

الرضاعة الطبيعية

لصحة الأم وصحة الطفل



الرضاعة من الثدي وسيلة فاعلة لحماية ودعم وتعزيز صحة الرضع وصغار الأطفال، فلبن الأم يساهم في النمو والتطور المثالي لعقل الطفل وجهازه المناعي والوظائف العضوية الأخرى، كما أن له دوراً حيوياً في منع الإصابة بالأمراض الشائعة خاصة الإسهال وعدوى الجهاز التنفسي (بما في ذلك الالتهاب الرئوي) والأذن والجهاز البولي، كما أن الحركات المصاحبة للرضاعة من الثدي تطلق هرمون النمو، وتساعد على التطور السليم للجمجمة والفكين، وتوطد شعور الطمأنينة والثقة بين الرضيع وأمه. أما الرضاعة المقتصرة على لبن الأم فقط* لمدة الستة شهور الأولى فإنها تحد من خطر إصابة الرضيع بالأمراض المنقولة من البيئة وكذلك أمراض سوء التغذية وفرط الحساسية والتحسن من الأغذية.

والإرضاع من الثدي له فوائد تعود على الأمهات أيضاً، فمرحلة الإرضاع هي استمرار فسيولوجي (طبيعي) للحمل والولادة، ولذا فإن البدء بالإرضاع المقتصر على لبن الأم بعد الولادة بفترة وجيزة يقلل من خطر إصابتها بالنزيف أو حدوث فقر الدم، ومتى اعتاد كل من الأم والطفل على ممارسة الرضاعة الطبيعية بسهولة، فإن هذا يقلل الضغط النفسي الواقع على الأم من خلال الحفاظ على صحة وسلامة رضيعها وتغذيته السليمة. إن الرضاعة الخالصة من لبن الثدي وحده لمدة الستة شهور الأولى من شأنها أن توفر للأم المال والوقت والطاقة؛ فليس هناك حاجة إلى شراء اللبن الصناعي وإعداد وجلي الماء وتنظيف الأدوات المستخدمة في التحضير، كما أن الإرضاع الخالص من الثدي يزيد من قدرة الجهاز المناعي للأم، ويساعد على تأجيل حدوث حمل جديد، كما يقلل الحاجة إلى الأنسولين لدى الأمهات المصابات بالسكر، وعلى المدى البعيد يساعد على حماية الأم من سرطان الثدي والمبيض وهشاشة العظام.

للأسف غالباً ما تلقى احتياجات ورغبات الأم إهمالاً كبيراً كما تفتقر إلى التأييد والمساندة، فهناك عوامل كثيرة وهامة تؤثر على نجاح الأم في الإرضاع ورعاية أطفالها رعاية سليمة منها: صحة الأم الجسدية والنفسية ومستواها التعليمي والمساعدة التي تلقاها من المحيطين بها وكذلك مستوى أسرتها الاقتصادي، كما أن لتجربة الحمل والولادة - بوجه خاص - أثر بالغاً على نجاح الرضاعة الطبيعية وكيفية البدء بها والاستمرار عليها. وفي هذا العام يبحث أسبوع الرضاعة الطبيعية العالمي عن الطرق والوسائل التي تساهم في التأكيد على الحاجة الماسة لحماية وتشجيع وموازنة صحة ورفاهية الأمهات وكذلك حماية وتشجيع وموازنة صحة ورفاهية الأطفال من خلال دعم الرضاعة الطبيعية.

أهداف الأسبوع العالمي للرضاعة هي:

- العمل على استعادة الإرضاع الطبيعي لوضعه السابق كجزء أساسي وهام في حياة وصحة المرأة
- رفع الوعي العام بحق الأم في الحصول على خدمات صحية تراعي الحد من التداخلات الطبية غير الضرورية أثناء الحمل والولادة والنفاس
- دعم المبادرة العالمية لمساندة الأمهات (المعروفة بـ GIMS) كوسيلة لتعزيز وحشد كل السبل لدعم الأمهات

صحة الأمهات

إن مفهوم الصحة كحق من حقوق الإنسان الأساسية أمر معترف به على مستوى العالم.. وإن للنساء والفتيات كل الحق في تحقيق أعلى مستوى صحي ممكن بما في ذلك حقهن في الحصول على معلومات طبية صحيحة وكاملة وموثوق بها، وكذلك الحصول على موافقتهم على نوع العلاج المقترح لهن بعد تعريفهن وتزويدهن بالمعلومات الضرورية، ومن الواجب احترام رغباتهن وقراراتهن التي يتخذنها فيما يتعلق بالرعاية الصحية المقدمة لهن، ومن حقوقهن أيضاً مراعاة تطبيق الطرق المثالية لتغذية أطفالهن، واحترام السرية والخصوصية، وكذلك توفير الظروف البيئية الآمنة في أماكن عملهن. إن هذه الحقوق قد تكرر ذكرها والتأكيد عليها في عديد من الوثائق الوطنية والدولية بداية من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان والاتفاقية الدولية لمنع جميع أنواع الاضطهاد ضد المرأة.

* الرضاعة المقتصرة على لبن الأم أو الثدي تعني عدم إعطاء أي مشروبات أو أغذية للرضيع سوى لبن الثدي، كما يجب أن يرضع الطفل من الثدي كلما أراد ذلك وبصورة متكررة، ويجب أيضاً عدم التقييد بفترة محددة للرضاعة.



