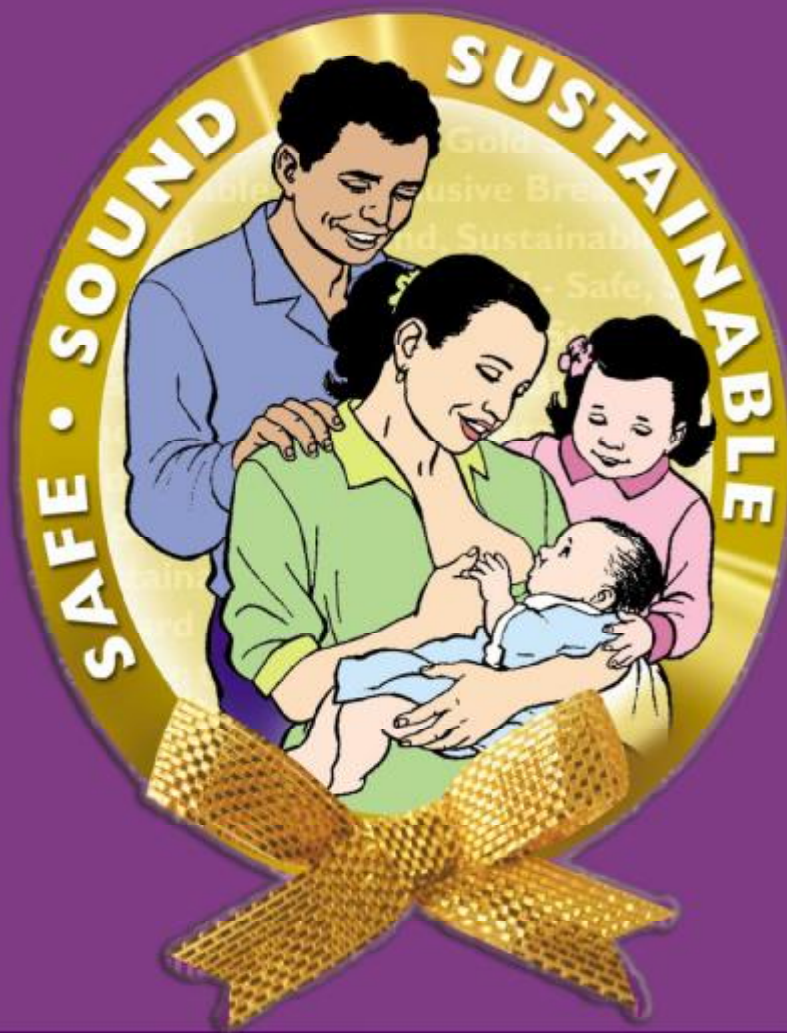


# الرضاعة المقتصرة على الثدي هي المعيار الذهبي

مأمونة وسليمة ومضمونة الاستمرار

الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية

1-7 أغسطس 2004



إن الرباط الذهبي يمثل شعاراً لحماية وتعزيز ودعم الرضاعة الطبيعية. فأحد طرفي هذا الرباط يمثل الأم، بينما يمثل الطرف الآخر الرضيع، والموقع الرابط بين الطرفين يمثل الدور المحوري الذي يلعبه كل من الأب والأسرة والمجتمع في توفير البيئة المشجعة على أداء الرضاعة الطبيعية. واللون الذهبي للرباط يشير إلى أن الرضاعة الطبيعية هي أفضل معايير التغذية للرضع فهي كالمعيار الذهبي الذي لا يضاهيه أي معيار غذائي آخر. إن الرباط الذهبي مبادرة مشتركة يساهم فيها كل من صندوق الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) والتحالف العالمي لتنفيذ الرضاعة الطبيعية (WABA). فلنضع علم صدورنا بكل فخر واعتزاز شعار الرباط الذهبي، ولنخبر الآخرين وجميع المتساثلين من حولنا عن المعنى المقصود من هذا الشعار.

JANUARY							FEBRUARY								
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S		
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7		
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14		
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21		
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28		
25	26	27	28	29	30	31	29								
MARCH							APRIL								
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S		
		1	2	3	4	5				1	2	3			
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10		
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17		
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24		
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30			
MAY							JUNE								
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S		
30	31				1					1	2	3	4	5	
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12		
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19		
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26		
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30					
JULY							AUGUST								
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S		
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7		
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14		
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21		
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28		
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31						
SEPTEMBER							OCTOBER								
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S		
			1	2	3	4	31					1	2		
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9		
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16		
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23		
26	27	28	29	30											
NOVEMBER							DECEMBER								
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S		
					1	2						1	2	3	4
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11		
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18		
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25		
28	29	30													

## 2004

يعتبر الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية وسيلة من أهم الوسائل الإيضالية التي تستخدمها الحركات الداعية للرضاعة الطبيعية، ويحتفل رسمياً بهذا الأسبوع، في أكثر من 120 بلداً من بلدان العالم، خلال الفترة من أول أغسطس إلى اليوم السابع منه، وأحياناً تختار الجماعات في بعض بلدان العالم مواعيد أخرى أكثر ملائمة من أجل إتجاح هذا الحدث. ونرجو منك الاتصال على أقرب مجموعة من المجموعات المتنوعة في ملف العمل الخاص بالأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية للحصول على معلومات أكثر تفصيلاً.



