

الرضاعة الطبيعية العالمي احتفال يشترك فيها المهتمون بصحة الأم والطفل
أسبوع

حول العالم لدعم الرضاعة .. أول احتفال لأسبوع الرضاعة أعلن عنه
التحالف العالمي لتفعيل الرضاعة الطبيعية WABA كان في عام ١٩٩٢م تحت عنوان
مبادرة المستشفيات صديقة الطفل ، وشاركت في فعالياته أكثر من ٧٠ دولة اعترفت
بأهمية الرضاعة ، وعملت على تطبيق سياسة المستشفيات صديقة الطفل .
عام ١٩٩٣م ارتكز أسبوع الرضاعة حول تمكين الأمهات العاملات من الإرضاع
الطبيعي .. وتنص إعلانات مؤتمر إينوسينتي للطفولة على (أن الرضاعة الطبيعية المثلى تعني
أن ترضع جميع الأمهات أطفالهن من لبن الثدي وحده دون إضافات أخرى منذ الولادة
وحتى يبلغ عمر ٦ أشهر ، وبعد ذلك يتم إضافة وجبات خارجية مناسبة ، لكن ينبغي
أيضاً أن تستمر الرضاعة من الثدي حتى يبلغ الطفل عمر سنتين أو أكثر) .
كل أم تعتبر سيدة عاملة لأنها تقوم بعمل من الأعمال ، والتحدي الذي يواجهه هو
كيف تساعد الأمهات حتى يضطلعن بالرضاعة على الوجه الأمثل ، وكانت أهداف
أسبوع الرضاعة ١٩٩٣ هي :

§ تمكين الأمهات من الإرضاع الطبيعي عن ثقة واقتناع عن طريق إعلامهن
بفوائد لبن الأم والرضاعة المثلى .

§ التأكد من أن الأنظمة والقوانين التي تدعم حقوق المرأة العاملة في
إرضاع طفلها قد تم تطبيقها في أكبر عدد من الدول .

§ توعية الأفراد بالمزايا التي تتحقق للأم والطفل والمجتمع
إذا تمكنت السيدات العاملات من الإرضاع .

§ حث جماعات العمل والاتحادات على الاهتمام بمتطلبات
الأمومة ، ودعم السيدات العاملات اللاتي يرضعن .

§ الإسراع بجعل جميع أماكن العمل صديقة للأمومة .
§ الحفاظ على العادات السليمة التي تشجع السيدات

على الإرضاع سواء كن يعملن في المنزل أو بعيداً عنه .



فلنجعل من هذه النقاط أهدافاً لنا أيضاً ، فالرضاعة تزدهر في جو من الألفة ومحبة
الأسرة ! .. نحن نحتاج لفكر جديد حول طبيعة الأمومة وبيئة العمل حتى نحدث التغيير
المطلوب .. تصميم أماكن العمل - في مجتمعات كثيرة- يتم بما يناسب الرجال فقط ،
وتقييم الأداء في العمل يتم حسب ما يتحقق من ربح سريع ، ولا يحظى عمل المرأة في
المنزل بنفس تقدير العمل الخارجي على الرغم من أهميته في بناء المجتمع ، وحين تضطر
المرأة أن تعمل تحت وطأة الظروف الاقتصادية ، فهي تخضع لقوانين وأنظمة تناسب
الرجال أكثر مما تناسبها : فالراتب أقل ، وقد يتعذر عليها الحصول على إجازة الوضع
ورعاية الطفل .. أغلب السيدات العاملات اللاتي ترغبن في الإرضاع من الثدي يتخلين
عن الرضاعة سريعاً ، ويلجئن إلى استخدام القارورة أثناء أوقات العمل ، وهذا يسبب
فشل الرضاعة الطبيعية وتوقفها المبكر قبل تمامها .