WABA 2002

أفضل الممارسات للولادة الطبيعية

يجب توفير الإجراءات التالية للأم أثناء الولادة بغض النظر عن الخلفيات المحيطة بالولادة:

- سهولة الحصول على رعاية صحية تراعي المعتقدات والقيم والعادات الخاصة بثقافة الأم ودينها ومجتمعها وتتعهم مشاعر الأم وأحاسيسها.
- السماح بحضور من ترفق (أو يرافق) الأم أثناء الولادة (كالزوج أو الأخت أو الأم أو إحدى الصديقات) حسب رغبة الأم وذلك حتى لا تشعر بالعزلة عن أهلها وحتى تقوم من ترفقها بتوفير الدعم النفسي والمساعدة لها.
- إتاحة الحرية للأم أثناء الولادة في أن تتحرك وتمشي وأن تختار وضع الولادة الذي يناسبها (إلا إذا كان هناك موانع خاصة تتطلب عدم الحركة منعاً للمضاعفات)، ولا يجبر اللجوء إلى إلزام الأم بالاستلقاء في السرير في وضع النوم على الظهر ورفع الرجلين lithotomy position (وهو شائع الاستخدام بالمستشفيات).
- توفير الرعاية التي تقلل وتحد من تطبيق الممارسات الإجراءات الروتينية التي كانت تتبع أثناء الولادة ولا يوجد دلائل علمية تدعمها (مثل الامتناع عن الأكل، الفتح المبكر للأغشية المحيطة بالجنين، إعطاء المحاليل عن طريق الوريد، مراقبة العلامات الحيوية للجنين عن طريق الأجهزة الكهربية، الحقن الشرجية، حلق شعر العانة).
- أن يحد العاملون الصحيون من استخدام الإجراءات الطبية والجرحية (العدوانية invasive) مثل الفتح المبكر للأغشية أو إجراء جراحة شق العجان (episiotomy) لتوسيع مجرى الولادة.
- أن يتم تدريب العاملين الصحيين على تطبيق أساليب الرعاية الطبية التي تراعي الحد من استخدام المستحضرات ولا تشجع على استعمال المسكنات والتخدير لمكافحة الألم إلا إذا كان هناك ضرورة طبية تتطلب ذلك.

ويجب على المنشأة الصحية التي توفر خدمات الولادة أن تلتزم بالتالي:

- تطبيق سياسات تشجع الأمهات والأباء على ملامسة واحتضان أطفالهم ورعايتهم بما في ذلك الأطفال غير مكتملي النمو أو من يعانون من عيوب خلقية وذلك بما يتلاءم مع حالتهم الصحية.
- تطبيق سياسات وإجراءات واضحة ومعروفة للتعاون وتبادل المشورة طوال فترة الحمل بين مراكز خدمات الأمومة، بما في ذلك التواصل بين أول من أشرف على الحالة وآخر من وصلت إليه الحالة وذلك عند الإحالة من جهة إلى جهة أخرى، والعمل على ربط الأم وطفلها بمراكز خدمات المجتمع الأخرى، بما في ذلك متابعة الحالات أثناء الحمل وبعد الخروج من المستشفى ودعم الرضاعة الطبيعية أثناء فترة النفاس.

- تطبيق سياسة صداقة الطفل والأم (كما هو مبين أعلاه) وأن يتدرب العاملون الصحيون على فهم أن صحة ورعاية الأم والجنين والطفل المولود حديثاً ونجاح الرضاعة من الثدي هم جميعاً حلقات في سلسلة واحدة متصلة.

تم إعدادها بتصرف باذن من مبادرة الولادة الصديقة للأم لإيجاد تطوير خدمات الأمومة www.motherfriendly.org ومن الألو لوبات العشر لخدمات رعاية الحمل التي أصدرتها منظمة الصحة العالمية ووحدة تطوير صحة الطفل الأوروبية في يناير ٢٠٠١ من خلال اجتماع فريق العمل في Bologna.

(Birth 28(2):79-83 and Birth 28(3):202-207)

إن النساء اللاتي يتمتعن بصحة جيدة تكون أمامهن فرصة أفضل لو ولادة أطفال أصحاء، ومع هذا فإنه مازال في إمكان النساء ممن لا يتمتعن بصحة مثالية أن يحملن ويلدن أطفالاً أصحاء وأن يرضعن من الثدي بنجاح، وهذا يبرهان على القدرة الرائعة لطبيعة تكوين جسم المرأة.

وبينما تحتاج جميع الأمهات إلى العون والمساعدة للعناية بأنفسهن وبأسرهن فإن الأم التي ترضع من الثدي هي أيضاً في حاجة ملحة لمزيد من العون حتى تحافظ على صحتها أمام ما تقدمه لطفلها من جهد وتعب أثناء الحمل والولادة والرضاعة.

المكونات الرئيسية لصحة الأمهات

• توفير غذاء متوازن يحتوي على كميات مناسبة من البروتين والسكريات الحرارية والفيتامينات والمعادن لتقوية صحة الأم بصفة عامة، وتقليل خطر إصابة الجنين بالمرض أو أن يصبح ميسراً أو ناقص الوزن عند الولادة، وأيضاً لضمان استعادة الأم لصحتها سريعاً بعد الولادة والحفاظ عليها أثناء الإرضاع.