WORLD ALLIANCE FOR  
BREASTFEEDING ACTION

# الرضاعة المقتصرة على الثدي المعيار الذهبي

## مأمونة وسليمة ومضمونة الاستمرار

★ أن تترك طفلها يرضع الفترة الزمنية التي يرغبها في كل مرة يرضع فيها.

الرضيع الذي يُعطى أغذية أخرى سرعان ما يشبع ولا يشعر بالجوع فيتغذى على كمية أقل من لبن الثدي، وبالتالي يقل إدرار لبن الثدي. لا تزيد الأغذية الأخرى من المقدار الذي يتناوله الرضيع؛ ولكنها تستبدل كمية اللبن التي يرضعها من الثدي، وبذلك يقل ما يحصل الرضيع عليه من الغذاء ولا ينمو نموًا جيدًا، وقد يصاب بالإسهال ويفقد الوزن.



### تحقيق المعيار الذهبي

#### نعم تستطيع الأمهات ذلك من خلال المساعدة والدعم

- السبب في عدم نجاح الأمهات في الإرضاع المقتصر على الثدي قد يعود إلى:
- ★ عدم معرفة الأمهات بأهمية الرضاعة المقتصرة على الثدي ولا كيفية أدائها؛
  - ★ عدم توفر الثقة لدى الأمهات وعدم وجود جهة موثوقة فيها يمكن الاستعانة بها في حال مواجهة الصعاب؛
  - ★ عدم توفر الدعم من الأفراد المحيطين بالأمهات مثل الأباء والجدات، وقد يرجع السبب إلى عودة الأمهات العاملات إلى للعمل مبكرًا بعد الولادة.
- المعلومات الدقيقة والبيئة المساندة والثقة هي العوامل الرئيسية وراء نجاح الأم في الإرضاع الطبيعي.
- ★ يجب على صانعي السياسات التأكد من توافق جميع السياسات المعمول بها مع الاستراتيجية العالمية لتغذية الرضع وصغار الأطفال، والتأكد من أن هذه السياسات تدعم الرضاعة المقتصرة على الثدي.
  - ★ يجب على مقدمي الرعاية الصحية الالتزام بالاستراتيجية العالمية لتغذية الرضع وصغار الأطفال، والتي تتضمن مبادرة المستشفى المصانق للرضع (1) وتوعية الأمهات بأمور الرضاعة الطبيعية قبل ولقاءه الولادة وبعدها.
  - ★ يحتاج المجتمع وأصحاب الأعمال والأسر إلى الإلمام بأهمية الرضاعة المقتصرة على الثدي، وكيفية تقديم الدعم للأمهات للقيام بها وأدائها.
  - ★ يمكن للأمهات تقديم الدعم والمساعدة عن طريق الأمهات الأخريات عن طريق الدعم من الأمهات للأمهات، بالتعاون والعمل المشترك يساعد على تغيير توجهات المجتمع.



#### الإعداد لفعاليات الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية

- ضمن الإعداد لأنشطة الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية قد ترغب في القيام ببعض الأنشطة التالية:
- ★ تحديد عدد الأمهات اللاتي يرضعن رضاعة مقتصرة على الثدي في بلدك أو منطقتك، وذلك من خلال الإحصائيات الوطنية أو الدراسات البحثية أو من المعطيات المتوفرة على الإنترنت أو الموجودة لدى منظمة الصحة العالمية واليونيسف.
  - ★ معرفة ما إذا كان هناك اجتماعات قد انعقدت حول الاستراتيجية العالمية لتغذية الرضع وصغار الأطفال وما إذا كان هناك أي خطط نحو تنفيذ الاستراتيجية في بلدك.
  - ★ الحديث مع بعض الأمهات في المستشفيات والعيادات والمجتمع وأماكن العمل للتعرف على خبراتهن في تغذية الأطفال، وما إذا كان قد أُرِضِعَ رضيعًا مقتصرًا على الثدي، والتعرف على الأسباب التي أثرت على قرارهن.
  - ★ الحديث مع الأطباء وسائر العاملين الصحيين الذين تعرفهم وسؤالهم حول أفكارهم عن الرضاعة المقتصرة على الثدي وعن معرفتهم بالاستراتيجية العالمية لتغذية الرضع وصغار الأطفال.
  - ★ تعرف على المزيد حول الاستراتيجية العالمية بزيارة الموقع التالي على الإنترنت

