

# الرضاعة الطبيعية في عصر المعلومات

WABA

• اعمل على تكوين شبكة من الجمعيات والأفراد الذين لهم أهداف متقاربة في دعم الرضاعة من حول العالم كي يتبادلوا الخبرات والتجارب

• تعرف على فئات المجتمع والجمهور المحلي وعزز سبل التواصل معهم .

• استخدم مطبوعات الهيئات المعنية بدعم الرضاعة الطبيعية ومواقعها على شبكة الإنترنت ، ومنها موقع الرضاعة الطبيعية باللغة العربية (أذهب إلى الرضاعة)

<http://go.to/reddaah> ، أو

<http://move.to/breastfeeding>

وللمشاركة أو للحصول على مزيد من المعلومات يمكن الاتصال باللغة العربية أو الإنجليزية على البريد الإلكتروني [mmm\\_waba@hotmail.com](mailto:mmm_waba@hotmail.com)

## مشروع شبكة بوب البرازيلي

تهتم منظمة أوريجم البرازيلية بمساعدة الأمهات على الإرضاع ، وهي تعمل - من خلال دعم حكومي - في مشروع يهدف إلى تعليم مهارات الكمبيوتر والإنترنت مجاناً للفقراء .. وقد دُرِبَ أحد عشر ألف فرد على الكمبيوتر ، وأنشئ أربعة مراكز إنترنت مجانية أمكن للفقراء من خلالها الوصول إلى شبكة الإنترنت والتعرف عليها .. وقد سمي المشروع باسم شبكة بوب .. وقد استغلت منظمة أوريجم المشروع لتوعية الأمهات الدارسات على مزايا الرضاعة وكيفية القيام بها على الشكل الأمثل .

## مشروع مساعدة الأطفال في هاييتي

تلتزم منظمة مساعدة الأطفال في هاييتي بالعمل على دعم الأطفال والمجتمع ومساعدتهم على تخطي المصاعب والمحن .. وقد شاركت المنظمة في حملتين لدعم الرضاعة استفاد منها حوالي ٣٠٠ ألف أم في خمس مجتمعات مختلفة .. وقد استخدمت شرائط الفيديو وجلسات النقاش والتمثيل المسرحي لتعليم الأمهات بأهمية الرضاعة ، وذلك إضافة إلى تعليمهن العناية بالنظافة والسلوك الصحي السليم .. كما استهدف المشروع توفير وتسهيل الخدمات الصحية للأمهات ، ورفع كفاءة العاملين في المجال الصحي .

## حكمة

لا تشك يوماً في أن جماعة صغيرة من

المخلصين قادرة على أن تغير العالم كله ..

والدعاية التجارية ، التي كان لها الأثر في تغيير نمط الحياة والاستهلاك للإنسان المعاصر مما أضر بالرضاعة .

لذا كان من الواجب على المدافعين عن قضايا الإرضاع الطبيعي التأكد من أن جميع المعلومات والرسائل المتعلقة بالرضاعة تصل إلى متلقيها بصورة دقيقة وملئمة عملياً وثقافياً .. وأن تشغل هذه الرسالة حيزاً زمنياً كافياً كي تستطيع مواجهة التدخلات السلبية التي تجلبها وسائل الاتصالات الحديثة .

في هذا العام يركز أسبوع الرضاعة العالمي الضوء حول أهمية الإعلام في نشر الحقائق عن الرضاعة الطبيعية عبر جميع وسائل الاتصالات المتاحة مثل الإنترنت ، والراديو ، والتلفزيون ، والصحف ، وأفلام الكرتون ، والقصص ، والمسرح ، ومسرح العرائس ، والموسيقى ، والملصقات ، واللافتات ، والإعلانات ، واللوحات ، والتمثيل .

## أهداف أسبوع الرضاعة هي :

أ : الاهتمام بدور وسائل الإعلام المختلفة وكيفية توظيفها فيما يحقق دعم الرضاعة الطبيعية

ب : التأكيد على نشر المعلومات الصحيحة والدقيقة عن الرضاعة (مثل أهمية الرضاعة الخالصة من الثدي خلال الستة شهور الأولى من عمر الطفل)

ج : مشاركة وتبادل الأفكار والخبرات والمعلومات حول قضايا الإرضاع والاتصالات ، وكيفية مواجهة التحديات التي تهدد الرضاعة الطبيعية

د : ابتكار أساليب جديدة يمكن الاعتماد عليها في دعم الأمهات المرضعات

## ابدأ العمل .. الآن !

• نظم حملات دعم الرضاعة على المستوى المحلي والوطني .. حاول استخدام التلفزيون ، والراديو ، والمطبوعات ، وغيرها

• ساهم في تكوين شبكة عالمية لدعم الرضاعة وادع إليها أفراداً من ثقافات وجنسيات مختلفة لتكون مصدراً للمعلومات