• سهولة الوصول إلى الخدمات الصحية للحصول على الرعاية الصحية العامة والرعاية أثناء الحمل وكذلك علاج الأمراض والحالات الطبية الطارئة.

• توفير أماكن عمل ومعيشة ذات ظروف صحية آمنة.

• الابتعاد عن التعرض للسجائر والتخين والكحوليات والعقاقير المدمنة وغيرها.

• توفير رعاية صحية أثناء الحمل والولادة والأمومة تكون مبنية على دلائل علمية (evidence based) وفي نفس الوقت تكون نظيفة وآمنة ومقبولة اجتماعياً وتحترم مشاعر الأم وتهتم بمشاركة الأسرة.

• توفير دعم مناسب ونشر معلومات دقيقة عن الإرضاع المقتصر على الثدي لمدة السنة شهور الأولى من عمر الطفل، ثم إضافة الأغذية التكميلية الملائمة والتي يفضل أن تحضر منزلياً من الأغذية التقليدية المنتشرة بالمجتمع، مع الاستمرار في الإرضاع من الثدي حتى يصل الطفل عمر سنتين أو أكثر.

• المباشرة بين الحمل والآخر ويمكن تحقيق ذلك خلال السنة شهور الأولى بعد الولادة عن طريق الإرضاع الخالص من الثدي وحده (لقطاع الطمث نتيجة الرضاعة)، وكذلك عن طريق التوعية الصحية واستخدام وسائل تنظيم الأسرة.

• تكوين شبكات من الأصدقاء والأسر لتقديم المساعدة والعمل على نشر المعلومات الصحيحة.

• التوعية بالتأثيرات السلبية الناجمة عن الدعايات والإعلانات التجارية والضغط الاقتصادي على مجريات الحمل والولادة والرضاعة من الثدي.

الحمل والرضاعة

أثناء الحمل يوفر جسم الأم التغذية اللازمة لنمو الجنين، ويتضاعف حجم الغدد اللبنية بالثدي، ويتم تخزين كم أكبر من الدهون في جسم الأم، وينشط تمثيل الفيتامينات والمعادن، وتظهر هرمونات إدرار اللبن، وبحلول الأسبوع ١٦ من الحمل يفرز الثدي اللبن ويصبح جاهزاً لصنع اللبن.

إن جميع الأمهات لهن الحق في الحصول على رعاية صحية أساسية من أجل تحسين مستوى صحتها الشخصية وتحسين التغذية بجانب مراقبة حدوث المضاعفات للأم أو الطفل، ومن الواجب أن تتضمن هذه الرعاية معلومات هادفة وصحيحة حول النقاط التالية:

- النحو الجسدية والنفسية المتعلقة بالولادة والرضاعة.
- طرق حل المشاكل المتعلقة بالحمل والولادة دون اللجوء إلى استخدام الأدوية أو الحد منها قدر المستطاع.
- أهمية سائل اللبن والبدء المبكرة للإرضاع من الثدي.
- القدرات الفطرية للطفل المولود.
- أساليب وطرق الإرضاع الناجح من الثدي وكيفية التغلب على المشاكل والمصاعب التي يمكن أن تحدث.



أوجه دعم الأمهات



أثناء الحمل والولادة والرضاعة

الولادة

في كل المجتمعات وفي كل الثقافات تشغل الولادة لحظات حاسمة في حياة المرأة، فشهور التخطيط والأحلام أثناء الحمل قاربت على الانتهاء والخروج إلى أرض الواقع.. وعندما يكون في مقدرة المرأة أن تلد في بيئة توفر لها الأمن والمساعدة والدعم، وتحترم مشاعرها، وتحدد من التدخلات الطبية غير الضرورية، فإن الأم والطفل سيكونان متاحاً لهما فرصة مواتية للتفاعل واليقظة والاستعداد للبدء بالرضاعة مبكر آمن الثدي.

إن للحمل والولادة والرضاعة إجراءات صحية مترابطة، ويمكن من خلال تطبيق الإجراءات المبنيّة على براهين علمية الحفاظ على أن تتم هذه المراحل بشكل طبيعي دون تدخلات ضارة، ويمكن مساعدة الأمهات على اتخاذ القرار حول نوعية الرعاية المقدمة لهن أو لأطفالهن (انظر قائمة أفضل الممارسات للولادة الطبيعية).

للأسف كثير أماً يكون للدعم والمؤازرة لقدرات المرأة على الولادة بشكل طبيعي ضعيفاً أو منسياً، فالعديد من النساء يفتقرن إلى المعلومات الصحيحة والدعم الذي يبعث الثقة في النفس وفي القدرة على

الولادة والإرضاع المبكر من الثدي بصورة ناجحة، وقد لا تتاح الفرصة أمام الأمهات للمشاركة في اتخاذ القرارات حول نوعية الرعاية الخاصة بهن، أو قد لا يتم تشجيعهن على ذلك، بل أنه في الواقع يتم تشجيعهن على قبول الإجراءات الروتينية عوضاً عن الإجراءات المبنيّة على براهين علمية حقيقية والتي يفتقرن القيام بها لصالح الأم والطفل.