هل يمكننا توفير أجواء عمل تهتم بالأمومة ، وتفهم احتياجاتها ، وتقلل العبء الملقى على
الأمهات ؟ .. إذا حققنا ذلك فإننا بهذا السلوك نحترم طبيعة الأمومة التي خلقها الله ،
وسيجعلنا هذا أن ننظر إلى الحمل والولادة ورعاية الطفل كمهام اجتماعية ذات مغزى
ونفع عظيم ، وسوف يدفعنا إلى توفير متطلبات الرضاعة ، ولكن الأمر يتطلب مشاركة
الرجال في تحمل المسؤولية وتوفير العون والمساعدة في المنزل والعمل .

إن إتاحة الحصول على إجازة الحمل ، والسماح برعاية الطفل أثناء العمل ، يجعل
الأمهات قادرات على الدمج بين الإنتاج والأمومة بنجاح .. والفائدة من وراء ذلك
ستعم على الطفل والأم والأسرة بجانب صاحب العمل .. فالرضاعة الطبيعية ترقى
بالصحة ، وتوفر الإنفاق ، وهي الوسيلة المثلى لتنشئة الطفولة .

الأم .. والعمل والرضاعة الطبيعية الخير للجميع

مبادرة :
أجواء العمل صديقة الأمومة



هذه النشرة تحتوي على المعلومات التالية :

- § معلومات حول كيفية دمج العمل والرضاعة بنجاح
- § لماذا ينبغي على الأم العاملة الاستمرار في الإرضاع بعد عودتها إلى العمل المدفوع الأجر
- § قصص نجاح عن الإرضاع الطبيعي أثناء العمل
- § عقبات تواجه الرضاعة في مكان العمل
- § خطوات جعل مكان العمل صديقاً للأمومة
- § أفكار وأنشطة ومصادر

نصائح لدمج الإرضاع الطبيعي مع العمل

- حاولي الحصول على أكبر قدر من الإجازات النظامية بعد الولادة .
- تناولي أطعمة ومشروبات بكمية مناسبة للحفاظ على صحتك ، الغذاء يجب أن يكون متوازن ويحتوي على كم كبير من الفاكهة والخضراوات الطازجة والكربوهيدرات والسوائل .
- تأكدي أن الرضاعة من الثدي قد استقرت لديك قبل عودتك للعمل
- إذا استغرقت ساعات طويلة بعيدة عن طفلك ، احرصى على عصر وتفريغ الثدي من اللبن عدة مرات ، واسألي من ترعى طفلك أن تطعمه إياه بالفنجان والملعقة لاحقاً . لا تستعملي قوارير الرضاعة والحلمات المطاطية لأنها تجعل الطفل يكره ويعاف الرضاعة من الثدي مرة أخرى .



الكفاح

- تأكدي أن من تقوم برعاية طفلك تدعم وتهتم بالرضاعة الطبيعية .
- تمرّني على كيفية تفريغ الثدي قبل العودة إلى العمل .. عصر الثدي عن طريق اليدين أمر سهل ومناسب لأغلب السيدات ، ولبن الثدي بعد تفريغه يبقى سليماً في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ١٠ ساعات -حتى في البلدان الحارة- والتبريد يحفظه فترة أطول .
- اطلبي المساعدة من أفراد الأسرة والصديقات أثناء الرضاعة .
- أرضعي طفلك وأنت جالسة في وضع مريح ، أو أثناء الاستلقاء حتى يمكنك الحصول على قسط وافر من الراحة لك أنت أيضاً .
- إن اضطررت لترك طفلك مدة طويلة أثناء النهار ، ارضعيه فترات أطول وأكثر في المساء ، الأمر سيكون أسهل لو نام إلى جوارك ليلاً .
- لو كانت ساعات العمل مرنة ، يمكنك الذهاب إلى العمل متأخرة ساعة ، وإطالة وقت الراحة والغذاء ، والخروج ساعة مبكرة من العمل ، وهذا سوف يساعدك كثيراً .
- كوّني جماعة لدعم الرضاعة من الأمهات العاملات في المنشأة ، وحاولي الانضمام إلى الجماعات المماثلة في مجتمعتك إن توفرت .
- حاولي إيجاد نظام للتعاون بين الأمهات العاملات في رعاية الأطفال
- تكرر الحمل بسرعة يضعف جسمك ، وإتمام الرضاعة يباعد بين الحمل والأخر ، وهذا يساعدك على استعادة صحتك وقوامك .

