



**المشورة في مجال
تفذية الرضع ومزار الأطفال
دليل المدرب**



منظمة الصحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط



المشورة في مجال تغذية الرضع ومزار الأطفال دليل المدرب



منظمة الصحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط



تقديم

تعد الصحة من أكبر النعم التي يمن الله بها على عباده، إذ لا يسبقها سوى اليقين، كما قال الرسول الكريم عليه أفضل الصلاة والتسليم، ((ما أوتي أحد بعد اليقين خيراً من المعافاة)) والمعافاة الكاملة والسابغة هي التي ترافق الإنسان من يوم مولده، إلى آخر أنفاسه. وإذا أريد لها أن تترسخ وأن تتوطد، فلا بد من الاهتمام بها وتعزيزها في مراحل الطفولة وفي جوانبها المختلفة النفسية والجسدية والبيئية. وقد أثبتت الأبحاث أهمية الإرضاع الطبيعي، والمحافظة على التغذية المأمونة والسليمة للطفل ولوالديه، ودور اللقاحات (التطعيمات) في توقي الكثير من الأمراض المعدية، إلى جانب ما تؤدي إليه الممارسات الصحية في الحياة اليومية من فوائد في تقوية المناعة والمقاومة للأمراض لدى الأطفال بخاصة ولدى عامة المجتمع.


ولعل تقديم المشورة وإذكاء الوعي من أهم سبل حفظ الصحة وتعزيزها، ولا سيما إذا كانت أنشطة التثقيف والتوعية والمشورة تسير وفقاً لنهج قويم، مسند بالبيانات، ومرتكز على المعارف والبحوث والدراسات، ويؤدي عبر مهارات التواصل لبناء الثقة بين أفراد الأسرة والقائمين على إيتاء الرعاية الصحية، وهذا ما حرصنا عليه في المكتب الإقليمي في جميع البرامج، ولا سيما تلك البرامج التي تتوجه لخدمة المجتمع، وبناتنا وأبنائنا الأطفال، وأمهاتنا وأخواتنا في مراحل العمر المختلفة.

وتهدف هذه الدورة حول تقديم المشورة في تغذية الرضع وصغار الأطفال، لتعزيز الرضاعة وممارسات التغذية التكميلية السليمة، إلى أن يكون لجميع أفراد المجتمع والأسرة، ولا سيما الأم والأب دور في حفظ الصحة وتعزيزها. وقد استغرق إعداد هذا الإنتاج الضخم سنوات من الجد والعمل الدؤوب، وشارك فيه نخبة من الخبراء في صحة الأطفال من شتى أنحاء الإقليم، بتقديم خبراتهم ومشورتهم إلى وحدة صحة الطفل والمراهق في المكتب الإقليمي، ومراجعة الأدبيات الطبية وتقييم صحة ومقبولية المعلومات، والتأكد من سلامة التوصيات والتعليمات في كل خطوة من خطوات هذه المشورة؛ والله أسأل أن يعم بالنفع بهذه المواد التدريبية، ويكتب لها الذيوع والانتشار، لما فيه خير أبنائنا وأسرتنا في الإقليم، إنه نعم المولى ونعم النصير.

الدكتور حسين عبد الرزاق الجزائري

المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية

لشرق المتوسط



شكر وتقدير

إن المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط يتوجّه بالشكر والتقدير للدكتور حسين عبد الرزاق الجزائري مدير المكتب الإقليمي، لدعمه المستمر لكل الجهود التي تُبذل من أجل تعزيز صحة الأطفال في دول الإقليم.

ونتوجّه بالشكر والتقدير إلى اللجنة الفنية التي تعاونت مع الدكتورة سوزان فرهود، المستشارة الإقليمية لصحة الطفولة والمراهقة في المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، في إخراج هذه المواد التدريبية للأطباء. فلولا جهوداتهم المستمرة المخلصة والعمل الدؤوب ما خرجت هذه المواد التدريبية بهذه القيمة العلمية العالية وهذه الصورة المشرفة.

وأعضاء هذه اللجنة هم:

الأستاذ الدكتور مجدي عمر، رئيس قسم طب الأطفال بجامعة الإسكندرية؛ والأستاذ الدكتور محيي الدين ماجد، أستاذ طب الأطفال بجامعة الأزهر، ورئيس جمعية أصدقاء لبن الأم؛ والأستاذ الدكتور محمد نجيب مسعود، أستاذ طب الأطفال بجامعة الإسكندرية، ومدير عيادة تعزيز الرضاعة بمستشفى الشاطبي الجامعي؛ والدكتورة أمينة لطفي، مديرة المركز القومي للتدريب على الرضاعة بالتعاون مع هيئة ولستارت الدولية؛ والدكتورة منى رخا، المنسق الوطني لبرنامج الرعاية المتكاملة لصحة الطفل ومدير عام أمراض الطفولة بوزارة الصحة المصرية؛ والدكتور محمد عبد المنعم، مسؤول التدريب في برنامج الرعاية المتكاملة لصحة الطفل بوزارة الصحة المصرية.

كما نتوجّه أيضاً بالشكر الجزيل للفريق الذي قام بمراجعة هذه المواد، ونخص بالذكر الدكتور محمد القارصلي، مدير وحدة صحة الأمومة والطفولة بالخدمات الصحية لقوى الشرطة بالجمهورية العربية السورية؛ والدكتور عصام الجاجة، مدير مستشفى الأطفال المركزي في حماة بالجمهورية العربية السورية؛ والدكتورة روضة التركي، مديرة صحة الأمومة والطفولة بمديرية الشؤون الصحية بمحافظة نابل بتونس؛ والدكتورة إقبال البشير، منسقة برنامج المعالجة المتكاملة لصحة الطفل بالسودان؛ والدكتورة عزيزة الياغفوري، طبيبة الأطفال ومديرة برنامج الرعاية المتكاملة لصحة الطفل بالمملكة المغربية؛ والدكتورة سمية الفاضل بمكتب المنظمة في السودان والدكتورة فيلستي سافاج التي ساهمت في إعداد المادة العلمية الأولية للمشورة في مجال الرضاعة.

وإلى الله نتوجّه أن يتقبّل منّا هذا العمل خالصاً لوجهه ليستفيد منه أطباؤنا لنرفع من شأن صحة أطفالنا.

المحتوى

5	المقدمة
8	الدورة وموادها
12	تدريس الدورة
24	مقدمة الدليل
27	الفصل الأول: وضع الرضاعة في دول إقليم شرق المتوسط
33	الفصل الثاني: أهمية الإرضاع
44	الفصل الثالث: آلية الرضاعة
50	الفصل الرابع: ملاحظة وتقييم الرضعة
74	الفصل الخامس: مهارات المشورة أولاً: مهارات الاستماع والتعلم
96	الفصل السادس: ممارسات الرضاعة المثلى
106	الفصل السابع: استرضاع الرضيع على الثدي
118	الفصل الثامن: مهارات المشورة ثانياً: مهارات بناء الثقة وتقديم المساعدة
143	الفصل التاسع: أحوال الثدي
157	الفصل العاشر: رفض الرضاعة
163	الفصل الحادي عشر: فحص الثدي
169	الفصل الثاني عشر: اعتصار اللبن

تابع المحتوى

- 180 الفصل الثالث عشر: عدم كفاية اللبن
- 192 الفصل الرابع عشر: البكاء
- 202 الفصل الخامس عشر: ممارسة المشورة
- 218 الفصل السادس عشر: الوليد منخفض الوزن والوليد المريض
- 231 الفصل السابع عشر: زيادة لبن الأم وإعادة إدرار اللبن
- 239 الفصل الثامن عشر: المساعدة على استمرار الرضاعة
- 250 الفصل التاسع عشر: التغذية التكميلية
- 263 الفصل العشرون: تقييم تغذية الطفل وتقديم المشورة
- 270 الفصل الحادي والعشرون: تغذية الأم وصحتها وخصوبتها
- 283 الفصل الثاني والعشرون: المرأة والعمل
- 286 الفصل الثالث والعشرون: الترويج التجاري للأغذية الاصطناعية كبديل للبن الأم
- 295 قائمة المصطلحات
- 299 المراجع

مقدمة الدليل

لماذا كانت هذه الدورة
ضرورية

قال الله تعالى في كتابه الكريم

"بسم الله الرحمن الرحيم"

"والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة"

"صدق الله العظيم"

(سورة البقرة آية ٢٣٣)

تمثل الرضاعة أمراً أساسياً بالنسبة لصحة الرضيع ونموه، كما أنها ذات أهمية بالنسبة لصحة الأمهات.

ولطالما أدركت برامج صحة الطفل (المعالجة المتكاملة لصحة الطفل، الإسهال..... الخ) الحاجة إلى التوعية في مجال الاعتماد على الرضاعة المطلقة في الشهور الستة الأولى من حياة الرضيع، والحاجة إلى تعزيز الرضاعة إلى جانب الأغذية التكميلية الملائمة حتى سن سنتين أو أكثر، وذلك بغية التقليل من مرضة الطفل ووفياته.

وكذلك يدرك العاملون المعنيون بالتغذية وصحة الأمومة والطفولة مدى أهمية تحسين ممارسات تغذية صغار الأطفال. وفي عام 1991 طرح صندوق الأمم المتحدة لرعاية الطفولة بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية "مبادرة المستشفيات الصديقة للطفل" والتي تهدف إلى تحسين خدمات الأمومة وصولاً إلى حماية الرضاعة وتعزيزها ودعمها، وذلك من خلال وضع "الخطوات العشر نحو الرضاعة الناجحة" موضع التنفيذ. والآن يسعى العديد من مرافق صحة الأمومة في أرجاء العالم إلى بلوغ مرتبة "الصديقة للطفل".

لقد تم منذ ما يزيد على عقد من الزمان وضع المدونة الدولية لتسويق الألبان الاصطناعية كبديل للبن الأم، وتبعت ذلك جهودات كبيرة لحماية الرضاعة من المؤثرات التجارية، ويتمثل أحد متطلبات كون المرفق "صديقاً للطفل"، في ألا يقبل أو يوزع العينات المجانية من الألبان الاصطناعية للرضع.

ومع ذلك فحتى الأمهات اللواتي يبدأن بالإرضاع بصورة مرضية، كثيراً ما يبدأن في اللجوء إلى إعطاء الأغذية الأخرى أو يتوقفن تماماً عن الإرضاع في غضون بضعة أسابيع من الولادة. وعلى كل مقدمي الخدمة الصحية المعنيين بالأم والطفل في فترة ما حول الولادة، أن يلعبوا دوراً رئيسياً في تعزيز الرضاعة والتغذية، ولا يستطيع العديد من مقدمي الخدمة الصحية القيام بهذا الدور بصورة فعالة بسبب عدم التدريب عليه، فالقليل من الوقت يخصص للمشورة في مجال الرضاعة ومهارات دعمها في المناهج الدراسية بالنسبة لكل من الأطباء والممرضات والقابلات. وينطبق الشيء نفسه على المهارات المطلوبة لتشجيع الممارسات السليمة في مجال تغذية صغار الأطفال.

ومن ثم تنشأ الحاجة الملحة لتدريب جميع العاملين في المجال الصحي الذين يقومون برعاية الأمهات والأطفال الصغار في جميع الأقطار على المهارات المطلوبة لحماية الرضاعة والتغذية التكميلية السليمة لصغار الأطفال ودعمهما. إن الهدف من وراء "الدورة التدريبية على المشورة في مجال تغذية الرضع وصغار الأطفال" هو المساندة على سد تلك الفجوة.

إن مفهوم "المشورة" (Counselling) مفهوم جديد، وقد يكون من الصعب ترجمته، فهو في بعض اللغات مثلاً يعني "إسداء النصح" (Advice)، غير أنه يعني أكثر من الإسداء البسيط للنصح، فعندما تقدم للناس النصيحة فإنك تخبرهم، في الغالب، بما ترى أنه ينبغي عليهم فعله، وعندما تقوم بتقديم المشورة لإحدى الأمهات فإنك تعينها على تقرير ما هو الأفضل لها، كما تساعدنا على تنمية الثقة بنفسها فأنت تصغي إليها وتحاول فهم مشاعرها، وهذه الدورة تهدف إلى إكساب العاملين الصحيين مهارات الاستماع وبناء الثقة لكي يستطيعوا مساعدة الأمهات بصورة أكثر فاعلية.



الدورة وموادها

بنية الدورة

تستغرق الدورة ست وخمسين ساعة على التوالي خلال سبعة أيام متصلة.

وتنقسم الدورة إلى ثلاث وعشرين جلسة يتراوح كل منها بين ثلاثين ومائة وعشرين دقيقة، وتركز الجلسات من 1 - 18 على الرضاعة بينما تتناول الجلسات 19 و 20 التغذية التكميلية. وتستخدم مجموعة متنوعة من طرق التدريس منها: عروض الإيضاح، والفيديو، والتدريبات السريرية، والعمل في مجموعات صغيرة مع المناقشات والقراءة وأداء الأدوار والتمرينات الفردية والجماعية. وقد تم ترتيب الجلسات بحيث يكون هناك ست جلسات للتدريبات السريرية زمن كل منها ساعتان. وتنمي الدورة، على نحو مطرد، مهارات المساندة والمشورة، لدى المشاركين، داخل الفصل ثم يمارسونها بعد ذلك مع الأمهات وصغار الأطفال في أقسام التوليد والأطفال، أو العيادات.

وتعتمد طريقة التدريب على المشاركة الفعالة للمشاركين التي أثبتت فعاليتها في اكتساب المهارات. ولا يحتوي اليوم الأول من الدورة على جلسات التدريب السريرية لأن أثناءه يجري إعداد المشاركين للجلسة السريرية الأولى. ولذا فيوصى بأن تبدأ الدورة خلال يوم العطلة الرسمية للمرافق الصحية وقد يكون هذا اليوم هو يوم الجمعة في معظم الدول أو الأحد في بعض الدول الأخرى ومرفق في آخر هذه المقدمة نموذج لبرنامج الدورة للاقتداء به.

تنوع الجلسات:

العروض والتمرينات التوضيحية

يقوم المدرب بعمل عروض توضيحية في بعض الجلسات مع استخدام جهاز العرض من الحاسوب (data show)، أو جهاز عرض الشرائح (slide projector)، أو شفاف العرض بجهاز العرض الضوئي الرأسي (overhead projector). بينما تخصص جلسات أخرى لتقديم التمرينات التوضيحية.

عروض شريط الفيديو

يقوم المدرب بعرض شريط الفيديو المعد خصيصاً لهذه الدورة.

العمل في مجموعة

يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات يتراوح عدد المشاركين فيها من 6 - 8 مشاركين، ويقوم بتيسير الجلسات لكل مجموعة، اثنان من المدربين. و ينبغي أن يقوم المدرب بالتناوب، بإدارة كل من هذه الجلسات. وفي بعض الجلسات تنقسم هذه المجموعات إلى مجموعات صغيرة تتراوح بين 3 و 4 مشاركين ومعها مدرب واحد.

جلسات التدريبات السريرية



تشتمل الدورة على ست جلسات للتدريبات السريرية زمن كل منها ساعتان، وفي الدقائق الأولى من كل جلسة تجتمع المجموعة بكاملها لتقديم الجلسة، ثم تجتمع مرة ثانية في نهاية الجلسة لمناقشة ما دار أثناء الجلسة. وأما ما يتعلق بالتدريبات السريرية ذاتها، فإن المجموعة الواحدة تنقسم إلى مجموعتين صغيرتين تتكون كل منهما من 3 - 4 أفراد يعملون مع مدرب واحد.

المناقشات في الفصل



تكون المناقشة إما فردية، حيث يقوم المدرب بمناقشة كل مشارك على حدة عند إعطائه التغذية الراجعة الفردية، أو تكون مناقشة جماعية حيث يقوم مدرب واحد بإدارة الجلسة الخاصة بمناقشة المجموعة، باجتماع المجموعة بكاملها.

تكوين المجموعات

أثناء التحضير للدورة، يقوم مدير الدورة، بمساعدة المدربين بتقرير كيفية تكوين المجموعات. فإذا ظهرت مشكلة بسبب اختلاف اللغة، ينبغي حينئذ أن تضم كل مجموعة فرداً واحداً على الأقل يتحدث باللغة المحلية. ويجب مراعاة توازن الخبرات في عملية تقسيم المجموعات. ويتم كتابة أسماء المدربين والمشاركين في كل مجموعة وتوضع في مكان يسمح بمعرفة المجموعة التي يتبعونها.

ترتيب الجلسات:

هناك تتابع مقترح للجلسات، غير أن ترتيبها كثيراً ما يحتاج إلى تعديل، ومثال ذلك عندما لا تتوافر الأمهات والرضع من أجل التدريبات السريرية في الأوقات المقترحة.

ويمكن تغيير توقيت معظم الجلسات. غير أن من الضروري لبعضها أن تبقى كما هي، فمن المتطلبات الأساسية أن تأتي جلسات إعداد المشاركين للتدريبات السريرية قبل هذه التدريبات بالفعل (كما يتضح من تشابه عناوين الفصول و جلسات التدريبات السريرية)، فيجب مثلاً أن يتم استكمال الجلسات من 1 إلى 5 قبل جلسة التدريبات السريرية الأولى، وأن تقدم الجلسة السابعة الخاصة بـ "استيضاع الرضيع على الثدي" في ترتيب متوسط بين جلسة التدريبات السريرية الأولى و جلسة التدريبات السريرية الثانية.

كما أن الجلسات 21 "تغذية المرأة وصحتها وخصوبتها"، 22 "المرأة والعمل"، 23 "الترويج التجاري للألبان الاصطناعية كبديل للبن الأم"، تغطي موضوعات رئيسية، ومن ثم ينبغي إدراجها في الدورة. ولكنها ليست جزءاً من تسلسل تنمية المهارات، ومن ثم يمكن ترتيبها بمرونة أكبر، أو نقلها إلى أوقات أخرى في المساء مثلاً.

دليل المدرب

يحتوي هذا الدليل على ما تحتاجه أنت كمدرب، لتوجيه المشاركين خلال الدورة، فهو يحتوي على المعلومات التي تحتاج إليها، والتعليمات التفصيلية حول كيفية تقديم كل جلسة، والتمارين التي سيقوم المشاركون بحلها وكذلك الإجابات عنها، والنماذج وقوائم المراجعة، والقصص المستخدمة في الجلسات العملية من الدورة وهذه هي أدواتك الأكثر أهمية بحكم كونك مدرباً في الدورة، قم بكتابة اسمك عليه بمجرد تسلمه، وارجع إليه في جميع الأوقات. ولا تتردد في إضافة ملاحظاتك إليه وأنت تعمل، فهذه الملاحظات ستعينك في الدورات المقبلة.

دليل المدرب لجلسات التدريبات السريرية

يحتوي هذا الدليل على الإرشادات اللازمة للمدرب لإدارة الجلسات السريرية ويوضح هدف كل جلسة والإجراءات اللازم اتباعها والمواد اللازمة لكل منها.

المواد المصاحبة للدورة

جهاز عرض الشرائح من الحاسوب (data show) الشرائح وشفائف العرض الضوئي باستخدام جهاز العرض الرأسي الضوئي (overhead projector) وجهاز عرض الشرائح مقاس 35 مم (Slide projector).

يتم توفير هذه الشرائح والشفائف لاستخدامها في تقديم وشرح وتلخيص الجلسات كما تتوفر كل هذه المواد في لوح قلاب يمكن استخدامه لعرضها على المشاركين إذا لم تكن أدوات العرض متوافرة.

دليل المشاركين:

- وتقدم نسخة منه لكل مشارك، وهو يحتوي على ما يلي:
- المعلومات العلمية والتقنية الخاصة بالجلسات؛
- نسخ من الاستمارات وقوائم المراجعة من الجلسات العملية (السريرية)؛
- التمرينات التي سيقوم المشاركون بأدائها أثناء الدورة.

الاستمارات وقوائم المراجعة:

- يتم توفير نسخ منفصلة من هذه الاستمارات والقوائم لأغراض التدريبات السريرية وتمارين المشورة، وتضم هذه النماذج والقوائم ما يلي:
- استمارة ملاحظة الرضعة؛
 - قائمة الأسئلة الاسترشادية الخاصة بإرضاع الطفل؛
 - مهارات الاستماع والتعلم؛

- مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة؛
- قوائم مراجعة مهارات المشورة؛
- استمارة متابعة التدريبات السريرية التي تتيح للمدربين متابعة وتقييم تقدم المشاركين كل على حدة؛
- استمارة تقييم التغذية؛
- الصورة التوضيحية لقوام الطعام؛
- بطاقة مشورة الأم (IMCI mother card)؛
- منحني النمو.

ويتم طباعة هذه الاستمارات على أوراق مقاس A4، بينما تقدم "مهارات الاستماع والتعلم"، و"مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة"، و"قوائم مراجعة مهارات المشورة" كلها على بطاقة واحدة مقاس A4 لتسهيل تجزئتها حسب الحاجة.

بطاقات القصص:

يتم توفير نسخ للمعلومات الخاصة ببعض الحالات والتوعية الخاصة بها لاستخدامها في أداء تمارين ممارسة المشورة.

شريط الفيديو:

تشتمل الدورة على شريط الفيديو المعد خصيصاً للدورة.



تدريس الدورة

تحفيز المشاركين والتعامل معهم

* تشجيع التفاعل

ينبغي التحدث، خلال اليوم الأول أو اليومين الأولين، مرة واحدة على الأقل مع كل واحد من المشاركين لتشجيعهم على الحديث إليك، فسيساعدك ذلك على التغلب على الخجل ويصبحون بعد ذلك أكثر استعداداً للتفاعل معك بقية الدورة.

اطلب من كل مشارك كتابة اسمه ووظيفته على اللوح القلاب فسيساعدك ذلك على تعلُّم أسماء المشاركين في بداية الدورة ونادهم بها كلما كان ذلك ملائماً، كأن تطلب منهم الحديث أو الرد على الأسئلة أو عندما تشير إلي تعليقاتهم أو تعبر عن الشكر لهم.

وعليك أن تكون قريباً من المشاركين، وأن تتحدث إليهم كلما سنحت الفرصة لذلك.

تعرف على المشاركين الذين سيكونون مجموعتك، وشجعهم على المجيء والتحدث إليك في أي وقت، لطرح الأسئلة أو مناقشة أية صعوبات.

* دعم مجهودات المشاركين

- كن لطيفاً واحرص على عدم استخدام تعبيرات الوجه أو التعليقات التي قد تُشعر معها المشارك بأنك تسخر منه؛
- اجلس أو انحن لتكون على نفس مستوى المشارك الذي تتحدث إليه؛
- لا تكن متعجلاً سواءً كنت تسأل، أو كنت تُجيب؛
- اظهر اهتمامك بما يقوله المشاركون كأن تقول: "هذا سؤال أو اقتراح جيد".

- عليك بامتداح المشاركين الذين يبذلون جهداً وشكرهم ومثال ذلك عندما يقومون بما يلي:
 - يطلبون إيضاحاً لنقطة باعثة للالتباس؛
 - يؤديون أداءً جيداً في أحد التمرينات؛
 - يشاركون في المناقشات الجماعية؛
 - يساعدون غيرهم من المشاركين (دون صرف انتباههم بالحديث عن شيء خارج الموضوع).

ولعلك تلاحظ أن العديد من مهارات المشورة التي يجري تعليمها خلال هذه الدورة ذات أهمية أيضاً بالنسبة للتواصل مع المشارك. وستجد أنه من المفيد بصفة خاصة استخدام وسائل التواصل غير اللفظي أو اللفظي مثال توجيه الأسئلة المفتوحة، ومساعدة المشاركين على الشعور بالثقة في مجال عملهم مع الأمهات والرضع.

* إدراك المصاعب اللغوية

حاول التعرف على المشاركين الذين يجدون صعوبة في الفهم أو الحديث باللغة العربية، وهي التي تقدم بها الدورة.

تحدث إليهم ببطء وبوضوح حتى يسهل عليهم فهمك، وقم بتشجيع المشاركين في محاولاتهم للتواصل، وإذا لزم الأمر يمكنك الحديث إلى أحد المشاركين بلغته هو (أو اطلب من شخص آخر أن يقوم بذلك نيابة عنك) بغية توضيح إحدى النقاط الصعبة.

ينبغي مناقشة المشكلات اللغوية التي تعوق بصورة خطيرة قدرة المشارك على فهم المواد، مع مدير الدورة، وقد يتيسر تقديم المساعدة لهذا المشارك، أو أن تقوم ببعض التمرينات بطريقة مختلفة.

* استخدام دليل المدرب

قبل بداية الجلسة:

- اطلع على الدليل وقرأ جدول "الإجراءات"، للتعرف على مسؤولياتك ومهامك تجاهه.
- اقرأ الشرح التفصيلي لإدارة الجلسة الوارد في الدليل والخاص بكل جلسة لتعرف ما ينبغي عمله تحضيراً لها، والوسائل التدريبية (أو أي نوع آخر من المعونة) التي تحتاج إليها.
- اقرأ النص المعد للجلسة لتكون على بينة بما ينبغي عليك عمله. ويتضمن النص تعليمات مفصلة، حول كيفية إدارة الجلسة خطوة تلو الأخرى.

أثناء تقديم الجلسة:

لست بحاجة إلى حفظ ما ينبغي عليك عمله عن ظهر قلب فهذا أمر يصعب تنفيذه. استخدم الدليل وبه ملاحظاتك الخاصة بالجلسة، واتبعه بعناية.

احتفظ بالدليل معك واستخدمه طوال الوقت

ولتذكّر أنه حتى معدو المواد الدراسية يجدون أنّ من الضروري اتباع الدليل عندما يقومون بتيسير الدورة، وإذا لم يفعلوا ذلك فسيجدون أنّ من الصعب عليهم المحافظة على تسلسل التعليم كما هو مخطط له كما تفوتهم بعض الخطوات الهامة.

* الإعداد لإدارة الجلسة

• دراسة المادة

قبل كل جلسة، اقرأ المذكرات بعناية وادرس الشرائح أو شفاف العرض الضوئي.

لاحظ أنه من المهم جداً أن تكون حسن الاطلاع على مضمون الجلسة وترتيب أفكارها أثناء التقديم، وهذا أمر ضروري حتى وإن كنت مدرباً خبيراً واسع الاطلاع في مجال الرضاعة وتغذية صغار الأطفال.

تصفح النص وضع العلامات وأضف الملاحظات لتذكرك بالنقاط التي تحتاج إلي التركيز عليها، أو النقاط ذات الأهمية الخاصة على الصعيد المحلي، حاول التفكير في طرق تقديم المعلومات بصورة طبيعية وبطريقتك الخاصة.

اقرأ القسم الخاص " بالمعلومات الإضافية " فهي تعطي المزيد من المعلومات عن الموضوعات التي لا يغطيها النص الرئيسي إلا بصورة موجزة، وينبغي عليك ألا تقدم هذه الموضوعات مع العرض الرئيسي، غير أنها قد تساعد في الرد على الأسئلة التي قد تتعرض لها خلال المناقشة.

• إعداد الشرائح وشفائف العرض الضوئي

تأكد من وجود كل الشرائح أو شفاف العرض الضوئي الخاصة بالجلسة، وأنها مرتبة حسب النظام الصحيح. كما أن عليك التأكد قبيل الجلسة من أن المشاركين سيستطيعون رؤية الصور بوضوح - بأن تكون الغرفة مظلمة بما فيه الكفاية، والشاشة في مكانها الصحيح، وأن المقاعد موضوعة بصورة ملائمة. وقد تضطر للقيام بتغيير بعض الترتيبات التي كانت عليها الغرفة في الجلسة السابقة.

* تقديم الجلسة والعروض التوضيحية:

• الحديث بطريقة طبيعية تتسم بالنشاط والحيوية

- قدم المعلومات وكأنك تخوض في حديث، بدلاً من قراءتها.
- تحدث بوضوح وحاول تنويع طبقة صوتك ووتيرة سرعته.
- تنقل في الحجرة واستخدم الإيماءات الطبيعية لليدين.

* شرح شفاف العرض الضوئي والشرائح بعناية

تذكر أن شفاف العرض الضوئي والشرائح لا تقوم عنك بمهمة التدريس فهي ليست سوى وسائل تعينك على التعليم وتساعد المشاركين على التعلم. وفي هذه الدورة تستخدم الشرائح لتقديم الجلسات والقاء الضوء على أهم نقاط كل جلسة بطريقة العصف الذهني أو الشرح المختصر أو مناقشة المجموعة، كما تستخدم أيضاً لتلخيص الجلسات.

وتذكر مواجهة المشاركين أثناء الشرح ولا تواصل النظر إلي الشاشة، مُولياً إياهم ظهرك أكثر من برهة قصيرة، استمر في النظر إليهم محافظاً على الاتصال البصري معهم حتى يتوافر لديهم الإحساس بأنك تتحدث إليهم بصفة شخصية.

واحرص على ألا تعوق رؤية المشاركين للشاشة، فإما أن تقف على الجانب أو تجلس، وتأكد من أنهم يرون الشاشة بوضوح. وانتبه إلى انحناء المشاركين لرؤية الشاشة أو وسيلة الإيضاح لأنك تعوق رؤيتهم، وإذا حدث ذلك عليك التوقف وتعديل وقتك قبل استئناف العرض مرة أخرى.

إن كانت المادة التي تقوم بعرضها مألوفة لك لأنك قمت بتدريسها عدداً من المرات يكون في استطاعتك حينئذٍ أن تشرح بطريقتك الخاصة وأن تجعلها ملائمة للمشاركين وأن ترد على أسئلتهم بالطريقة التي تقدم لهم أقصى عون ممكن.

ومن المفيد أحياناً عند عرض الشرائح أو شفاف العرض الضوئي الرأسي أن تطلب من بعض المشاركين الحضور إلي الشاشة لتوضيح بعض الأمور للآخرين. ويوصى باتباع هذه الطريقة في الجلسة الخاصة بـ "ملاحظة وتقييم الرضعة".

* إشراك المشاركين

من المفيد جداً أن تقوم أثناء الجلسات بتوجيه الأسئلة والتأكد من متابعة المشاركين واستمرارهم في التفكير. ويعد هذا من طرق التعلم الأكثر فعالية. قم بتوجيه الأسئلة المفتوحة بحيث تتعدى إجابات المشاركين مجرد الرد بالإيجاب أو النفي.

ويشار في الدليل إلى عدد من الأسئلة التي تطلب من المشاركين تسجيل ملاحظاتهم على إحدى الشرائح أو أحد الشفاف، وقد تم اختيار هذه الأسئلة بعناية بحيث يتسنى للمشاركين الوصول إلى الرد عليها إما بالنظر إلى الصورة أو من واقع خبراتهم العملية، أو مما تم تغطيته من قبل في الدورة.

وقد يفيد في بعض الأحيان أن تعيد السؤال على مسامح المشاركين في صورة أخرى لمساعدتهم في التوصل إلى الإجابة المطلوبة، ولكن لا تسرع بتقديم المساعدة أو الإجابة على الأسئلة، فمن المهم أن تنتظر وتمنحهم فرصة حقيقية للتفكير في الإجابة بأنفسهم. عليك بتشجيع المشاركين على إبداء بعض الاقتراحات بمناقشتها معهم. وليس عليك الانتظار حتى يعطي المشاركون الإجابات الواردة بالنص. وهناك بعض الملاحظات مع العديد من الأسئلة لتكون لك بمثابة المرشد.

ينبغي عليك تقبل جميع استجابات المشاركين مع الشكر وتشجيعهم على تكرار المحاولة، وقم بالتعليق على الإجابات بإيجاز أو اشكرهم عليها أو قل "نعم" وإذا كانت الإجابة خاطئة لا تقل "لا - هذا خطأ!" وإلا تردد بعضهم في التقدم بمقترحات أخرى. تقبل جميع الإجابات واستخدم تعبيرات لا تدل على إلزام كأن تقول "لم أسمع بهذا من قبل" واطلب منهم قول المزيد في سبيل توضيح الفكرة أو قل "ما رأي أي شخص آخر منكم؟" أو اطلب من المشاركين طرح مقترحات أخرى، ولتدع المشاركين يشعرون بأن التقدم بمقترحات أمر مستحسن، حتى وإن لم تكن هذه إجابات صحيحة. فإن أدلى أحدهم بإجابة صائبة فتوقف عندها، وأصف إليها إذا اقتضى الأمر وتأكد من فهم الآخرين لها.