وأكثر من ذلك فإن هناك فجوة عالمية مترابطة في نوعية الرعاية المقدمة للأمهات تقسم العالم إلى قسمين، في أحدهما هو الجانب الفقير، تجد العديد من الأمهات يلدن في ظروف صعبة تفتقر إلى النظافة والمتابعة من قبل مشرفات مديرات على تقييم تقدم الولادة.. ومع أنه في هذه الظروف الصعبة بالذات يكون للرضاعة المبكرة من الثدي دور أكيد - بإذن الله - في تقليل خطر حدوث النزيف المهبلي

للأم إضافة إلى تأثير الرضاعة من الثدي في الحفاظ على حرارة جسم الطفل، ولكن هذا الدور الهام يتعطل أو يفقد تماماً إذا ما أعطي الطفل النهاية (الحلمة المطاطية) أو السوائل (كالبسبب الصناعي والجلوكوز والماء وغيره) أو متع عنه تناول اللبن (السائل الذي يخرج من الثدي في الأيام الأولى).

على الجانب الآخر، وهو الجانب الغني، تجد طوقاً هائلاً من التقنيات الطبية والرعاية المتخصصة التي تشجع على استعمال إجراءات طبية غير ضرورية وزائدة عن الحد في الولادات الطبيعية السليمة والتي لا تحتاج إلى كل هذه التدخلات.

وفي ورقة فنية صدرت عام ١٩٩٧ من منظمة الصحة العالمية WHO تحت مسمى (رعاية الولادة الطبيعية - Care in Normal Birth)؛ قدمت الورقة مراجعة للإجراءات والممارسات المبنيّة على براهين ودلائل علمية، وأوصت بتشجيع تطبيق هذه الإجراءات (المذكورة في قائمة أفضل الممارسات للولادة الطبيعية) وأن يتم الحد من الإجراءات الروتينية غير الضرورية التي يشجع استخدامها مع أنها تفتقر إلى أي دليل أو برهان علمي على جدواها.

وعلى الرغم من هذه التوصيات فمازالت الإجراءات الضارة وغير الفعالة مستمرة ومنتشرة وتأتي التغيير، وفي بعض الحالات يتم الترويج عنها للأمهات ولمقدمي الخدمات الصحية على أنها الأكثر ملائمة أو أنها تخفف الألم أو تمنعه تماماً، وذلك دون توفير أي معلومات واضحة وصريحة حول تأثير مثل هذه الإجراءات على الولادة وعلى الطفل وعلى الرضاعة من الثدي، وبالتحديد استعمال الأدوية المخدرة أو المسكنة والتي تعطى لتخفيف آلام الولادة (و التي تعرف بالولادة دون ألم) فهذه الأدوية تطيل فترة الولادة وتزيد من خطورة اللجوء إلى التدخلات الطبية المعقدة والمكلفة كالجراحة، كما أن هذه الأدوية تصل إلى الجنين أيضاً وقد تؤثر على قدرة المولود حديثاً على التنفس والمص والابتلاع؛ وبالتالي تؤثر على قدرته على الرضاعة من الثدي.



الرضاعة المبكرة من الثدي بعد الولادة

يولد الأطفال ولديهم قدرة فطرية على اكتشاف الثدي والالتصاق به والرضاعة منه، وعند إتاحة التلامس بين جسد الأطفال وجسد الأمهات عبر الجلد مباشرة، فإن أجساد الأطفال تبقى دافئة وبالتالي يسهل عليهم تنظيم التنفس وضربات القلب.

أما الرضاعة من الثدي خلال الدقائق الأولى فإنها تساعد على طرد المشيمة من الرحم وتقلل حدوث النزيف المهبلي، كما أنها تعزز وتقوي الرابطة والعاطفة فيما بين الأم وطفلها.. وإذا ترك الطفل على فطرتة بدون تدخلات خارجية فإنه يبقى نشيطاً ومتيقظاً منذ حو الي الدقيقة ٤٠ ولمدة ساعتين بعد الو لادة، وبعد ذلك يستغرق في سبات عميق.

وكما يحدث أثناء الولادة من تدخلات خارجية يحدث أيضاً أثناء الرضاعة، فهناك العديد من الإجراءات التي تجرى فيما بعد الو لادة تتعارض مع الرضاعة من الثدي، فالإجراءات التي تخترق وتعزو أنف الطفل أو فمه أو حلقه (بالأنابيب والشايفات وغيرها) قد تزعج الأغشية الرقيقة التي تبطن هذه المناطق الحساسة فتعيق الانعكاسات الفطرية والمؤثرات الفعمية التي تساعد على بدء حركات المص، وتسبب نفور الطفل من الرضاعة، كما أن فصل الطفل الرضيع عن أمه (مدة طويلة) لإجراء بعض القياسات أو لإعطاء التطعيمات أو لغسل واستحمام الطفل يؤثر على يقظته ويؤخره عن الأبتداء بالرضاعة، وأيضاً بسبب وضع القطرة مبكر أفي عين الرضيع قبل تبادلته لروية مع أمه أو قبل بدء الرضاعة إلى إعاقه الطفل عن فتح عينيه، وبالتالي ينقطع التواصل البصري الضروري والهام لتقوية عاطفة الأمومة.