لحماية

ما هي المزايا وراء استمرار الأم في الإرضاع بعد عودتها للعمل ؟

مزايا للأطفال

- لبن الأم يلي متطلبات الرضيع الغذائية والعاطفية ، وهو كافي للطفل حتى عمر ٦ أشهر دون إضافات خارجية ، وتستمر أهميته حتى عمر سنتين أو أكثر لكن بجانب الأغذية الإضافية .
- الأطفال الذين يرضعون طبيعياً تكون صحتهم أفضل ، وجهازهم المناعي أقوى ممن يرضعون لبناً صناعياً .
- الأبحاث تثبت أن الرضاعة من الثدي يمكن -بإذن الله- أن تنقذ حياة مليون طفل يموتون سنوياً بسبب الإسهال والتلات الرئوية .

مزايا للأمهات

- الرضاعة الطبيعية تمنح الأم الثقة في النفس ، لأنها تصبح قادرة على رعاية طفلها .
- الرضاعة تقوي علاقة الأمومة ورابطة المحبة بين الأم والرضيع ، وهذا أمر هام خاصة بالنسبة للمرأة العاملة التي تضطر البقاء بعيداً عن طفلها وقتاً طويلاً .
- الأم التي ترضع من صدرها يقل احتمال إصابتها بسرطان الثدي والمبيض ، أو وهن العظام فيما بعد .

مزايا للأسرة

- الرضاعة تقلل احتمال تكرار الحمل بسرعة ، وتباعد بين الحمل والأخر مما يفيد صحة الأم ، وهذا يناسب السيدات اللاتي يتعذر عليهن استخدام وشرء وسائل منع الحمل .
- الرضاعة الطبيعية توفر المال والجهد الذي تتكبد الأسرة عناءه في الإرضاع من القارورة ، وفي علاج الأمراض التي تنجم عنها .

بالتأكيد : الأم العاملة قادرة على الإرضاع

الأمهات - في كل مكان - يكافحن كي يوازن بين رعاية أطفالهن ومسئوليات العمل الملقى عليهن ، بعض أماكن العمل تجعل الأمور أكثر سهولة :

- في أوروغواي تتيح أنظمة العمل للمرأة أن تعمل نصف الوقت الرسمي فقط خلال الستة أشهر الأولى بعد الولادة ، مع حصولها على كامل راتبها وذلك حتى تتمكن من الإرضاع .
- بعض الجماعات النسائية في المكسيك تقدم الدعم للأمهات العاملات أثناء الحمل وبعد الولادة ، وتندارس معهن كيفية التغلب على المشاكل التي تعيقهن عن الرضاعة .

وتتشجيع

- في موزمبيق ، أحد المصانع يوفر للعاملات مكاناً كي يرضعن فيه أطفالهن مرتين يومياً ، والعاملات يشتركن معاً في تغطية العمل حتى لا يتأثر ، وقد أفاد هذا صحة الأطفال مقارنة بمن يرضعون صناعياً .
- المؤسسات الكبرى تتيح أحياناً مزايا كبيرة للأمهات العاملات بعد الولادة حتى تحتفظ بمهارتهن وخبرتهن .. قسم الطاقة والمياه في لوس أنجلوس - على سبيل المثال - يقدم خدمة لدعم ومشورة الأمهات العاملات .
 - بعض أماكن العمل والتشييد في الهند وتايلاند توفر سيارات مغلقة للأمهات حتى يرضعن .
 - في الفلبين ، بدأت عادة الأم المرضعة تعود من جديد ، حيث تقوم الأمهات في بعض المجتمعات بإرضاع طفل آخر بجانب ابنها الأصلي ، والإسلام يتيح هذا السلوك - مع مراعاة الجوانب الشرعية ، وتعتبر هذه أسلم طريقة لإرضاع الطفل في حالة تعذر إرضاعه من أمه الحقيقية ، وأكبر دليل على ذلك أن الرسول الكريم ﷺ قد رضع من أم مرضعة وهي حليلة السعدية .
 - توفر مستشفيات كثيرة حول العالم أماكن خاصة لإرضاع الأطفال كبار السن حتى عمر عام وعامين ، وذلك كي تتيح للأمهات من الطبيبات والتمريض إرضاع أطفالهن أثناء العمل .

