفه وفقاً لأوضاع مختلفة تتفاوت من حيث الخلفيات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية. ويمكن من قبل مجموعات للأمهات أو من أم لأم حسب الحاجة.