إن أفضل الإجراءات التي يمكن القيام بها فيما بعد الولادة هي تنفيذ الخطوات العشر لإنتاج الرضاعة من الثدي والتي عبرت عنها مبادرة المستشفى صديق الطفل BFHI، فعن طريق إبقاء الطفل مع أمه طوال ٢٤ ساعة في جو يسوده التشجيع، وتطبيق إجراءات طبية محدودة وغير مبالغ فيها؛ يمكننا حماية ومساندة الرضاعة الطبيعية. وحتى إذا لم تكال تجربة الولادة بالنجاح التام فإن تنفيذ الخطوات العشر من شأنه أن يقوي الرابطة التي تجمع الأم والطفل، وأن يوفر المساعدة والتأييد من قبل مشرفات متدربات على متابعة الحمل، ومشاورات متدربات على طرق الإرضاع، وممرضات وطبيبات وأطباء على دراية بسبل دعم الرضاعة، وهذا كله من شأنه أن يعزز رغبة وإصرار الأم على الاستمرار في الإرضاع من الثدي وتخطي المشاكل التي تواجهها.

لمزيد من المعلومات عن مبادرة المستشفى صديق الطفل يمكن زيارة موقع الرضاعة الطبيعية (العربي) <http://go.to/breastfeeding> وكذلك يمكن زيارة موقع منظمة اليونيسف على العنوان <http://www.unicef.org/bfhi>

تعزيز صحة الأم

لاتزال الأم -بعد بداية الإرضاع من الثدي- في حاجة ملحة إلى التأييد والمساندة حتى تحافظ على صحتها النفسية والجسدية. إن القيام بالزيارات المنزلية خلال أسابيع النفاس الأولى من قبل العاملات الصحيات أو من قبل منطوعات متدربات يتيح فرصة مناسبة لمتابعة صحة الأم وصحة الطفل وتقديم المشورة للرضاعة وكذلك تسهيل حصول الأم على المساعدة من الأشخاص ذوي المعرفة والخبرة. وتوفر المشاركة في جمعيات دعم الأمهات الفرصة للقيام بالأنشطة الاجتماعية والحصول على المساعدة والمشورة وكذلك التعرف على الأمور المتعلقة بالأمومة والرضاعة وغيرها عبر أساليب تعليمية متنوعة ومتطورة (مثل النقاش الجماعي ومحاكاة الأدوار)، كما أن عناية واهتمام الأسرة والمعاونة والمساعدة من أفرادها للأم الجديدة سيساعد الأم بالتأكيد على التكيف تدريجياً مع المسؤوليات الجديدة الملقاة على عاتقها.

الأم تحتاج أيضاً إلى

- خدمات الرعاية الصحية لها ولأطفالها.
- المساندة والتأكيد المستمر على قدرتها على الإرضاع الخالص من الثدي لمدة ستة شهور ثم إضافة الأغذية التكميلية المناسبة للطفل مع الاستمرار في الرضاعة لمدة عامين على الأقل.
- تطبيق سياسات متعلقة بأماكن عمل النساء تسهل على الأم الإرضاع من الثدي، ومراجعة تطبيق الحد الأدنى من المجالات المنصوص عليها في اتفاقية مكتب العمل الدولي ILO رقم ١٨٣ حول حماية حقوق الأمومة.
- التعرف بوسائل تنظيم الأسرة التي تستفيد من الرضاعة الطبيعية ولا تتعارض معها مثل استئصال انقطاع الطمث بسبب الإرضاع وكذلك الوسائل الأخرى للمساعدة بين الحمل والأخر فور عودة الطمث والخصوبة.
- معرفة الأغذية المنزلية الطبيعية التي بها كميات مناسبة من البروتين والطاقه والفيتامينات والمعادن حتى تستطيع الأم تغذية نفسها وحتى تستخدمها في إعداد التغذية التكميلية لطفلها عند بدء العظام بعد مرور ٦ شهور من الولادة.

المبادرة العالمية لدعم الأمهات

في الإرضاع الطبيعي GIMS

إن مبادرة GIMS هي مبادرة جديدة من أجل الرضاعة الطبيعية ويتم تنسيقها من قبل فريق دعم الأمهات بمنظمة و ابا WABA وهي تهدف إلى تحسين الأجواء لدعم الأم حتى تبدأ الإرضاع من الثدي وتستمر عليه بنجاح. هذا الدعم يشمل التشجيع وتوفير المعلومات الدقيقة في الوقت المناسب وتوفير خدمات الرعاية الصحية أثناء الولادة بحيث تراعي الجوانب الإنسانية للأم وتوفر النصيحة والطمانينة والثقة والإرشادات العملية بجانب مديد المساعدة. إن النساء يحتجن إلى المساندة من جانب العاملين والمهنيين الصحيين ومن أصحاب العمل والأصدقاء والأسرة والمجتمع ككل، ومن الواجب تغيير الظروف المحيطة بالحمل والولادة والرضاعة بحيث تستطيع المرأة أن تحمل أطفالاً أصحاء، وأن تد في حضور ورقفة من تختارهم أو تختارهن للمشاركة في هذا الحدث السعيد. إن المرأة العاملة من حقها أن تحصل على التأييد وأن تسمح لها ظروف العمل بأن ترضع طفلها من الثدي وحده خلال الستة شهور الأولى ثم تستمر على الإرضاع مع إضافة للتغذية التكميلية المناسبة.