وددعم

- مزايا لأصحاب العمل**
- § أصحاب العمل الذين يسمحون للأمهات بحق العناية بأطفالهن أثناء العمل ، في إنتاجه واستهلاكه ، وحتى التخلص منه سهل لأنه يحتوي على مواد تتحلل سريعاً ، وعدم التغيير المتكرر له ، وهذا يرفع معنويات وإخلاص وإنتاجية العاملات ، لأن أطفالهن تكون صحتهم أفضل ، والدليل على ذلك تضاعف الأرباح في بعض أماكن العمل التي طبقت سياسة الرضاعة مع العمل .
- § تحظى الشركات التي تطبق سياسة صداقة الأمومة والطفولة بسمعة طيبة ، لحرصها على دعم أسر من يعمل لديها .
- مزايا بيئية**
- لبن الأم مورد متجدد ، لا يلوث البيئة
 - في إنتاجه واستهلاكه ، وحتى التخلص منه سهل لأنه يحتوي على مواد تتحلل سريعاً
 - كلما أقبلت السيدات العاملات على الإرضاع من الثدي ، كلما اضطرت أصحاب الشركات إلى جعل أماكن العمل آمنة ونظيفة ، وكلما قل الاعتماد على الأغذية الخارجية ، وبالتالي تقل الحاجة إلى استخدام المبيدات ، أو إضافة المواد الحافظة .
- مزايا اقتصادية**
- قطاع الصحة سيوفر الإنفاق على شراء القوارير ، والألبان ، وعلاج الأمراض التي تسببها الرضاعة الصناعية
 - ستقتصد دول العالم الثالث في استيراد الألبان الصناعية التي تشتريها من الدول الصناعية الغنية.

وثائق دولية

إعلانات مؤتمر إينوسينتي

أقرتها ٣٠ دولة ، وهي تنادي بحماية ودعم وتشجيع الرضاعة الطبيعية ، وهي تعرف الرضاعة الطبيعية المثالية كما يلي :

على جميع الأمهات أن يتمكنوا من ممارسة الرضاعة الطبيعية المطلقة من الثدي وحده دون إضافات خارجية ، منذ اللحظات الأولى لولادة الطفل وحتى يبلغ عمر ٤-٦ أشهر ، وتستمر الرضاعة من الثدي بعد ذلك لمدة سنتين أو أكثر ، مع إضافة وجبات خارجية أخرى تكون مغذية ومفيدة للطفل .

وطلبت الإعلانات من جميع الحكومات التقيّد بالآتي مع حلول عام

١٩٩٥ م :

§ سن الأنظمة والقوانين التي تحمي حق المرأة العاملة في الإرضاع الطبيعي ، وأن توفّر لها سبل التطبيق العملي .

عقبات في طريق الإرضاع أثناء العمل : من التخطيط إلى التنفيذ

خلال السنوات الأخيرة أقرت الحكومات عبر منظمة الأمم المتحدة أهمية وفوائد الرضاعة الطبيعية للطفل والأم والمجتمع ، وذلك من خلال أربعة وثائق دولية هي :
§ إعلانات مؤتمر إينوسينتي للطفولة (أغسطس ١٩٩٠) ، وهي تتعلق بحماية ودعم وتشجيع الرضاعة
§ وثيقة حقوق الطفل (سبتمبر ١٩٩٠)
§ العاملات غير الرسميات في الزراعة أو الخدمة المتزلية لا يشملهن هذه الالتزامات
§ لأن أصحاب العمل يتحملون وحدهم العبء المادي الناتج عن الحمل ورعاية الطفل ، لذلك فهم يفضلون تعيين الرجال .
§ نقص الموارد المادية للمرأة ، وعدم استقرار عملها ، وتعذر استغلال دور الحضانة والرعاية الاجتماعية، كما يحدث

الرضاعة الطبيعية

§ تطبيق المدونة الدولية لقواعد تسويق بدائل لبن الأم ، حتى نحمي الأمهات العاملات من خطر الدعاية المغرضة لشركات الألبان وأغذية الأطفال .