لا تدع العديد من المشاركين يتكلمون معاً، وإن حدث هذا فأوقف الحديث وحدد لهم نظاماً للمناقشة وترتيباً، كأن تقول مثلاً "فلنسمع تعليق محيي أولاً، وبعد ذلك محمد ثم علي" وإذا علموا أن الدور سيأتي عليهم في الحديث لن يقاطع بعضهم بعضاً.

ولا تدع مشاركاً بعينه ينفرد بالرد على الأسئلة، وحاول تشجيع المشاركين الأكثر هدوءاً على الكلام، وادع واحداً لم يتحدث من قبل للإدلاء بإجابته.

الإعداد لعرض التمرينات التوضيحية:

* دراسة التعليمات

لا بد أنك قد رأيت من قبل تلك التمرينات التوضيحية في دورة الإعداد، وعليك قبل القيام بعرضها قراءة التعليمات بعناية، وهذا أمر ضروري حتى وإن كنت قد رأيت شخصاً آخر يقوم بتقديمها، وحتى إن كان قد سبق لك أنت تقديمها يكون من المستحسن إعادة قراءة التعليمات حتى لا تنسى أية خطوة هامة.

* جمع أدوات التدريب

تأكد من وجود الدمى أو الأدوات الأخرى التي تحتاج إليها، وقم بإعداد الأشياء التي تستطيع صنعها بنفسك (كنموذج الثدي على سبيل المثال)

* تجهيز المساعدة

قد تحتاج شخصاً ما لمساعدتك في عرض التمرينات التوضيحية كأن يقوم أحد المشاركين بأداء دور الأم وهذا يمكن أن يمثل خبرة تعليمية جيدة له، وقد يزيد هذا من مشاركته ويساعده في التعرف على طرق التدريس.

اطلب المساعدة قبل تقديم التمرين بيوم أو يومين حتى يتاح للمساعدين الوقت الكافي لإعداد أنفسهم، ناقش معهم ما تريده وساعدهم على ممارسته.



أداء العروض التوضيحية

مارس تقديم العرض بنفسك أو مع مساعديك أو مع مدرب آخر حتى تعلم الوقت المستغرق وما يحتمل حدوثه من أخطاء، وإذا ما كان هناك شيء آخر ستحتاج إليه كطاولة أو بعض الكراسي الإضافية.

• تأكد من وجود جميع الأدوات معاً، وقم بتجهيز المكان الذي ستقدم فيه العرض، وترتيب الطاولات والكراسي حسب الحاجة إليها.

• تأكد من إمكانية استخدام اللوح القلاب لكتابة بعض الأشياء عليه، أو جهاز عرض ضوئي رأسي، إذا احتجت إلى عرض أحد الشفائف كجزء من الإيضاح دون الاضطرار إلى إعادة ترتيب كل شيء.

• قدم العرض خطوة خطوة، وتأكد من أن المشاركين يستطيعون رؤية ما تقدمه لهم، وإذا اقتضى الأمر اطلب منهم الاقتراب منك حتى يتسنى لهم جميعاً الرؤية والاستماع بوضوح.

- وأثناء العرض، انتهاز كل فرصة تسنح ليقوم المشاركون بتناول الأدوات وفحصها وليقوموا بأنفسهم بمحاكاة ما تفعل أنت أمامهم. وسوف يكون تعلمهم إذا هم جربوا الأشياء، أكثر من تعلمهم من مجرد رؤيتك تقوم بها.

في نهاية العرض التوضيحي:
امنح المشاركين وقتاً لتوجيه الأسئلة وابدل أقصى ما في وسعك للرد عليهم.



العمل في مجموعات

أثناء هذه الدورة سيتم توزيع المشاركين إلى مجموعات، تتكون من 6 - 8 أفراد مع اثنين من المدربين. إن هذا يساعد على أن يزداد عنصر المشاركة في العملية التعليمية، كما يتيح المزيد من الوقت لكل شخص لطرح الأسئلة، كما يتيح الفرصة للأفراد الأكثر هدوءاً للمشاركة.

ومن المحتمل أن تتفاوت لدى المدربين الاثنين نقاط القوة ومن ثم يستطيع كل منهما دعم الآخر والتعلم منه. وعليهما التخطيط معاً لكيفية تقديم الجلسة.

كما أن العمل في مجموعات أصغر تتكون كل منها من 3 - 4 أفراد مع مدرب واحد يخصص أساساً لممارسة المهارات كاستيضاح الأم لرضيعها على الثدي، والمشورة، وكلما صغرت المجموعات زادت الفرصة المتاحة لكل مشارك لممارسة هذه المهارات.

اطلع على التعليمات النوعية الخاصة بجلسات المجموعات التي سوف تقدمها، وضع خطة لكيفية إدارتها.

- تتألف بعض المناقشات من أسئلة بسيطة تقوم أنت بتوجيهها إلى المجموعة مشجعاً المشاركين على اقتراح الإجابات وطرح أفكارهم، وقد يكون مفيداً تدوين الأسئلة الرئيسية وكذلك النقاط الأساسية في الإجابات على اللوح القلاب.

وللإبقاء على استمرار المناقشة، قم من وقت لآخر بتلخيص ما قيل وأعد صياغة السؤال بشكل آخر، فإذا كانت الإجابات غير كاملة اطلب من المشاركين زيادة الإيضاح لما يدلون به واستكمالهم، وأضف أي تفسيرات ضرورية مع التأكد من وضوحها لجميع المشاركين.

- إعداد القوائم والرسوم البيانية
سيكون من الضروري في بعض الجلسات أن تقوم أنت والمشاركون بإعداد القوائم والرسوم البيانية لأحد الموضوعات على اللوح القلاب.

• القراءة

سيقوم المشاركون بقراءة محتوى دليل المشاركين في كل الجلسات. اطلب من المشاركين قراءة جزء من النص قراءة صامتة ثم ناقشه معهم للتأكد من فهمهم له.

في بعض الجلسات ستطلب منهم القراءة الجهرية لجزء ما من محتوى الجلسة تريد التأكيد عليه، فيقوم كل مشارك، حسب دوره، بقراءة جملة واحدة أو جزء من النص، ويمكنك مناقشة الأفكار وطرح الأسئلة عقب كل نقطة.

• تقديم الإيضاحات القصيرة

تشتمل جلسات المجموعات على عدد من العروض القصيرة لتقانات المشورة والمهارات الأخرى، وهذه العروض لا تحتاج إلى أدوات سوى الدمى ونماذج الثدي، التي يجب أن تكون متاحة لكل مجموعة.

مارس تقديم هذه العروض، وتأكد من وجود دمية ونموذج للثدي، إذا اقتضى الأمر، وإن احتجت إلى مساعدة أحد المشاركين فساعدته على الاستعداد لذلك وتأكد من إعطائه سلفاً نسخة لما يجب عليه أن يقوله.

• أداء الأدوار

قم باختيار لاعبي الأدوار سلفاً وشرح لهم بعناية ما تريد منهم عمله، وزودهم بتعليمات مكتوبة لمساعدتهم في تذكر مهمتهم. فإذا لمست من المشاركين عدم الاستعداد لأداء الأدوار فقم أنت بها مع مدرب آخر فيساعد هذا على إدراكهم لموضوع أداء الأدوار وأن الوقوع في الخطأ أمر لا يهمل ومن ثم يزداد الشعور لديهم بالثقة فيحاولون بأنفسهم في المرة القادمة.

• التمرينات

هناك بعض التمرينات تقوم بها المجموعة كلها معاً، وهذه تأخذ شكل المناقشة. وبعض التمرينات فردية مكتوبة، وهذه تمثل طريقة هامة يتعلم من خلالها المشاركون، كل بمفرده، ويكتشفون بأنفسهم ما يرونه واضحاً وما يلتبس عليهم، وهذه التمرينات تعينك على اكتشاف ما يحتاج إلى مزيد من العون. فالمشاركون الذين يحتاجون المساعدة أكثر من غيرهم قد لا يطلبونها، وقد لا تكتشف من هم حتى يقوموا بأداء هذه التمرينات، كما أنها تعينك أيضاً على اكتشاف الموضوعات السهلة على المجموعة والموضوعات العسيرة. ولأداء التمرينات التحريرية يبقى المشاركون في مجموعاتهم المكونة من 6 - 8 أفراد، ولكنهم يعملون فرادى، ويطوف المدربان بين المشاركين يقدمان لهم العون اللازم أثناء قيامهم بأداء التمرينات.

تيسير التمرينات التحريرية الفردية

• شرح كيفية أداء التمرينات

حدد للمشاركين التمرين الذي يجب عمله وفي أي صفحة من الدليل الخاص بهم يجدونه. أوضح لهم أن عليهم قراءة الأسئلة وكتابة الإجابات عنها في الدليل الخاص بهم، وأن عليهم استخدام الأقلام الرصاص حتى يمكنهم إزالة الإجابات أو تصحيحها، وتأكد من أن لدى كل واحد منهم قلماً رصاصاً وممحاة.

اطلب من المشاركين قراءة التعليمات حول كيفية أداء التمرين والمثال عليه، فإذا لمست أن من المجدي قراءة المثال عليهم ففي وسعك قراءته ومنحهم الفرصة لطرح الأسئلة في حال عدم تمكنهم من الفهم الكامل. ولتشرح لهم أنه ينبغي عليهم العمل حسب وتيرة عملهم، يمكنك أن توصي بحد أدنى للأسئلة التي ينبغي حلها، وليستمر المشاركون الأكثر سرعة في حل الأسئلة إلى نهايتها بما في ذلك الأسئلة الاختيارية إن استطاعوا ذلك، ولتبين لهم أن المدربين سيقدمون التغذية الراجعة الفردية لكل منهم.

حاول ترتيب جلوس المشاركين متباعدين بحيث لا يستطيع أحدهم سماع أو رؤية إجابات الآخرين. ثم ابدأ الطواف عليهم لمعرفة مقدار تقدمهم. بعد الانتهاء من الإجابة قم بإعطاء التغذية الراجعة الفردية لكل منهم على حدة، وقارن بين إجابات المشاركين والإجابات المقترحة الواردة في دليلك، واثن عليهم إذا أجابوا إجابة صحيحة. وإن كان أحد التمرينات يسبب مشكلة للعديد من المشاركين ناقشه فيما بعد مع المجموعة كلها.

إدارة جلسات المجموعات الصغيرة

تتم إدارة الجلسات التي يمارس فيها المشاركون مهارات المشورة في صورة مجموعات صغيرة تتكون من 3 - 4 أفراد ومدرب واحد.

هذا ويكون لدى كل مدرب مجموعة من بطاقات القصص، قم باختيار القصص الأكثر ملاءمة لكل جلسة ووزع واحدة على كل مشارك قبل بدء الجلسة حتى يتاح لهم الوقت لدراستها على ألا يكشف أي منهم بطاقته لزملائه. وأثناء الجلسة يعمل المشاركون في مجموعات ثنائية داخل المجموعة للتدريب على استخدام مهارات المشورة، فيقوم واحد بأداء دور الأم متبعاً التعليمات الواردة في بطاقته ويقوم الآخر بدور القائم بالمشورة باستخدام قائمة الأسئلة الاسترشادية عن ارضاع الطفل أو باستخدام قائمة مراجعة مهارات المشورة، وهذا النشاط يسمى "الممارسة الثنائية".

وينبغي عليك متابعة ذلك في دليل المدرب الذي يحتوي على القصص والتعليقات الموجزة لمساعدتك في إرشاد المشاركين وللتأكد من تعلمهم الأمور المطلوبة، وجه المجموعة لمناقشة هذه الممارسة وساعد من يقوم بالمشورة على تحسين مهاراته، وستجد في الملاحظات الخاصة بالجلسة بعض التعليمات المفصلة.



التدريبات السريرية

يأخذ كل مدرب مجموعته المكونة من 3 - 4 أفراد إلى عيادة أو جناح بالمستشفى لممارسة المهارات التي تم تعلمها في الجلسات السابقة مع الأمهات والرضع. عليك باستخدام قائمة المراجعة لمناقشة التدريبات السريرية لتعينك على مناقشة حالة كل أم ورضيع مع المشاركين.

قم بمتابعة التقدم الذي يحرزه كل مشارك في مجموعتك الصغيرة أثناء ملئه استمارة "التدريبات السريرية" حيث يكون لكل مشارك استمارة يقوم بملئها بالبيانات عن كل أم ورضيع يراها. راجع الاستمارة مع المشارك بعد الجلسات السريرية الثانية والثالثة والرابعة، لتعلم ما إذا كان قد رأى حالات مختلفة من الأمهات، فإذا كان قد فاتته بعض

الحالات الهامة فساعدته على رؤيتها في الممارسة السريرية الخامسة. ويمكن اتخاذ الترتيبات لهذا المشارك ليقوم، تبادلياً، بممارسة المشورة لإحدى الأمهات في هذه الحالة. وهناك تعليمات مفصلة مصاحبة للملاحظات الخاصة بكل جلسة سريرية، والمجموعة الرئيسية من هذه التعليمات مدرجة في دليل المدرب لجلسات التدريبات السريرية. كما تقوم أنت بتسجيل متابعتك لكل مشارك في "استمارة متابعة جلسة التدريبات السريرية" المعدة خصيصاً لذلك.

البرنامج المقترح للدورة

اليوم/ التاريخ	التوقيت	المحتوى
اليوم الأول الجمعة	08:30 - 08:00	التسجيل
	09:30 - 08:30	الجلسة الافتتاحية
	09:45 - 09:30	استراحة
	10:15 - 09:45	وضع الرضاعة في دول إقليم شرق المتوسط
	11:45 - 10:15	أهمية الإرضاع
	13:30 - 11:45	صلاة الجمعة واستراحة الغذاء
	15:00 - 13:30	آلية الرضاعة
	16:30 - 15:00	ملاحظة وتقييم الرضعة
	18:30 - 16:30	مهارات المشورة: الاستماع والتعلم
	09:30 - 08:30	ممارسات الرضاعة المثلى
اليوم الثاني السبت	10:00 - 09:30	استراحة
	12:00 - 10:00	جلسة التدريبات السريرية الأولى: ممارسة مهارات المشورة: الاستماع والتعلم (مستشفى الولادة)
	13:00 - 12:00	استيضاع الرضيع على الثدي
	14:00 - 13:00	مهارات المشورة: بناء الثقة وتقديم المساندة
	15:00 - 14:00	استراحة الغذاء
	16:30 - 15:00	مهارات المشورة: بناء الثقة وتقديم المساندة (تمرينات)
	09:30 - 08:30	أحوال الثدي
	10:00 - 09:30	استراحة
اليوم الثالث الأحد	12:00 - 10:00	جلسة التدريبات السريرية الثانية: استيضاع الرضيع على الثدي وممارسة مهارات المشورة الاستماع والتعلم وبناء الثقة وتقديم المساندة (مستشفى الولادة)
	13:00 - 12:00	أحوال الثدي: تدريبات
	14:00 - 13:00	رفض الرضاعة
	15:00 - 14:00	استراحة الغذاء
	16:00 - 15:00	فحص الثدي

اعتصار اللبن	09:30 - 08:30	اليوم الرابع الإثنين
استراحة	10:00 - 09:30	
جلسة التدريبات السريرية الثالثة: ممارسة مهارات المشورة مع أمهات في حالات مختلفة (مستشفى الولادة)	12:00 - 10:00	
عدم كفاية اللبن	13:00 - 12:00	
البكاء	14:00 - 13:00	
استراحة الغذاء	15:00 - 14:00	
عدم كفاية اللبن والبكاء (تمرينات)	16:30 - 15:00	
ممارسة المشورة (الجزء الأول)	09:30 - 08:30	اليوم الخامس الثلاثاء
استراحة	10:00 - 09:30	
جلسة التدريبات السريرية الرابعة: ممارسة مهارات المشورة مع أمهات في حالات مختلفة (مستشفى الولادة)	12:00 - 10:00	
التغذية التكميلية	14:00 - 12:00	
استراحة الغذاء	15:00 - 14:00	
تقييم تغذية الطفل وتقديم المشورة	16:00 - 15:00	
زيادة لبن الأم وإعادة إدرار اللبن	09:30 - 08:30	
استراحة	10:00 - 09:30	اليوم السادس الأربعاء
جلسة التدريبات السريرية الخامسة: ممارسة مهارات المشورة مع أمهات في حالات مختلفة (العيادة الخارجية)	12:00 - 10:00	
الوليد منخفض الوزن والوليد المريض	14:00 - 12:00	
استراحة الغذاء	15:00 - 14:00	
المساعدة على استمرار الرضاعة	16:00 - 15:00	
ممارسة المشورة الجزء الثاني	09:30 - 08:30	
استراحة	10:00 - 09:30	
جلسة التدريبات السريرية السادسة: ممارسة مهارات المشورة مع أمهات في حالات مختلفة (العيادة الخارجية)	12:00 - 10:00	اليوم السابع الخميس
تغذية المرأة وصحتها وخصوبتها	14:00 - 12:30	
استراحة الغذاء	15:00 - 14:00	
عمل المرأة	15:30 - 15:00	
الترويج التجاري للألبان الاصطناعية كبديل للبن الأم	16:00 - 15:30	
الجلسة الختامية	16:30 - 16:00	

جدول الأدوات

- دليل المدرب (واحد لكل مدرب ولمدير الدورة)
- دليل المدرب للتدريبات السريرية (واحد لكل مدرب ولمدير الدورة)
- دليل المشارك (واحد لكل مدرب ومشارك ولمدير الدورة)
- برنامج الدورة (واحد لكل مدرب ومشارك ولمدير الدورة)
- جهاز العرض الرأسي الضوئي (جهاز لكل مجموعة) أو جهاز عرض الشرائح من الحاسوب
- لوح قلاب لكل مجموعة
- جهاز فيديو وتلفاز لكل مجموعة
- شريط الفيديو المعد خصيصاً لهذه الدورة (واحد لكل مجموعة)
- دمي (دمية لكل مجموعة)
- نماذج للثدي (نموذجان لكل مجموعة)
- نماذج من الأنواع المختلفة لمضخات الثدي
- مجموعة أكواب صغيرة لتغذية الرضيع منخفض الوزن لكل مجموعة
- 3 أنبوب رفيع للتغذية لكل مجموعة
- شريط لاصق للأنبوب لكل مجموعة
- محقن 10 أو 20 مللي لكل مجموعة
- قطارة لكل مجموعة
- عينات مختلفة من الألبان الاصطناعية المستخدمة في السوق المحلي لكل مجموعة (5 عينات لكل مجموعة)
- الاستثمارات:
 - استمارة ملاحظة الرضعة
 - قائمة الأسئلة الاسترشادية الخاصة بإرضاع الطفل
 - استمارة مهارات الاستماع والتعلم
 - استمارة مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة
 - قوائم مراجعة مهارات المشورة
 - قوائم متابعة وتقييم الممارسة السريرية (للمدربين فقط)
 - نسخ من قصص ممارسة المشورة الأربعة عشر (مجموعة كاملة لكل مجموعة من المشاركين)
 - نسخ من الأدوار (مجموعة كاملة لكل مجموعة من المشاركين)
 - منحني نمو الطفل (50 لكل مجموعة)
 - نسخ من التمارين التوضيحية لمهارات المشورة (نسخة لكل مدرب أي نسختان لكل مجموعة)
 - استمارة تقييم التغذية (15 لكل مشارك)
 - الصورة التوضيحية لقوام الطعام (15 لكل مجموعة)
 - بطاقة مشورة الأم (IMCI: mother card) (50 لكل مجموعة)
 - نسخ من قوائم الطعام للفئات العمرية المختلفة لكل مشارك (مجموعة لكل مشارك)

المقدمة

الإجراءات

1. قدم نفسك للمشاركين واطلب منهم أن يقوموا بتقديم أنفسهم كل في دوره
2. قراءة المقدمة في دليل المشاركين
3. تلخيص مفهوم الرضاغة والمشورة والرد على الأسئلة المطروحة

1

قدم نفسك للمشاركين واطلب منهم أن يقوموا بتقديم أنفسهم كل في دوره

حينما يقوم المشاركون بتقديم أنفسهم اكتب أسماءهم على اللوح القلاب. اترك قائمة الأسماء في مكان واضح يستطيع كل المشاركين رؤيته ويساعدك على تذكر أسمائهم.

وضح للمشاركين أنهم خلال هذه الدورة وعلى مدار 7 أيام سوف يتدربون على مهارات المشورة باستخدام طرق متنوعة مثل عروض الإيضاح، والقراءة والتدريبات السريرية، والعمل في مجموعات صغيرة مع المناقشات والتمرينات وأداء الأدوار... الخ. قم بإلقاء نظرة سريعة على برنامج الدورة معهم.

2

قراءة المقدمة في دليل المشاركين

اطلب من المشاركين قراءة الصفحتين الأوليتين من دليل المشاركين (المقدمة). وعندما ينتهي الجميع من القراءة أجب على أي من الأسئلة المطروحة.

3

تلخيص مفهوم الرضاعة والمشورة والرد على الأسئلة المطروحة

اذكر أنه جرت العادة على إطلاق لفظ "الرضاعة الطبيعية" على الرضاعة من ثدي الأم وماعداها يعتبر "رضاعة صناعية". وفي الواقع يعني لفظ الرضاعة والإرضاع في اللغة التي نزل بها القرآن الكريم: ثدياً يَلْتَقِمُ، وفماً يَلْتَقِمُ. اما إطعام الطفل طعاماً آخر أو بطريقة أخرى - فهو إطعام أو تغذية وليس إرضاعاً. وبناءً على ذلك فإننا سنستخدم لفظ "الرضاعة" للدلالة على الرضاعة من ثدي الأم وماعداها يعتبر إما "تغذية اصطناعية" في حالة تغذية الطفل بالألبان الاصطناعية أو الأغذية الاصطناعية الأخرى أو "تغذية الطفل" في حالة إعطاء الطفل الأطعمة الأخرى.

قم أيضاً بالتركيز على الفرق بين مفهوم المشورة (counselling) وإسداء النصح (advice).
ذكر المشاركون بأن مفهوم "المشورة" (Counselling) مفهوم جديد، وأن لغتنا العربية بما تتميز به من غنى في المفردات التي تستطيع التعبير عن كل المعاني تحتوي على تعبير المشورة والذي يعبر عن هذا المفهوم أكثر من لفظ (Counselling) في اللغة الإنجليزية.

- فتعبير المشورة يعني أكثر من الإسداء البسيط للنصح؛
- إسداء النصيحة يعني إخبار الناس بما ترى أنه ينبغي عليهم فعله؛
- تقديم المشورة لإحدى الأمهات هو مناقشة الأمر معها وتقديم المعونة المناسبة بما يعينها على تقرير ما هو الأفضل لها؛

- المشورة تساعد الأم على تنمية الثقة بنفسها فأنت تصغي إليها وتحاول فهم مشاعرها. وتعتمد هذه الدورة التدريبية على تنمية مهارات التواصل وكيفية تقديم المشورة للأمهات فيما يتعلق بالرضاعة وتغذية صغار الأطفال.

الفصل الأول

وضع الرضاعة في دول إقليم شرق المتوسط

الإجراءات

1. الأهداف التعليمية: عرض الشريحة رقم (2)
2. المعطيات التي تتعلق بوضع الرضاعة: قراءة الدليل الجزء 1.1 وعرض الشرائح رقم (3)، (4)، (5)
3. وضع الرضاعة: مجموعات عمل
4. تلخيص الفصل الأول: عرض الشريحة رقم (6)

1

الأهداف التعليمية: عرض الشريحة رقم (2)

- قم بعرض الشريحة رقم (2) واعرض الأهداف التعليمية كما يلي:
- وصف الأنماط الشائعة لتغذية الرضع في بلاد الإقليم.
 - وصف الممارسات الشائعة.
 - وصف ما تم عمله أو ما يجري عمله لتعزيز الرضاعة.

2

المعطيات التي تتعلق بوضع الرضاعة: قراءة الدليل الجزء 1.1 وعرض الشرائح رقم (3)، (4)، (5)

اطلب من المشاركين قراءة الجزء 1.1 من دلائهم والذي يعرض النقاط التالية:

أولاً. المؤشرات المتعلقة بالرضاعة.

ثانياً. السياسات المتعلقة بالرضاعة.

ثالثاً. التشريعات المتعلقة بالرضاعة.

ثم اعرض الشريحة رقم (3) لتلخيص المؤشرات المتعلقة بالرضاعة

المؤشرات المتعلقة بالرضاعة:

(Ever breastfed rate)

* معدل أية ممارسة للرضاعة

= النسبة المئوية للرضع تحت سن 12 شهراً الذين رضعوا في أي وقت.

(Early initiation of breastfeeding)

* معدل البدء المبكر في الرضاعة

= النسبة المئوية للأمهات اللواتي بدأن الإرضاع في خلال الساعة الأولى بعد الولادة

(Exclusive breastfeeding rate)

* معدل الرضاعة المطلقة

= النسبة المئوية للرضع الذين يتغذون تغذية مقتصرة على الإرضاع في الشهور الستة الأولى من حياتهم.

(Continued breastfeeding rate)

* معدل الاستمرار في الرضاعة

= النسبة المئوية للرضع الذين يستمرون في الرضاعة حتى أربعة وعشرين شهراً.

(Bottle feeding rate)

* معدل التغذية بالزجاجة

= النسبة المئوية للرضع الأقل من 12 شهراً الذين يتناولون أية أشربة أو أطعمة بزجاجة التغذية.

* معدل التغذية التكميلية

(Complementary feeding rate)

= النسبة المئوية للرضع ما بين ستة وتسعة أشهر الذين يرضعون ويتناولون الأغذية التكميلية.

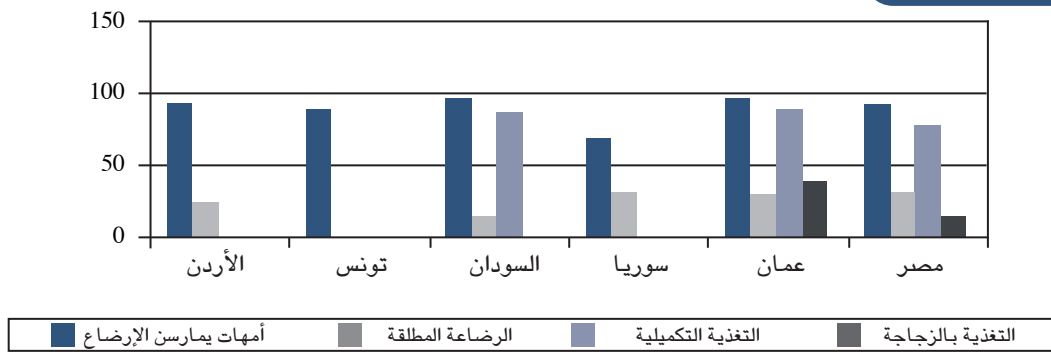
اذكر للمشاركين أن إقليم شرق المتوسط يتكون من 22 دولة وهي: الأردن، الإمارات، أفغانستان، إيران، باكستان، البحرين، تونس، جيبوتي، السعودية، السودان، سوريا، الصومال، العراق، عمان، فلسطين، قطر، الكويت، لبنان، ليبيا، مصر، المغرب، واليمن. ومما هو جليّ فإن هناك تفاوتاً بين المستوى الاقتصادي والاجتماعي والصحي ومؤشرات الصحة عامةً وصحة الأطفال بصفة خاصة، في هذه الدول. وعلى الرغم من ذلك فإن الوضع المتعلق بالرضاعة وتغذية الأطفال يعد متشابهاً إلى حد كبير.

ثم قم بعرض الشريحة رقم (4) وأضف أن الشريحة توضح مستوى بعض هذه المؤشرات في ست دول الإقليم: (الأردن، تونس، السودان، سوريا، عمان، مصر). واذكر أن تعريف بعض هذه المؤشرات مختلف في بعض هذه الدول عن البعض الآخر.

ويوضح الرسم البياني أن الغالبية العظمى من الأمهات يُرضعن أطفالهن ولكن نسبة ضئيلة منهن يقمن بإرضاع أطفالهن رضاعة مطلقاً حتى ستة أشهر (مؤشر الرضاعة المطلقة يعد متدنياً في الدول الست، ويتراوح ما بين 17% - 33%). وكل هذا يؤكد الحاجة إلى دعم الرضاعة المطلقة حتى سن الستة أشهر (معظم البيانات المتعلقة بالرضاعة المطلقة في هذه الدول تتعلق بالطفل حتى سن أربعة أشهر).

ينص إعلان الرضاعة المطلقة، والذي تم إصداره من الجمعية العامة لمنظمة الصحة العالمية عام 2001، على أن تستمر الرضاعة المطلقة حتى نهاية الشهر السادس من العمر. ولقد تبنت الدول هذا الإعلان في سياساتها بعد ذلك. وتوضح الدراسات أيضاً أنه على الرغم من ارتفاع القيمة الرقمية لمؤشر البدء في التغذية التكميلية، فمازالت هناك حاجة ماسة لتحسين ممارسات التغذية التكميلية من حيث الكم والنوع.

شكل 1



- مصدر المعلومات: بيانات وزارة الصحة لعام 2005
- الأردن: مؤشر الرضاعة المطلقة حتى سن الستة أشهر
- عمان: مؤشر الرضاعة المطلقة حتى سن الأربعة أشهر
- مصر: مؤشر الرضاعة المطلقة حتى سن الخمسة أشهر

السياسات والتشريعات المتعلقة بالرضاعة

اعرض الشريحة رقم (5) ثم أضف أن معظم الدول قد تبنت سياسات قومية للرضاعة وسنت بعض التشريعات المتعلقة بها. ولكن تبقى هذه السياسات في حاجة إلى وضعها حيز التنفيذ بالشكل الأمثل، كما ينبغي متابعة تنفيذها وقياس مدى فاعليتها.

البند	الأردن	تونس	العراق	المغرب	مصر	السودان	سوريا
إجازة وضع	3 أشهر لموظفات القطاع العام	شهران مدفوعة الأجر 4 أشهر نصف أجر (لأي عدد من الأطفال)	6 شهور لموظفات القطاع الحكومي، ثم 6 شهور بنصف أجر.	3 شهور مدفوعة الأجر لأي عدد من الأطفال	3 شهور بأجر لطفلين	شهران مدفوعة الأجر (لأي عدد من الأطفال)	4 أشهر مدفوعة الأجر (الطفل الأول) 3 أشهر مدفوعة الأجر (الطفل الثاني) 2 أشهر مدفوعة الأجر (الطفل الثالث) تبدأ الإجازة في الشهر الأخير من الحمل.
ساعة رضاعة يومية أثناء ساعات العمل (حتى سن عامين)	ساعة للرضاعة لأي عدد من الأطفال	ساعة للرضاعة لأي عدد من الأطفال	ساعة رضاعة لأي عدد من الأطفال	ساعة للرضاعة لأي عدد من الأطفال	ساعة للرضاعة لأي عدد من الأطفال	ساعة رضاعة لأي عدد من الأطفال (الثلاث الأول)	ساعة رضاعة (للأطفال الثلاث الأول)
عمل جزء من الوقت					عمل نصف الوقت بنصف أجر		
إجازة بدون راتب					عامين لكل طفل بحد أقصى 4 أعوام	عام واحد أجر أساسي (ثلاث المرتب الفعلي) (لأربعة أطفال)	شهر بدون مرتب (3 أطفال)

• التشريعات المتعلقة بالرضاعة في بعض دول الإقليم

وضع الرضاعة: مجموعات عمل

قبل البدء في مجموعات العمل أوضح أنه إلى جانب السياسات والتشريعات فهناك عوامل أخرى تؤثر على ممارسات الرضاعة منها:

- توعية السيدات الحوامل لإعدادهن للإرضاع الناجح أثناء رعاية ما قبل الولادة
- ممارسات الرعاية الصحية وقت الولادة.
- ممارسات الأمهات في الرضاعة والبدء في إعطاء التغذية التكميلية، ممارسات تغذية الطفل أثناء المرض والأسباب التي تسوقها الأمهات تبريراً لإعطاء أطفالهن أغذية أخرى أو لتخليهن عن الرضاعة مبكراً مع مراعاة مناقشة الاختلافات بين المناطق الريفية والحضرية، إن وجدت.