لمزيد من المعلومات عن مبادرة GIMS يرجى الاتصال على منظمة WABA



الرضاعة الطبيعية لصحة الطفل

- إن الرضاعة المقنصرة على الثدي تلبي جميع احتياجات الرضيع خلال الستة شهور الأولى من العمر، وتستمر أهمية الرضاعة من الثدي لصحة الطفل الغذائية والنفسية إلى السنة الثانية من العمر أو أكثر من ذلك.
- إن الأطفال الذين يرضعون من الثدي يكون جهازهم المناعي أقوى وأصح ممن يرضعون من الزجاجه.
- إن الأحماض الدهنية الموجودة بلبين الثدي تسمح بالنمو السليم لعقل الطفل مما يزيد أداءه في اختبارات الذكاء وقوة الإبصار.
- إن الأبحاث تظهر أن الرضاعة الطبيعية يمكنها إتقاذ حياة ١,٥ مليون طفل يموتون كل سنة حول العالم من أمراض مثل الإسهال والالتهاب الرئوي.

أفكار وأعمال

لتعزيز صحة المرأة

- قم بإعداد وتطوير برامج تحسين الصحة الجسدية والنفسية للفتيات والنساء متضمناً تحسين نوعية الغذاء، والامتناع عن التدخين، والقيام بالأنشطة البدنية، والتعليم الأساسي، وتنظيم الأسرة.
- ساعد النساء المصابات بأمراض وحالات حادة أو مزمنة مثل الدرن والتهاب الكبدى C وفيروس نقص المناعة ومرض الإيدز والإدمان وغير ذلك للحصول على الرعاية الصحية المناسبة.
- نظم حلقات دراسية عن الإجراءات الصحية المثالية للحمل والولادة والرضاعة وصحة المرأة لتعريف الأسر ومقدمي الخدمات الصحية والمسؤولين الحكوميين ووضع القوانين ودفع الضرائب وشركات التأمين الصحي بهذه الإجراءات وتأييد تطبيقها.
- اجمع المعلومات عن أوجه الضعف والقوة فيما يتعلق بصحة الأم وتشجيع وحماية ودعم الرضاعة الطبيعية في مجتمعك وقد تشمل مصادر هذه المعلومات العيادات والمستشفيات وأماكن عمل المرأة والجمعيات الأهلية، وحاول شكر ومكافأة المجتهدين.

تعزيز الرضاعة الطبيعية

- ادخل الرضاعة الطبيعية كجزء هام ضمن مبادرات تطبيق الأمومة الآمنة وبرامج رعاية الأمومة والطفولة على المستوى المحلي وعلى مستوى الدولة.
- طور ووفر المعلومات الصحيحة عن الرضاعة الطبيعية، وأنشأ فصولاً وبرامجاً تدعمها في مجتمعك.
- أسس جماعات لدعم الرضاعة الطبيعية أو جماعات للتنسيق على مستوى المجتمع المحلي والدولة.
- عزز مبادرة المستشفى صديق الطفل عن طريق:
 - تشجيع المستشفيات المحلية على تنفيذ المبادرة.
 - مساعدة المستشفيات التي طبقت مبادرة صداقة الطفل بالاستمرار على تطبيق الإجراءات المبنية على وقائع علمية.
 - توسيع خصائص مبادرة المستشفى الصديق للطفل ليشمل رعاية الولادة ورعاية الأمهات المصابات بفيروس نقص المناعة المكتسبة والإيدز.

تطبيق الإجراءات الإنسانية الملائمة

أثناء الولادة

- اجمع معلومات على المستوى المحلي وعلى مستوى الدولة حول صحة المرأة في فترة ما حول الولادة وتبين منها:
 - المعوقات الرئيسية للقيام بالولادة الطبيعية دون تدخلات طبية غير ضرورية.
 - القضايا الهامة حول إجراءات الولادة الآمنة المبنية على المعرفة والعلم.
- احشد ونظم الأسر في مجتمعك حتى يطالبوا بتحسين نوعية الرعاية المقدمة للأمهات مثل:

- سهولة الوصول إلى مراكز ووحدات الرعاية الصحية والخدمات الاجتماعية.
- تنظيم فصول تعليم الولادة الطبيعية باستخدام الإجراءات المبنية على دلائل علمية والتدريب على كيفية القيام بأعمالها.
- تنظيم فصول لتعليم الأباء والأمهات الجدد كيفية رعاية الطفل والقيام بالرضاعة من الثدي.
- الحفاظ على نمط الحياة الصحية للأسرة.
- استخدام طرق فعالة ومقبولة للمساعدة بين الحمل والآخر.

- اسأل المستشفيات المحلية ومقدمي الخدمات الصحية عن الإجراءات والخدمات التي يقدمونها أثناء فترة الحمل والولادة والنفاس، واقترح عليهم إجراء التغييرات التي تضيف الطابع الإنساني على العناية بالأم والطفل وتزيد من رضا المراجعات والمرجعيات كما توفر المال أيضاً. (انظر رعاية الولادة الطبيعية ودليل الإجراءات العلمية لإدارة الرضاعة الطبيعية خلال الأربعة عشر يوماً الأولى - في المصادر والمراجع).

- شجع القيام ببرامج تدريبية للممرضات على الولادة والقابلات والدايات وغيرهن ممن يشرفن على الولادة.
- راجع السياسات والمعايير الصحية والقوانين الخاصة بالولادة ورعاية الطفل، وتعاون مع الأطباء ووضع القوانين والمسؤولين على تغيير السياسات التي تفرض إجراءات تتعارض مع الرضاعة الطبيعية أو ارتباط الأم والطفل أثناء الولادة والفترة التي تليها.



- ادعم المدونة الدولية لقواعد تسويق بدائل لبن الأم والقرارات التي صدرت عن جمعية الصحة العالمية WHA حول تغذية الأطفال عن طريق:

- حث المسؤولين والقادة ومديري المستشفيات على تطبيق المدونة من خلال الأنظمة والقوانين واتفاقيات التعاقد.