الاجتماعات الفنية التحضيرية لهذا المؤتمر - والتي عقدت في يونيو ١٩٩٠ - أوصت هي الأخرى بالآتي :

§ تكوين فرق عمل منبثقة من اللجان الوطنية للرضاعة بكل دولة ، حتى تدعم حق الأمهات العاملات في الإرضاع .

§ تكامل جميع القضايا المتعلقة بعمل المرأة وبرامج دعم الرضاعة .

موثيق منظمة العمل الدولية ILO

أول مرة أثارته فيها منظمة العمل الدولية قضايا حماية الرضاعة للسيدات العاملات في التجارة والصناعة كانت عام ١٩١٩م (القانون رقم ١٠٣) ، وهو ينادي بتطبيق الإجراءات التالية :

§ منح إجازة وضع لمدة ١٢ أسبوع مدفوعة الأجر (٦ أسابيع قبل الولادة ، ٦ أسابيع بعدها) ، مع الحصول على الراتب بحد أدنى قدره ٦٦% من آخر قيمة له .

§ منح ساعة راحة للأم العاملة من وقت العمل اليومي كي ترضع طفلها .

§ منع فصل المرأة أثناء إجازة الوضع .

القوانين والتوصيات اللاحقة التي صدرت عن منظمة العمل الدولية أضافت ميزات أخرى للأم العاملة ، وضمت أعمال أخرى غير رسمية تقوم بها المرأة مثل الزراعة ، واقترحت إجازة لرعاية الطفل .

§ إعلانات المؤتمر العالمي للطفولة (٣٠ سبتمبر ١٩٩٠)
§ الإعلان العالمي للغذاء وخطط العمل للتغذية (ديسمبر ١٩٩٢)
وقد اعترفت الحكومات بالآتي :
§ حق الطفل والأم في الإرضاع المطلق من الثدي وحده حتى عمر ٤-٦ أشهر
§ حق المرأة في الحصول على معلومات صحيحة ودعم ثابت للحفاظ على صحة الطفل وتغذيته
§ الحق في حماية الطفولة وتطويرها
وثائق منظمة الأمم المتحدة UN مع منظمة العمل الدولية ILO حول حماية الأمومة هي الحد الأدنى من الالتزامات التي تعترف بحق المرأة في الأمومة ، وحق الأم العاملة في أن ترضع طفلها ، ولكن المرأة تعمل في مجتمعات عديدة تحت ظروف قاسية ، وتواجه عقبات عديدة تمنعها عن الرضاعة مثل :
§ إجازات الوضع تكون متاحة للعاملات في عمل دائم بالقطاع الحكومي أو الرسمي فقط .
لصعوبة المواصلات -على سبيل المثال ، كلها أمور تعيق الرضاعة ، حتى وإن كانت إجازات الوضع مسموح بها .
§ رعاية الطفل وإجازات الوضع المعمول بها في المؤسسات الكبيرة ، ليست متوفرة في أغلب المنشآت الصغيرة أو الأعمال غير الحكومية ، مع أن هناك قطاع كبير من النساء يعملن بها .
§ شركات الألبان وأغذية الطفل تستهدف الأمهات العاملات كي تقنعن بأن الإرضاع الصناعي هو الحل الأمثل .
§ لأن توجه إدارات العمل يهتم -غالباً- بطبيعة الرجل ، لذا نجد أغلب المديرين ينظرون إلى إجازات الوضع ورعاية الطفل على أنها رفاهية ، مع أنها التزام واستثمار لصحة المجتمع .
§ الوضع الاقتصادي والاجتماعي لدول العالم الثالث ، التي تعاني من الفقر والديون الخارجية ، لا يترك مجالاً أمامها لدعم الرضاعة الطبيعية .
§ أغلب القوانين المعمول بها في دول العالم لا تقدر أولوية الأمومة للمرأة .