[www.who.int/gb/EB\\_WHA/PDF/WHA55/ea5515.pdf](http://www.who.int/gb/EB_WHA/PDF/WHA55/ea5515.pdf)

في عام ٢٠٠٢، أصدرت منظمة الصحة العالمية وصندوق الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) الاستراتيجية العالمية لتغذية الرضع وصغار الأطفال والتي تحت الحكومات وسائر الممثلين عنها على ما يلي:

"ضمان قيام جميع القطاعات الصحية وسائر القطاعات ذات العلاقة بحماية وتعزيز ودعم الرضاعة المقتصرة على الثدي لسنة شهور مع مواصل الرضاعة الطبيعية حتى سن العامين أو بعدها مع تقديم أغذية تكميلية مأمونة وملئمة، وتوفير حصول النساء على الدعم الذي يحتجن إليه من خلال الأسرة والمجتمع وأماكن العمل لتحقيق هذا الهدف".

يرمي الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية هذا العام إلى الحث على زيادة وعي الناس من حول العالم بأهمية الرضاعة المقتصرة على الثدي والتفكير في الطرق التي تمكن الأمهات من القيام بها على الوجه الأمثل. وفي هذا السياق هناك الاستراتيجية العالمية لتغذية الرضع وصغار الأطفال الصادرة حديثًا والبادئ تنفيذها في كثير من البلدان حول العالم.

إن الرضاعة المقتصرة على الثدي لمدة ٦ شهور تعني أن تقتصر تغذية الرضيع على لبن الثدي فقط سواء من أمه أو من مرضعته أو من اللبن المعتصر من الثدي، وعدم إعطاء الرضيع أي أغذية أو مشروبات أخرى فيما عدا القطرات أو الشراب المحبتي على الفيتامينات أو المعادن الإضافية أو الأدوية التي يمكن أن تعطى خلال هذه الفترة. وبعد عمر ستة شهور يجب أن تستمر الرضاعة من الثدي لمدة عامين أو أكثر مع تقديم الأغذية التكميلية للرضيع.

#### إن الرضاعة المقتصرة على الثدي تعتبر:

- ★ **أمنة** لأنها توفر العوامل الوقائية التي تكافح العدوى كالإسهال والالتهاب الرئوي، وتحد من خطر فرط الحساسية ولا سيما الربو.
- ★ **سليمة** لأن المغذيات الموجودة بلبن الثدي تتوفر بكمية ملائمة وهي ذات نوعية مميزة. أما الألبان الصناعية وسائر الأغذية فتحتوي على المغذيات بكميات مختلفة وبنوعيات متباينة للغاية.
- ★ **مضمونة الاستمرار** لأنها تساعد على ضمان الأمن الغذائي المنزلي، فطالما استمر وجود الأم أو الأم المرضع طالما استمر توفر لبن الثدي للرضيع. ومن الممكن لأي أم إدرار لبن الثدي بوفرة ولا يستدعي الأمر سوى تناولها للغذاء بأي خليط مهما كان بسيطًا.

من المؤسف أن أكثر الرضع لا يرضعون رضاعة مقتصرة على الثدي، وعالمياً لا يزيد متوسط نسبة الرضع الذين يرضعون رضاعة مقتصرة على الثدي عن ٣٩% فقط، وذلك على الرغم من أن هذه النسبة تمثل الرضع حتى عمر أربعة شهور فقط. الرضع قد يحصلون على الآتي دون داع:

- ★ الأغذية والمشروبات قبل الابتداء الفعلي للرضاعة من الثدي؛
- ★ بدائل لبن الأم خلال الأسابيع القليلة الأولى من الولادة، مثل الألبان الصناعية أو ألبان الحيوانات أو الحبوب المخففة أو الشاي أو العصائر؛
- ★ التغذية التكميلية المبكرة، مثل بدء إعطاء الأغذية الصلبة من الشهر الثاني أو الثالث أو الرابع؛
- ★ وذلك مع أن لبن الثدي يستطيع أن يوفر كل ما يحتاج إليه الرضيع حتى يصل عمر ستة شهور، وذلك يتضمن احتياجاته من الماء حتى في الأجواء الشديدة الحرارة.

- وللتأكد من حصول الطفل على ما يكفي من لبن تحتاج الأم إلى ما يلي:
- ★ أن تثق في قدرتها على الإرضاع المقتصر على الثدي، وأن لبن ثديها هو الأكثر أماناً وسلامة لرضيعها؛
- ★ أن تشرع في الإرضاع من الثدي فور الولادة، وذلك للحث على إدرار اللبن؛
- ★ أن تتأكد من أن الرضيع يلتصق بالثدي بطريقة صحيحة، حتى يرضع الفعالية؛
- ★ أن تترك طفلها يكرر الرضاعة كثيراً - كلما رغب في ذلك - سواء في الليل أو النهار. وهذا يسمى بالرضاعة عند الطلب أو الرضاعة وفقاً لرغبة الرضيع.