- تعريف وتدريب الزملاء وأفراد المجتمع على مزايا تطبيق المدونة وإطلاعهم بالأساليب الدعائية والتسويقية التي تخترق المدونة وأثر هذا على صحة الطفل والأسرة والمجتمع، وتشجيعهم على إتباع وتنفيذ المدونة.

توفير بيئة داعمة للأمهات

- تعرف على المراكز الطبية والاجتماعية المحلية التي تقدم خدمات رعاية الأمهات بعد الحمل مثل: الزيارات المنزلية لمتابعة النفاس، وبرامج التغذية، وتنظيم الأسرة، وجماعات دعم الأمهات للأمهات، واطلع زملاءك والأمهات على هذه المراكز.

- ساعد في إنشاء جماعات (دعم الأمهات للأمهات) بمجتمعك المحلي.
- طالب بتنفيذ اتفاقية مكتب العمل الدولي حول حماية الأمومة رقم ١٣٨ واتوصية رقم ٩٥ في بلدك وتطبيق مجالاتها الاختيارية في أماكن العمل المحلية لمزيد من المعلومات يرجى زيارة موقع وABA WABA على شبكة الانترنت، صفححة حملة مكتب العمل الدولي على العنوان: <http://www.waba.org.br/actilo.htm>

- نقيم القوانين والسياسات المتعلقة بإجازة الأمومة وأحوال عمل الأمهات في القطاع الرسمي وغير الرسمي.
- تعرف على المصادر والخدمات التي يمكن أن تساعدك في تكوين دور حضائى بأماكن عمل الأمهات.
- اشترك في مبادرة GIMS وساهم في تطبيقها على المستوى المحلي.

المصادر والمراجع

الكتب والأبحاث

- Enkin, M., M.J.N.C. Keirse, M. Renfrew, and J. Neilson, *A Guide to Effective Care in Pregnancy and Childbirth* (second edition). New York: Oxford University Press, 1995.
- IBFAN, *Breaking the Rules, Stretching the Rules 2001: Evidence of Violations of the International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes and Subsequent Resolutions* (English and Spanish). IBFAN PDF version downloadable from www.ibfan.org/english/codewatch/br01/main-en.htm
- International Institute of Rural Reconstruction (IIRR), *Indigenous Knowledge & Practices on Mother and Child Care: Experiences from Southeast Asia and China*. 2000
- International Lactation Consultant Association (ILCA). *Evidence-Based Guidelines for Breastfeeding Management During the First Fourteen Days*. 1999. Available from ILCA, www.ilca.org. Summary on-line at www.guideline.gov
- Maternity Centers Associations, *Your Guide to Safe and Effective Care During Labor and Birth* (2000 edition). Website: www.maternitywise.org , Tel(USA): +212-777-5000 ext. 5.
- WHO, *Care in Normal Birth*. Print version ordered through WHO Geneva; PDF version downloadable from www.who.international/reproductive-health/publications/
- WHO, "Appropriate Technology for Birth (Fortaleza Recommendations)." *Lancet* Aug 24, 1985:436-437.
- Williams CD, Baumslag N, Jelliffe DB, *Mother and Child Health: Delivering the Services*. 3rd edition, 1994.

مقالات

- Cochrane Collaboration Reviews Database www.cochrane.org
- Heinig MJ, Dewey KG, "Health effects of breastfeeding for mothers: a critical review." *Nutrition Research Reviews* 1997; 10:35-56.
- Kennell JH and Klaus MH, "Bonding: Recent Observations That Alter Perinatal Care" *Pediatrics in Review* 19(1)4-12, 1998.
- Walker M, "Do labor medications affect breastfeeding?" *J Hum Lact* 13(2):131-137, 1997.

شرائط فيديو

- Gentle Birth Choices and Birth into Being*. Available from www.waterbirth.org
- Delivery Self-Attachment*. Shows the difference at birth between babies born to mothers who did or did not use pain drugs in labor. Available from Geddes Productions www.geddes.com or Health Education Associates, Tel: +508-888-8044
- Birth in the Squatting Position*. Available through Academy Communications, Box 5224 Sherman Oaks, CA 91413 Tel (818) 788-6662
- Giving Birth: Challenges and Choices* by Suzanne Arms. Available from www.BirthingtheFuture.com
- Tried and True*. An encyclopaedia of high touch, low-tech comfort techniques. Available from www.Injoyvideos.com

مواقع انترنت وعناوين جمعيات

- Alliance for the Transformation of the Lives of Children www.ATLC.org
- Doulas of North America, DONA <www.dona.org>
- Save the Children Every Mother/Every Child Campaign <www.savethechildren.org>

قام بكتابة النشرة الإنجليزية دورين بيلي بمساعدة فنية من ماري كروجر وليندا سميث، وقام بالمرآجة هيلين أر مسترونج، ناومي بومسلاج، اريان جونسون، جورج كنت، نيكي لي، لون مارتان، ساميلا موريسون، كريس مفلورد، نورجينا موان، جايرو اوسورنو، ايلين بيتا كوت، جولانر اسيمينوف، فيرجيليا سورلي، ساره امين، سوزان سيو، والر سوم من اعداد جونا سالغوزا

قال تعالى:

والوالدات يرضعن أولادهن كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة -

سورة البقرة - (الآية) 233

قام بأعداد ملف أسبوع الرضاعة الطبيعية العربي

د. علاء الدين الهادي انعامري
د. جيهان أحمد محمد فرج
د. محمد مروان

... يجب ألا يكون روتيننا

إن جراحة شق العجان episiotomy جراحة شائعة يتم إجراؤها قبيل الولادة مباشرة في المستشفيات، والجراحة عبارة عن إجراء شق جراحي في الجزء الخلفي من المهبل يشمل عضلات العجان لغرض توسيع مجرى الولادة، وقد انتشرت هذه الجراحة عالمياً بشكل كبير حتى أن العديد من المستشفيات لا يشترط الحصول على موافقة الأم قبل القيام بها، وفي بعض المستشفيات تتم الجراحة بصورة روتينية لجميع الأمهات اللاتي يلدن لأول مرة ولكن في أواخر السبعينات من القرن الميلادي الماضي لاقى هذا الإجراء للروتيني نقداً وجدلاً كبيرين، وأجريت الأبحاث لتقويمه والوقوف على أثره على مسار الولادة الطبيعية، ففي دراسة أجريت بالمملكة المتحدة تم مقارنة نتائج الولادة في حالة إجراء الشق أو عدمه، وتبين أن هذه الجراحة لم تضيف أي فائدة في الوقاية من حدوث سلس البول أو حدوث جروح بالغة في المهبل أو حدوث الإصابات برأس المولود، وفي دراسة أجريت بمدينة دنبلن الأيرلندية كانت نتائج الولادة بدون إجراء الشق هي الأفضل، وقد أكد على ذلك الدراسات الحديثة أيضاً، فقد أظهرت إحدى الدراسات أن الجراحة ومع أنها تقلل من حدوث الجروح البسيطة بالمهبل والعجان، إلا أنها تزيد بمقدار أربعة أضعاف حدوث الجروح من الدرجة الثالثة وهي الأكثر خطورة حيث أنها تصيب العضلات والشرج، وفي دراسة أجريت بالسويد لمتابعة ٢١٤٤ ولادة توضح أن الولادات التي تمت بدون إجراء الشق كانت الأفضل من حيث قلة حدوث العدوى، كما كان التئام الجروح للتلقائية أسرع من التئام الشق الجراحي. وعلى الرغم من قلة الأبحاث في الدول النامية إلا أن التجارب الفردية تشير إلى إجراء شق العجان بشكل روتيني مبالغ فيه، مع أن المستشفيات هناك يرتفع بها معدلات الإصابة بالعدوى بعد العمليات الجراحية بسبب انخفاض مستوى النظافة، كما يكون من الصعب متابعة حالة الأم بعد خروجها من المستشفى وخاصة في المناطق النائية، ولذا يتوقع أن تتعرض الأم لأضرار بالغة بسبب الألم والعدوى مما يؤثر على صحتها النفسية والجسدية والجنسية، وللأسف تعجز أغلب الأمهات عن التعبير عن مشاعرهن لأن هذه الأمور تسبب لهن الشعور بالإحراج والخزي ولذا يفضلن الصمت والكتمان.

ومع هذا سيظل هناك بعض الدواعي الطبية للقيام بشق العجان على الرغم من خطورته، ولكن على الجانب الآخر فإن هناك اتفاق عام في المجال الطبي على ضرورة الحفاظ على مسار الولادة الطبيعية، وعدم القيام بأي تدخل إلا إذا كان هناك نفع واضح من ورائه، وفي حالة الإجراء الروتيني لشق العجان فإنه لا يوجد دليل علمي واضح على جدواه، ومن الأفضل لصحة الأم والطفل التوقف عن هذه الممارسة حتى تصبح الظروف مواتية للإرضاع من الثدي ورعاية الطفل بصورة مثالية.

من مجلة الأمومة الآمنة التي تصدر عن منظمة الصحة العالمية، وللحصول على النسخة المجانية يمكن الكتابة إلى المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، ص.ب ٢١٠٨ مدينة نصر (رمز بريدي ١١٢٧١) القاهرة، جمهورية مصر العربية.

في الدول العربية

موقع الرضاعة الطبيعية على شبكة الانترنت

<http://go.to/breastfeeding>

التابع لجمعية دعم الرضاعة الطبيعية العربية

مركز تنسيق أسبوع الرضاعة الطبيعية

WABA Secretariat, P O Box 1200,

10850 Penang, Malaysia

Fax: 60-4-657 2655

e-mail: secr@waba.po.my

www.waba.org.br

إن التحالف العلمي لتفجول الرضاعة الطبيعية (وإبأ) تحالف عالمي من الجمعيات والشبكات والأفراد يسعون إلى حماية ودعم وتعزيز الرضاعة الطبيعية، وتحقيق أهداف مؤتمر إيتوشتني للطفولة وتعمل (وإبأ) بدعم من منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) إن (وإبأ) والمشاركين في الجمعية العربية لدعم الرضاعة الطبيعية لا يقبلون أي نوع من الدعم من قبل الشركات المنتجة والمصنعة والموزعة لبدائل لبن الأمهات وأغذية الأطفال والأجهزة والأدوات ذات العلاقة باستخدام هذه المنتجات، ونحن نحث جميع المشاركين في فعاليات أسبوع الرضاعة الطبيعية العالمي الالتزام بهذا المبدأ الأخلاقي.