قم بتقسيم المشاركين إلى مجموعتين، لمناقشة العوامل السابق ذكرها وإعداد قائمة بها مستخدمين الجدول التالي والموجود في دلائلهم.

في نهاية مجموعة العمل تكون كل مجموعة قد وضعت قائمة تضم: ممارسات الرعاية الصحية وقت الولادة حسب خبرات المشاركين، وكذلك ممارسات تغذية الطفل أثناء مرضه، والأسباب العامة التي من أجلها تقوم الأمهات بما يلي:

- إعطاء الطفل أشربة أو أطعمة أخرى قبل 6 شهور.
- التوقف عن الرضاعة مبكراً

بعد الانتهاء من إعداد القوائم، اطلب من كل مجموعة عرض القائمة المعدة للمناقشة الجماعية.

قم بتعليق القوائم على الحائط، وتذكر تناولها مرة ثانية عند مناقشة المواقف والمصاعب الخاصة في الجلسات اللاحقة.

1. توعية السيدات الحوامل وإعدادهن للإرضاع الناجح أثناء رعاية ما قبل الولادة

2. ممارسات الرعاية الصحية وقت الولادة

3. أسباب إعطاء الطفل أشربة أو أطعمة أخرى قبل 6 أشهر

4. أسباب التوقف عن الرضاعة مبكراً

5. ممارسات التغذية أثناء المرض

4

تلخيص الفصل الأول: عرض الشريحة رقم (6)

قم بعرض الشريحة رقم (6) والتي تتناول أهم العوامل المؤثرة في الرضاعة.

الفصل الثاني

أهمية الإرضاع

الإجراءات

1. الأهداف التعليمية للفصل الثاني: عرض الشريحة رقم (7)
2. ”مزايا الرضاعة“: عرض الشريحة رقم (8)
3. ”مزايا الرضاعة“: قراءة دليل المشاركين: الجزء 2.1
4. تركيب لبن الأم: ”اللبن“: عرض الشريحة رقم (9)
5. تركيب لبن الأم ”الاختلافات بين اللبن واللبن الناضج“: عرض الشريحة رقم (10)
6. ”تركيب لبن الأم“: قراءة دليل المشاركين: الجزء 2.2
7. ”أوجه الاختلاف بين تركيب مختلف أنواع الألبان“: مناقشة المجموعة: عرض الشرائح رقم (11)، (12)، (13)، (14)، (15)
8. ”الحماية من العدوى“ قراءة دليل المشاركين: الجزء 2.3
9. تلخيص الجزء 2.3: عرض الشريحة رقم (16) ”الحماية من العدوى“
10. حل التمرين (أ) 1، 2: تغذية راجعة فردية
11. حل التمرين (أ) 3: مناقشة جماعية
12. ”لبن الأم في العام الثاني“: قراءة دليل المشاركين: الجزء 2.4
13. تمرين (ب) ومناقشة المجموعة: ”لبن الأم في العام الثاني“
14. مناقشة المجموعة: ”مخاطر التغذية الاصطناعية“: عرض الشريحة رقم (17)
15. ”مخاطر التغذية الاصطناعية“ و ”المصطلحات المستخدمة في مجال تغذية الرضع“، قراءة دليل المشاركين: الأجزاء 2.5 و 2.6
16. حل تمرين (ت) ومناقشة المجموعة: ”المصطلحات المستخدمة في مجال تغذية الرضع“
17. تلخيص الفصل الثاني: عرض الشريحة رقم (18)

1

عرض الأهداف التعليمية للفصل الثاني: عرض الشريحة رقم (7)

باستخدام الشريحة رقم (7)، قم بشرح وتوضيح أهداف الفصل الثاني وهي كالتالي:

- بيان مزايا الرضاعة وأخطار التغذية الاصطناعية: أوضح أن مزايا الرضاعة هي أكثر من مجرد مزايا تغذية الرضيع بلبن الأم، فالرضاعة تحمي صحة الأم والطفل من جوانب متعددة و تفيد الأسرة بأكملها عاطفياً واقتصادياً.
- وصف الاختلافات الرئيسية بين لبن الأم والألبان الاصطناعية: قم بتوضيح أن لبن الأم هو الغذاء الأساسي والوحيد للرضيع خلال الستة شهور الأولى من عمره. وتستمر أهمية الرضاعة حتى سن عامين ومهما برع البشر في تطوير صناعة الألبان الاصطناعية إلا أنه لا يمكنهم مجاراة قدرة الله عز وجل في تعديل اللبن حسب حاجة الطفل والأم. فلبن الأم يحتوي على كل المواد الغذائية بالكميات والتركييب والتوازن المناسب الذي يحتاجه الرضيع خلال الستة أشهر الأولى من حياته. أوضح كذلك أن المهم هنا ليس فقط وجود هذه المكونات بل نوعيتها أيضاً وطريقة تفاعلها مع بعضها البعض، بحيث تقدم أفضل صورة يستفيد منها جسم الرضيع. اذكر أيضاً أن تركيب لبن الأم ليس واحداً دائماً فهو يختلف تبعاً لعمر الرضيع وفي بداية الرضعة عن آخرها، وهو يتنوع أيضاً من رضعة إلى أخرى وقد يختلف من وقت لآخر أثناء اليوم.
- تعريف المصطلحات المستخدمة في وصف تغذية الرضع: اذكر أنك سوف تقوم بمناقشة بعض المصطلحات المستخدمة في وصف تغذية الرضع مع المشاركين في آخر هذا الفصل.

2

"مزايا الرضاعة": عرض الشريحة رقم (8)

- قم بعرض الشريحة رقم (8) مستخدماً طريقة العصف الذهني وذلك بعدم عرض المزايا المختلفة للرضاعة إلا بعد إدارة الحوار عنها مع المشاركين. اكتب ما يذكره المشاركون على اللوح القلاب.
- عندما يستنفذ المشاركون كل معلوماتهم عن مزايا الرضاعة قم بعرضها ومقارنتها بما كتبته على اللوح القلاب بدون تقديم شرح تفصيلي لأنهم سوف يقرؤونها بالتفصيل في الدليل.

3

"مزايا الرضاعة": قراءة دليل المشاركين الجزء 2.1

- اطلب من المشاركين إبلاغك عندما ينتهون من قراءة الجزء 2.1 "مزايا الرضاعة"، وقم بالإجابة على أية أسئلة مطروحة.

4

تركيب لبن الأم: عرض الشريحة رقم (9): "اللبن" (لبن السرسوب)

قم بعرض الشريحة رقم (9) مستخدماً طريقة العصف الذهني بحيث لا يظهر أمامهم سوى عنوان الشريحة "اللبن" ثم كلمتي "الخواص" و "الأهمية" ليتفهم المشاركون أنهم مطالبون بذكر الخاصية وأهميتها. اكتب ما يذكره المشاركون على اللوح القلاب.

عندما يستنفذ المشاركون كل معلوماتهم عن اللبن قم بعرضها ومقارنتها بما كتبتة على اللوح القلاب، بدون تقديم أي شرح تفصيلي لأنهم سوف يقرؤون عنها بالتفصيل في الدليل.

5

تركيب لبن الأم: عرض الشريحة رقم (10): "الاختلافات بين اللبن واللبن الناضج"

قم بعرض الشريحة رقم (10) وتوضيح النقاط التالية:

- اللبن يفرز في الأيام الأولى بعد الولادة
- يتحول اللبن تدريجياً إلى اللبن الناضج خلال أسبوعين.
- اللبن سائل غليظ القوام، يميل إلى الصفرة رائق اللون، بينما اللبن الناضج أخف قواماً، مائل للزرقة والمائية.
- ويحتوي اللبن على كمية من الدهون والسكريات أقل من اللبن الناضج ولكنه أغنى من اللبن الناضج في البروتينات والأجسام المضادة، وخاصة "جلوبيولين المناعة (أ)" (Ig A) وبعض الأملاح والفيتامينات ولاسيما فيتامين (أ) الذي يساعد على التقليل من حدة الأمراض التي قد يصاب بها الرضيع.

6

"تركيب لبن الأم": قراءة دليل المشاركين الجزء 2.2

اطلب من المشاركين إبلاغك عندما ينتهون من قراءة الجزء 2.2 وقم بالإجابة على أية أسئلة مطروحة.

7

"أوجه الاختلاف بين تركيب مختلف أنواع الألبان": مناقشة المجموعة وعرض

الشرائح رقم (11). (12). (13). (14). (15)

ستقوم الآن بإدارة مناقشة المجموعة حول "أوجه الاختلاف بين تركيب مختلف أنواع الألبان" وذلك بعرض خمس شرائح رقم (11). (12). (13). (14). (15) كما يلي:

- قم بعرض الشريحة رقم (11) "أوجه الاختلاف بين أنواع الألبان" واطلب من المشاركين التعليق عليها كل في دوره. قم بتلخيص سريع للشريحة بعد أن ينتهي المشاركون من تعليقاتهم. اذكر للمشاركين أن كل الألبان تحتوي على الدهون التي تعطي الكثير من الطاقة التي يحتاجها الرضيع سواءً من البشر أو الحيوان، وهي تحتوي أيضاً على البروتينات اللازمة للنمو، كما تحتوي على سكر (اللاكتوز) الذي يعطي الطاقة أيضاً. ويلاحظ أن ألبان الحيوانات

تحتوي على بروتينات أكثر من لبن الأم. والبروتين من المغذيات الضرورية، وقد تظهر أن زيادته أفضل من نقصه، ولكن هذا غير صحيح. فالحيوانات تنمو نمواً أسرع من البشر، لذا فهي تحتاج إلى الألبان عالية التركيز من حيث البروتينات كما أن من الصعب على كليتي الرضيع غير الناضجتين التخلص من الفضلات الزائدة في بروتينات الألبان الحيوانية. وتختلف الألبان الاصطناعية أيضاً عن لبن الأم، وذلك رغم تعديل الكميات، فهذه الألبان تصنع من مجموعة مختلفة من المنتجات بما فيها الألبان الحيوانية، وفول الصويا والزيوت النباتية وهي غير ملائمة للرضع. أما اللاكتوز فهو مركب ثنائي السكر ويتركب من الجالاكتوز والجلوكوز. وهو يساعد على نمو الرضيع وامتصاص الكالسيوم، ويرجح أن له دوراً في الوقاية من الرخد (rickets). كما أن للجالاكتوز دوراً هاماً في نمو المخ، حيث أنه أساسي في إنتاج (galacto - lipids).

• قم بعرض الشريحة رقم (12) "أوجه الاختلاف بين نوعيات البروتينات الموجودة في الألبان المختلفة" واطلب من المشاركين التعليق عليها كل في دوره.
قم بتلخيص سريع للشريحة بعد أن ينتهي المشاركون من تعليقاتهم. اذكر للمشاركين أن البروتينات تتنوع في الألبان المختلفة من حيث النوعية ومن حيث الكمية أيضاً.
وهذه اللوحة تبين أن "الكازين" يشكل قدراً كبيراً من البروتينات في لبن البقر، وهو يكون الخثارة السمكية التي يصعب هضمها في معدة الرضيع. أما لبن الأم فنسبة الكازين فيه أقل ولا يكون سوى خثارة دقيقة يسهل هضمها.

كما أن بروتينات المصالة القابلة للذوبان تختلف أيضاً، فالكثير منها في لبن الأم يتكون من بروتينات مضادة للعدوى تساعد على حماية الرضيع من الأمراض، بينما لا تحتوي الألبان الحيوانية على هذه الأنواع من البروتينات المضادة للعدوى.

وقد لا يحتمل الرضع الذين يتغذون اصطناعياً بروتين الألبان الحيوانية، وقد يصابون بالإسهال وآلام البطن وقد يظهر عليهم الطفح وأعراض أخرى عندما يتناولون أغذية تحتوي على الأنواع المختلفة من البروتينات، وقد يستمر الإسهال مما يؤدي إلى سوء التغذية.

والرضع الذين يتم تغذيتهم بالألبان الحيوانية أو الاصطناعية أكثر عرضة للإصابة بالحساسية (الأرجية) التي قد تسبب الإكزيما وربما الربو من الرضع الذين يرضعون. وقد ينتهي الأمر بالرضع إلى عدم التحمل (Intolerance) أو الحساسية بعد بضع غذوات اصطناعية يتناولونها في الأيام الأولى من حياتهم. هذا بالإضافة إلى الآتي:

• هناك اختلافات بين جميع بروتينات المصالة (whey) في الألبان المتنوعة إذ يحتوي لبن الأم على ألفا ألبومين اللبن، بينما يحتوي لبن البقر على بيتا جلوبيولين اللبن (Lacto-betoglobulin).

• تحتوي البروتينات في الألبان الحيوانية والاصطناعية على توازن مختلف من الأحماض الأمينية عما هو في لبن الأم، الأمر الذي قد لا يكون مثالياً للرضيع. وتفتقر الألبان الحيوانية والاصطناعية إلى حمض السيستين الأميني، كما تفتقر الألبان الاصطناعية إلى التورين الذي يحتاج إليه الرضع حديثو الولادة لنمو المخ بصفة خاصة. وحديثاً يضاف التورين إلى بعض الألبان الاصطناعية.

• وتشتمل البروتينات المضادة للعدوى في لبن الأم على فريين اللبن (Lactoferrin) (الذي يقوم بتطويق الحديد الزائد عن حاجة جسم الرضيع، ويمنع تكاثر البكتيريا التي تحتاج إلى هذا العنصر) والليزوزيم (الذي يقتل البكتيريا)، بالإضافة إلى الأجسام المضادة (الجلوبيولين المناعي أ و في الغالب Ig A)

• قم بعرض الشريحة رقم (13) "أوجه الاختلاف بين الدهون الموجودة في الألبان المختلفة" اذكر للمشاركين أن هناك اختلافات هامة في نوعية الدهون الموجودة في الألبان المختلفة. فلبن الأم يحتوي على الأحماض الدهنية الضرورية (Linoleic and Linolinic acids) التي يفتقر إليها لبن البقر أو الألبان الاصطناعية، وهذه الأحماض الدهنية مطلوبة لنمو مخ الطفل وعينه ولصحة الأوعية الدموية. ولقد ظهر أن الرضع منخفضي الوزن عند الولادة والذين يتناولون الألبان الاصطناعية التي تفتقر إلى هذه الأحماض الدهنية الضرورية يعانون من قصور في النمو العقلي والبصري.

ويحتوي لبن الأم أيضاً على أنزيم الليباز الذي يساعد على هضم الدهون، وهذا الإنزيم لا يوجد في الألبان الحيوانية والاصطناعية. ومن ثم فإن الدهون الموجودة في لبن الأم يكون هضمها أكثر اكتمالاً ويستفيد منها جسم الطفل بفاعلية أكبر منه في حالة تناوله لبن البقر والألبان الاصطناعية. ويطلق على الليباز الموجود في لبن الأم "الليباز المستثار بواسطة ملح الصفراء" (bile salt stimulated lipase) لأنه يبدأ العمل في الأمعاء في وجود أملاح الصفراء، ولا يكون الليباز نشيطاً في الثدي أو المعدة قبل أن يختلط مع ملح الصفراء.

ويختلف براز الرضع الذين تتم تغذيتهم اصطناعياً عن الرضع الذين يرضعون لبن الأم ويرجع هذا جزئياً إلى أن براز الرضع الذين يتناولون الغدوة الاصطناعية يحتوي على قدر أكبر من العناصر التي لم يستفد منها الجسم.

• قم بعرض الشريحة رقم (14) "الفيتامينات في الألبان المختلفة" واطلب من المشاركين التعليق عليها كل في دوره.

قم بتلخيص سريع للشريحة بعد أن ينتهي المشاركون من تعليقاتهم اذكر للمشاركين أن هذه الشريحة تقارن بين كميات الفيتامينات في لبن الأم ولبن البقر، وتبين أن لبن الأم يحتوي على بعض الفيتامينات الهامة بنسب أكبر منها في لبن البقر.

ولبن البقر يحتوي على الكثير من فيتامين (ب) ولكنه لا يحتوي على نفس القدر من فيتامين (أ) وفيتامين (ج) كما هو الحال في لبن الأم.

وكثيراً ما يوصي مقدمو الخدمة الصحية بإعطاء الرضع عصير الفواكه في مرحلة مبكرة جداً من العمر لتزويدهم بفيتامين (ج)، وقد يكون هذا ضرورياً للرضع الذين يتناولون الغدوة الاصطناعية، غير أنه ليس ضرورياً على الإطلاق لمن يرضعون لبن الأم.

يحتوي لبن الأم على كمية كبيرة من فيتامين (أ) إذا هي تناولت في طعامها ما يكفي منه، ويمكن للبن الأم أن يمد الطفل بالكثير من فيتامين (أ) الذي يحتاج إليه حتى في سن الثانية من العمر. وإذا ساورك القلق حول النظام الغذائي الذي تتناوله الأم، أعطها كميات إضافية من الفيتامينات.

أما بالنسبة إلى بعض فيتامينات (ب) فتساوي الكمية الموجودة في لبن البقر من 2 - 3 أمثال ما هي عليه في لبن الأم. وهذه المستويات العالية تزيد عن حاجة الوليد. أما لبن الماعز فهو يفتقر إلى حامض الفوليك وهذا يمكن أن يسبب فقر الدم.

• قم بعرض الشريحة رقم (15) "الحديد في الألبان المختلفة" واطلب من المشاركين التعليق عليها كل في دوره. قم بتلخيص سريع للشريحة بعد أن ينتهي المشاركون من تعليقاتهم. اذكر للمشاركين أن الحديد عنصر هام لمنع الإصابة بفقر الدم، وتحتوي الألبان المختلفة على كميات من الحديد ضئيلة جداً ومتساوية (50 - 70 ميكروجرام / 100 ملي لتر أو 0.5 - 0.7 ملي جرام / لتر).

غير أن هناك فرقاً هاماً، فيما يتعلق بامتصاص الحديد من الألبان المختلفة:

تمتص نسبة 5% فقط من الحديد الموجود في لبن البقر، و4% فقط من حديد الألبان الاصطناعية المدعمة بالحديد، بينما تمتص نسبة 50% من الحديد الموجود في لبن الأم نتيجة لوجود نسب مرتفعة من اللاكتوز وفيتامين (ج). ومن هنا فإن الرضع الذين يتغذون على لبن البقر قد لا يحصلون على كفايتهم من الحديد وكثيراً ما يصابون بفقر الدم، أما الرضع الذين يعتمدون على الرضاعة وحدها فيحصلون على كفايتهم من الحديد ومن ثم يتمتعون بالحماية من أنيميا نقص الحديد حتى نهاية الشهر الستة الأولى من حياتهم.

8

"الحماية من العدوى": قراءة دليل المشاركين: الجزء 2.3

اطلب من المشاركين إبلاغك عندما ينتهون من قراءة الجزء 2.3 "الحماية من العدوى"، وقم بالإجابة على أية أسئلة مطروحة.

9

"الحماية من العدوى": تلخيص الجزء 2.3: مناقشة المجموعة: وعرض الشريحة رقم (16)

قم بتلخيص سريع للشريحة "الحماية من العدوى". بعد أن ينتهي المشاركون من تعليقاتهم اذكر للمشاركين أن لبن الأم ليس مجرد غذاء للرضيع، بل هو سائل حي يحميه من مختلف أشكال العدوى. وتبين الشريحة القدرة الخاصة للبن الأم على حماية الرضيع من الأمراض التي قد تكون الأم مصابة بها أو التي قد تكون موجودة في البيئة المحيطة بها.

وإذا أصيبت الأم بعدوى (1)، تنشط كريات الدم البيضاء الموجودة في جسمها وتفرز الأضداد لحمايتها من المرض (2) وتنتقل بعض هذه الأضداد إلى الطفل. كما تنتقل بعض الكريات البيضاء إلى الثدي وتفرز الأضداد هناك (3) لحماية الرضيع (4). ومن هنا ينبغي ألا يفصل الرضيع عن أمه إذا أصابته عدوى لأن لبن ثديها يحميه من هذه العدوى. أما الأغذية الاصطناعية فهي لا تحتوي على الكريات البيضاء ولا على الأضداد ولا العوامل الأخرى المضادة للعدوى، ومن ثم فهي لا تعطي الطفل سوى القليل جداً من الحماية ضد الأمراض.

والجلوبيولين المناعي الرئيسي في لبن الأم Ig A الذي كثيراً ما يسمى الجلوبيولين المناعي المفرز (أ) (secretory IgA) يتم إفرازه في اللبن داخل الثدي كرد فعل لإصابة الأم بالعدوى، وهذا يختلف عن أشكال الجلوبيولين الأخرى (مثل Ig G) التي يحملها الدم.

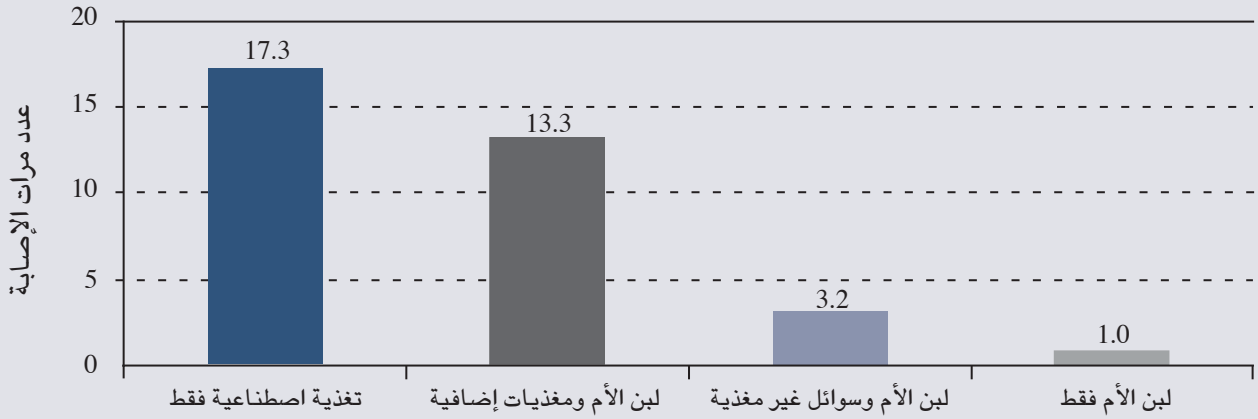
10

حل التمرين (أ) 2,1 مع إعطاء تغذية راجعة فردية

اطلب من المشاركين حل التمرين كل على حدة، وأن يخبروك عند الإنتهاء منه. قم بمراجعة حل التمرين مع كل مشارك على حدة، وتأكد أن كل مشارك قد تفهم النقاط التالية:

التمرين 1:

يوضح التمرين النتائج الرئيسية لدراسة من الفلبين عن خطر الإصابة بالإسهال بسبب طريقة تغذية الرضع من الولادة حتى الشهرين من العمر.



خطر الإصابة بالإسهال بسبب طريقة تغذية الرضع من الولادة حتى الشهرين من العمر (في الفلبين)

يمثل المستطيل على الجانب الأيمن، الرضع الذين اقتصروا على لبن الأم، وهذه تسمى الرضاعة المطلقة، وهذا المستطيل صغير لأن القليل جداً من الرضع الذين يرضعون من أمهاتهم رضاعة مقتصرة يصابون بالإسهال.

والمستطيل على الجانب الأيسر يمثل الرضع الذين تتم تغذيتهم اصطناعياً ولم يرضعوا من أمهاتهم. وهذا العمود أطول 17 مرة من العمود السابق لأن هؤلاء الأطفال كانوا عرضة للإصابة بالإسهال مرات تزيد سبعة عشر ضعفاً على الرضع الذين رضعوا لبن الأم فقط. ويرجع هذا جزئياً إلى أن الأغذية الاصطناعية معرضة للتلوث بالبكتيريا الضارة، أما لبن الأم فلا يكون ملوثاً بل يحمي من العدوى.

وقد تم إرضاع بعض الرضع لبن الأم وتغذيتهم بأغذية اصطناعية. وهؤلاء الرضع أكثر تعرضاً للإصابة بالإسهال من الذين يرضعون رضاعة مطلقة ولكنهم أقل تعرضاً له من الرضع الذين لم يرضعوا أبداً (تغذية اصطناعية فقط).

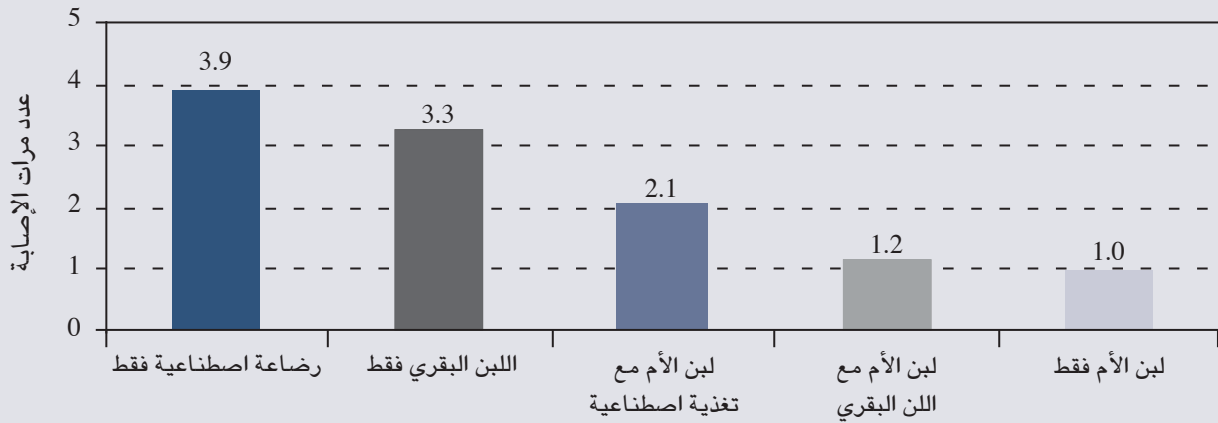
وقد تم إرضاع بعض الرضع، وتناولوا إلى جانب ذلك بعض السوائل غير المغذية كشاي الأعشاب مثلاً (كراوية، ينسون... الخ). ولكن الرضاعة كانت لها الغلبة على تلك السوائل. وهؤلاء الرضع كانوا أكثر تعرضاً للإصابة بالإسهال من الرضع الذين رضعوا من الثدي فقط ولكنهم كانوا أقل تعرضاً له من الرضع الذين رضعوا رضاعة جزئية أو اعتمدوا على الأغذية الاصطناعية.

وأظهرت دراسات أخرى أن الرضاعة تحمي من الوفاة بسبب الإسهال بين الرضع حتى عام واحد من العمر، وحتى عامين في الرضع الذين يعانون من سوء التغذية. ويمكن للرضاعة أن تحمي الأطفال من بعض أسباب الإسهال كالكوليرا وداء الشيجلات (Shigellosis) حتى سن 2 - 3 سنوات.

وتبلغ أخطار التغذية الاصطناعية ذروتها عندما تتدهور أحوال الصحة البيئية، بيد أن الدراسات التي أجريت في الدول الصناعية أظهرت أن الرضع الذين تتم تغذيتهم اصطناعياً يعانون من الأمراض أكثر من الرضع الذين يرضعون لبن الأم حتى عندما تكون الصحة البيئية جيدة.

التمرين أ. 2: يوضح أن الرضاعة تحمي الرضع أيضاً من الأمراض التنفسية.

و يبين هذا التمرين بعض نتائج الدراسات التي أجريت في البرازيل على الرضع بين سن 8 أيام و 12 شهراً، وقارنت عدد الوفيات بسبب الالتهاب الرئوي بين الرضع الذين تمت تغذيتهم بطرق مختلفة.



خطر الوفاة بالالتهاب الرئوي الناتج عن طريقة تغذية الرضع من 8 أيام إلى 12 شهراً (البرازيل)

وقد أظهرت هذه الدراسة أن الأطفال الذين كانت تجري تغذيتهم اصطناعياً كانوا عرضة للموت بسبب الالتهاب الرئوي بمقدار 3 - 4 أضعاف عدد الرضع الذين كانوا يتغذون تغذية مقتصرة على الإرضاع. وجاء الرضع الذين اعتمدوا على الرضاعة جزئياً في موضع متوسط بين الفئتين السابقتين.

وقد يسأل المشاركون، لماذا يبدو لبن البقر أقل خطورة من الألبان الاصطناعية. وهذا الأمر لم يجد التفسير الكامل حتى الآن، وقد يعزى ذلك إلى أن لبن البقر قد لا يتم خلطه بالماء ومن ثم يقل احتمال تلوثه. وقد أظهرت دراسات أخرى أن الرضاعة تحمي الرضع من عدوى أخرى أيضاً مثل عدوى الأذن والتهاب السحايا.

11

حل التمرين أ. 3: مناقشة جماعية

بعد الإنتهاء من حل التمرين قم بإدارة المناقشة الجماعية ولخص دور لبن الأم في الحماية من الحساسية في النقاط التالية:

- دور الجلوبيولين المناعي المفرز (أ)
- دور عامل النمو البشري
- خولبن الأم من بيتا لاكتوجلوبولين

12

"لبن الأم في العام الثاني": قراءة الجزء 2.4 من دليل المشاركين

اطلب من المشاركين إبلاغك عندما ينتهون من قراءة الجزء 2.4، وقم بالإجابة على أية أسئلة.

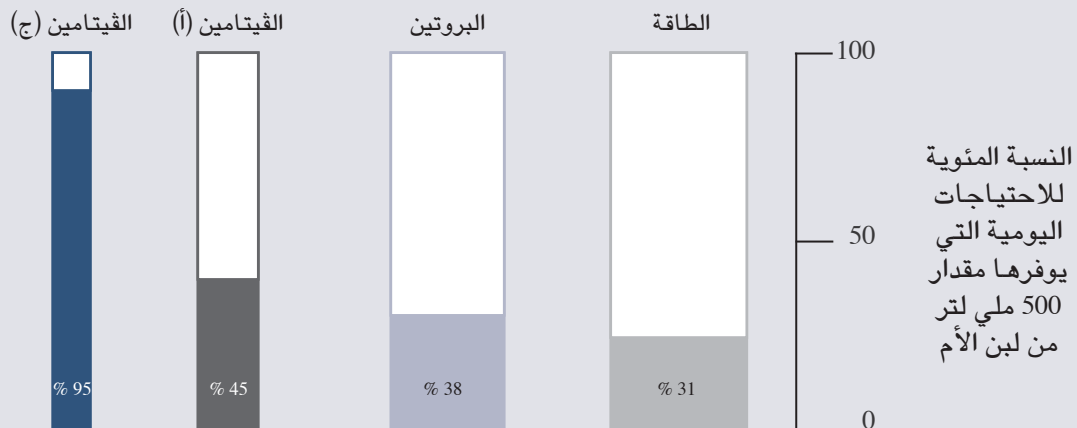
13

تمرين (ب) ومناقشة المجموعة: "لبن الأم في العام الثاني"

اطلب من المشاركين حل التمرين كل على حدة، وأن يخبروك عند الانتهاء منه. قم بإدارة مناقشة المجموعة حول التمرين واطلب من المشاركين إعطاء إجاباتهم على أسئلة التمرين كل في دوره.

بعد أن ينتهي المشاركون من إجاباتهم، اذكر للمشاركين أن الرضاعة المطلقة في الستة أشهر الأولى من حياة الرضيع تستطيع أن تزوده بكل الماء والمغذيات التي يحتاج إليها.