• نظم حلقة عمل عن توظيف تقنيات الاتصال والإعلام الحديثة لمساعدة الأمهات المرضعات ودعمهن ، وادع للمشاركة بها المدافعين عن قضايا الرضاعة

إن القدرة على التواصل مهارة نتعلمها مع بداية الحياة .. فعلى سبيل المثال ، تكون الركلة الأولى للجنين في بطن أمه هي بداية الاتصال بينه وبين العالم الخارجي .. والنظرات المتبادلة بينه وبين أمه أثناء الرضاعة لغة مفهومة بينهما ، تضفي شعور الطمأنينة والهدوء على الأم وابنها.. وعندما يمتص الرضيع الثدي تنبعث على الفور إشارات تمر عبر الأعصاب التي تعمل كشبكة اتصالات تنقل المعلومات حتى تصل إلى الأماكن المناسبة في مخ الأم ، فتحفزه على إصدار الأوامر العصبية التي تعمل على إدرار اللبن ، كل هذا يحدث في تناسق زمني محكم ، لينتج لبن الثدي في الوقت المناسب ، وبدرجة الحرارة الملائمة ، وبالكمية الكافية أيضاً .. هذه المعلومات والاتصالات على الرغم من تعقيدها تحدث ببساطة ودقة متناهية ، وهي نموذج تعجز عن محاكاته تكنولوجيا الاتصالات الحديثة ، مثلما تعجز عنه أساليب التغذية الصناعية.

إن لبن الأم يوفر للأطفال غذاء مثالياً يحميهم - بإذن الله - من الإصابة بالأمراض الخطيرة كالإسهال ، وعدوى الجهاز التنفسي (مثل التهاب الرئوي) ، والتهابات الأذن ، والجهاز البولي .. إن تركيب لبن الأم ليس وحده المهم ، بل إن الحركات المصاحبة للرضاعة من الثدي مثل احتضان الرضيع ومداعبته يكون لها أيضاً دور هام في العناية بالطفل ، وهي تساهم في نموه الجسدي والنفسي السليم .. ولا يقتصر النفع من الرضاعة على الأطفال فقط بل إن الأمهات يشاركن في الاستفادة من هذا النفع .. فالإرضاع يقلل خطورة إصابة الأمهات بسرطان الثدي والمبيض ، وأنيميا نقص الحديد ، وهن العظام وسهولة انكسار عظام الحوض .

## أثر التكنولوجيا الحديثة

إننا نعيش في العصر المبهر لثورة المعلومات، وقد نجحت تكنولوجيا الاتصالات الحديثة في أن تنقل إلينا الأحداث التي تقع في أقصى أطراف العالم لنشاهدها رؤية العيان .. وغدت المعرفة والعلوم ثمة تميز عصرنا ..

ولكن .. ومع إدراكنا بعمق الإنجازات التي حققها عصر المعلومات .. إلا أن التدخلات التي تتعارض مع الطرق الطبيعية في تغذية الأطفال قد ازدادت أكثر فأكثر مع انتشار التقنيات الحديثة .. وذلك بسبب سوء استغلال وسائل الإعلام في ممارسات التسويق





# Breastfeeding in the Information Age

The ability to communicate is something we learn very early in life. For example, the gentle kick in a mother's belly is a baby's first contact with the outside world. During breastfeeding, a baby's eye contact with its mother helps induce the 'let-down' reflex and its sucking sends all kinds of information and signals to the right spots within the mother's body to produce more milk at the right time, right temperature and right amount for baby.

Each year new research reaffirms the importance of exclusive breastfeeding for about six months and continued breastfeeding while providing adequate complementary foods up to two years of life and beyond.

Breastmilk provides optimal nourishment for infants and reduces the risks of certain diseases, including diarrhea, and respiratory tract (including pneumonia), ear, and urinary tract infections. The act of breastfeeding is an essential component of good child care, contributing to healthy growth and psychosocial development. Breastfeeding also reduces women's risk of breast and ovarian cancer, iron deficiency anemia, and hip fractures.

## Impact of new technologies

Interference with infant feeding occurs more and more often with the advent of new information and communication technologies and the exploitation by unethical business practices. While we recognize that such technologies can be exploited to negatively impact on lifestyles and consumption patterns undermining breastfeeding, we also acknowledge the great leaps they have made to facilitate speedier and more widespread distribution of information. Breastfeeding advocates must ensure that timely, accurate, relevant and culturally appropriate breastfeeding messages are conveyed.

This year's WBW theme, *Breastfeeding in the Information Age* underscores the importance of transforming and conveying the facts of breastfeeding via all the available forms of communication

such as the internet, radio, TV, video, newspapers, cartoons, story telling, puppets, music, drama, role-play, flip charts and billboards.