أجواء العمل المصادقة للأمومة

نشرة مبادرة
أجواء العمل
صديقة الأمومة

تدهر الرضاة عندما تكون بيئة العمل ملائمة للأمومة ، وبالرغم من تنوع عمل المرأة فإن القليل منهن يعمل في مثل هذه البيئة المناسبة .. في بعض المجتمعات يتطلب العمل من المرأة التواجد في أماكن يصعب فيها الإرضاع ، كما في الأعمال غير الرسمية مثل : الشارع والأسواق والمطابخ والشارع ، وحتى في الأعمال الرسمية هناك صعوبة أيضاً كما في : المكاتب والمدارس والمصانع وحتى المستشفيات نفسها ، ومع هذا وعلى الرغم من أن لكل عمل قيوده ومتطلباته ، فإن توفير بيئة مناسبة -كي ترضع كل أم طفلها- أمر ممكن تطبيقه .

وهناك ثلاث متطلبات تتيح لجميع الأمهات الإرضاع أثناء العمل سواء كن عاملات رسميات أو غير رسميات ، وهي :

§ الوقت

§ المكان

§ الدعم والمساندة

إذا كان لدى صاحب عمل الرغبة ، فأن عليه أن يوفر المتطلبات التالية لصالح النساء العاملات لديه :

الرضاة الطبيعية تعتبر استثمار
مستقبلي في الصحة والقوة
العاملة ، فأطفال اليوم
هم عمال الغد .

الوقت

1. يسمح بإجازة مدفوعة الأجر مدتها أربعة أشهر كحد أدنى (والأفضل ٦ أشهر) تبدأ بعد ولادة الطفل ، ويتيح اختيارات أخرى مثل إجازة أطول لرعاية الطفل بجزء من الراتب .
2. إتاحة ساعات عمل مرنة مثل جدول مناوبات للعمل ، ووقت راحة أطول ، والمشاركة بين العاملات
3. السماح براحة للإرضاع مدتها ساعة واحدة يومياً على الأقل

الدعم

1. إعلام العاملات والاتحادات وجماعات العمل بحقوق الأمومة ودعم صحة المرأة .
2. التأكد من الأمهات يحصلن على عمل آمن مستقر .
3. تشجيع الإداريين وأصحاب العمل على اكتساب توجه إيجابي نحو الرضاة الطبيعية في مكان العمل .
4. دعم الشبكات والجماعات النسائية اللاتي يقدمن المساعدة للأمهات العاملات كي تُرضعن .

المكان

1. دعم رعاية الرضيع والطفل في مكان قريب من العمل ، وتوفير وسائل نقل تتيح للعاملات الوصول إلى أطفالهن ، وبالنسبة للعاملات بأعمال موسمية أو في أماكن نائية (في بعض المجتمعات) يمكن توفير سيارات متحركة أو غرف مغلقة لرعاية الأطفال .
2. توفير أماكن مريحة وملائمة تسمح للإم أن تعصر لديها لتفريغه من اللبن وحفظه لاستعماله لاحقاً .
3. الحفاظ على نظافة وسلامة مكان العمل من أي كسمايات أو لقطات سامة

المراجع والموارد

Having a baby? Maternity leave provisions. Women's Employment branch, Department of Labour, Level 1, Nauru House, 80 Collins St, Melbourne 3000, Australia. ()

(

World for work. International Labour Office, attention: PRESS, CH-1211 Geneva 22, Switzerland.

()

Breastfeeding briefs. The Geneva Infant Feeding Association (GIFA), CP 157, 1211 Geneva 19, Switzerland.()

مجلة الأمومة الآمنة.

WABA



WABA –
World Alliance
for Breastfeeding
Action

د. جيهان أحمد محمد فرج
د. محمد مصطفى كامل مروان



WABA

- Breastfeeding as a feminist issue
- Breastfeeding: A world resource
- Mother to mother support for breastfeeding
- Protection, support and promotion of breastfeeding
- Baby-friendly Hospital Initiative

: WABA

WABA Secretariat,
PO Box 1200,
10850 Penang, Malaysia
Tel:0060-4-8844 , Fax:0060-4-872655

أفكار وأنشطة

كيف يمكن أن تدعم الرضاعة الطبيعية في مكان العمل؟