وعلى الرغم من احتياج الرضيع إلى أطعمة أخرى، يطلق عليها الأغذية التكميلية بالإضافة إلى لبن الأم بعد الشهور الستة الأولى من حياته، فإن لبن الأم يظل مصدراً هاماً للطاقة والمغذيات جيدة النوعية خلال السنة الثانية من عمر الطفل أو بعدها.



ويوضح الرسم البياني في التمرين، كمية الطاقة والمغذيات اليومية التي يمكن تزويد الطفل بها من لبن الأم أثناء السنة الثانية من حياته:

- يمكن للبن الأم أن يزود الطفل بثلاث ما يحتاجه من البروتينات تقريباً.
- يمكن للبن الأم أن يزود الطفل بثلاث ما يحتاجه من الطاقة.
- يمكن للبن الأم أن يزود الطفل بنحو 45% من كمية فيتامين (أ) التي يحتاج إليها كما يستطيع لبن الأم الوقاية من حدوث جفاف الملتحمة (Xerophthalmia) (نقص فيتامين أ). هناك تقديرات مختلفة لمقدار فيتامين (أ) الذي يمكن للرضيع أن يحصل عليه من لبن الأم مقارنةً باحتياجاته الفعلية في السنة الثانية، وتتراوح هذه التقديرات من 38% إلى 75%. وتعتمد الكمية على وضع الأم من حيث توافر فيتامين (أ) لديها، وكمية اللبن المستهلك. إلا أن ما نعلمه حقاً هو أن الرضاعة في السنة الثانية توفر الحماية المجدية للطفل ضد نقص فيتامين (أ).
- يمكن للبن الأم أن يزود الطفل بكل ما يحتاجه من فيتامين (ج) شريطة ألا تعاني الأم نفسها من نقص فيه.

وعلى هذا فلبن الأم يؤكد حصول الرضيع على ما يكفي من الطاقة والمغذيات ذات الجودة العالية حتى السنة الثانية من حياته على الأقل. وهذه المغذيات قد لا تتوفر بسهولة في غذاء الأسرة. ومواصلة الرضاعة خلال العام الثاني يمكن أن يساعد على الوقاية من سوء التغذية ولاسيما بين الرضع الأكثر تعرضاً لخطرهم.

14

"مخاطر التغذية الاصطناعية": مناقشة المجموعة وعرض الشريحة رقم (17)

قم بعرض الشريحة رقم (17) مستخدماً طريقة العصف الذهني وذلك بعدم عرض المخاطر المختلفة للتغذية الاصطناعية إلا بعد إدارة الحوار عنها مع المشاركين. عندما يستنفذ المشاركون كل معلوماتهم عن "مخاطر التغذية الاصطناعية"، قم بعرضها بدون تقديم شرح تفصيلي لأنهم سوف يقرؤونها بالتفصيل في دلائلهم.

وفي النهاية قم بالتأكيد على أن التغذية الاصطناعية تضر بالأطفال والأمهات على حد سواء، وأن الرضاعة أساسية لصحة الطفل وحياته، كما أنها ضرورية لصحة الأم أيضاً.

15

"مخاطر التغذية الاصطناعية"، و"المصطلحات المستخدمة في مجال تغذية الرضع":

قراءة دليل المشاركين: الأجزاء 2.5 و 2.6

اطلب من المشاركين إبلاغك عندما ينتهون من قراءة الجزء 2.5: "مخاطر التغذية الاصطناعية"، والجزء 2.6: "المصطلحات المستخدمة في مجال تغذية الرضع"

تمرين (ت) ومناقشة المجموعة: "المصطلحات المستخدمة في مجال تغذية الرضع"

- قم بإدارة مناقشة المجموعة حول التمرين واطلب من المشاركين إعطاء إجاباتهم على أسئلة التمرين كل في دوره. اطلب من كل مشارك أن يذكر تعريف المصطلح بعد أن تقوم بشرح توضيحي لكل صورة:
- الرضيع (1) رضيع عمره 3 شهور ويرضع رضاعة مطلقاً.
 - الرضيع (2) رضيع عمره 4 شهور ويرضع رضاعة غالبية، فهو يرضع ولكن يوجد فنجان صغير على الطاولة وبه بعض الماء.
 - الرضيع (3) رضيع عمره 5 شهور يتم تغذيته بزجاجة التغذية.
- المصطلحان " التغذية بزجاجة التغذية" و"التغذية الاصطناعية" مصطلحان ضروريان ومختلفان، لأن الرضيع قد يأخذ لبن الأم عن طريق زجاجة التغذية، أو يتناول التغذية الاصطناعية من دون زجاجة التغذية، في فنجان على سبيل المثال.
- الرضيع (4) يزيد عمره على 6 شهور وأمه تعطيه بعض الطعام في إناء بالإضافة إلى إرضاعه من ثديها، وهذه تغذية تكميلية في وقتها المناسب.

تلخيص الفصل الثاني: عرض الشريحة رقم (18)

- بعد الانتهاء من هذا التمرين قم بتلخيص الفصل الثاني مع التركيز على النقاط التالية، باستخدام الشريحة رقم (18):
- اللبن الأم مزايا للطفل و الأم والأسرة كلها.
 - لبن الأم هو الغذاء الأساسي والوحيد المناسب للرضيع خلال الشهور الستة الأولى من العمر.
 - الرضاعة المطلقة في الشهور الستة الأولى من العمر تستطيع أن تزود الرضيع بكل الماء والمغذيات التي يحتاج إليها.
 - إعطاء الأغذية التكميلية لجميع الأطفال بنهاية الشهر السادس مع الاستمرار في الرضاعة سنتين كاملتين أو أكثر.
 - تستمر أهمية لبن الأم حتى سن عامين، لأنه يظل مصدراً هاماً للطاقة والمغذيات جيدة النوعية خلال السنة الثانية من عمر الطفل أو بعدها.
 - لبن الأم ليس مجرد غذاء للرضع، بل هو سائل حي يحميه من العدوى.

الفصل الثالث

آلية الرضاعة

الإجراءات

1. الأهداف التعليمية للفصل الثالث: عرض الشريحة رقم (19).
2. "تشريح الثدي": مناقشة جماعية: عرض الشريحتين رقم (20) ، (21).
3. "تشريح الثدي": قراءة دليل المشاركين الجزء 3.1
4. "آلية إفراز اللبن": قراءة دليل المشاركين الجزء 3.2
5. "تعلق الرضيع بالثدي": شرح توضيحي مع مناقشة المجموعة: وعرض الشرائح رقم (22) ، (23) ، (24) ، (25)
6. "الرضاع الفعال": شرح توضيحي: عرض الشريحة رقم (26)
7. "تعلق الرضيع بالثدي": قراءة الدليل الأجزاء 3.3.1 و 3.3.2 و 3.3.3
8. "نتائج سوء تعلق الرضيع بالثدي وأسبابه": عرض الشريحتين رقم (27) ، (28) ثم قراءة الدليل الأجزاء 3.3.4 و 3.3.5
9. تلخيص الفصل الثالث: مناقشة المجموعة مع عرض الشرائح رقم (29) ، (30)

1

عرض الأهداف التعليمية للفصل الثالث مع عرض الشريحة رقم (19)

- قم بشرح وتوضيح أهداف الفصل الثالث وهي
- تسمية الأجزاء الرئيسية للثدي ووصف وظائفها؛
- وصف التحكم الهرموني في إنتاج لبن الأم وتدفعه؛
- توضيح الفرق بين التعلق الجيد والتعلق السيئ للرضيع بالثدي؛
- توضيح أوجه الاختلاف بين الرضاع الفعال وغير الفعال؛
- توضيح أسباب ونتائج التعلق السيئ للرضيع بالثدي.

2

”تشريح الثدي“ : مناقشة المجموعة: عرض الشريحتين رقم (20) . (21)

اطلب من المشاركين أن يقوموا بغلق الدلائل، ثم قم بعرض الشريحة رقم (20) والتي توضح قطاعاً في الثدي ويشار إلى أجزائه التشريحية بأرقام وليس بأسمائها. اطلب من المشاركين كتابة أسماء أجزاء الثدي طبقاً للأرقام الموضوعة على قطعة من الورق.

عندما ينتهي المشاركون قم بمناقشة المجموعة حول أسماء أجزاء الثدي. ثم قم بعرض الشريحة رقم (21) والتي توضح قطاعاً في الثدي موضحاً أسماء الأجزاء عليها مع تلخيص تشريح الثدي مع توضيح علاقة كل جزء بالرضاعة.

3

”تشريح الثدي“ : قراءة دليل المشاركين: الجزء 3.1

اطلب من المشاركين إبلاغك عندما ينتهون من قراءة هذا الجزء، وقم بالإجابة على أية أسئلة

4

”آلية إفراز اللبن“ : قراءة دليل المشاركين: الجزء 3.2

اطلب من المشاركين إبلاغك عندما ينتهون من قراءة هذا الجزء، وقم بالإجابة على أية أسئلة، ثم قم بالتأكيد على النقاط التالية:

هناك تحكم هرموني (البرولاكتين والأوكسيتوسين) وتحكم من داخل الثدي (المثبط) ذاته في إفراز اللبن، ثم اسأل: ما الذي يتحكم في هذه الآلية؟ دع المشاركين يجيبون على هذا السؤال، ثم تابع، إن رضاع الطفل يتحكم في هذه الأشياء جميعاً فهو الذي يحفز الثدي على إفراز اللبن.

ثم اذكر النقاط التالية:

- أحياناً يقول الناس إنه ينبغي إعطاء الأم المزيد من الطعام أو الشراب أو الراحة أو الأدوية، لكي تنتج المزيد من اللبن. ومن المهم أن تأكل الأم وتشرب ما يكفي إلا أن هذه الأشياء لا تساعد على إنتاج اللبن إذا لم يرضع الطفل الثديها.
- ولكي تنتج الأم كمية كافية من اللبن ينبغي أن يرضع طفلها منها مرات كافية وبالطريقة الصحيحة أيضاً.

5

”تعلق الرضيع بالثدي“ : شرح توضيحي مع مناقشة المجموعة: وعرض الشرائح رقم (22)، (23)، (24)، (25)

شرح توضيحي مع مناقشة المجموعة: عرض الشريحة رقم (22)، (23)، (24)، (25)
قم بعرض الشريحة رقم (22) ”تعلق الرضيع بالثدي“ وشرح كيف يلتقم الرضيع ثدي أمه ليرضع مع ملاحظة الآتي:

- أخذ الرضيع جزءاً من الهالة والأنسجة الموجودة تحتها في فمه؛
- الجيوب اللبنية تدخل ضمن هذه الأنسجة الموجودة تحت الهالة؛
- جذب الرضيع نسيج الثدي ليشكل مع حلمة الثدي حلمة جديدة تسمى بـ ”حلمة الرضاع الفعال“، وتشكل حلمة الثدي نحو ثلث طول ”حلمة الرضاع الفعال“؛
- بمعنى أكثر وضوحاً، يمارس الرضيع الرضاعة من الثدي وليس من الحلمة فقط.

اطلب من المشاركين أن يلاحظوا وضعية لسان الرضيع:

- يندفع اللسان للأمام فوق اللثة السفلى، وتحت الجيوب اللبنية في ثدي الأم، والحقيقة أن لسان الرضيع يتقعر حول الحلمة التي كونها من نسيج الثدي (هذا غير واضح في الشكل الذي في الشريحة ولكن يمكن رؤيته عند ملاحظة طفل يرضع).
- فإذا أخذ الرضيع الثدي في فمه بهذه الطريقة يستطيع الرضاعة بالأسلوب الصحيح، ونقول أن ”تعلقه بالثدي جيد“

قم بعرض الشريحة رقم (23) مستخدماً طريقة العصف الذهني ليتعرف المشاركون على أوجه الاختلاف بين التعلق الجيد والتعلق السيء.

نرى في هذه الشريحة صورتين، في الأولى نلاحظ أن الرضيع جيد التعلق بالثدي، أما الصورة الثانية فالرضيع فيها يمارس الرضاع بطريقة مختلفة. دع المشاركين يبدون قدر ما يستطيعون من ملاحظات.

في الصورة الأولى نرى ما يلي:

- ذقن الرضيع تلامس ثدي الأم؛
- فمه مفتوح تماماً؛
- شفته السفلى مقلوبة للخارج؛

• ما يظهر من هالة الثدي فوق فم الرضيع أكثر مما يظهر منها تحته. وهذا يوضح أن الرضيع يصل بلسانه إلى أسفل الجيوب اللبنية للضغط عليها وإخراج اللبن، وتلك هي بعض العلامات التي يمكن أن نراها من الخارج وتدلنا على أن الرضيع جيد التعلق بالثدي.

في الصورة الثانية نرى ما يلي:

• ذقن الرضيع لا تلامس ثدي الأم؛

• فمه ليس مفتوحاً تماماً؛

• شفته السفلى ليست مقلوبة إلى الخارج؛

• ما يظهر من هالة الثدي فوق فم الرضيع يساوي ما يظهر منها تحته، مما يوضح أنه لا يصل إلى الجيوب اللبنية. وتلك هي بعض العلامات التي يمكن أن نراها من الخارج وتدل على أن الرضيع سيء التعلق بالثدي.

ملحوظة: قد تكون هالة الأم صغيرة جداً فتختفي كلها وبسهولة داخل فم الرضيع، وقد تكون الهالة كبيرة جداً فتستطيع أن ترى الكثير منها خارج الفم، وتكون العلامة التي يُعَوَّل عليها لتقييم التعلق هي المقارنة بين مقدار ما تراه من الهالة فوق فم الرضيع وما تراه تحته.

قم بعرض الشريحتين رقم (24 ، 25) على التوالي والتي توضح علامات التعلق الجيد والسيء في كلا المظهرين الخارجي والداخلي.

توضح الشريحة رقم (24) علامات التعلق الجيد السابق ذكرها.

في حالة التعلق السيء، الشريحة رقم (25)

تيقن من وضوح النقاط الثلاث التالية:

- الحلمة فقط هي التي توجد داخل فم الرضيع وليس نسيج الثدي الموجود تحت الهالة؛
- الجيوب اللبنية توجد خارج فم الرضيع، حيث لا يستطيع لسانه الوصول إليها؛
- لسان الرضيع متراجع إلى الخلف داخل الفم، ولا يضغط على الجيوب اللبنية.

6

”الرضاع الفعال“ : شرح توضيحي: عرض الشريحة رقم (26)

اشرح للمشاركين أن هذه الشريحة توضح حركة لسان نفس الرضيع الذي كان في الشريحة السابقة أثناء الرضاعة. وضح أن السهم الذي أمامهم يبين تموج اللسان بطوله من الأمام إلى الخلف، وهذا التموج يضغط الحلمة – المكونة من نسيج الثدي، على حنك الرضيع العظمي، مما يدفع اللبن من الجيوب اللبنية إلى فم الرضيع حيث يقوم بابتلاعه.

الوصف التشريحي للرضاع الفعال:

- يستخدم المص لجذب حلمة الثدي وجزء من الهالة والأنسجة الموجودة تحتها في فمه ليُكوّن حلمة الرضاع الفعال؛
- ثم يرتفع الفك السفلي للرضيع، فتضغط حلمة الرضاع الفعال ما بين مقدمة اللسان واللثة العليا للرضيع؛
- يتقعر اللسان ليحتوي السطح السفلي لحلمة الرضاع الفعال، ضاغطاً إياها على الحنك العظمي (hard palate) فيتناقص حجمها إلى النصف تقريباً؛
- يتموج اللسان متجهاً نحو الحافة الخلفية للحنك العظمي، معتصراً اللبن خارج الثدي، دافعاً إياه نحو البلعوم؛
- ينخفض الفك السفلي للرضيع، فتعود الحلمة إلى حجمها الأصلي؛
- تستغرق الخطوات السابقة حوالي ثانية ونصف.

وعلى هذا فالرضيع لا يمص اللبن من الثدي مثلما يحدث في طريقة التغذية باستخدام الزجاجاة بل يقوم، بدلاً من ذلك، بما يلي:

- يحفز منعكس الأوكسيتوسين انسياب اللبن إلى الجيوب اللبنية؛
- حركة اللسان تضغط الهالة فتخرج اللبن من الجيوب اللبنية إلى فم الرضيع؛
- فإذا كان تعلق الرضيع بالثدي جيداً فإنه يفرغ اللبن من الثدي بسهولة، وهذا يسمى ”بالرضاع الفعال“ ومن المفيد أيضاً أن نعلم أنه عندما يرضع الطفل بهذه الطريقة فإن فمه ولسانه لا يحتكان ببشرة الثدي والحلمة فلا يحدث لهما أي ضرر.

7

”تعلق الرضيع بالثدي“: قراءة دليل المشاركين: الأجزاء 3.3.1 و 3.3.2 و 3.3.3

اطلب من المشاركين إبلاغك عندما ينتهون من قراءة هذه الأجزاء، وقم بالإجابة على أية أسئلة

8

”نتائج سوء تعلق الرضيع بالثدي وأسبابه“: عرض الشريحتين رقم (27، 28) ثم

قراءة الدليل الأجزاء 3.3.4 و 3.3.5

- قم بعرض الشريحة رقم (27) ”نتائج سوء تعلق الرضيع بالثدي“ ابدأ بعرض عنوان الشريحة ثم استخدم طريقة العصف الذهني وسجل ما يذكره المشاركون على اللوح القلاب. عندما ينتهي المشاركون قم بعرض الشريحة. كرر نفس الخطوات مستخدماً الشريحة رقم (28) ”أسباب سوء تعلق الرضيع بالثدي“
- اطلب من المشاركين قراءة الأجزاء 3.3.4، 3.3.5 من دلائهم ثم قم بالإجابة على أية أسئلة.

تلخيص الفصل الثالث: مناقشة المجموعة وعرض الشريحتين رقم (29). (30)

قم بعرض الشريحتين رقم (29، 30) اللتين تلخصان آلية الرضاعة: "أ. منعكسات الأم" "ب. منعكسات الطفل" ثم قم بطرح هذه الأسئلة.

اسأل: إذا أتاحت لك معرفة منعكس الأوكسيتوسين، فهل يعينك هذا على فهم آلية الرضاعة؟ إن انسياب لبن الأم يعتمد في جانب منه على أفكار الأم ومشاعرها وأحاسيسها. ومن المهم بقاء الأم ورضيعها معاً ليلاً ونهاراً، ومساعدتها على الشعور بالارتياح إلى عملية الرضاعة.

اسأل: إذا أتاحت لك معرفة منعكس البرولاكتين، فهل يعينك هذا على فهم آلية الرضاعة؟ إن كمية اللبن التي يفرزها الثدي تعتمد جزئياً على كثرة قيام الطفل بالرضاع، فزيادة الرضاع تؤدي إلى إنتاج الكثير من اللبن. ومعظم الأمهات ينتجن لبناً زائداً عن الحاجة الفعلية لأطفالهن، ويمكنهن إنتاج اللبن بما يكفي أكثر من طفل.

ثم قم بطرح هذا السؤال:

إن معرفتك بآلية الرضاعة عند الطفل تتيح لك فهم أمور كثيرة، فما هي هذه الأمور؟ إن العديد من الصعوبات الشائعة يمكن أن تنجم عن التعلق السيئ بالثدي، ويمكن التغلب على هذه الصعوبات بمساعدة الأم على تصحيح وضعية رضيعها. كما يمكن منع حدوث هذه الصعوبات عن طريق مساعدة الأم في الأيام الأولى من الولادة على الوضعية الصحيحة للطفل عند الإرضاع.

ثم أضف:

ومن هنا نرى أن الرضاعة تنجح في معظم الحالات بالشروط الآتية:

- إحساس الأم بالرضا عن حالتها؛
- أن يكون تعلق الرضيع بالثدي جيداً بحيث يتمكن من الرضاع بفعالية؛
- أن يرضع الرضيع وقتما يشاء، وعلى قدر ما يريد؛
- أن تدعم البيئة المحيطة الرضاعة.

الفصل الرابع

ملاحظة وتقييم الرضعة

الإجراءات

1. الإعداد للجلسة
2. الأهداف التعليمية: عرض الشريحة رقم (31)
3. "تقييم الرضعة": عرض توضيحي وتمثيل الأدوار ومناقشة المجموعة
4. "تقييم الرضعة": قراءة الدليل الجزء 4.1
5. شرح استمارة ملاحظة وتقييم الرضعة: عرض توضيحي مع عرض الشريحة رقم (32) باستخدام جهاز العرض الضوئي الرأسي
6. عرض فيديو
7. التمرين (ث)
- (ث - 1): عرض توضيحي للتمرين: عرض الشرائح رقم (33). (34)
- (ث - 2): مناقشة المجموعة: عرض الشرائح رقم (35). (36). (37). (38)
- (ث - 3): حل فردي: عرض الشرائح رقم (39). (40). (41). (42). (43). (44). (45). (46)
8. تلخيص الفصل الرابع مع عرض الشرائح رقم (47). (48)

1

الإعداد للجلسة

قبل تقديم الجلسة، اطلب من اثنين من المشاركين مساعدتك في تقديم عرض التمرين التوضيحي، وشرح لهما ما تريد منهما وساعدهما في ممارسته. تأكد من وجود الدمى معهما لغرض أداء التمرين التوضيحي.

2

الأهداف التعليمية: عرض الشريحة رقم (31)

قم بشرح وتوضيح أهداف الفصل الرابع باستخدام الشريحة رقم (31) وهي:

- تقييم الرضعة من خلال ملاحظة الأم ورضيعها؛
- التعرف على الأم التي يمكن أن تكون في حاجة إلى المساعدة؛
- التعرف على علامات الاستيضاع الجيد والاستيضاع السيئ؛
- التعرف على علامات التعلق الجيد والتعلق السيئ؛
- استخدام استمارة "ملاحظة وتقييم الرضعة".

3

خطوات "تقييم الرضعة": مناقشة المجموعة وتمثيل الأدوار، عرض توضيحي

اطلب من المشاركين فتح دلائهم ص 36 واطلب من كل مشارك أن يقرأ إحدى الخطوات المذكورة في الإطار كل في دوره.

3.1 الخطوة الأولى: ما الذي تلاحظه على الأم؟

اطلب من المشاركين الذين سيقومون بأداء الأدوار، احتضان الدُمية وأداء دور الأم والرضيع مع مراعاة التالي:

الأم "أ": تجلس في راحة واسترخاء وتمثل دور الأم السعيدة والمسرورة برضيعها، فهي تضمه إليها بحيث يواجه ثديها، وتسند مقعدته وهي تنظر إليه وتداعبه أو تلامسه بحب وحنان.

الأم "ب": تجلس جلسة غير مريحة، وتمثل دور الأم الحزينة، وغير المهتمة برضيعها وهي لا تحتضنه على صدرها بل بعيداً عنها مما يضطره إلى ليّ عنقه، كما أنها لا تسند مقعدته، ولا تنظر إليه ولا تلامسه، بل تهزه أو تلكزه بضع مرات لكي يستمر في الرضاعة.

وضح للمشاركين أنهم سيشاهدون عرضاً توضيحياً للخطوة الأولى: "ما الذي تلاحظه على الأم" تجلس الأمهات أمام باقي المشاركين للتوضيح واطلب من باقي المشاركين ملاحظة الأمهات، اطلب منهم أيضاً تدوين ملاحظاتهم على الأم "أ" والأم "ب"، أمهل المشاركين حتى يتمكنوا من تدوين ملاحظاتهم ثم قم بإدارة

مناقشة المجموعة. أوضح للمشاركين أنه يمكن ملاحظة ما يلي:

- عمر الأم و صحتها العامة وتغذيتها وحالتها الاجتماعية والمادية، ثم أضف أنه قد يكون مظهر الملابس خادعاً إذا كانت السيدات يرتدين ثياباً حسنة عند الذهاب إلى المركز الصحي. ولكن عموماً فإن هذا قد يعطي بعض نقاط الاستدلال حول حالة معيشتها ومدى سهولة أو صعوبة قيامها برعاية طفلها وإرضاعه.
- تعبيرات الأم النفسية التي يمكن أن تنبئك بشيء ما حول حقيقة مشاعرها، فإذا كانت الأم سعيدة ومسرورة بطفلها فالاحتمال كبير في قيامها بإرضاع الطفل من ثديها بنجاح (الأم "أ").
- وإذا كانت تبدو بائسة وغير مهتمة فالاحتمال قليل في إرضاع طفلها بنجاح (الأم "ب").
- إحساسها بالراحة والاسترخاء أو عدم الراحة والتوتر: فإذا كانت تشعر بالراحة والاسترخاء فإن هذا يساعدها على الرضاعة (الأم "أ"). وإذا لم تكن مستريحة ومتوترة، فإن هذا يزيد من صعوبة عملية الرضاعة (الأم "ب").
- هناك الكثير من الأمور الأخرى يمكن ملاحظتها في المواقف المختلفة، ومنها على سبيل المثال:
 - وجود أي أفراد آخرين من الأسرة كالأب أو الجدة ونوعية علاقتهم بالأم والرضيع؛
 - وجود أو عدم وجود زجاجة التغذية في حقيبة الأم؛
 - ارتداء الأم بعض الملابس التي قد تعوق عملية الرضاعة.

3.2 الخطوة الثانية: "كيف تحمل الأم رضيعها":

- اطلب من أحد المشاركين قراءة الخطوة الثانية من دليل المشارك "كيف تحمل الأم رضيعها". اطلب من المشاركين تدوين ملاحظاتهم على الأم "أ" والأم "ب"، أمهل المشاركين حتى يتمكنوا من تدوين ملاحظاتهم ثم قم بإدارة مناقشة المجموعة. أوضح للمشاركين أنه يمكن ملاحظة ما يلي:
- قد تضم الأم الطفل إلى صدرها بحيث يواجه ثديها وإما أنها تحمله بحيث لا يواجه ثديها:
 - إذا كانت تضمه إلى صدرها مواجهاً لثديها سهل عليه الرضاع بفاعلية (الأم "أ").
 - وإذا كانت تحمله بغير اهتمام، وهو غير مواجه لثديها فيلتوي عنقه ويصعب عليه الرضاع بفاعلية (الأم "ب").
 - قد تحتضن الأم رضيعها في ثقة وطمأنينة أو تمسكه بعصبية:
 - إذا كانت تحتضنه في ثقة وطمأنينة، يسهل عليه الرضاع بفاعلية كما يناسب لبنها بسهولة أيضاً (الأم "أ").
 - وإذا كانت عصبية وتفتقر إلى الثقة، قد يبدو عليها هذا في وكزها الطفل وهزه حتى يستمر في الرضاعة، وهذا يؤدي إلى إثارة الطفل مما يعوق الرضاع وانسياب اللبن (الأم "ب").

• قد تظهر الأم تعلقها بالطفل أو لا تظهره:

- فإذا كانت تنظر إليه، وتلامسه وتداعبه فهذه كلها علامات على ارتباطها به مما يساعد على الرضاعة الناجحة (الأم "أ").
- وإذا كانت لا تنظر إلى الطفل ولا تلامسه ولا تداعبه فهذه كلها علامات على عدم تعلقها به، وهذا لا يساعد على الرضاعة الناجحة (الأم "ب").

- إما أن تدعم الأم مقعدة الطفل وإما أن تسند رأسه وكتفيه فقط:
- فإذا كانت تدعم مقعدته فإن هذا يسهل عليه التعلق بالثدي ولا يقتصر هذا على الرأس والكتفين (الأم "أ").
- وبالنسبة للرضع الأكبر سناً يكفي في العادة أن تسند الجزء الأعلى من الجسم.
- اذكر أنه إذا كانت الأم تشعر بالارتياح تجاه الرضاعة، وطفلها حسن الاستيضاع على الثدي بحيث يستطيع الرضاع بفعالية، تكون عملية الرضاعة ناجحة.
- لا تنس أن توجه الشكر إلى المشاركين الذين قاموا بدور الأم.

3.3 الخطوة الثالثة: ما الذي تلاحظه على الرضيع؟:

اطلب من أحد المشاركين قراءة الخطوة الثالثة من دليل المشارك وقم بإدارة مناقشة المجموعة بطريقة العصف الذهني.

اذكر أنه يجب أن ننظر إلى صحة الطفل العامة، وتغذيته ومدى انتباهه. قم بكتابة النقاط التي يذكرها المشاركون على اللوح القلاب. لا تدخل في الكثير من التفاصيل حيث أن المشاركين سيقومون بقراءة هذا الجزء في دلائلهم.

3.4 الخطوة الرابعة: كيف يستجيب الرضيع؟

اطلب من أحد المشاركين قراءة الخطوة الرابعة من دليل المشارك. اذكر للمشاركين أن هناك علامات لاستجابة الرضيع مثل أن يتلمس الثدي عندما يكون جاهزاً للرضاعة أو قد يدور برأسه من ناحية إلى أخرى، ويفتح فمه، ويخفض لسانه ويدفعه للأمام ويحاول الوصول إلى الثدي. اكتب بهذا القدر من الشرح حيث أن المشاركين سوف يقرأون هذا الجزء بالتفصيل.

3.5 الخطوة الخامسة: كيف تساعد الأم الرضيع على التقام ثديها؟

اطلب من أحد المشاركين قراءة الخطوة الخامسة من دليل المشارك. اذكر للمشاركين أنه من أجل تقييم الرضعة لا بد من ملاحظة كيفية وضع الأم الرضيع على ثديها. فهناك بعض الأمهات التي تدفع بالثدي في فم الرضيع، وهناك من تنحني للأمام.... الخ. ثم أخبر المشاركين أنهم سوف يقرأون هذا الجزء بالتفصيل في دلائلهم.

3.6 الخطوة السادسة: كيف تمسك الأم ثديها؟

اطلب من أحد المشاركين قراءة الخطوة السادسة من دليل المشارك، وأضف أن طريقة مسك الأم للثدي قد تعوق الرضاعة مثل أن تقوم الأم بالإمساك بثديها من مكان قريب جداً من الحلمة.

3.7 الخطوة السابعة: هل يبدو الرضيع جيد التعلق بالثدي؟

اطلب من أحد المشاركين قراءة الخطوة السابعة من دليل المشارك، قم بتذكير المشاركين بأن هذا سبق شرحه في الفصل السابق.

اترك الفرصة للمشاركين أن يذكروا العلامات وتأكد أن العلامات التالية قد تم ذكرها:

- ملامسة ذقن الطفل للثدي؛
- فتح الطفل فمه تماماً؛

- انقلاب شفته السفلى نحو الخارج؛
- زيادة مساحة الهالة فوق فم الطفل عنها في أسفله؛
- استدارة الثدي أثناء الرضاعة.

3.8 الخطوة الثامنة: "هل يرضع الرضيع بفاعلية؟"

اطلب من أحد المشاركين قراءة الخطوة الثامنة من دليل المشارك.

قم بمناقشة المجموعة في العلامات التي تدل على فاعلية الرضاعة، وقدم هذه الإيضاحات أثناء الشرح:

لإيضاح التعلق الجيد:

قم بمص قبضة يدك وفمك مفتوح جيداً، ولسانك إلى الأمام وشفتك السفلى ملتوية إلى الوراء، قم بعمل مصات بطيئة وعميقة بمعدل مصة واحدة في الثانية.

لإيضاح التعلق السيئ:

قم بمص إبهامك مع إغلاق فمك قدر المستطاع، ودفع شفثيك إلى الأمام ووجنتك مشدودتان إلى الداخل. قم بأداء مصات سريعة وغير عميقة.

3.9 الخطوة التاسعة: كيف تنتهي الرضعة؟

3.10 الخطوة العاشرة: هل يبدو الرضيع شبعاناً؟

اطلب من أحد المشاركين قراءة الخطوتين التاسعة والعاشرة من دليل المشارك. اذكر للمشاركين أنه يجب ملاحظة ما إذا كان الرضيع يترك الثدي بنفسه أم أن الأم تقوم بإبعاده عنه. ثم اسأل المشاركين لماذا؟ لاتسهب في مناقشة هذه النقطة حيث أن المشاركين سيقرونها بالتفصيل.