## World Breastfeeding Week, 1-7 august

### The goals are:

- To highlight the various forms and modes of communication and effective ways of using them.
- To emphasize core breastfeeding information (e.g. exclusive breastfeeding)
- To share ideas and experiences on communicating challenging issues and threats to breastfeeding
- To provide and stimulate more innovative and helpful approaches to support breastfeeding mothers.

### Start acting now!

- Campaign at the national and international levels, using television, print and radio, including community radio stations.
- Develop a global online network for a multi-cultural breastfeeding resource site.
- Organize a workshop to help breastfeeding advocates and mothers overcome the fear of using new technologies.
- Facilitate the creation of a network of kindred organizations and individuals from around the world to engage in cross-cultural exchange and education.
- Identify new audiences and ways to reach them
- Use the WABA and other breastfeeding websites to share examples of how your group promotes breastfeeding.

### NETPOP project

ORIGM, a Brazilian breastfeeding and mother support group is working on a government-supported project, which involves teaching computer skills and internet access to poor people for free. They are training 11000 people in computer skills and have created four centers for free internet access in poor communities. Through Netpop, ORIGEM also conducts breastfeeding advocacy work, and promotes maternal nutrition.

## WBW Coordinating and Distributing Centers

### Overall coordination

- WABA Secretariat  
WABA, PO Box 1200, 10850 Penang, Malaysia  
Tel: 604-658 4816  
Fax: 604-657 2655  
Email: [sec@waba.po.my](mailto:sec@waba.po.my)

### Middle East

- Email: [mmm\\_waba@hotmail.com](mailto:mmm_waba@hotmail.com)  
Web: <http://go.to/reddaah>

### South Asia

- BPNI, PO Box 10551, BP-33, Pitampura, Delhi 110 034, India  
fax: 91-11-721 9606  
Email: [bpni@bpni.org](mailto:bpni@bpni.org)

### Africa

- IBFAN Africa, PO Box 781, Mbabane, Swaziland  
fax: 268-40 40546  
Email: [ibfanfan@fasonet.bf](mailto:ibfanfan@fasonet.bf)

### Europe

- BMAC  
23 St Andrew's Street, Cambridge CB2 3AX, UK
- GIFA  
CP 157, CH-1211 Geneva 19, Switzerland
- Initiative Liuwinsufank  
20, ruede Contern, L-5955 Contern, Luxembourg

### North America

- NABA  
254 Conant Road, Weston, MA 02493-1756, USA
- LLL International  
1400 N Meacham Road, Schaumburg IL 60173-4840, USA

### Brazil

- Origem group/WABA Brazil  
Av. Beira Mar, 3661 Loja 18 Casa Caiada, Olinda, PE 53130-540, Brazil

### ICDC

- PO Box 19, 10700 Penang, Malaysia



The World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) is a global people's initiative to protect, promote and support breastfeeding. WABA works on the Innocenti Declarations in close liaison with the United Nations Children Fund (UNICEF). WABA, PO Box 1200, Penang 10850, Malaysia Tel: 604-6584816 Fax: 604-6572655 e-mail: [secr@waba.po.my](mailto:secr@waba.po.my) website: [www.waba.org.br](http://www.waba.org.br) or [www.waba.org.my](http://www.waba.org.my)  
**Sponsorship:** WABA does not accept sponsorship of any kind from companies producing breastmilk substitutes, related equipment and complementary foods. WABA encourages all participants of World Breastfeeding Week to respect and follow this ethical stance.

## Media is Anti-Breastfeeding

Researchers studying 200 references in newspapers and UK television programs found that only the one channel showed a woman breastfeeding, in comparisons to 170 references to feeding with formula milk in all programs studied. Problems with formula feeding were mentioned just once, in comparison to 27 references to the problems of breastfeeding. Writing in the British Medical Journal, a team from Brunel University says the different portrayals of feeding may be a major influence on whether women breast or bottle feed.

(source: [www.babyworld.com](http://www.babyworld.com), 10 Nov 2000)

## Pacifiers interfere with breastfeeding

Pacifiers interfere with breastfeeding and can lead early weaning. Because the baby's suckling reflex is being satisfied with the pacifier there will be less suckling at the breast, which will reduce the amount of milk being produced. Pacifiers can also create nipple confusion, leading to the baby's reluctance or even refusal to breastfeed. In a study<sup>1</sup> of 349 infants in Brazil researchers found that children given pacifiers were three times more likely to be weaned from the breast at anytime between 1 and 24 months.

## All I Really Need to Know About Being Mother, I Learned From Breastfeeding

By Dawn Lamuth- Higgins, a mother, writer and the owner of an online breastfeeding boutique.

As a first-time mother, I tried to prepare for our new baby by reading all the experts books and arming myself with the latest baby gadgets. Little did I know those quite moments over the years spent breastfeeding would teach me all I really needed to know about being mother, as well as some other universal truths.