3.11 الخطوة الحادية عشر: ما هي حالة ثديي الأم؟

3.12 الخطوة الثانية عشر: ما هو إحساس الأم تجاه الرضاعة؟

اطلب من أحد المشاركين قراءة الخطوتين الحادية عشر والثانية عشر من دليل المشارك، وأوضح للمشاركين أنه من بين العلامات التي يجب ملاحظتها: حجم وشكل ثديي الأم وحلمتيهما، وكذا علامات نشاط منعكس الأوكسيتوسين، وامتلأ الثدي، والمظهر الصحي للجلد. كما يجب سؤال الأم ما إذا كانت الرضاعة بالنسبة إليها مريحة وسارة.

4

"كيفية تقييم الرضعة": قراءة دليل المشاركين: الجزء 4.1

اطلب من المشاركين إبلاغك عندما ينتهون من قراءة هذا الجزء، وقم بالإجابة على أية أسئلة.

شرح استمارة ملاحظة وتقييم الرضعة

اطلب من المشاركين فتح دلائهم صفحة 42 الجزء 4.2 حيث سيجدون نموذجاً لاستمارة "ملاحظة وتقييم الرضعة".

قم بتقديم الاستمارة:

عرض الشريحة رقم (32) باستخدام جهاز العرض الضوئي الرأسي باستخدام الشريحة رقم (32) وضح أن هذه الاستمارة تسمى استمارة "ملاحظة وتقييم الرضعة"، وهي تلخص النقاط الرئيسية في تقييم الرضعة، وسوف تستخدم في التدريب على تقييم الرضعة مع الأمهات والرضع. اطلب من المشاركين الاطلاع على الاستمارة ثم اسألهم إذا كانت هناك علامات لم يفهموها.

ثم قم بشرح الاستمارة:

اطلب من المشاركين دراسة الاستمارة أثناء توضيحك النقاط التالية بالإشارة إلى الشريحة:

- تنقسم العلامات إلى سبعة أقسام وهي: الارتباط العاطفي، والاستجابات، والاستيضاع، والتعلق، والرضاع الفعال، وحالة الثدي، والوقت الذي استغرقه الإرضاع.
- يوجد إطار مربع □ بجوار كل علامة لوضع إشارة ✓ أو ✗ بداخله.

ثم اشرح كيفية استخدام وتفسير الاستمارة:

- توضح الاستمارة النقاط الإيجابية فقط التي تدل على حسن سير الإرضاع، فيما عدا ما يخص حالة الثدي فهي توضح المشاكل التي تحدث بالثدي وتؤدي إلى احتمال حدوث صعوبة في الإرضاع.

* بالنسبة للاستيضاع والتعلق والرضاع:

- إذا رأيت علامة استيضاع أو تعلق جيد أو رضاع فعال، قم بوضع إشارة ✓ في المربع المجاور لها.
- إذا رأيت علامة استيضاع أو تعلق سيء أو رضاع غير فعال، قم بوضع إشارة ✗ في المربع المجاور لها.
- إذا لم تر العلامة، فدع المربع فارغاً.

- **بالنسبة لحالة الثدي** ضع إشارة ✓، فقط إذا كانت هناك علامة. إذا لم تكن هناك علامة، فدع المربع فارغاً.
- **إذا لاحظت شيئاً مهماً ولا يوجد له مربع خاص به،** فيمكنك كتابة ملاحظتك في المساحة المخصصة لذلك في أسفل الاستمارة.

معلومات إضافية:

- قد تساعدك النقاط التالية في الرد على الأسئلة حول استمارة "ملاحظة وتقييم الرضعة" التي قد تثار في وقت لاحق عند قيام المشاركين بالتدريب أثناء التدريبات السريرية.
- إذا قالت إحدى الأمهات أن الرضاعة تسير على مايرام، ولكنك لاحظت بعض العلامات التي تشير إلى احتمال وجود بعض المصاعب عليك أن تقرر ما ستفعله.
 - قد ترغب في الأيام الأولى بعد الولادة، والأم مازالت في دور التعلم، أن تمد لها يد المساندة حتى وإن لم تكن على وعي بوجود أية مشكلة في هذا الوقت، لأن هذا يمكنه منع حدوث المشاكل فيما بعد.
 - إذا كانت الرضاعة تبدو مستقرة فقد لا ترغب في التدخل المباشر، ولكن من المفيد عادة رؤية الأم مرة أخرى بعد فترة وجيزة، ومتابعة نمو الطفل للتأكد من استمرار نجاح عملية الرضاعة، ولا ينبغي التدخل إلا عند ظهور المشاكل.

6

عرض الفيديو

قم بعرض شريط الفيديو المعد خصيصاً لهذه المهارة. يقدم هذا الشريط عرضاً توضيحياً لكيفية تقييم الرضعة.

7

التمرين (ث): تقييم الرضعة

يمكنك إجراء هذا التمرين إما باستخدام جهاز العرض بواسطة الحاسوب (Data Show) أو جهاز العرض الرأسي الضوئي (Overhead Projector) حسب الإمكانيات المتاحة.

اشرح للمشاركين أنك سوف تعرض عليهم كيفية التعرف على علامات الاستيضاع الجيد والاستيضاع السيئ والتعلق الجيد والتعلق السيئ في بعض الشرائح التي تصور الرضع أثناء الرضاعة، وكذا ممارسة ملء استمارة "ملاحظة وتقييم الرضعة" وذلك على ثلاث مراحل:

1. عرض توضيحي.
2. مناقشة المجموعة.
3. حل فردي وإعطاء التغذية الراجعة الفردية.

(ث - 1): عرض توضيحي للتمرين: عرض الشرائح رقم (33) ، (34):

في بداية التمرين أوضح للمشاركين أنه عند التعرف على علامات الاستيضاع الجيد والاستيضاع السيئ، والتعلق الجيد والتعلق السيئ باستخدام استمارة "ملاحظة وتقييم الرضعة"، يجب ملاحظة أنه لن يكون ميسوراً رؤية بعض العلامات المصحوبة بالحركة في الشرائح، نظراً لعدم وضوح العلامة في بعضها ولن يستطيعوا رؤية وضعية جسم الرضيع ولكن يمكنهم رؤية كيفية تعلقه بثدي الأم. إذن ينبغي ملاحظة العلامات الواضحة، وينبغي عدم القلق بالنسبة إلى العلامات غير الواضحة.

على أية حال، ينبغي البحث عن جميع العلامات عند ملاحظة الأمهات والرضع الحقيقيين. اشرح للمشاركين أنهم سوف يتابعون معك كيفية حل هذا التمرين من خلال الشريحتين الأوليتين رقم 33، 34.

*** قم بعرض الشريحة رقم (33)، وبها استمارة "ملاحظة وتقييم الرضعة" وأثناء مناقشة الصورة، قم بتوضيح كيفية ملء استمارة "ملاحظة وتقييم الرضعة" الموجودة في الشريحة.**

• أوضح أن معظم العلامات التي ستشاهدها من خلال الصور، توجد في أقسام "الاستيضاع"، و"التعلق"، و"الرضاع" ولا يتعين عليك في هذا التمرين ملء الأقسام الأخرى في معظم الأحيان.

وأوضح للمشاركين العلامات التي يمكن رؤيتها بوضوح في الشريحة رقم (33):

- الرضيع ملاصق للثدي وفي مواجهته؛
- فم الرضيع مفتوح جيداً؛
- الشفة السفلى مقلوبة للخارج؛
- ملامسة ذقن الرضيع للثدي تقريباً؛
- استدارة وجنتي الرضيع؛
- ظهور جزء من الهالة فوق فم الرضيع أكبر مما هو في أسفله.

هذه العلامات توضح أن الرضيع جيد التعلق بالثدي.

مع ملاحظة أن الرضيع يتنفس جيداً دون جذب الأم ثديها إلى الخلف باستخدام إصبعها.

للمدرب: لاحظ أنه بينما يحتوي دليل المشاركين على الاستمارة كلها، يحتوي دليل المدرب فقط على الأجزاء التي توجد بها العلامات التي يمكن ملاحظتها من خلال الشرائح.

استمارة ملاحظة وتقييم الرضعة

سن الرضيع:.....

اسم الرضيع: الشريحة 33

تغذيته منذ الولادة:.....

الارتباط العاطفي

- حمل الطفل بحرص وثقة
- إقبال الأم على الرضيع بوجهها تعبيراً عن الاهتمام
- قدر كبير من الملامسة من جانب الأم

الاستيحاء

- الأم في حالة استرخاء وراحة
- جسم الرضيع ملاصق ومواجه لجسمها
- رأس الرضيع وجسده على استقامة واحدة
- جسم الرضيع مدعم (مقعدة الرضيع مدعمة)

التعلق

- الفم مفتوح تماماً
- الشفة السفلى مقلوبة إلى الخارج
- ذقن الرضيع ملامسة للثدي
- مساحة كبيرة من هالة الثدي فوق فم الرضيع

الرضاع الفعال

- مصات عميقة بطيئة مع فترات توقف
- الخدان مستديران
- يمكن سماع صوت البلع أو ملاحظته

الملاحظات:.....

* عرض الشريحة رقم (34):

اتبع نفس الطريقة التي اتبعتها مع الشريحة رقم (33) ثم اذكر أن العلامات التي يمكن رؤيتها بوضوح في هذه الشريحة هي:

- الأم ليست في حالة استرخاء وراحة؛
- جسم الرضيع بعيد عن جسم الأم وغير مواجه له؛
- رقبة الرضيع ملتوية؛
- يقتصر التدعيم على الكتف والرأس؛
- الفم غير مفتوح تماماً؛
- الشفة السفلى مقلوبة إلى الداخل؛
- ذقن الرضيع ملامسة للثدي؛
- مساحة كبيرة من هالة الثدي أسفل فم الرضيع؛
- الخدان مشدودان أو منجذبان إلى الداخل.

وضعية الرضيع في الشريحة سيئة وكذلك تعلقه بالثدي

استمارة ملاحظة وتقييم الرضعة

سن الرضيع:

اسم الرضيع: الشريحة 34

تغذيته منذ الولادة:

الارتباط العاطفي	
<input type="checkbox"/> حمل الطفل بحرص وثقة	<input type="checkbox"/> إقبال الأم على الرضيع بوجهها تعبيراً عن الاهتمام
<input type="checkbox"/> قدر كبير من الملامسة من جانب الأم	
الاستيضاع	
<input checked="" type="checkbox"/> الأم في حالة استرخاء وراحة	<input checked="" type="checkbox"/> جسم الرضيع ملاصق ومواجه لجسمها
<input checked="" type="checkbox"/> رأس الرضيع وجسده على استقامة واحدة	<input checked="" type="checkbox"/> جسم الرضيع مدعم (مقعدة الرضيع مدعمة)
التعلق	
<input checked="" type="checkbox"/> الفم مفتوح تماماً	<input checked="" type="checkbox"/> الشفة السفلى مقلوبة إلى الخارج
<input checked="" type="checkbox"/> ذقن الرضيع ملامسة للثدي	<input checked="" type="checkbox"/> مساحة كبيرة من هالة الثدي فوق فم الرضيع
الرضاع الفعال	
<input type="checkbox"/> مصات عميقة بطيئة مع فترات توقف	<input checked="" type="checkbox"/> الخدان مستديران
<input type="checkbox"/> يمكن سماع صوت البلع أو ملاحظته	

الملاحظات:



(ث - 2): مناقشة المجموعة: الشرائح رقم (35) ، (36) ، (37) ، (38)

في هذه المرحلة من التمرين ستقوم بعرض الشرائح رقم (35) - (38). بعد عرض كل شريحة اطلب من المشاركين أن يقوموا بملء الاستمارة التي تحمل رقم الشريحة، كل على حدة. اطلب من أحد المشاركين أن يعرض على المجموعة كيف قام بملء هذه الاستمارة، ثم قم بإدارة المناقشة الجماعية.

ملحوظة: تقوم المجموعة بحل الشرائح من (35) - (38).

* الشريحة رقم 35 توضح العلامات التالية:

- فمه مفتوح تماماً؛
- ذقن الرضيع لا يلامس الثدي؛
- شفته السفلى مقلوبة للخارج؛
- مساحة كبيرة من هالة الثدي فوق فم الرضيع؛
- وجنتاه مسحوبتان إلى الداخل.

تعلق الرضيع بالثدي سيئ.

ملحوظة: هذه الأم تمسك ثديها مسكة "المقص" هذا الطفل مصاب بالهزال الشديد، اسأل المشاركين عن الأسباب المحتملة لذلك.

استمارة ملاحظة وتقييم الرضعة

سن الرضيع:

اسم الرضيع: الشريحة 35

تغذيته منذ الولادة:

الارتباط العاطفي	
<input type="checkbox"/> حمل الطفل بحرص وثقة	<input type="checkbox"/> إقبال الأم على الرضيع بوجهها تعبيراً عن الاهتمام
<input type="checkbox"/> قدر كبير من الملامسة من جانب الأم	
الاستيعاب	
<input type="checkbox"/> الأم في حالة استرخاء وراحة	<input type="checkbox"/> جسم الرضيع ملاصق ومواجه لجسمها
<input type="checkbox"/> رأس الرضيع وجسده على استقامة واحدة	<input type="checkbox"/> جسم الرضيع مدعم (مقعدة الرضيع مدعمة)
التعلق	
<input checked="" type="checkbox"/> الفم مفتوح تماماً	<input checked="" type="checkbox"/> الشفة السفلى مقلوبة إلى الخارج
<input checked="" type="checkbox"/> ذقن الرضيع ملامسة للثدي	<input checked="" type="checkbox"/> مساحة كبيرة من هالة الثدي فوق فم الرضيع
الرضاع الفعال	
<input type="checkbox"/> مصات عميقة بطيئة مع فترات توقف	<input checked="" type="checkbox"/> الخدان مستديران
<input type="checkbox"/> يمكن سماع صوت البلع أو ملاحظته	

الملاحظات:

*الشريحة رقم 36:

العلامات التي يمكن رؤيتها :

- الرضيع غير ملاصق وغير مواجه لجسم الأم؛
- رأس الرضيع وجسده ليسا على استقامة واحدة
- فم الرضيع ليس مفتوحاً تماماً؛
- الشفة السفلى مقلوبة للخارج؛
- عدم ملامسة ذقنه للثدي؛
- تساوي مساحة الهالة فوق فم الرضيع وفي أسفله.

تعلق الرضيع بالثدي سيئ.

استمارة ملاحظة وتقييم الرضعة

سن الرضيع:.....

اسم الرضيع: الشريحة 36

تغذيته منذ الولادة:.....

الارتباط العاطفي	
<input type="checkbox"/> حمل الطفل بحرص وثقة	<input type="checkbox"/> إقبال الأم على الرضيع بوجهها تعبيراً عن الاهتمام
<input type="checkbox"/> قدر كبير من الملامسة من جانب الأم	
الاستيضاع	
<input type="checkbox"/> الأم في حالة استرخاء وراحة	<input checked="" type="checkbox"/> جسم الرضيع ملاصق ومواجه لجسمها
<input checked="" type="checkbox"/> رأس الرضيع وجسده على استقامة واحدة	<input type="checkbox"/> جسم الرضيع مدعم (مقعدة الرضيع مدعمة)
التعلق	
<input checked="" type="checkbox"/> الفم مفتوح تماماً	<input checked="" type="checkbox"/> الشفة السفلى مقلوبة إلى الخارج
<input checked="" type="checkbox"/> ذقن الرضيع ملامسة للثدي	<input checked="" type="checkbox"/> مساحة كبيرة من هالة الثدي فوق فم الرضيع
الرضاع الفعال	
<input type="checkbox"/> مصات عميقة بطيئة مع فترات توقف	<input type="checkbox"/> الخدان مستديران
<input type="checkbox"/> يمكن سماع صوت البلع أو ملاحظته	

الملاحظات:.....

*الشريحة رقم 37:

توضح الشريحة العلامات التالية

- الرضيع ملاصق جداً ومواجه لجسم الأم (الأمر الذي يجعل من الصعب رؤية العديد من العلامات الأخرى):
- ملامسة ذقنه للثدي؛
- مساحة الهالة أكبر أعلى فم الرضيع.

تعلق الرضيع بالثدي جيد (على الرغم من عدم إمكانية رؤية جميع العلامات).

الرضيع في هذه الشريحة هو نفس الرضيع في الشريحة رقم 36 ولكن بعد مساعدة مقدم الخدمة الصحية للأم في تحسين وضعية الطفل على الثدي.

استمارة ملاحظة وتقييم الرضعة

سن الرضيع:.....

اسم الرضيع: الشريحة 37

تغذيته منذ الولادة:.....

الارتباط العاطفي	
<input type="checkbox"/> حمل الطفل بحرص وثقة	<input type="checkbox"/> إقبال الأم على الرضيع بوجهها تعبيراً عن الاهتمام
<input type="checkbox"/> قدر كبير من الملامسة من جانب الأم	
الاستيعاب	
<input type="checkbox"/> الأم في حالة استرخاء وراحة	<input checked="" type="checkbox"/> جسم الرضيع ملاصق ومواجه لجسمها
<input type="checkbox"/> رأس الرضيع وجسده على استقامة واحدة	<input type="checkbox"/> جسم الرضيع مدعم (مقعدة الرضيع مدعمة)
التعلق	
<input type="checkbox"/> الفم مفتوح تماماً	<input type="checkbox"/> الشفة السفلى مقلوبة إلى الخارج
<input checked="" type="checkbox"/> ذقن الرضيع ملامسة للثدي	<input checked="" type="checkbox"/> مساحة كبيرة من هالة الثدي فوق فم الرضيع
الرضاع الفعال	
<input type="checkbox"/> مصات عميقة بطيئة مع فترات توقف	<input type="checkbox"/> الخدان مستديران
<input type="checkbox"/> يمكن سماع صوت البلع أو ملاحظته	

الملاحظات:.....

* الشريحة رقم 38:

العلامات التي يمكن رؤيتها:

- جسم الرضيع غير ملاصق وغير مواجه لجسم الأم؛
- رأس الرضيع وجسده ليسا على استقامة واحدة؛
- فم الرضيع ليس مفتوحاً تماماً؛
- شفة الرضيع السفلى مقلوبة للخارج؛
- عدم ملامسة ذقنه للثدي؛
- تساوي مساحة الهالة الظاهرة فوق الفم مع المساحة الظاهرة أسفله.

تعلق الرضيع بالثدي سيئ.

ملحوظة: مساحة الهالة في ثدي هذه الأم كبيرة جداً، ومن ثم فمن المحتمل رؤية جزء منها حتى وإن كان الرضيع جيد التعلق بالثدي، إلا أنه ينبغي أن تكون مساحة الهالة المرئية في أعلى فم الرضيع أكبر منها في أسفله.

استمارة ملاحظة وتقييم الرضعة

سن الرضيع:.....

اسم الرضيع: الشريحة 38

تغذيته منذ الولادة:.....

الارتباط العاطفي	
<input type="checkbox"/> حمل الطفل بحرص وثقة	<input type="checkbox"/> إقبال الأم على الرضيع بوجهها تعبيراً عن الاهتمام
<input type="checkbox"/> قدر كبير من الملامسة من جانب الأم	
الاستيحاء	
<input type="checkbox"/> الأم في حالة استرخاء وراحة	<input checked="" type="checkbox"/> جسم الرضيع ملاصق ومواجه لجسمها
<input checked="" type="checkbox"/> رأس الرضيع وجسده على استقامة واحدة	<input type="checkbox"/> جسم الرضيع مدعم (مقعدة الرضيع مدعمة)
التعلق	
<input checked="" type="checkbox"/> الفم مفتوح تماماً	<input checked="" type="checkbox"/> الشفة السفلى مقلوبة إلى الخارج
<input checked="" type="checkbox"/> ذقن الرضيع ملامسة للثدي	<input checked="" type="checkbox"/> مساحة كبيرة من هالة الثدي فوق فم الرضيع
الرضاع الفعال	
<input type="checkbox"/> مصات عميقة بطيئة مع فترات توقف	<input type="checkbox"/> الخدان مستديران
<input type="checkbox"/> يمكن سماع صوت البلع أو ملاحظته	

الملاحظات:.....

(ث-3): حل فردي للتمرين وإعطاء التغذية الراجعة الفردية للشرائح رقم (39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46)

يمكن للمشاركين في مجموعتك حل كل الشرائح 39 - 46 أو البعض منها، ويترك للمدرب القرار في ذلك حسب الوقت المتاح وحسب تقدم المشاركين.

قم بعرض الشرائح كل على حدة واطلب من المشاركين ملء الاستمارة الخاصة بكل منها حسب رقمها. بعد الانتهاء قم بإعطاء التغذية الراجعة الفردية.

* الشريحة رقم 39:

العلامات التي يمكن رؤيتها بوضوح:

- الشفة السفلى مقلوبة للخارج؛
 - ملاصقة ذقن الرضيع للثدي؛
 - هناك مساحة من الهالة فوق فم الرضيع أكبر من مساحة الهالة أسفل فم الرضيع.
- هذا الرضيع جيد التعلق بالثدي.
- ملحوظة: لا يمكن الحكم على علامة "الفم مفتوح تماماً" في هذه الصورة.

استمارة ملاحظة وتقييم الرضعة

اسم الرضيع: الشريحة 39
تغذيته منذ الولادة:

الارتباط العاطفي	
<input type="checkbox"/> حمل الطفل بحرص وثقة	<input type="checkbox"/> إقبال الأم على الرضيع بوجهها تعبيراً عن الاهتمام
<input type="checkbox"/> قدر كبير من الملامسة من جانب الأم	
الاسترخاء	
<input type="checkbox"/> الأم في حالة استرخاء وراحة	<input type="checkbox"/> جسم الرضيع ملاصق ومواجه لجسمها
<input type="checkbox"/> رأس الرضيع وجسده على استقامة واحدة	<input type="checkbox"/> جسم الرضيع مدعم (مقعدة الرضيع مدعمة)
التعلق	
<input type="checkbox"/> الفم مفتوح تماماً	<input checked="" type="checkbox"/> الشفة السفلى مقلوبة إلى الخارج
<input checked="" type="checkbox"/> ذقن الرضيع ملامسة للثدي	<input checked="" type="checkbox"/> مساحة كبيرة من هالة الثدي فوق فم الرضيع
الرضاع الفعال	
<input type="checkbox"/> مصات عميقة بطيئة مع فترات توقف	<input type="checkbox"/> الخدان مستديران
<input type="checkbox"/> يمكن سماع صوت البلع أو ملاحظته	

الملاحظات:

* الشريحة رقم 40:

العلامات التي يمكن رؤيتها بوضوح:

- مواجهة الرضيع لجسم الأم؛
- رأسه وجسمه على استقامة واحدة؛
- فمه غير مفتوح تماماً؛
- اتجاه شفته السفلى إلى الداخل، لا إلى الخارج؛
- ملامسة زقنه للثدي الأم؛
- مساحة الهالة الظاهرة فوق الفم تساوي مساحتها في أسفل الفم.

هذا الرضيع سيئ التعلق بالثدي.

فانقلاب شفته السفلى إلى الداخل يؤكد ذلك، حتى وإن كانت العلامات الأخرى جيدة.

استمارة ملاحظة وتقييم الرضعة

سن الرضيع:

اسم الرضيع: الشريحة 40

تغذيته منذ الولادة:

الارتباط العاطفي	
<input type="checkbox"/> حمل الطفل بحرص وثقة	<input type="checkbox"/> إقبال الأم على الرضيع بوجهها تعبيراً عن الاهتمام
<input type="checkbox"/> قدر كبير من الملامسة من جانب الأم	
الاستيضاع	
<input type="checkbox"/> الأم في حالة استرخاء وراحة	<input checked="" type="checkbox"/> جسم الرضيع ملاصق ومواجه لجسمها
<input checked="" type="checkbox"/> رأس الرضيع وجسده على استقامة واحدة	<input type="checkbox"/> جسم الرضيع مدعم (مقعدة الرضيع مدعمة)
التعلق	
<input checked="" type="checkbox"/> زقن الرضيع ملامسة للثدي	<input checked="" type="checkbox"/> الشفة السفلى مقلوبة إلى الخارج
<input type="checkbox"/> الفم مفتوح تماماً	<input checked="" type="checkbox"/> مساحة كبيرة من هالة الثدي فوق فم الرضيع
الرضاع الفعال	
<input type="checkbox"/> مصات عميقة بطيئة مع فترات توقف	<input checked="" type="checkbox"/> الخدان مستديران
<input type="checkbox"/> يمكن سماع صوت البلع أو ملاحظته	

الملاحظات:

* الشريحة رقم 41:

العلامات التي يمكن رؤيتها بوضوح:

في الصورة الأولى يظهر الرضيع أثناء الرضاع، وفي الصورة الثانية يظهر نفس الرضيع بعد بضع ثوان. العلامات التي يمكن رؤيتها في الصورة الأولى "أ":

- جسم الرضيع غير ملاصق وغير مواجه لجسم الأم؛
 - فمه غير مفتوح تماماً؛
 - الشفة السفلى غير مقلوبة للخارج؛
 - مساحة الهالة متساوية أعلى وأسفل فم الرضيع.
- العلامات التي يمكن رؤيتها في الصورة "ب":
- ابتعاد الرضيع عن ثدي أمه؛
 - بكاؤه من الإحباط؛
 - طول حلمة ثدي الأم وكبر حجمها.

هذا الطفل كان سيئ التعلق بالثدي، ولم يكن يحصل على اللبن بصورة فعالة، فابتعد عن الثدي لإصابته بالإحباط. ملحوظة: أحياناً، عندما تكون حلمة الأم كبيرة وطويلة، لا يكون الجزء الذي يدخل فم الرضيع من الثدي الأم كافياً، وفي هذه الحالة تحتاج الأم والرضيع إلى المساعدة لتجنب المشكلات.

استمارة ملاحظة وتقييم الرضعة

سن الرضيع:.....

اسم الرضيع: الشريحة 41

تغذيته منذ الولادة:.....

الارتباط العاطفي	
<input type="checkbox"/> حمل الطفل بحرص وثقة	<input type="checkbox"/> إقبال الأم على الرضيع بوجهها تعبيراً عن الاهتمام
<input type="checkbox"/> قدر كبير من الملامسة من جانب الأم	
الاستيضاء	
<input type="checkbox"/> الأم في حالة استرخاء وراحة	<input checked="" type="checkbox"/> جسم الرضيع ملاصق ومواجه لجسمها
<input type="checkbox"/> رأس الرضيع وجسده على استقامة واحدة	<input type="checkbox"/> جسم الرضيع مدعم (مقعدة الرضيع مدعمة)
التعلق	
<input checked="" type="checkbox"/> الفم مفتوح تماماً	<input checked="" type="checkbox"/> الشفة السفلى مقلوبة إلى الخارج
<input checked="" type="checkbox"/> ذقن الرضيع ملامسة للثدي	<input checked="" type="checkbox"/> مساحة كبيرة من هالة الثدي فوق فم الرضيع
الرضاع الفعال	
<input type="checkbox"/> مصات عميقة بطيئة مع فترات توقف	<input type="checkbox"/> الخدان مستديران
<input type="checkbox"/> يمكن سماع صوت البلع أو ملاحظته	

الملاحظات:

* الشريحة رقم 42:

العلامات التي يمكن رؤيتها بوضوح:

- الرضيع غير ملاصق وغير مواجه لجسم الأم؛
- فمه غير مفتوح تماماً؛
- شفته السفلى مقلوبة للداخل؛
- ملامسة ذقنه للثدي؛
- مساحة الهالة الظاهرة أسفل فم الرضيع أكبر من مساحتها أعلاه.

هذا الطفل سيئ التعلق بالثدي.

ملحوظة: هذا الرضيع لم يشبع ومن ثم يرغب في الرضاعة المتكررة لأنه لم يكن يحصل على اللبن بصورة فعالة. ثديا الأم كبيران نوعاً ما، وربما تكون قد وضعت الرضيع على الثدي من أعلى إلى أسفل بدلاً من أسفل إلى أعلى، مما يجعل من الصعب على الرضيع أخذ جزء كبير من الثدي في فمه.

استمارة ملاحظة وتقييم الرضعة

سن الرضيع:.....

اسم الرضيع: الشريحة 42

تغذيته منذ الولادة:.....

الارتباط العاطفي	
<input type="checkbox"/> حمل الطفل بحرص وثقة	<input type="checkbox"/> إقبال الأم على الرضيع بوجهها تعبيراً عن الاهتمام
<input type="checkbox"/> قدر كبير من الملامسة من جانب الأم	
الاستيضاء	
<input type="checkbox"/> الأم في حالة استرخاء وراحة	<input checked="" type="checkbox"/> جسم الرضيع ملاصق ومواجه لجسمها
<input type="checkbox"/> رأس الرضيع وجسده على استقامة واحدة	<input type="checkbox"/> جسم الرضيع مدعم (مقعدة الرضيع مدعمة)
التعلق	
<input checked="" type="checkbox"/> الفم مفتوح تماماً	<input checked="" type="checkbox"/> الشفة السفلى مقلوبة إلى الخارج
<input checked="" type="checkbox"/> ذقن الرضيع ملامسة للثدي	<input checked="" type="checkbox"/> مساحة كبيرة من هالة الثدي فوق فم الرضيع
الرضاع الفعال	
<input type="checkbox"/> مصات عميقة بطيئة مع فترات توقف	<input type="checkbox"/> الخدان مستديران
<input type="checkbox"/> يمكن سماع صوت البلع أو ملاحظته	

الملاحظات:.....

* الشريحة رقم 43:

العلامات التي يمكن رؤيتها بوضوح:

- الأم في حالة استرخاء وراحة؛
 - جسم الرضيع ملاصق ومواجه لجسمها؛
 - رأس الرضيع وجسده على استقامة واحدة؛
 - (مقعدة الرضيع مدعمة)؛
 - ذقن الرضيع تلامس الثدي؛
 - مساحة الهالة في أعلى فم الرضيع أكبر من مساحتها في أسفله.
- وضعية الرضيع جيدة وتعلقه بالثدي جيد. ويلاحظ أن أنف الرضيع بعيد تماماً عن الثدي، فعندما يكون الرضيع متعلقاً في وضعية جيدة تتوافر في العادة مساحة كافية للتنفس.
- ثدي هذه الأم صغير نوعاً ومن ثم فلا حاجة بها إلى دعمه.

استمارة ملاحظة وتقييم الرضعة

سن الرضيع:.....

اسم الرضيع: الشريحة 43

تغذيته منذ الولادة:.....

الارتباط العاطفي	
<input type="checkbox"/> حمل الطفل بحرص وثقة	<input type="checkbox"/> إقبال الأم على الرضيع بوجهها تعبيراً عن الاهتمام
<input type="checkbox"/> قدر كبير من الملامسة من جانب الأم	
الاستيحاء	
<input checked="" type="checkbox"/> الأم في حالة استرخاء وراحة	<input checked="" type="checkbox"/> جسم الرضيع ملاصق ومواجه لجسمها
<input checked="" type="checkbox"/> رأس الرضيع وجسده على استقامة واحدة	<input checked="" type="checkbox"/> جسم الرضيع مدعم (مقعدة الرضيع مدعمة)
التعلق	
<input type="checkbox"/> الفم مفتوح تماماً	<input type="checkbox"/> الشفة السفلى مقلوبة إلى الخارج
<input checked="" type="checkbox"/> ذقن الرضيع ملامسة للثدي	<input checked="" type="checkbox"/> مساحة كبيرة من هالة الثدي فوق فم الرضيع
الرضاع الفعال	
<input type="checkbox"/> مصات عميقة بطيئة مع فترات توقف	<input type="checkbox"/> الخدان مستديران
<input type="checkbox"/> يمكن سماع صوت البلع أو ملاحظته	

الملاحظات:.....

* الشريحة رقم 44:

العلامات التي يمكن رؤيتها بوضوح:

- الأم ليست في حالة استرخاء وراحة؛
- جسم الرضيع بعيد عن جسم الأم وغير مواجه له؛
- رقبة الرضيع ملتوية؛
- (يقتصر التدعيم على الكتف أو الرأس)
- وضعية الرضيع في الشريحة سيئة.

استمارة ملاحظة وتقييم الرضعة

سن الرضيع:

اسم الرضيع: الشريحة 44

تغذيته منذ الولادة:

الارتباط العاطفي	
<input type="checkbox"/> حمل الطفل بحرص وثقة	<input type="checkbox"/> إقبال الأم على الرضيع بوجهها تعبيراً عن الاهتمام
<input type="checkbox"/> قدر كبير من الملامسة من جانب الأم	
الاستيضاع	
<input checked="" type="checkbox"/> الأم في حالة استرخاء وراحة	<input checked="" type="checkbox"/> جسم الرضيع ملاصق ومواجه لجسمها
<input checked="" type="checkbox"/> رأس الرضيع وجسده على استقامة واحدة	<input checked="" type="checkbox"/> جسم الرضيع مدعم (مقعدة الرضيع مدعمة)
التعلق	
<input type="checkbox"/> الفم مفتوح تماماً	<input type="checkbox"/> الشفة السفلى مقلوبة إلى الخارج
<input type="checkbox"/> ذقن الرضيع ملامسة للثدي	<input type="checkbox"/> مساحة كبيرة من هالة الثدي فوق فم الرضيع
الرضاع الفعال	
<input type="checkbox"/> مصات عميقة بطيئة مع فترات توقف	<input type="checkbox"/> الخدان مستديران
<input type="checkbox"/> يمكن سماع صوت البلع أو ملاحظته	

الملاحظات:

* الشريحة رقم 45:

العلامات التي يمكن رؤيتها بوضوح:

- جسم الرضيع بعيد عن جسم الأم وغير مواجه له؛
 - رقبة الرضيع ملتوية؛
 - (يقتصر التدعيم على الكتف أو الرأس)؛
 - الفم غير مفتوح تماماً ويتجه إلى الأمام؛
 - الشفة السفلى مقلوبة للخارج؛
 - ذقن الرضيع غير ملامسة للثدي؛
 - مساحة كبيرة من هالة الثدي أسفل فم الرضيع.
- وضعية الرضيع في الشريحة سيئة وكذلك تعلقه بالثدي.

استمارة ملاحظة وتقييم الرضعة

سن الرضيع:

اسم الرضيع: الشريحة 45

تغذيته منذ الولادة:

الارتباط العاطفي

إقبال الأم على الرضيع بوجهها تعبيراً عن الاهتمام

حمل الطفل بحرص وثقة

قدر كبير من الملامسة من جانب الأم

الاستيعاب

× جسم الرضيع ملاصق ومواجه لجسمها

الأم في حالة استرخاء وراحة

× جسم الرضيع مدعم (مقعدة الرضيع مدعمة)

× رأس الرضيع وجسده على استقامة واحدة

التعلق

✓ الشفة السفلى مقلوبة إلى الخارج

× الفم مفتوح تماماً

× مساحة كبيرة من هالة الثدي فوق فم الرضيع

× ذقن الرضيع ملامسة للثدي

الرضاع الفعال

الخدان مستديران

مصات عميقة بطيئة مع فترات توقف

يمكن سماع صوت البلع أو ملاحظته

الملاحظات:

* الشريحة رقم 46:

العلامات التي يمكن رؤيتها بوضوح:

- الأم في حالة استرخاء وراحة؛

- جسم الرضيع ملاصق ومواجه لجسمها؛

- رأس الرضيع وجسده على استقامة واحدة؛

- (مقعدة الرضيع مدعمة).

الرضيع الذي يظهر في الشريحة رقم (46) هو نفسه الرضيع الذي كان في الشريحة رقم (45) ولكن بعد أن قامت مقدمة الخدمة الصحية بمساعدة الأم على تصحيح استئضاع الرضيع.

ومن ثم فالرضيع الآن في وضع أفضل، وربما كان تعلقه بالثدي جيداً، والتصاقه الشديد بالثدي يجعل رؤية فمه صعبة.

استمارة ملاحظة وتقييم الرضعة

سن الرضيع:.....

اسم الرضيع: الشريحة 46

تغذيته منذ الولادة:.....

الارتباط العاطفي	
<input type="checkbox"/> حمل الطفل بحرص وثقة	<input type="checkbox"/> إقبال الأم على الرضيع بوجهها تعبيراً عن الاهتمام
<input type="checkbox"/> قدر كبير من الملامسة من جانب الأم	
الاستئضاع	
<input checked="" type="checkbox"/> الأم في حالة استرخاء وراحة	<input checked="" type="checkbox"/> جسم الرضيع ملاصق ومواجه لجسمها
<input checked="" type="checkbox"/> رأس الرضيع وجسده على استقامة واحدة	<input checked="" type="checkbox"/> جسم الرضيع مدعم (مقعدة الرضيع مدعمة)
التعلق	
<input type="checkbox"/> الفم مفتوح تماماً	<input type="checkbox"/> الشفة السفلى مقلوبة إلى الخارج
<input checked="" type="checkbox"/> ذقن الرضيع ملامسة للثدي	<input type="checkbox"/> مساحة كبيرة من هالة الثدي فوق فم الرضيع
الرضاع الفعال	
<input type="checkbox"/> مصات عميقة بطيئة مع فترات توقف	<input type="checkbox"/> الخدان مستديران
<input type="checkbox"/> يمكن سماع صوت البلع أو ملاحظته	

الملاحظات:.....

تلخيص الفصل الرابع: عرض الشريحتين رقم (47) . (48)

قم بعرض تلخيص اجمالي للنقاط الهامة المتعلقة بملاحظة وتقييم الرضعة، ثم قم بالإجابة على أسئلة المشاركين.



الفصل الخامس

مهارات المشورة أولاً: مهارات الاستماع والتعلم

الإجراءات

1. الإعداد للجلسة
2. الأهداف التعليمية للفصل الخامس: عرض الشريحة رقم (49)
3. "التواصل والمشورة": مقدمة وقراءة الجزء 5.1
4. "أولاً: مهارات الاستماع والتعلم": مناقشة المجموعة مع استعمال اللوح القلاب
5. المهارة الأولى - "استخدام أسلوب التواصل غير اللفظي المساعد": مناقشة المجموعة
6. "استخدام أسلوب التواصل غير اللفظي المساعد": التمرين التوضيحي "أ"
7. المهارة الثانية - "توجيه الأسئلة المفتوحة": التمارين التوضيحية (ب، ج، ع)
8. "استخدام أسلوب التواصل غير اللفظي المساعد"، توجيه الأسئلة المفتوحة قراءة دليل المشاركين الجزء 5.2.1 و 5.2.2
9. "توجيه الأسئلة المفتوحة": تمرين "ج": تغذية راجعة فردية
10. قائمة الأسئلة الاسترشادية: شرح وقراءة الجزء 5.2.3
11. المهارة الثالثة - "استخدام الاستجابات والإيماءات التي تدل على الاهتمام": تمرين توضيحي (هـ)
12. المهارة الرابعة - "ترديد بعض ما تقوله الأم": التمارين التوضيحية (و)، (ز)، (ت)
13. "استخدام الاستجابات والإيماءات التي تدل على الاهتمام، ترديد بعض ما تقوله الأم". قراءة دليل المشاركين: الجزء 5.2.4 و 5.2.5

الفصل الخامس

مهارات المشورة أولاً: مهارات الاستماع والتعلم

تابع الإجراءات

14. "ترديد بعض ما تقوله الأم": حل التمرين (ح): تغذية راجعة فردية
15. المهارة الخامسة- "التقمص العاطفي": مقدمة والتمارين التوضيحية (ي)، (ك)، (ل)، (م)، (ن)
16. "التقمص العاطفي": قراءة الدليل: الجزء 5.2.6
17. "التقمص العاطفي": حل التمرين (خ): تغذية راجعة فردية
18. المهارة السادسة - "تجنب استخدام الكلمات التقريرية":
التمارين التوضيحية (س)، (ع)
19. "تجنب استخدام الكلمات التقريرية": قراءة الدليل: الجزء 5.2.7
20. حل التمرين (د): "تجنب استخدام الكلمات التقريرية": مناقشة المجموعة
21. تلخيص الفصل الخامس: عرض الشريحة رقم (50)

أولاً. مهارات الاستماع والتعلم

1

الإعداد للجلسة

يجب التأكد من الحصول على نسخة من التمارين التوضيحية ”ب، ج، ء، هـ، و، ز، ي، ك، ل، م، ن، س، ع“ لإعطائها للمشارك الذي سوف يقوم بدور الأم للاسترشاد بها أثناء التمارين. تأكد من وجود الدمية ومقعدتين أيضاً لأداء التمرين.

2

عرض الأهداف التعليمية للفصل الخامس: عرض الشريحة رقم (49)

قم بعرض الشريحة واطرح أهداف الفصل الخامس وهي:

- تعريف المشورة؛
- التواصل: تعريفه، عناصره وأنواعه؛
- مهارات المشورة؛
- التعرف على أنواع مهارات المشورة؛
- مهارات الاستماع والتعلم؛
- مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة؛
- التعرف على مهارات الاستماع والتعلم الست؛
- التدريب على كيفية استخدام مهارات الاستماع والتعلم.

3

”التواصل والمشورة“: مقدمة وقراءة الجزء 5.1

قم بشرح تعريف المشورة والتواصل.

واذكر أن أهم أهداف التواصل، هي: التشجيع، إضافة معلومات أو تقديم المشورة وهو موضوع هذه الدورة التدريبية. اطلب من المشاركين قراءة المقدمة في دلائلهم وإخبارك عند الانتهاء منها.

4

”مهارات الاستماع والتعلم“: مناقشة المجموعة مع استعمال اللوح القلاب

قم بشرح مهارات المشورة ووضح أنها تنقسم إلى مجموعتين وأنه في هذا الفصل سيتم التركيز على المجموعة الأولى وهي ”مهارات الاستماع والتعلم“ وتشمل ست مهارات.

قم بكتابة العنوان ”مهارات الاستماع والتعلم“ على السبورة أو اللوح القلاب.
اترك مساحة كافية أسفل العنوان وادرج المهارات الست في قائمة تحته بعد إيضاح كل منها الواحدة تلو الأخرى.

5

المهارة الأولى - ”استخدام أسلوب التواصل غير اللفظي المساعد“ : مناقشة المجموعة

اكتب عنوان المهارة الأولى: استخدام أسلوب التواصل غير اللفظي المساعد أعلى قائمة مهارات الاستماع والتعلم.
قم بكتابة ”أسلوب التواصل غير اللفظي المساعد“ على سبورة أو لوح قلاب آخر بحيث توجد مساحة تحت هذا العنوان تكفي لقائمة مكونة من خمس نقاط.

قم بإدارة مناقشة المجموعة عن مفهومهم عن التواصل غير اللفظي بطرح السؤال ”مالمقصود، في رأيكم، بأسلوب التواصل غير اللفظي“؟ دع المشاركين يتقدمون بإجابة أو إجابتين، ثم بين أن أسلوب التواصل غير اللفظي يعني إظهار موقفك من خلال جلستك، وتعبيرات وجهك، ومن خلال كل حركة ما عدا الكلام.

6

”استخدام أسلوب التواصل غير اللفظي المساعد“ : التمرين التوضيحي ”أ“

أخبر المشاركين أنك ستقوم بعرض (الأنواع الخمسة) المختلفة للأساليب غير اللفظية.
اطلب من أحد المشاركين أن يساعدك في هذا التمرين التوضيحي بأن يجلس ومعه دمية متظاهراً بأنه أم تقوم بالإرضاع، ويمكنه الرد على تحيتك على ألا يتلفظ بأي كلام آخر.
قم بتقديم الأنواع الخمسة من التمارين التوضيحية التي يتضمنها ”التمرين التوضيحي أ“.
وفي بداية شرح كل أسلوب قم بمساعدة المدرب زميلك، بالكتابة على اللوح القلاب الثاني تحت العنوان المكتوب:
”أسلوب التواصل غير اللفظي المساعد“
مع كل نوع من التمارين، تحدث إلى الأم، بطريقتين:
أحدهما تساعد على تواصل الحديث والأخرى تعوقه.
يمكنك البدء بعرض الطريقة التي تساعد على مواصلة الحديث ثم عرض الطريقة التي تعوق الحديث بعد ذلك، وعليك تغيير طريقة العرض هذه حتى لا يستطيع المشاركون توقع أي الطريقتين يجري عرضها أولاً من خلال الترتيب فقط.

اطلب من المشاركين الآخرين ما يلي:

- أن يتعرفوا على أساليب التواصل غير اللفظي الذي تقوم بتوضيحه؛
- تحديد أي الأساليب يساعد على التواصل وأيها يعوقه.

ابدأ في التمرين التوضيحي ” أ “

التمرين التوضيحي ” أ “: أسلوب التواصل غير اللفظي:
ينبغي مع كل عرض تكرار نفس الكلمات بالضبط وبنفس الطريقة مثلاً:
” صباح الخير يا سامية. كيف حالك وما أخبار الرضاعة معك؟“

(1) الوضعية:

طريقة تعوق أسلوب التواصل: قف ورأسك أعلى من رأس الأم.
طريقة تساعد أسلوب التواصل: اجلس بحيث يتساوى رأسك ورأس الأم.
اكتب ” حافظ على مستوى رأسك مع رأس الأم “ على اللوح القلاب.

(2) التواصل البصري:

طريقة تساعد أسلوب التواصل: انظر إلى الأم واهتم بحديثها.
طريقة تعوق أسلوب التواصل: ابتعد ببصرك نحو شيء آخر، أو انظر إلى مذكراتك.
اكتب ” الاهتمام “ على اللوح القلاب.
(ملحوظة: التواصل البصري قد يحمل معانٍ مختلفة باختلاف الثقافات. فأحياناً تعني الإشاحة بالوجه أنه أو أنها على استعداد للاستماع. على أية حال يمكن تكييف هذا الأمر حسب الموقف إذا كان ذلك ضرورياً).

(3) الحواجز:

طريقة تعوق أسلوب التواصل: اجلس خلف طاولة، أو تشاغل بكتابة ملاحظاتك أثناء الكلام.
طريقة تساعد أسلوب التواصل: ابعد الطاولة أو اترك مذكراتك.
اكتب ” إزالة الحواجز “ على اللوح القلاب.

(4) التروي:

طريقة تساعد أسلوب التواصل: اجعل الأم تشعر أن لديك الوقت الكافي.
اجلس وحيها دون عجلة ثم ابتسم لها في هدوء، وانتظر ردها على تحيتك.
طريقة تعوق أسلوب التواصل: كن عجولاً، حيها بسرعة، وأظهر علامات عدم الصبر وكرر النظر إلى ساعتك.
اكتب ” التروي “ على اللوح القلاب.

(5) اللمسة:

طريقة تساعد أسلوب التواصل: لمس الطفل بالطريقة الملائمة.
طريقة تعوق أسلوب التواصل: لمس الأم في بعض المجتمعات حيث يعد هذا غير ملائم.
اكتب ” اللمسة بالطريقة الملائمة “ على اللوح القلاب.

• ناقش الأسلوب المناسب للمس في هذا المجتمع.

اسأل المشاركين: ماهي أساليب اللمسة غير الملائمة في هذه الحالة وفي هذا المجتمع على وجه الخصوص؟

هل اللمس يعطي الأم إحساساً بالاهتمام بها؟

فإذا كان من غير المناسب لرجل أن يلمس الأم فهل من المناسب أن يقوم بلمس الطفل؟

(اطلب من المشاركين إعطاء بعض الأمثلة من واقع خبراتهم العملية).

اسأل المشاركين: هل تعرفون أية أنواع أخرى من التواصل غير اللفظي يمكن أن توحى للأم بالاهتمام بها لتشجيعها

على قول المزيد؟

(اطلب من المشاركين إعطاء بعض الأمثلة كالاتسام والإيماء).

لقد تم الآن كتابة القائمة التالية على اللوح القلاب فقم بتعليقها على الحائط.

التواصل غير اللفظي المساعد

الوضعية: حافظ على مستوى رأسك مع رأس الأم

التواصل البصري: الاهتمام

إزالة الحواجز

التروي

اللمسة بطريقة ملائمة

7

المهارة الثانية - "توجيه الأسئلة المفتوحة": التمارين التوضيحية ب، ج، د، هـ

اكتب "توجيه الأسئلة المفتوحة"، ضمن قائمة مهارات الاستماع والتعلم ثم قم بشرح المهارة:

- لبدء المناقشة مع الأم أو تدوين المعلومات الخاصة بها، تحتاج إلى توجيه بعض الأسئلة.
- من الضروري توجيه الأسئلة بطريقة تشجع الأم على الكلام والإدلاء بالمعلومات، وهذا يوفر عليك توجيه العديد من الأسئلة ويتيح لك معرفة الكثير في الوقت المتاح.
- توجيه الأسئلة المفتوحة مفيد جداً في أغلب الأوقات، إذ لا بد للأم من أن تعطي بعض المعلومات رداً على تلك الأسئلة. هذه الأسئلة المفتوحة تبدأ عادة بكلمات مثل "كيف؟ ماذا؟ متى؟ أين؟ لماذا؟" كالسؤال التالي على سبيل المثال: "كيف ترضعين طفلك؟".
- أما الأسئلة المغلقة فهي في العادة أقل فائدة، إذ توحى للأم بالإجابة المتوقعة منها، وتستطيع الرد عليها بـ "نعم" أو "لا". هذه الأسئلة كثيراً ما تبدأ بكلمات مثل "هل أنت؟"، "هل قام هو بـ؟"، "وهل هي تقوم بـ؟"، ومثال ذلك:

هل قمت بإرضاع طفلك الأخير؟
فإذا ردت الأم بـ "نعم" لا يكون واضحاً هل أرضعته رضاعة مطلقة أم استخدمت بعض الأغذية الاصطناعية. وقد تؤدي هذه الإجابات إلى إحباطك واعتقادك بعدم رغبة الأم في الحديث أو بأنها غير صادقة.
- وهناك نوع آخر من الأسئلة تكون الإجابة عليها محددة مثل السؤال عن العمر، أو الإسم... الخ، ويطلق عليها الأسئلة المحددة وتفيد في بدء الحوار أو استمراره.

• قم بإيضاح المهارة:

اطلب من أحد المشاركين قراءة كلمات الأم في التمرينين التوضيحيين (ب) و (ج) بينما تقوم أنت بقراءة كلمات مقدم الخدمة الصحية (م ص).
قم بعد كل إيضاح بالتعليق على ما حصل عليه مقدم الخدمة الصحية من معلومات تتعلق بالأم.

التمرين التوضيحي (ب): الأسئلة المغلقة التي تستطيع الأم الرد عليها "بنعم" أو "لا"

م ص: "صباح الخير يا (سامية) هل (أحمد) على مايرام؟"

الأم: "نعم، أشكرك"

م ص: "هل تقومين بإرضاعه؟"

الأم: "نعم"

م ص: "هل تواجهين أية مصاعب؟"

الأم: "لا"

م ص: "هل يرضع كثيراً؟"

الأم: "نعم"

التعليق: كل ما حصل عليه مقدم الخدمة الصحية من معلومات هو "نعم" و "لا" جواباً على أسئلته ومن ثم لم يعرف الكثير. وقد يكون من الصعب عليه أن يعرف ماذا يقول بعد ذلك.

التمرين التوضيحي (ج): الأسئلة المفتوحة

م ص: "صباح الخير يا (سامية) كيف حال (أحمد)؟"

الأم: "إنه بخير وهو جوعان جداً"

م ص: "كيف تقومين بتغذيته؟"

الأم: "أرضعه، لكن في الليل اضطر إلى إعطائه لبناً اصطناعياً"

م ص: "لماذا اضطررت لذلك؟"

الأم: "لأنه يحتاج إلى كمية لبن أكبر أثناء الليل وليس عندي ما يكفيه من اللبن في ثديي"

التعليق: مقدم الخدمة الصحية قام هنا بتوجيه أسئلة مفتوحة، فلم تستطع الأم الإجابة "بنعم" أو "لا" واضطرت إلى إعطاء بعض المعلومات، وقد حصل مقدم الخدمة الصحية على قدر من المعلومات أكبر.

• اشرح كيفية استخدام الأسئلة لبدء الحديث مع الأم والاستمرار فيه:

- اشرح للمشاركين أنهم يحتاجون إلى توجيه بعض الأسئلة لبدء الحوار، والأسئلة المفتوحة العامة تعد مفيدة في كثير من الأحيان، فهي تعطي للأم الفرصة لتقول ما تراه مهماً ومثال ذلك: ”مأخبار الرضاعة معك؟“ ”حدثيني عن طفلك.“

- ولكن في بعض الأحيان تكتفي الأم بقولها: ”على ما يرام، شكراً“ عندئذ تحتاج إلى مواصلة توجيه الأسئلة ليستمر الحوار، وهنا تكون الأسئلة المحددة أكثر فائدة. وعلى سبيل المثال: ”كم عمر طفلك الآن؟“ ”بعد كم ساعة من الولادة تلقى الرضيع رضعته الأولى؟“

- وقد تحتاج أحياناً إلى توجيه الأسئلة المغلقة، مثلاً: ”هل تعطينه أي غذاء أو شراب آخر؟“ أو ”هل تعطينه الأغذية الأخرى في زجاجة التغذية؟“ بعد رد الأم على السؤال ينبغي المتابعة بسؤال مفتوح آخر، مثلاً: ”ما الذي يجعلك تشعرين بهذا؟“، ”ما الذي دفعك إلى أن تقرري عمل هذا؟“

إيضاح المهارة:

اطلب من المشارك الأول قراءة الجزء الخاص بالأم في التمرين التوضيحي (ء)، واقرأ أنت الجزء الخاص بمقدم الخدمة الصحية (م ص) وبعد تقديم الإيضاح، علق على ما حصل عليه مقدم الخدمة الصحية من معلومات.

التمرين التوضيحي (ء)

م ص: ”صباح الخير يا (سامية) هل (أحمد) على ما يرام؟“

الأم: ”كلانا بخير، شكراً لك.“

م ص: ”كم عمر (أحمد) الآن؟“

الأم: ”عمره يومان فقط“

م ص: ”ما هو الطعام أو الشراب الذي تعطينه إياه؟“

الأم: ”إنه يرضع، ويشرب الماء“

م ص: ”ما الذي دعاك لإعطائه الماء؟“

الأم: ”لا يوجد لبن كافي في ثديي.“

التعليق: يقوم مقدم الخدمة الصحية بتوجيه سؤالاً مفتوحاً لايساعد كثيراً وبعد ذلك يوجه للأم سؤالاً محدداً، ثم اتبعهما بسؤالين مفتوحين على الرغم من أن الأم قالت في البداية أنها ورضيعها بخير، فقد علم مقدم الخدمة الصحية في النهاية أن الأم تحتاج إلى المساعدة فيما يتصل بالرضاعة.

8

”استخدام أسلوب التواصل غير اللفظي المساعد، توجيه الأسئلة المفتوحة“ قراءة
دليل المشاركين الجزء 5.2.1 و 5.2.2

اطلب من المشاركين إبلاغك عندما ينتهون من قراءة هذه الأجزاء، وقم بالإجابة على أية أسئلة.

9

حل التمرين رقم (ج) ”توجيه الأسئلة المفتوحة“ تغذية راجعة فردية

اشرح للمشاركين أنهم سيبدأون في حل التمرين (ج)، هذا التمرين يحتوي على بعض الأسئلة المغلقة من ”أ“ إلى ”ج“ والتي سيقومون بتحويلها إلى أسئلة مفتوحة. اذكر أنك ستبدأ معهم بحل المثال الموجود في دلائهم لتوضيح التمرين. قم بحل المثال معهم ثم اطلب منهم ألا يترددوا في الإستعانة بك إذا احتاجوا إلى ذلك وإخبارك عند الانتهاء من حل التمرين. حينئذٍ، قم بإعطاء تغذية راجعة فردية لكل منهم.

1. الأسئلة من ”أ“ إلى ”ج“ أسئلة مغلقة وتكون الإجابة عليها بـ ”نعم“ أو ”لا“
حول هذه الأسئلة إلى أسئلة مفتوحة لتشجع الأم على قول المزيد.

مثال:

هل ترضعين طفلك؟ كيف ترضعين طفلك؟

أسئلة للإجابة عليها:

الأسئلة

الإجابات المقترحة

(أين ينام رضيعك؟)

1 - هل ينام الرضيع بجوارك في الفراش؟

(كم من الوقت تقضينه بعيداً عن رضيعك؟)

2 - هل تبتعدين عنه في الكثير من الأحيان؟

(كيف حال الرضاعة معك؟)

3 - هل لديك مشكلة في الرضاعة؟

2 - تمرين القصة القصيرة:

هذا السؤال اختياري وهو عبارة عن تمرين يتضمن قصة قصيرة، يمكنك الإجابة عنه إذا كان لديك متسع من الوقت. ”حضر جمال وملك إلى العيادة ومعهما تامر البالغ من العمر ثلاثة أشهر، وهما يريدان التحدث إليك لأن وزن تامر لا يزداد.“

اكتب سؤالين من الأسئلة المفتوحة يمكن توجيههما إلى جمال وملك. يجب أن يكون السؤالان من النوع الذي يتعذر الاكتفاء بالإجابة عنهما بكلمة ”نعم“ أو ”لا“.

هناك عدة إجابات ممكنة لهذا التمرين، مثل:

- كيف تغذية تامر؟
- كيف حال الرضاعة معك؟
- ما هي الأمراض التي أصيب بها تامر؟
- أخبريني كيف يرضع تامر؟

10

قائمة الأسئلة الاسترشادية: شرح ثم قراءة الجزء 5.2.3 من دليل المشاركين

بعد الانتهاء من حل التمرين (ج) أخبر المشاركين أن في دلائلهم ص 61 توجد قائمة بها بعض الأسئلة الهامة التي يمكن الاسترشاد بها عند ملاحظة وتقييم الرضعة والتي تفيد المشارك في تحديد نوع المشكلة مما يسهل تقديم المشورة المناسبة.

اطلب منهم فتح دلائلهم وشرح القائمة كالتالي:

- تنقسم النقاط التي تشتمل عليها القائمة إلى ستة أقسام لمساعدتك في تذكر ما تحتاج إلى السؤال عنه: القسم الأول والثاني يدوران حول الرضيع وكيفية تغذيته في الوقت الحالي. القسم الثالث يدور حول الأم وولادتها. القسم الرابع يدور حول الأم وصحتها وتنظيم أسرتها. القسم الخامس يدور حول خبراتها السابقة في تغذية الرضيع. القسم السادس يدور حول أفراد الأسرة وحالتهم الاجتماعية.
 - أسئلة القسمين الأولين تتيح في الغالب الحصول على حلول للمشكلات، وأحياناً تحتاج إلى معرفة المزيد عن الأم وحملها وولادتها وأطفالها السابقين وعن الحالة الاجتماعية للأسرة وذلك قبل فهم المصاعب التي تواجه الأم. نقطة رئيسية: ابدأ بالقسمين الأولين فهما أكثر أهمية، ثم استمر في الأقسام التالية حتى تتضح لك المشكلة، وعندئذ لا حاجة بك إلى السؤال عن جميع النقاط الأخرى.
 - إذا رغبت الأم في أي وقت في إطلاعك على شيء ما ذي أهمية بالقياس إليها فدعها تخبرك به أولاً، وبعد ذلك أسألها عن الأمور الأخرى.
- هذه الاستمارة هي وسيلة قد تساعدك على توجيه الأسئلة بطريقة منهجية، كما تساعد على تذكر الأسئلة التي يجب توجيهها.

11

المهارة الثالثة - "استخدام الاستجابات والإيماءات التي تدل على الاهتمام": تمرين توضيحي (هـ)

اكتب "استخدام الاستجابات والإيماءات التي تدل على الاهتمام" ضمن قائمة مهارات الاستماع والتعلم.

إيضاح المهارة:

اطلب من أحد المشاركين قراءة الجزء الخاص بالأم في التمرين التوضيحي (هـ) بينما تقوم أنت بدور مقدم الخدمة الصحية (م ص). عبر عن الاستجابات بالإيماء بالرأس وبتعبيرات الوجه، وأظهر إهتمامك بما تقول الأم ورغبتك في الاستماع إليها. وبعد الإيضاح علق على ما تم عرضه.

التمرين التوضيحي (هـ): استخدام الاستجابات والإيماءات التي تدل على الاهتمام

م ص: "صباح الخير يا أم تامر. كيف تسير الرضاعة بالنسبة لك هذه الأيام؟"

الأم: "صباح الخير. أظن أنها تمضي على ما يرام."

م ص: "م م م" (إيماءات وابتسامات)

الأم: "لقد ساورني القلق عندما أصابه القيء"

م ص: "ياه!" (يبدو عليه الاهتمام)

الأم: "لقد تساءلت إذا كان السبب شيئاً أكلته مما جعل لبني غير مناسب له."

م ص: "أها!" (يومىء برأسه في تفهم)

اطلب من المشاركين التعليق على المهارات المستخدمة في هذا التمرين، ثم قم بالتعليق: لقد وجه مقدم الخدمة الصحية سؤالاً ليبدأ به الحوار مع الأم، وبعد ذلك شجعها على الاستمرار في الحديث باستخدام الاستجابات والإيماءات.

ناقش الاستجابات الملائمة على المستوى المحلي:

تختلف استجابات الناس - تبعاً لاختلاف البلدان مثلاً: "مم" أو "إييه" وهذه الاستجابات تعتبر جزءاً من اللغة؛

اسأل المشاركين: "ما هي الاستجابات التي يبديها الناس محلياً؟"

دع المشاركين يقدمون بعض الأمثلة على الاستجابات المفيدة.

12

المهارة الرابعة - "ترديد بعض ما تقوله الأم"

اكتب "ترديد بعض ما تقوله الأم" ضمن قائمة مهارات الاستماع والتعلم.

شرح المهارة:

• أحياناً يقوم مقدمو الخدمة الصحية بسؤال الأمهات العديد من الأسئلة إلا أن الرد على مثل هذه الأسئلة غالباً لا يقدم عوناً كبيراً، فقد تتضاءل إجابات الأم تدريجياً في ردها على الأسئلة المتتالية. فمثلاً إذا قالت الأم: "لقد بكى كثيراً الليلة الماضية" فقد تحتاج إلى سؤالها: ما هو عدد مرات استيقاظه؟ ولكن الرد لا يكون مجدياً. والأجدى تكرار ما تقوله الأم أو التأمين على حديثها، لأنه يظهر تفهم ما تقول ويشجعها على قول المزيد.

إيضاح المهارة:

اطلب من أحد المشاركين قراءة كلمات الأم في التمرين التوضيحي (و) والتمرين التوضيحي (ز)، بينما تقوم أنت بقراءة الجزء الخاص بمقدم الخدمة الصحية.

وبعد كل إيضاح، علق على ما حصل عليه مقدم الخدمة الصحية من معلومات.

التمرين التوضيحي (و): الاستمرار في توجيه الأسئلة

م ص: "صباح الخير يا أم علي. كيف حالك وحال علي اليوم؟"

الأم: "إنه يرغب في الرضاعة كثيراً جداً فهو يتناول ثديي طوال الوقت!"

م ص: "تقصدين كم مرة تقريباً؟"

الأم: "مرة كل نصف ساعة تقريباً"

م ص: "هل يرغب في الرضاع أثناء الليل أيضاً؟"

الأم: "نعم."

اطلب من المشاركين التعليق على المهارات المستخدمة في هذا التمرين،

ثم قم بالتعليق: مقدم الخدمة الصحية هنا يسأل العديد من الأسئلة، وإجابات الأم تتضاءل تدريجياً من حيث المعلومات.

التمرين التوضيحي (ز): ترديد بعض ما تقوله الأم

م ص: "صباح الخير يا أم علي. كيف حالك وحال علي اليوم؟"

الأم: "إنه يرغب في الرضاعة كثيراً جداً هذا الأسبوع، فهو يتناول ثديي طوال الوقت!"