- Eat when you are hungry. Stop when you are full. Take naps between courses.
- Touch. Everyone loves skin-to-skin contact.
- Listen to your child.
- Trust your own instincts.
- Surround yourself with supportive friends. Ignore the nay Sayers.
- Be confident. Be proud.
- Cuddle. Snuggle. Snooze.
- Read out loud to your baby.
- Take care of yourself.
- Wear comfortable clothes.
- Children are portable. Take them with you.
- Simplify life. Throw out the schedules and go with the flow.
- It takes time to learn all new things. With practice, you get better every day.
- Drink lots of water. Sit back. Relax.
- Look into your child's eyes.
- Smile.

<sup>1</sup> Victora CG, Tomasi E, Olinta MTA, Barros FC. Use of pacifiers and breastfeeding duration. The Lancet, 341:404-406,1993

## أخبار وآراء

### وسائل الإعلام ضد الرضاعة الطبيعية

أجري باحثون من إنجلترا دراسة على ٢٠٠ مرجع في الصحف والتلفزيون الإنجليزي ، وقد اكتشفوا أن قناة واحدة فقط ظهرت خلالها أم ترضع طفلها طبيعياً في مقابل ١٧٠ حالة أخرى ظهرت في برامج متنوعة كانت الأمهات يستعملن فيها زجاجة الرضاعة. وقد ذكرت المشاكل التي تصاحب زجاجة الرضاعة في حالة واحدة مقارنة بـ ٢٧ حالة ذكرت فيها المشاكل التي تواجه الرضاعة الطبيعية. وقد قال فريق الباحثين من جامعة برانل في المجلة الطبية البريطانية بأن الصور (الخاطئة) لتغذية الأطفال والتي تبتئها وسائل الإعلام لها أثر كبير على قرار الأم في طريقة إرضاع طفلها سواء كان ذلك من الثدي أو من الزجاجة.

### النهاية (التيتينا) تتعارض مع الرضاعة

إن النهاية تؤثر على الرضاعة وقد تؤدي إلى توقفها المبكر، لأنها تفقد الطفل رغبته التلقائية في مص الثدي، وبالتالي يتعد عنه ليصعب اللهاية، وهذا يؤدي إلى قلة إدرار لبن الأم.. كما أن اللهاية تسبب إرباك الطفل وعدم قيامه بالمص من حلمة الثدي بطريقة صحيحة مما يجعله يرفض الرضاعة. وفي دراسة أجريت على ٣٤٩ طفل في البرازيل تبين أن الأطفال الذين استعملوا اللهاية كانوا أكثر عرضة للتوقف المبكر عن الرضاعة - بنسبة بلغت ثلاثة أضعاف - وذلك خلال عمر الأطفال من شهر حتى ٢٤ شهراً.

### الرضاعة علمتني كل شيء عن الأمومة

كتبها داوون لاموث وهي أم وكاتبة ولها موقع عن الرضاعة على شبكة الإنترنت

لقد حاولت كل ما في جهدي أن استعد لاستقبال طفلي الأول.. قرأت العديد من كتب المختصين.. وتسلحت بأحدث المعدات والأدوات الخاصة بعناية الطفل.. ومع هذا كان ما تعلمته قليلاً.. إن الخبرة هي المدرسة الحقيقية لتعلم حقائق الحياة.. وقد كانت اللحظات الهادئة التي قضيتها وأنا أرضع طفلي هي معلمي الحقيقي، وكانت كافية لأعرف منها كل ما أحتاجه كي أكون أما ناجحة.. (وإليك بعض النصائح)

- تناول الطعام عندما تشعرين بالجوع. وتوقفي عنه عندما تشعرين بالشبع. واغتني فترات للراحة والغفوة
- إن القرب والتلامس عبر الجلد أمر محبوب.. فالعسي طفلك بجسدك ليشعر بالدفء
- استمعي إليه
- ثقي في نفسك وفي مشاعرك
- أحيطي نفسك بالدعم من الصديقات والأقارب ، وابعدي عنك من يسبب لك السخط ويكون دائم الرفض والتذمر
- ثقي في نفسك ، وافتخري بها
- اقتربي من طفلك .. ضميه إلى صدرك .. احتضنيه
- أقرئي له بصوت مسموع
- اعتني بنفسك
- ارتدي ملابس مريحة
- اجعلي حياتك بسيطة.. ألقي خلفك جدول الأعمال المكتظ بالمهام .. واتركي نفسك على سجيبتها
- إن تعلم الأشياء الجديدة يحتاج إلى وقت .. ولكن الممارسة والتكرار تجعل التعلم أفضل وأسهل
- اشربي كمية وفيرة من الماء .. اجلسي .. استرخي
- انظري بحنان إلى طفلك
- ابتسمي له .. (أرضعيه من صدرك)