م ص: "تعنين أن علي يرضع مرات كثيرة؟"

الأم: "نعم، إنه جائع جداً هذا الأسبوع، وأعتقد أن لبني يقل"

م ص: "أيبدو جائعاً خلال هذا الأسبوع فقط؟"

الأم: "نعم، وأختي تقول إنه ينبغي علي إعطاؤه بعض الأغذية بالزجاجة أيضاً."

م ص: "تقول أختك إنه يحتاج المزيد من التغذية؟"

الأم: "نعم، أي من الألبان الاصطناعية أفضل له؟"

اطلب من المشاركين التعليق على المهارات المستخدمة في هذا التمرين،

ثم قم بالتعليق: مقدم الخدمة الصحية يردد حديث الأم، لكي يساعد الأم على الإدلاء بمزيد من المعلومات.

اشرح هذه النقطة الإضافية:

إذا استمر ترديد ما تقوله الأم في كل مرة، فقد يبدو هذا غير لائق نوعاً ما، ومن الأفضل القيام بترديد ما تقوله الأم مع

إضافة الاستجابات الأخرى مثل "صحيح؟" أو "يا إلهي" أو توجيه سؤال مفتوح.

ثم قم بإيضاح هذه النقطة:

اطلب من أحد المشاركين قراءة كلمات الأم في التمرين التوضيحي (ت) بينما تقوم أنت بقراءة الجزء الخاص بمقدم الخدمة الصحية (م ص).

التمرين التوضيحي (ت): المزج بين أسلوب الترييد والاستجابات الأخرى:

م ص: "صباح الخير يا أم علي. كيف حالك وحال علي اليوم؟"

الأم: "إنه يريد الرضاعة كثيراً جداً، ويتناول ثديي طوال الوقت!"

م ص: "أرضع كثيراً جداً؟"

الأم: "نعم، إنه جائع جداً هذا الأسبوع، وأعتقد أن لبني يقل"

م ص: "يا اه!"

الأم: "أجل، إنها عملية منهكة، وأختي تقول إنه ينبغي علي إعطاؤه بعض الأغذية بالزجاجة أيضاً، وبذلك أحصل على بعض الراحة."

م ص: "أختك تريد إعطائه بعض الأغذية بالزجاجة؟"

الأم: "نعم، إنها تقول إنه من الغباء إرهاق النفس بهذا الشكل."

م ص: "وما هو إحساسك، أنت؟"

الأم: "أنا لا أرغب في اللجوء إلى الأغذية الاصطناعية."

اطلب من المشاركين التعليق على المهارات المستخدمة في هذا التمرين،

ثم قم بالتعليق: هذا الحوار يبدو أقرب إلى الحوار الطبيعي، ومقدم الخدمة الصحية يحصل على قدر أكبر من المعلومات عن مشاعر الأم.

13

"استخدام الاستجابات والإيماءات التي تدل على الاهتمام، ترييد بعض ما تقوله الأم"
قراءة دليل المشاركين: الجزء 5.2.4 و 5.2.5

اطلب من المشاركين إبلاغك عندما ينتهون من قراءة هذه الأجزاء، و قم بالإجابة على أية أسئلة.

14

"ترييد بعض ما تقوله الأم": حل التمرين (ح): تغذية راجعة فردية

قم بشرح التمرين (ح) الذي يتضمن خمس عبارات قد تخبرك بها الأم بالإضافة إلى قصة قصيرة أولاً. بجوار العبارات من 1 - 3 توجد ثلاث استجابات، اطلب من المشاركين وضع علامة √ أمام الاستجابة التي تعقب على حديث الأم الموجود على الجانب الأيمن عن طريق ترييد ما تقوله الأم.

ثانياً. وبالنسبة للعبارتين رقم 4 و 5 أعد استجابتك الخاصة التي تعقب على حديث الأم (عن طريق ترييد ما تقوله الأم)

قم بحل المثال المكتوب في دلائل المشاركين لتوضيح فكرة التمرين ثم اطلب من المشاركين أن يبدأوا في حل التمرين وألا يترددوا في الإستعانة بك إذا احتاجوا إلى ذلك وإخبارك عند الانتهاء من حل التمرين. حينئذ، قم بإعطاء تغذية راجعة فردية لكل منهم.

مثال:

أمي تقول إن لبنني ليس كافياً
أ- هل تعتقد أن لديك ما يكفي من اللبن؟
ب- لماذا تعتقد هي ذلك؟
ج- تقول إن توارد اللبن عندك ليس كافياً!

حل التمرين:

(1) طفلي يتبرز كثيراً، أحياناً ثماني مرات في اليوم.
أ- يتبرز مرات كثيرة كل يوم؟
ب- كيف يبدو برازه؟
ج- هل يحدث هذا كل يوم أم في بعض الأيام فقط؟

(2) يبدو وكأنه لا يريد الرضاع مني.
أ- هل تناول أي طعام عن طريق الزجاج؟
ب- منذ متى يرفض الرضاع؟
ج- يبدو كأنه يرفض الرضاع؟

(3) حاولت تغذيته عن طريق زجاجة التغذية لكنه رفضها.
أ- لماذا حاولت استخدام زجاجة التغذية؟
ب- رفض أن يتغذى من زجاجة التغذية؟
ج- هل حاولت استخدام الكوب؟

(4) أحياناً لا يتبرز مدة ثلاثة أيام أو أربعة.
(تعين أنه لا يتبرز لعدة أيام؟)

(5) زوجي يقول إن طفلنا كبر بما فيه الكفاية فلا بد أن يتوقف عن الرضاعة.
(زوجك يريد منك التوقف عن إرضاع طفلك؟)

(6) تمرين القصة القصيرة

هذا السؤال اختياري وهو عبارة عن تمرين يتضمن قصة قصيرة، يمكن للمشاركين الإجابة عنه إذا كان لديهم متسع من الوقت.

حضرت إليك كوثر مع طفلها البالغ من العمر شهرين وعند سؤالها عن حالها وحال الطفل أجابت: ”نحن بخير، ولكنه يحتاج إلى وجبة بزجاجة التغذية في المساء“.

ماذا تقول لترديد ما تقوله كوثر، ولتشجيعها على قول المزيد؟

هناك إجابتان ممكنتان لهذا التمرين:

يبدو أنه يحتاج شيئاً إضافياً في المساء؟

يبدو جائعاً جداً أحياناً؟

المهارة الخامسة – ”التقمص العاطفي“ (Empathy): مقدمة والتمارين التوضيحية
(ي)، (ك)، (ل)، (م)، (ن)

- اكتب ”إظهار التقمص العاطفي“، ضمن قائمة مهارات الاستماع والتعلم.
- والمقصود بالتقمص العاطفي هو إبداء فهمك لمشاعر الأم وكأنتك تضع نفسك في مكانها
- التقمص العاطفي يختلف عن التعاطف (Sympathy)، فعندما تتعاطف مع شخص فأنت تحزن لما ألم به، تنظر إلى حالته من زاويتك أنت. هذا بالإضافة إلى أن التعاطف يضع الأم في موقف الضعف وهذا يقلل من ثقتها بنفسها. ومن المفيد أيضاً أن يكون التقمص العاطفي مصحوباً بالمشاعر الإيجابية للأم أيضاً، فهو لا يعني إظهار تفهم المشاعر السلبية فقط.
 - عندما تطلب المزيد من الحقائق كأن تسأل مثلاً: ”كم مرة يرضع؟ وهل تعطينه أي شيء آخر؟“، هذه الأسئلة لا تساعد الأم على الشعور بأنك تتفهمها.
 - وترديد ما تقوله الأم عن الرضيع. مثلاً: ”تعنين أنه يريد أن يرضع مرات كثيرة؟“. يعد هذا ترديداً لما قالته الأم عن سلوك الرضيع ويغفل ما قالته عن شعورها هي، فهي تشعر بالتعب، لذا فالتقمص العاطفي يعني أكثر من مجرد ترديد حديث الأم.
- إيضاح المهارة: التمارين التوضيحية: (ي)، (ك)، (ل)، (م)، (ن).
- ستقوم بإجراء هذه التمارين لتوضح الفرق بين مواصلة السؤال عن الحقائق، والتعاطف، وترديد الحديث، والتقمص العاطفي، والتقمص العاطفي الإيجابي.
- قم بكتابة هذه النقاط على اللوح القلاب واطلب من المشاركين أن يتعرفوا على أسلوب التواصل المتبع بعد كل تمرين توضيحي.
- اطلب من أحد المشاركين قراءة الكلمات الخاصة بالأم في التمارين التوضيحية (ي)، (ك)، (ل)، (م)، (ن).

التمرين التوضيحي (ي): مواصلة السؤال عن الحقائق

م ص: ”صباح الخير يا أم أحمد. كيف حالك وحال أحمد اليوم؟“

الأم : ”أحمد يرفض الرضاعة، يبدو أنه ما عاد يحب لبني الآن“

م ص: ”منذ متى وهو يرفض الرضاعة؟“

الأم : ”هذا الأسبوع فقط“

م ص: ”وكم عمره الآن؟“

الأم : ”ستة أسابيع.“

اطلب من المشاركين أن يتعرفوا على أسلوب التواصل.

التعليق: مقدم الخدمة الصحية يسأل هنا عن الحقائق، ويتجاهل مشاعر الأم لذا فهو لا يحصل إلا على الحقائق التي لا تجدي كثيراً.

التمرين التوضيحي (ك): التعاطف

م ص: "صباح الخير يا أم أحمد. كيف حالك وحال أحمد اليوم؟"

الأم: "أحمد يرفض الرضاعة، يبدو أنه لم يعد يحب لبني!"

م ص: "أنا أعرف كيف تشعرين، فقد رفض طفلي الرضاعة عندما عدت إلى العمل."

الأم: "وماذا فعلت حينذاك؟"

اطلب من المشاركين أن يتعرفوا على أسلوب التواصل.

التعليق: مقدمة الخدمة الصحية أبدت التعاطف، ولكنها تستقطب الاهتمام لحالتها هي، وهذا لا يفيد - ولا سيما إذا

كانت مقدمة الخدمة الصحية قد لجأت في النهاية إلى استخدام زجاجة التغذية.

التمرين التوضيحي (ل): ترديد الحديث

م ص: "صباح الخير يا أم أحمد. كيف حالك وحال أحمد اليوم؟"

الأم: "أحمد يرفض الرضاعة، يبدو أنه لم يعد يحب لبني!"

م ص: "أهو يرفض الرضاعة؟"

الأم: "نعم، إنه يأخذ مصة واحدة ثم يصرخ ويدير وجهه بعيداً."

اطلب من المشاركين أن يتعرفوا على أسلوب التواصل.

التعليق: عندما يردد مقدم الخدمة الصحية كلام الأم، تستمر الأم في الكلام ولكنها تتحدث عن الرضيع، لا عن

مشاعرها.

التمرين التوضيحي (م): التقمص العاطفي

م ص: "صباح الخير يا أم أحمد. كيف حالك وحال أحمد اليوم؟"

الأم: "أحمد يرفض الرضاعة!"

م ص: "أنت قلقة لرفضه للرضاعة؟"

الأم: "نعم، يبدو كما لو كان لا يحبني - لقد بدأ الأمر فجأة هذا الأسبوع، بعد أن جاءت جدته للعيش معنا، فهي تهوى

كثيراً تغذيته بالزجاجة!"

م ص: "هل تشعرين أنها تريد أن تنفرد بتغذيته؟"

الأم: "نعم، إنها تريد أن تأخذه مني!"

اطلب من المشاركين أن يتعرفوا على أسلوب التواصل.

التعليق: مقدم الخدمة الصحية هنا تقمص مشاعر الأم ومن ثم حصل على بعض المعلومات الهامة جداً، وذلك دون

توجيه "أسئلة" مباشرة إليها.

التمرين التوضيحي (ن): تقمص مشاعر الأم الإيجابية
م ص: "صباح الخير يأم أحمد. كيف حال الرضاعة معك ومع أحمد؟"
الأم: "إنه يرضع جيداً ويبدو راضياً كل الرضا بعد الرضعات الآن"
م ص: "لا بد أنك سعيدة بأن الأمر يسير على ما يرام"
الأم: "نعم، أنا سعيدة جداً لعدم اضطراري إلى تغذيته بالزجاجة."
م ص: "يبدو أنك تستمعين حقاً بالرضاعة وهذا شيء رائع."
اطلب من المشاركين أن يتعرفوا على أسلوب التواصل.
التعليق: من المهم إشعار الأم باهتمامنا بها حتى وإن لم تكن لديها مشكلة.

16

"التقمص العاطفي" قراءة دليل المشاركين: الجزء 5.2.6

اطلب من المشاركين إبلاغك عندما ينتهون من قراءة هذا الجزء، وقم بالإجابة على أية أسئلة.

17

"التقمص العاطفي": حل التمرين (خ): تغذية راجعة فردية

اطلب من المشاركين أن يبدأوا في حل التمرين (خ)، أوضح لهم أنه بالنسبة للعبارات من 1 إلى 3 يجب أن يضعوا خطأ تحت الكلمات التي تكشف عن مشاعر الأم، ثم توضع علامة ✓ أمام الاستجابة التي تظهر أكبر قدر من التفهم. أما بالنسبة للعبارتين 4 و 5 فيوضع خط تحت الكلمات التي تكشف عن مشاعر الأم، ثم يقومون بتكوين استجابة من عندهم تظهر مدى تفهمهم لمشاعر الأم.
قم بحل المثال معهم ليساعدهم على حل التمرين. اطلب منهم أيضاً ألا يترددوا في الاستعانة بك إذا احتاجوا إلى ذلك وإخبارك عند الانتهاء من حل التمرين. حينئذٍ، قم بإعطاء تغذية راجعة فردية لكل منهم.

مثال:

رضيحي يرغب في الرضاعة كثيراً أثناء الليل
مما يصيبني بالإرهاق.
أ- كم مرة يرضع في اليوم؟
ب- هل يوقظك كل ليلة؟
ج- أنت حقاً متعبة من الإرضاع ليلاً!

حل التمرين:

(1) حلمتاي توأماني كثيراً، وسأضطر
لاستخدام زجاجة التغذية.
أ- إن شدة الألم قد تدفعك إلى التوقف عن الإرضاع!
ب- هل استخدمت زجاجة التغذية مع أي من أطفالك السابقين؟
ج- لا تفعلي ذلك بربك، ليس من الضروري التوقف عن الإرضاع
لمجرد الألم في الحلمتين.

(2) لبني يبدو خفيف القوام جداً، وأنا متأكدة أنه ليس جيداً.

أ - هذا لبن أول الرضعة، وهو دائماً يبدو خفيفاً!
✓ ب - أنت قلقة على الحالة التي يبدو عليها لبن ثديك!
ج - حسناً، ما هو وزن الطفل؟

(3) لا يوجد لبن على الإطلاق في ثديي ورضيعي عمره يوم واحد الآن

✓ أ - أنت قلقة لأن لبنك لم يتوارد بعد إلى ثديك؟
ب - هل بدأ الرضيع الرضاعة؟
ج - دائماً يستغرق الأمر بضعة أيام حتى يتوارد لبن الثدي.

(4) إن اللبن يتسرب من ثديي طوال اليوم في العمل، وهذا يسبب لي حرجاً شديداً (لا بد أن ذلك محرج إذا حدث أثناء العمل)

(5) أشعر بآلام شديدة في البطن أثناء الرضاعة. (أنت قلقة من هذه الآلام)

(6) تمرين القصة القصيرة:

هذا السؤال اختياري وهو عبارة عن تمرين يتضمن قصة قصيرة، يمكن للمشاركين الإجابة عنه إذا كان لديهم متسع من الوقت.

آمال تحضر طفلها سامي إليك، ويبدو عليها القلق، وتقول ”سامي يرضع كثيراً، ولكنه يبدو نحيفاً جداً!“
ماذا تقول لآمال تعبيراً عن تفهمك لمشاعرها؟
هناك إجابتان محتملتان لهذا التمرين:
أنت قلقة لأن سامي يبدو لك نحيفاً؟
أنت قلقة للمظهر الذي يبدو عليه سامي؟

18

المهارة السادسة: ”تجنب استخدام الكلمات التقريرية في الأسئلة“: التمارين التوضيحية (س)، (ع)

اكتب ”تجنب استخدام الكلمات التقريرية في الأسئلة“، ضمن قائمة مهارات الاستماع والتعلم

تقديم المهارة:

الكلمات التقريرية قد تحمل الأم على الإحساس بأنها على خطأ أو أن رضيعها يعاني من علة ما. على سبيل المثال: لا ينبغي قول ”هل ينام الرضيع جيداً“ وإنما ينبغي قول ”كيف ينام الرضيع؟“
أخبر المشاركين أنك سوف تقوم بإيضاح هذه المهارة من خلال التمارين التوضيحية التالية.

اطلب من أحد المشاركين قراءة كلمات الأم في التمرينين التوضيحيين (س)، (ع) بينما تقوم أنت بقراءة الجزء الخاص بمقدم الخدمة الصحية.
بعد كل تمرين توضيحي اطلب من المشاركين التعليق على ما حصل عليه مقدم الخدمة الصحية من معلومات، ثم قم أنت بالتعليق.

التمرين التوضيحي (س): استخدام الكلمات التقريرية في الأسئلة
م ص: "صباح الخير يا حميدة. هل "يرضع خالد بصورة طبيعية؟"
الأم : "حسناً أظن ذلك."
م ص: "هل تعتقدين أن لبنك يكفي؟"
الأم : "لا أدري ... أمل ذلك، ولكن قد لا يكفيه...." (يبدو عليها القلق)
م ص: "هل زاد وزنه زيادة حسنة هذا الشهر؟ هل يمكنني الإطلاع على بطاقة النمو؟"
الأم : "لا أدري ..."
اطلب من المشاركين التعليق على ما حصل عليه مقدم الخدمة الصحية من معلومات.
التعليق: مقدم الخدمة الصحية لم يحصل على أي معلومات مفيدة، بل جعل الأم في حالة من القلق الشديد.

التمرين التوضيحي (ع): تجنب استخدام الكلمات التقريرية في الأسئلة
م ص: "صباح الخير يا حميدة . كيف حال الرضاعة معك ومع خالد؟"
الأم : "على مايرام، كلانا يستمتع بها!"
م ص: "هل تم وزنه؟ هل أستطيع رؤية بطاقة النمو؟"
الأم : "لقد قالت الممرضة إنه زاد أكثر من نصف كيلو جرام هذا الشهر، وسررت لذلك."
م ص: "من الواضح أنه يحصل على كل اللبن الذي يحتاج إليه."
اطلب من المشاركين التعليق على ما حصل عليه مقدم الخدمة الصحية من معلومات.
التعليق: حصل مقدم الخدمة الصحية هنا على المعلومات التي يريد معرفتها بدون إثارة قلق الأم.

ثم وضع النقاط الإضافية التالية:

- يمكن للأمهات استخدام الكلمات التقريرية، وقد تحتاج أنت إلى استخدامها، ولاسيما الكلمات الإيجابية في حال تنمية وبناء ثقة الأم بنفسها. ولكن يجب أن تتدرب على تجنب هذه الكلمات قدر المستطاع في الأسئلة، إلا إذا وجد داعي ذو أهمية حقيقية لذلك.
- لعلك لاحظت أن الأسئلة التقريرية تكون في كثير من الأحيان أسئلة مغلقة، واستخدام الأسئلة المفتوحة كثيراً ما يساعد على تجنب الكلمات أو الأسئلة التقريرية.

”تجنب استخدام الكلمات التقريرية في الأسئلة“: قراءة دليل المشاركين: الجزء 5.2.7

- اطلب من المشاركين إبلاغك عندما ينتهون من قراءة هذا الجزء، وقم بالإجابة على أية أسئلة.
- اطلب من المشاركين الاطلاع على قائمة ”الكلمات التقريرية“ في الدليل الخاص بهم ص 65

كثير البكاء	مشكلة	كافي	عادي	جيد
غير سعيد	يفشل	يكفي	صحيح	حسن
سعيد	فشل	غير كافي	مناسب	سيئ
صعب الإرضاء	ينجح	راضي	صح	بصورة سيئة
مصاب بمغص	نجاح	كافي جداً	خطأ	

وضح هذه النقاط فيما يتعلق بالقائمة:

- الكلمات المطبوعة بأحرف سوداء داكنة على رأس كل مجموعة، هي كلمات شائعة تستخدم في الأغلب الأعم. وهي الكلمات التي سنستخدمها أيضاً في التمرينات.
- تحت كل كلمة من الكلمات الشائعة توجد قائمة من كلمات أخرى تحمل معانٍ مشابهة مثلاً، كلمتا: ”مناسب“ و”كافي جداً“ تظهران تحت كلمة ”كافي“، وفي نفس القائمة توجد كلمات ذات معانٍ متعارضة، مثلاً: ”جيد“ و”سيء“. كل هذه الكلمات، هي كلمات تقريرية ويستحب تجنب استخدامها في الأسئلة.

حل التمرين (د): ”تجنب استخدام الكلمات التقريرية في الأسئلة“: مناقشة جماعية

- اطلب من المشاركين الاطلاع على الجدول الملحق في صفحة 65 من الدليل الخاص بهم.
- ثم اطلب منهم التفكير في ”سؤال غير تقريرية“، وينبغي أن يكون هذا السؤال مشابهاً ولكن دون استخدام الكلمات التقريرية.
- ذكر المشاركين أن الأسئلة التقريرية هي في الغالب أسئلة مغلقة، وأنهم يستطيعون تجنب استخدام الكلمات التقريرية إذا لجأوا إلى الأسئلة المفتوحة.

عندما ينتهي المشاركون من عملهم، قم بإدارة مناقشة جماعية مع المشاركين لحل التمرين

سؤال غير تقريرى

سؤال تقريرى

كيف حال رضاعته؟

هل يرضع بصورة جيدة؟

كيف يبدو برازه؟

هل برازه عادى؟

كم زاد وزنه في الشهر الأخير؟

هل يزيد وزنه بشكل كافى؟

كيف حال الرضاعة معك؟

هل لديك أية مشكلات في الرضاعة؟

21

تلخيص الفصل الخامس: عرض الشريحة رقم (50)

قم بعرض الشريحة رقم 50 والمكتوب عليها قائمة المهارات الست.
قم أيضاً بتعليق اللوح القلاب الذي قمت بكتابة المهارات الست عليه واطرح للمشاركين أنه من المهم جداً أن يتذكروا هذه المهارات عن ظهر قلب لأنهم سيستخدمونها في جلسات التدريبات السريرية.

مهارات الاستماع والتعلم

- استخدام أسلوب التواصل غير اللفظي المساعد
- توجيه الأسئلة المفتوحة
- استخدام الاستجابات والإيماءات التي تدل على الاهتمام
- ترديد بعض ما تقوله الأم
- التقمص العاطفي
- تجنب استخدام الكلمات التقريرية في الأسئلة

أضف للمشاركين أن هناك بعض النقاط التي يجب مراعاتها عند الحديث للأم إلى جانب استخدام مهارات الاستماع والتعلم:

- استخدام اسم الأم واسم الرضيع (إن كان ذلك ملائماً).
- أن تطلب من الأم أن تتحدث عن نفسها وعن رضيعها بطريقتها الخاصة.
- الاطلاع على منحنى نمو الرضيع (إن وجد).
- الاكتفاء بتوجيه أهم الأسئلة.

- الحرص على ألا ينطوي حديثك على أي نقد.
- محاولة عدم تكرار الأسئلة.
- التريث للاستفسار عن الأمور الأكثر صعوبة والأكثر حساسية.



الفصل السادس

ممارسات الرضاعة المثلى

الإجراءات

1. الأهداف التعليمية للفصل السادس: عرض الشريحة رقم (51)
2. "الإعداد للرضاعة في فترة ما قبل الولادة": مناقشة المجموعة: عرض الشريحة رقم (52)
3. "الإعداد للرضاعة في فترة ما قبل الولادة": قراءة دليل المشاركين حتى نهاية الجزء 6.1.1
4. "مساعدة الأمهات على بدء الرضاعة خلال ساعة بعد الولادة": عرض توضيحي مع عرض الشرائح رقم (53)، (54)، (55)، (56)
5. "المساكنة" و "تشجيع الإرضاع عند كل طلب للرضيع": عرض توضيحي ومناقشة جماعية مع عرض الشرائح رقم (57)، (58)، (59)، (60)، (61)
6. "إرشاد الأمهات عن كيفية الإرضاع"، و "كيفية المحافظة على در اللبن حتى في حالة مفارقة رضعهن": عرض توضيحي باستخدام الشرائح رقم (62)، (63)، (64)، (65)، (66) ثم المناقشة الجماعية
7. "مساعدة الأمهات على بدء الرضاعة خلال ساعة بعد الولادة" و "المساكنة" و "تشجيع الإرضاع عند كل طلب للرضيع" و "إرشاد الأمهات كيفية الإرضاع"، و "كيفية المحافظة على در اللبن حتى في حالة مفارقة رضعهن": قراءة دليل المشاركين الأجزاء 6.1.2 و 6.1.3 و 6.1.4

الفصل السادس

ممارسات الرضاعة المثلى

تابع الإجراءات

8. "تشجيع إنشاء جماعات مساندة الرضاعة، وإحالة الأمهات إليها عند الخروج من المستشفى أو العيادة": مناقشات جماعية صغيرة
9. "تشجيع إنشاء جماعات مساندة الرضاعة، وإحالة الأمهات إليها عند الخروج من المستشفى أو العيادة" قراءة دليل المشاركين الجزء 6.1.5
10. تلخيص الفصل السادس: "عرض الخطوات العشر: مناقشة المجموعة باستخدام اللوح القلاب".

1

عرض الأهداف التعليمية للفصل السادس عرض الشريحة رقم (51)

- قم بشرح وتوضيح أهداف الفصل السادس وهي:
- كيفية قيام المرافق الصحية بدعم الرضاعة؛
 - وصف ممارسات الرعاية الصحية الموجزة في ” الخطوات العشر المؤدية إلى الرضاعة الناجحة“؛
 - شرح الأسباب الكامنة وراء ” الخطوات العشر“؛
 - وصف إحدى المجموعات التي تدعم الرضاعة.

2

”الإعداد للرضاعة في فترة ما قبل الولادة“ مناقشة المجموعة: عرض الشريحة رقم (52)

قم بكتابة عنوان ”كيفية قيام المرافق الصحية بدعم الرضاعة“ أعلى اللوح القلاب، ثم استخدم طريقة العصف الذهني. وعندما يستنفذ المشاركون كل معلوماتهم قم بعرض الشريحة رقم (52) بدون تقديم أي شرح تفصيلي لأنهم سوف يقرأونها بالتفصيل في الدليل. ثم اكتب ”الإعداد للرضاعة في فترة ما قبل الولادة“ على اللوح القلاب تحت العنوان الأول الذي قمت بكتابته ”كيفية قيام المرافق الصحية بدعم الرضاعة“ ثم اذكر للمشاركين أن دعم الرضاعة لا بد وأن يبدأ قبل ولادة الرضيع، لإعداد الأم لهذه العملية.

3

”الإعداد للرضاعة في فترة ما قبل الولادة“ قراءة الدليل الجزء 6.1.1

اطلب من المشاركين إبلاغك عندما ينتهون من قراءة الجزء الأول، وأجب على أية أسئلة قد يطرحها المشاركون.

4

”مساعدة الأمهات على بدء الرضاعة خلال ساعة بعد الولادة“ عرض الشرائح رقم (53). (54). (55). (56)

قم بكتابة ”مساعدة الأمهات على بدء الرضاعة خلال ساعة بعد الولادة“ على اللوح القلاب واذكر للمشاركين أن هذه هي المرحلة التالية التي يمكن للمرافق الصحية انتهازها لدعم الرضاعة.

- عرض الشريحة رقم (53): ”التلامس المبكر بين الأم والرضيع“ (Early skin to skin contact) وضح للمشاركين أن الأم في هذه الشريحة تحتضن رضيعها بعد ولادته مباشرة مع تلامس جلد الأم بجلد الرضيع وهذا ما يسمى بالتلامس المبكر الذي يساعد الأم على الارتباط بوليدها، بمعنى إقامة علاقة حب حميمة بينهما. هذا التلامس المبكر يساعد أيضاً على بدء الإرضاع، ومواصلته لفترة أطول.

• ثم قم بعرض الشريحة رقم (54): ”إبعاد الوليد عن أمه“

أوضح للمشاركين أن الوليد في هذه الشريحة خرج إلى الوجود منذ نصف ساعة تقريباً، وقد تم إبعاده عن أمه لتأخذ قسطاً من الراحة.

اسأل المشاركين: ماذا يفعل هذا الوليد بضمه؟ أمهل المشاركين لكي يردوا على سؤالك ثم علق قائلاً:

إنه يفتح فمه ويبحث عن الثدي وهذا يبين أنه مستعد الآن للرضاعة. لقد تم إبعاده عن أمه، فهي ليست بجواره بحيث تستجيب له وتضعه على ثديها عندما ترى أنه يتلمسه. ولذلك ينبغي تجنب إبعاد الأم عن وليدها بهذه الطريقة مما يؤخر بدء الرضاعة، فهذه الممارسات تعوق الارتباط بينهما وتقلل احتمال نجاح الرضاعة.

إذا سأل المشاركون عن سبب احمرار عيني الوليد، أجب:

إن عينيه حمراوان بسبب وضع قطرات نترات الفضة في عينيه بعد الولادة مباشرة.

إن التقطير في عيني الوليد، وبعض الممارسات الأخرى كإجراء المص المعدي، قد تغير من سلوك الوليد وتعوق الرضاعة، فينبغي قدر الإمكان تجنب هذه الممارسات. ولكن إذا كان هناك انتشار واسع للأمراض التي تنتقل جنسياً فمن الضروري التقطير في عيني الوليد أو وضع المرهم فيهما لوقايته من عدوى المكورات البنية (gonococci) أو عدوى المتدثرات (chlamydia) اللتين قد تفضيان إلى العمى. ولكي يكون العلاج ناجحاً ينبغي أن يعطى خلال ساعة واحدة من الولادة. ولتقليل أي إعاقة للرضاعة ينبغي إتاحة الفرصة للوليد للرضاعة إذا أمكن قبل وضع القطرة أو المرهم في عينيه، علماً بأن مرهم التتراسيكلين قد يكون أفضل من قطرة نترات الفضة إذ أنه أقل إثارة للحساسية.

• وبعد ذلك اعرض الشريحة رقم (55) ”الرضعة الأولى“

هذه الشريحة تعرض أحد الرضع وهو يتناول رضعته الأولى، وعمره نحو ساعة واحدة.

اسأل المشاركين: ما رأيكم في وضعيته على الثدي وتعلقه به؟ وعندما يفرغ المشاركون من التعليق، أضيف أنه يمكننا أن نرى أن وضعيته جيدة على الثدي كما أن تعلقه بالثدي يبدو جيداً.

وأغلب الرضع يرغبون في الرضاع فيما بين نصف الساعة والساعة الأولى بعد الولادة، إلا أنه ليس هناك وقت محدد ودقيق لذلك، وإذا تأخرت الرضعة الأولى أكثر من ساعة قل احتمال نجاح الرضاعة، كما يرجح توقف الأم مبكراً عن الرضاعة.

وأفضل شيء هو إبقاء الرضيع مع أمه كما في الشريحة رقم (53) وأن يرضع عندما يظهر استعداده لذلك، ويمكن مساعدة الأم في إدراك تلمس وليدها للثدي، وإذا لزم الأمر يمكن مساعدتها في وضعه على ثديها، ولا سيما إذا كان هذا هو طفلها الأول.

• ثم قم بعرض الشريحة رقم (56) ”خطر تغذية الرضيع قبل در اللبن“:

الطفل الظاهر في الشريحة يجري تغذيته عن طريق زجاجة التغذية وذلك قبل بدء الرضاعة وأي تغذية اصطناعية تعطى للرضيع قبل الرضاعة، ”تسمى الغدوات السابقة لدر اللبن“.

ولهذه الغذوات أخطارها التي سنتعرض لها في هذه الجلسة. والخلاصة أنه يجب "عدم إعطاء الرضع حديثي الولادة أي طعام أو شراب سوى لبن الثدي ما لم يشر الطبيب بذلك" كما أنه يجب "عدم إعطاء الرضع حلقات اصطناعية أو لهايات"

5

المساكنة "مشاطرة الغرفة أو الفراش" (rooming in) عرض توضيحي ومناقشة جماعية مع عرض الشرائح رقم (57)، (58)، (59)، (60)، (61)

اكتب "المساكنة (إبقاء الوليد مع أمه 24 ساعة في اليوم) وتشجيع الإرضاع عند كل طلب للرضيع"، على اللوح القلاب واذكر للمشاركين أن هذه النقطة تعد من التدخلات الهامة من قبل المرافق الصحية التي تدعم الرضاعة. والشرائح الخمس التالية تساعد على إيضاح هذه النقاط.

• ابدأ بعرض الشريحة رقم (57): "وضع الرضع في قسم الحاضنات"
الطفل في هذه الشريحة في سرير نقال في قسم الحاضنات، وهو يبكي، إلا أن أمه لا تستطيع الاستجابة له لأنها في غرفة أخرى، وهي تقوم بإرضاعه كل ثلاث ساعات، عندما تحضره الممرضات إليها.
إن فصل الرضيع عن الأم بهذه الطريقة يمكن أن يؤثر تأثيراً سلباً في الرضاعة وفي الارتباط العاطفي بينهما وهو ما ينبغي تجنبه.

• ثم اعرض الشريحة رقم (58): "المساكنة (مشاطرة الغرفة)"
الرضع في هذه الشريحة يشاطرون أمهاتهم حجراتهن .
ومشاطرة الغرفة تعني أن يبقى الرضيع في نفس الغرفة التي بها أمه ليلاً ونهاراً بعد الولادة مباشرة
- في الصورة الأولى يرى الرضيع في سرير نقال بجوار سرير الأم، وهو قريب منها بحيث تستطيع الوصول إليه وهي راقدة في سريرها، فيمكنها مد يدها إلى طفلها ولمسه بسهولة.
- والرضع في الصورة الثانية يشاركون الأمهات فراشهن، وهذا يسمى "مشاطرة الفراش" وله فوائد إضافية بالنسبة للرضاعة حيث يسهل للأم الحصول على الراحة والقيام بالرضاعة في ذات الوقت، ويستطيع الوليد الرضاع أثناء الليل أو في أوقات أخرى أثناء نوم الأم دون إزعاجها، ومشاطرة الفراش تساعد أيضاً في التغلب على مشكلة عدم وجود مساحة في القاعة لسرير الرضيع.

• وبعد ذلك اعرض الشريحة رقم (59): "مزايا الغرفة المشتركة أو المساكنة"
قم بعرض الشريحة مستخدماً طريقة العصف الذهني وذلك بعرض العنوان فقط وعندما يستنفذ المشاركون كل معلوماتهم قم بعرض الشريحة وسرد ما بها، دون تقديم أي شرح تفصيلي لأنهم سوف يقرأون عن ذلك بالتفصيل في الدليل.

• ثم اعرض الشريحة رقم (60): ”الإرضاع عند الطلب“

أوضح للمشاركين أن الغرفة المشتركة تمكن الأم من إرضاع رضيعها كلما طلب ذلك. وتوجز هذه الشريحة ما يعنيه ”الإرضاع عند الطلب“، فهي تعني الإرضاع كلما أبدى الرضيع استعداداً للرضاعة، سواء بالليل أو النهار. ثم اسأل المشاركين: ماذا تقول للأم عن الرضاعة بعد الولادة مباشرة؟
دع المشاركين يدلون بأرائهم، ثم أضف أنه يجب ترك الطفل يرضع مادام راغباً في الرضاع، على أن يكون تعلقه بالثدي جيداً.

اسأل أيضاً: هل تنصحون بأن تترك الأم وليدها يرضع من ثدي واحد أم من الثديين في الرضعة الواحدة؟

دع عدداً قليلاً من المشاركين يبدون آراءهم، ثم أوضح أنه لا بد من ترك الرضيع يكمل الرضعة من الثدي الأول، للحصول على لبن آخر الرضعة الغني بالدهنيات، ثم تقدم له الأم الثدي الثاني الذي قد يرغب أو لا يرغب في الرضاعة منه. وليس من الضروري الإرضاع من الثديين في كل رضعة، فإذا لم يرغب الوليد في الرضاعة من الثدي الثاني، ففي وسع الأم تقديمه له في الرضعة القادمة حتى يحصل كلا الثديين على نفس القدر من الاستثارة.

• اعرض الشريحة رقم (61) ”مزايا الإرضاع عند الطلب“

قم بعرض الشريحة مستخدماً طريقة العصف الذهني وذلك بعرض العنوان فقط وعندما يستنفذ المشاركون كل معلوماتهم قم بعرض الشريحة بدون تقديم أي شرح تفصيلي.

6

”إرشاد الأمهات إلى كيفية الإرضاع“، و”كيفية المحافظة على در اللبن حتى في حالة مفارقة رضعهن“: عرض توضيحي باستخدام الشرائح رقم (62). (63). (64). (65). (66) ثم المناقشة الجماعية

قم بكتابة ”إرشاد الأمهات إلى كيفية الإرضاع، وكيفية المحافظة على در اللبن حتى في حالة مفارقة رضعهن“ على اللوح القلاب، واذكر للمشاركين أن هذه هي المرحلة التالية التي يمكن للمرافق الصحية انتهازها لدعم الرضاعة. أوضح أن الشرائح الخمس التالية توضح هذه النقطة.

• عرض الشريحة رقم (62): ”الحاجة إلى المساعدة في الرضعات المبكرة“:

الأم في هذه الشريحة تواجه بعض الصعوبات في إرضاع وليدها، وليس هناك أحد يمد لها يد المساعدة. وهذه مشكلة شائعة في العديد من المرافق الصحية حيث تترك الأمهات يحاولن الإرضاع وحدهن وقد ينتج عن هذا حدوث بعض المشكلات والفشل في الرضاعة بعد ذلك.

• ويلي ذلك عرض الشريحة رقم (63): ”مساعدة الأم على الإرضاع المبكر“:

تظهر في هذه الشريحة إحدى القابلات قادمة لمساعدة إحدى الأمهات على وضع وليدها على ثديها. ينبغي أن تقوم قابلة ماهرة خبيرة أو أي شخص آخر تتوافر فيه هاتان الميزتان بتقديم المساعدة للأم في الرضاعة المبكرة، وقد تكون هذه أولى الرضعات عقب الولادة مباشرة. وينبغي أن تكون مبكرة قدر الإمكان بغية تسهيل البدء بالرضاعة.

• اعرض الشريحة رقم (64) ”مساعدة الأم على الإرضاع المبكر“:

اطلب من المشاركين قراءة النقاط الموجودة بالشريحة كل في دوره جهراً. ثم اسأل المشاركين: ماذا تقول للأم عن الطريقة التي يظهر بها الرضيع رغبته للرضاعة؟ دع المشاركين يعرضون بعض الاقتراحات، ثم تابع بعد ذلك: قد يكون الرضيع مؤرقاً متملماً أو قد يحدث بعض الصخب، وقد يقوم بحركات من اليد إلى الفم، وحركات مصّ، فقد يمص أصابعه ويتلمس الثدي.

معلومات إضافية:

هناك تباين كبير بين الرضع من حيث عدد مرات الرضاعة، ولكن هذه الأنماط جميعاً تعتبر نماذج طبيعية

- ففي اليوم الأول أو اليومين الأولين من حياة الرضيع قد لا يرغب في الرضاعة المتكررة، وبعض الرضع ينامون فترة تتراوح بين ثماني أو عشر ساعات بعد الحصول على رضعة جيدة. وليس من الضروري إيقاظ الرضيع في أي وقت محدد لتناول الرضعة إذا كان في حالة حسنة ويشعر بالدفاء، وكان غير ”منخفض الوزن عند الولادة“، وإذا كان قد نام بعد أن حصل على رضعة واحدة جيدة على الأقل.
- وفي الأيام الثلاثة إلى السبعة التالية قد يرغب الرضيع في الرضاعة المتكررة – بعد أن تكون كمية اللبن قد استقرت – وبعد ذلك يقل في العادة عدد مرات الرضاعة، ولكن عادات الرضع تستمر في التنوع والتباين فقد يرغب أي رضيع زيادة الرضاع في بعض الأيام والليالي دون غيرها من الأوقات.

• عرض الشريحة رقم (65) ”الأمهات اللاتي يُفصلن عن رضعهن“:

أحياناً يفصل الرضيع عن أمه إما لمرضه أو لانخفاض وزنه. أما الرضيع منخفض الوزن عند الولادة – والذي يبدو في الصورة في يمين الشريحة – فيتغذى على اللبن المعتصر من ثدي أمه، وقد كان في البداية يتغذى عن طريق الأنبوب الأنفي المعدي، أما الآن فأمه تستطيع تغذيته بلبنها المعتصر باستخدام الكوب. وليس هناك حاجة إلى استخدام زجاجة التغذية مع هؤلاء الرضع فهي أصعب بالنسبة إليهم عن الرضاع من الثدي، كما أن الكوب أكثر إشباعاً لهم.

• ثم انتقل إلى الشريحة رقم (66) ”بعد العملية القيصرية“:

في هذه الشريحة نرى الأم بعد الولادة القيصرية، وهي ترضع وليدها. وفي العادة يكون بمقدور الأم إرضاع وليدها خلال أربع ساعات من العملية القيصرية - بمجرد أن تسترد وعيها.

اسأل المشاركين: هل يحتاج الوليد إلى تغذية أثناء انتظاره الرضاع من الأم؟

ثم أضف أن الوليد ذو الصحة الجيدة الذي أتم فترة الحمل كاملة لا يحتاج عادة إلى غذاء أو شراب قبل إرضاع أمه له، ويستطيع انتظار ذلك بضع ساعات.

وعندما يشاطر الرضيع أمه في الغرفة، تستطيع هي إرضاعه كلما طلب ذلك، وأغلب الأمهات يحتجن إلى المساعدة للتوصل إلى وضعية مريحة خلال الأيام القلائل الأولى، وكثيراً ما يكون الوضع المريح للأم في إرضاع وليدها في البداية هو الرقود.

ومهما كانت الوضعية التي تختارها الأم، فينبغي أن يكون وليدها في وضع جيد في مواجهة الثدي حتى يكون تعلقه به جيداً.

عندما تنتهي من عرض هذه الشرائح اسأل المشاركين إن كان لديهم أية استفسارات. قم بالإجابة على استفساراتهم.

7

”مساعدة الأمهات على بدء الرضاعة خلال ساعة بعد الولادة“ و”المساكنة (إبقاء الوليد مع أمه 24 ساعة في اليوم)“ و”تشجيع الإرضاع عند كل طلب للرضيع“، و”إرشاد الأمهات إلى كيفية الإرضاع، وكيفية المحافظة على در اللبن حتى في حالة مفارقة رضعهن“. قراءة دليل المشاركين الأجزاء 6.1.2 و 6.1.3 و 6.1.4

اطلب من المشاركين قراءة هذه الأجزاء وإبلاغك عندما ينتهون من قراءتها ثم قم بالإجابة على أية أسئلة.

8

”تشجيع إنشاء جماعات مساندة الرضاعة، وإحالة الأمهات إليها عند الخروج من المستشفى أو العيادة“ مناقشات جماعية صغيرة

قم بتقسيم المشاركين إلى مجموعات مكونة من 3 أو 4 مشاركين وابحث عن مكان في الغرفة يمكنكم العمل فيه كمجموعات صغيرة.

اطلب إلى المشاركين عدم فتح دلائهم إلى أن تخبرهم بذلك.

قدم للموضوع بالنقاط التالية:

- كثير من الأمهات يتوقفن عن الإرضاع أو يبدأن في استخدام الأغذية الأخرى إلى جانب الرضاعة في الأسابيع الأولى بعد الولادة: وتنشأ الصعوبات، أكثر ما تنشأ في هذا الوقت بالذات، ويرجع هذا إلى أن العديد من الأمهات يخرجن من المستشفى خلال يوم أو اثنين بعد الولادة وقبل ”درّ اللبن“ في أثنائهن واستقرار عملية الرضاعة.
- وحتى الممارسات السليمة في المستشفى لا تؤدي إلى تجنب كل هذه الصعوبات، فهي لا تضمن استمرار الأم في الرضاعة المطلقة، لذا يكون من المهم التفكير فيما سيحدث بعد عودتها إلى بيتها.

ثم اسأل المشاركين: ما هي الصعوبات التي تواجهها الأم عندما تعود إلى بيتها؟

(يقوم المشاركون بعرض اقتراحاتهم. ويمكن أن تضاف إليها أية نقطة لم يتم ذكرها من النقاط التالية):

- قد تواجه بعض الصعوبات في الرضاعة؛
- ستضطر إلى مساندة مطالب بقية أفراد الأسرة؛
- ستضطر إلى الاستماع إلى العديد من النصائح المختلفة حول كيفية تغذية الرضيع؛

- قد تكون في عزلة، ومن دون مساندة؛

- قد تضطر للعودة إلى العمل.

فإذا كنا نريد لها مواصلة الرضاعة الناجحة، فستحتاج إلى المساندة والدعم المتواصلين أيضاً.

ثم اكتب على اللوح القلاب السؤال التالي: أين يمكن للأم الحصول على المساندة والدعم المتواصلين حتى يتحقق

لها الاستقرار في الرضاعة؟

اطلب من كل مجموعة مناقشة إجابة هذا السؤال على أن تنتهي المناقشة خلال 20 دقيقة ويقوم ممثل عن كل مجموعة بتقديم ما توصلت إليه المناقشات.

في النهاية أخبر المشاركين أن في ص 77 من دلائهم يوجد تلخيص وافى لهذه النقطة.

9

”تشجيع إنشاء جماعات مساندة الرضاعة، وإحالة الأمهات إليها عند الخروج من المستشفى أو العيادة“ قراءة الدليل الجزء 6.1.5

اكتب على اللوح القلاب النقطة الأخيرة ”تشجيع إنشاء جماعات مساندة الرضاعة، وإحالة الأمهات إليها عند الخروج من المستشفى أو العيادة“ واطلب من المشاركين قراءة هذا الجزء وإبلاغك عندما ينتهون من قراءته. قم بالإجابة على أية أسئلة.

10

تلخيص الفصل السادس

قم بالإشارة إلى اللوح القلاب الذي كتبت عليه دور المرافق الصحية وأعد قراءة ما كتبت على المشاركين. ثم أوضح أنه من هذا المنطلق ومن حيث أهمية دور المرافق الصحية في دعم الرضاعة، قامت منظمة الصحة العالمية وصندوق الأمم المتحدة لرعاية الطفولة (اليونيسيف) في عام 1989 بإصدار بيان مشترك بعنوان: ”حماية الرضاعة، وترويجها، ودعمها، والدور الخاص لخدمات الأمومة“. هذا البيان يقدم وصفاً لكيفية قيام مرافق رعاية الأمومة بدعم الرضاعة. وتقدم ”الخطوات العشر“ تلخيصاً للتوصيات الرئيسية في البيان المشترك، وهي تشكل أساس ”مبادرة المستشفيات الصديقة للطفل“.

اطلب من المشاركين فتح دلائهم ص 79 واطلب منهم، كل في دوره، ”قراءة الخطوات العشر“ جهراً وشرح لهم أنه قد تم تناول كل هذه النقاط بالتفصيل منذ بداية هذه الجلسة.

”الخطوات العشر“:

- ينبغي لكل مرفق يقوم بتقديم خدمات رعاية الأمومة ورعاية الرضع وحديثي الولادة مايلي:
- 1- أن تكون له سياسة مكتوبة لتشجيع الرضاعة يتم توزيعها روتينياً لموظفي الرعاية الصحية جميعاً
 - 2- تدريب جميع العاملين بالرعاية الصحية على المهارات اللازمة لتنفيذ هذه السياسة.
 - 3- توعية جميع الحوامل بفوائد الرضاعة وتدريبها .
 - 4- مساعدة الأمهات على بدء الإرضاع خلال ساعة بعد الولادة.
 - 5- إرشاد الأمهات إلى كيفية الإرضاع، وكيفية المحافظة على درّ اللبن حتى في حالة مفارقة رضعهن.
 - 6- عدم إعطاء الرضع حديثي الولادة أي طعام أو شراب سوى لبن الأم ما لم يشر الطبيب بذلك
 - 7- إبقاء الوليد مع الأم، أي السماح للأمهات والرضع بالبقاء معاً لمدة 24 ساعة في اليوم.
 - 8- تشجيع الإرضاع عند كل طلب للرضيع.
 - 9- عدم إعطاء الرضع حلقات اصطناعية أو لهايات (Pacifiers)
 - 10- تشجيع إنشاء جماعات تساند الرضاعة وإحالة الأمهات إليها عند الخروج من المستشفى أو العيادة.



الفصل السابع

استيضاع الرضيع على الثدي

الإجراءات

1. الإعداد للجلسة
2. الأهداف التعليمية للفصل السابع: عرض الشريحة رقم (67)
3. "كيفية مساعدة الأم في استيضاع رضيعها على ثديها":
أولاً: "إيضاح كيفية مساعدة الأم وهي جالسة": تمرين توضيحي (ش)
4. "كيفية مساعدة الأم في استيضاع رضيعها على ثديها":
ثانياً: "إيضاح الطرق الأخرى لاستيضاع الرضيع على ثدي الأم وهي جالسة": تمرين توضيحي
5. "كيفية مساعدة الأم في استيضاع رضيعها على ثديها":
ثالثاً: "إيضاح الطرق الأخرى لاستيضاع الرضيع على ثدي الأم وهي راقدة": تمرين توضيحي
6. "كيفية مساعدة الأم في استيضاع رضيعها على ثديها":
رابعاً: "إيضاح الأوضاع الأخرى التي يمكن للأم اتخاذها للإرضاع": تمرين توضيحي
7. قراءة دليل المشاركين: قراءة الفصل السابع
8. إيضاح بعض الأخطاء الشائعة: تمرين توضيحي
9. تلخيص الفصل السابع: عرض الشرائح رقم (68)، (69)، (70)، (71)، (72)، (73)، (74)

في اليوم السابق على تقديم الجلسة، اطلب من أحد المشاركين مساعدتك في أداء التمرين، وبين له أن مهمته أن يلعب دور الأم التي تحتاج إلى المساعدة في استرضاع رضيعها على ثديها واطلب منه اختيار اسم للأم وللرضيع.

اشرح ما تريد عمله كما يلي:

أ. تقوم بعرض كيفية مساعدة الأم وهي جالسة.

سيجلس المشارك ممسكاً بالدمية بالطريقة الشائعة لاسترضاع الرضيع، حيث تكون الدمية على الصدر، قم بتحية الأم (الذي يلعب دورها المشارك)، واسألها عن حال الرضاعة معها، ترد هي بقولها إن الرضاعة مؤلمة لها كما أن حلمتيها متقرحتان.

اطلب إليها إرضاع الدمية، بينما تقوم أنت بالملاحظة. تقوم هي بإمسك الدمية في وضع خاطيء، وبغير إحكام مع إسناد رأس الدمية فقط وإبعاد جسمها عن جسم الأم بحيث تضطر الأخيرة إلى الإنحناء عليها لتصل إليها بثديها. وتتظاهر الأم بتألمها من الرضاعة وتقوم أنت بمساعدتها على الجلوس براحة أكثر، وعلى تحسين وضعية الرضيع. بعد ذلك تقول الأم "حسناً هذا يبدو أفضل" مع التظاهر بالسعادة.

ب. قم بإيضاح الطرق الأخرى للإمسك بالرضيع والأم في وضع الجلوس - وضعية تحت الذراع - ووضعية الاحتضان العكسي.

ج. أوضح كيفية مساعدة الأم وهي راقدة.

ترقد الأم مستندة إلى ذراعها، والدمية بعيدة عنها بحيث تمسكها على السرير مسكة واهية.

مارس هذا التمرين مع المشارك حتى يعرف تماماً كيفية اتباع خطوات تقديمه.

قرر ماهية الوضعية المريحة التي ستساعد الأم على الرضاعة وهي راقدة.

ابحث عن مفرش للطاولة وملاءة لتغطية الأم. استخدم بعض الوسائد.

في وقت مبكر من يوم تقديم التمرين التوضيحي:

رتب مقاعد الجلوس ومسند القدمين، والسرير، أو الطاولة التي يمكن استخدامها كسرير لتقديم عرض الرضاعة من وضع الرقود.

الأهداف التعليمية للفصل السابع: عرض الشريحة رقم (67)

قم بعرض الشريحة رقم (67) وتوضيح أهداف الفصل السابع وهي:

- مساعدة الأم على استرضاع رضيعها على الثدي بصورة صحيحة
- توضيح الأوضاع البديلة للأمهات والرضع ذوي الاحتياجات الخاصة.

ثم أوضح أن هناك ثلاثة أنماط رئيسية للأمهات اللاتي قد نرغب في مساعدتهن:

- الأم الجديدة التي تمارس الرضاعة للمرة الأولى؛
- الأم التي تواجه بعض المصاعب في الإرضاع؛
- الأم التي استخدمت زجاجة التغذية في المرات السابقة ولكن ترغب في الإرضاع الآن.

ثم اكتب على لوح قلاب أساسيات مساعدة الأم على الاسترضاع وهي:

- ينبغي على الدوام ملاحظة الأم وهي ترضع وليدها قبل تقديم أي مساعدة.
- واطرح أنه ينبغي أخذ ما يكفي من الوقت لملاحظة ما تفعله الأم حتى تفهم وضعها بصورة واضحة، وينبغي عدم الاندفاع لحملها على اتباع أسلوب مختلف للإرضاع.
- لا تساعد الأم إلا إذا كانت تعاني من صعوبة.
- دع الأم تقوم بأكبر قدر ممكن من الأعمال بنفسها.
- وأكد على أهمية الحرص على عدم الاضطلاع بالأمر بدلاً منها بل اشرح لها ما تريد منها عمله
- يجب التأكد من فهم الأم لما تفعله أمامها حتى تستطيع هي القيام به، فهدفك هو مساعدتها على أن تقوم هي باسترضاع رضيعها على ثديها، وليس من المفيد أن تساعد أنت الوليد على الرضاعة بينما أمه لا تستطيع إرضاعه.

”كيفية مساعدة الأم في استرضاع رضيعها على ثديها“ تمرين توضيحي

تمرين توضيحي (ش)

أخبر المشاركين بأنك ستقوم بعرض تمرين توضيحي عن ”كيفية مساعدة الأم في استرضاع رضيعها على ثديها“. قدم التمارين الأربعة المبينة أدناه. ثم قم، وأنت تتبع كل خطوة، بما يلي:

- توضيح كيفية الكلام مع الأم
- من المهم أن تكلم الأم بركة، اشرح لها ما تفعله حتى تستطيع الفهم، وتحدث إليها بطريقة تساعد على بناء ثقتها بنفسها (ومع أن المشاركين لم يطلعوا على الجلسة التي تحمل عنوان ”بناء الثقة وتقديم المساندة“ يظل من الضروري إيضاح الطريقة الصحيحة من البداية).

• اشرح للمشاركين ما تفعله:

أحياناً تحتاج إلى الخروج عن الدور الذي تؤديه في مساعدة الأم لتعرف ما إذا كان المشاركون يفهمون ما تقوم بإيضاحه.

أولاً: إيضاح كيفية مساعدة الأم وهي جالسة:

اطلب من المشارك الذي يقوم بمساعدتك الجلوس على المقعد أو السرير الذي أعدته لذلك وينبغي عليه احتضان الدمية على جسمه بالطريقة الشائعة، ولكن في وضعية خاطئة كما سبق ممارسة ذلك: تقوم بإمسك الدمية في وضع خاطئ وبغير إحكام وبصورة واهية مع إسناد الرأس فقط بينما جسم الدمية بعيد عن جسم الأم بحيث تضطر إلى الانحناء إلى الأمام عند الإرضاع.

اتبع الخطوات التالية:

• قم بتحية الأم، وقدم إليها نفسك، واسألها عن اسمها واسم وليدها. اسألها عن حالها وبادرها بسؤال أو اثنين من الأسئلة المفتوحة حول سير الرضاعة معها.
وتجاوبك الأم بأن الرضاعة مؤلمة لها.

• قم بتقييم الرضعة:

اسأل الأم هل يمكنك أن ترى كيف يرضع طفلها طارق، واطلب منها وضعه على الثدي بالطريقة الشائعة. ولاحظ الرضعة.

• أخبرها بما قد يساعدها، واسألها إذا كانت ترغب في أن توضحه لها، مع تشجيعها قائلاً مثلاً: (إنه يريد لبنك فعلاً، أليس كذلك؟)

ثم قل لها:

”قد تكون الرضاعة أقل إيلاماً إذا أخذ ”طارق“ جزءاً أكبر من الثدي في فمه عند الرضاعة. هل ترغبين أن أوضح لك كيف يمكنك ذلك؟

فإذا وافقت، ابدأ في مساعدتها.

• ينبغي التأكد من جلوس الأم في وضعية تشعر فيها بالراحة والاسترخاء.

وضح للمشاركين ما يلي:

• المقعد المنخفض أفضل عادة، ويستحسن إذا تيسر ذلك أن تساعد الأم في إسناد ظهرها عليه، فإذا كان المقعد مرتفعاً بعض الشيء، ينبغي العثور على كرسي صغير تضع قدميها عليه، ولكن احرص على عدم ارتفاع ركبتيها بحيث يرتفع مستوى الرضيع عن مستوى الثدي، فإذا كانت تجلس على السرير، يمكنها استخدام الوسائد لإسناد ظهرها.

- فإن كانت تجلس على الأرض، تأكد من إسناد ظهرها، وإن كانت تسند رضيعها على ركبتيها فساعدتها على رفعه بما يكفي لعدم انكبابها عليه لإرضاعه.
- اجلس أنت أيضاً حتى تشعر بالراحة والاسترخاء وتكون في وضع ملائم يسمح لك بمساعدتها.

اشرح للمشاركين ما يلي:

- أنهم لا يستطيعون مساعدة الأم بشكل مرضي إذا كانوا في وضعية غير مريحة.
- اشرح للأم كيف تحمل طفلها، ومثل أمامها إذا لزم الأمر ما يجب أن تفعله.

تيقن من بيان النقاط الأربع الرئيسية التالية بوضوح:

- 1 - أن يكون رأس الرضيع وجسده على استقامة واحدة.
- 2 - أن يكون وجهه مواجهاً للثدي، وأنفه مقابلاً للحلمة.
- 3 - أن تحتضن الأم جسمه بحيث يكون ملاصقاً لجسمها.
- 4 - إذا كان رضيعها حديث الولادة، ينبغي عليها إسناد مقعدته وليس رأسه وكتفيه فقط.

اشرح للمشاركين أن:

- هذه النقاط الأربع الرئيسية هي نفس النقاط التي تعلّموا ملاحظتها في استمارة ملاحظة وتقييم الرضعة.
- فبالنسبة إلى النقطة الأولى: لا يستطيع الوليد الرضاع أو البلع بسهولة إذا كانت رقبته ملتوية.
- وبالنسبة إلى النقطة الثانية: ينبغي أن يكون جسم الرضيع بأكمله تقريباً مواجهاً لجسم الأم ولا يبتعد إلا بما يكفي لكي ينظر إلى وجه الأم. وهذه أفضل وضعية له لالتقام الثدي، لأن الحلمات تتجه إلى أسفل قليلاً.
- أما بالنسبة إلى النقطة الرابعة فهي ضرورية لحديثي الولادة. أما بالنسبة إلى الرضع الأكبر سناً فيكفي عادة إسناد الجزء الأعلى من الجسم. وأحياناً تكون الطريقة الأفضل هي استخدام وسادة صغيرة، إذا توافرت.
- بعض الأمهات يقمن بإسناد الرضيع على ركبتهن، أو يستخدمن اليد الأخرى.
- وتحتاج الأم إلى توخي الحرص فيما يتعلق باستخدام يد ذراعها الذي تسند به كتفي الرضيع لإسناد مقعدته، فقد يؤدي ذلك إلى ابتعاد رأسه جانباً إلى حد مفرط، مما يجعل الرضاع صعباً عليه.

• أوضح للأم كيفية إسناد ثديها بيدها لتقديمه لرضيعها وذلك على النحو التالي:

- يمكنها وضع راحة كفها على صدرها تحت ثديها بحيث تكون السبابة دعامة لقاعدة الثدي.
- وتستطيع استخدام الإبهام للضغط على أعلى الثدي قليلاً مما يؤدي إلى تحسين شكل الثدي بحيث يسهل على الرضيع التعلق به بصورة صحيحة. ولا يجوز لها إمساك الثدي قريباً جداً من الحلمة.

اشرح للمشاركين:

- إذا كان ثديا الأم كبيرين ومتهدلين فقد يساعد دعم الثدي على انسياب اللبن لأن ذلك يسهل على الرضيع أن يأخذ في فمه جزء الثدي الذي يحتوي على الجيوب اللبنية. وإذا كان ثدياها صغيرين فقد لا تحتاج إلى دعم الثدي.

• اشرح للأم كيف ينبغي عليها ملامسة شفتي الرضيع بحلمتها حتى يفتح فمه.

• واطرح لها أيضاً أنه ينبغي عليها الانتظار حتى يفتح الرضيع فمه تماماً قبل وضعه على ثديها، فهذا ضروري ليستطيع الرضيع التقام جزء من الثدي يملأ فمه.

اشرح للمشاركين:

من الضروري استخدام منعكسات الرضيع حتى يفتح فمه تماماً ويلتقم الثدي بنفسه، فهي لا تستطيع إجباره على الرضاع.

• اشرح للأم كيفية تقريب رضيعها إلى الثدي بسرعة عندما يفتح فمه تماماً:

ينبغي عليها تقريب الرضيع إلى الثدي وليس تقريب نفسها أو ثديها إليه، بحيث تكون الشفة السفلى مقلوبة للخارج والذقن ملامسة للثدي ويبدأ الرضيع الرضاعة بفعالية.

كثيراً ما يقتضي الأمر العديد من المحاولات حتى يصبح الرضيع جيد التعلق بالثدي، وقد تكون هناك حاجة إلى معاونة الأم مرة أخرى في وقت لاحق أو في اليوم التالي حتى تسير الرضاعة على ما يرام.

عند إبعاد الرضيع عن الثدي يجب مراعاة عدم جذب الثدي من فمه بشدة حتى لا تؤذي الحلمة وذلك إما بالضغط المتواصل برفق على ذقن الرضيع أو بوضع طرف الإصبع الخنصر في زاوية فم الرضيع.

اشرح للمشاركين:

حاول عدم لمس الأم أو الرضيع إذا أمكن، فإذا احتجت إلى لمسهما لتعريف الأم بما ينبغي عمله فعليك بما يلي:
- ضع يدك فوق يدها أو ذراعها، بحيث تمسك بالرضيع من خلالها هي.
- امسك بالرضيع من خلف كتفيه - وليس خلف الرأس، واحرص على عدم دفع رأسه إلى الأمام.

• ينبغي ملاحظة استجابة الأم:

ينبغي على المشارك الذي يقوم بدور الأم أن يقول (حسناً، هذا يبدو أفضل)

اشرح للمشاركين:

إذا تحسنت الوضعية السيئة للطفل، أحياناً تقول الأم تلقائياً ”إن هذا يبدو أفضل“.

• وإذا لم تقل الأم شيئاً فاسألها عن شعورها أثناء الإرضاع.

اشرح للمشاركين ما يلي:

إذا كان رضاع الطفل مريحاً للأم وتبدو عليها السعادة فكثيراً ما يكون هذا الطفل جيد التعلق بالثدي، وإذا كان الرضاع مؤلماً أو غير مريح فغالباً ما يكون هذا نتيجة سوء تعلق الطفل بالثدي.

• ابحث عن جميع علامات التعلق الجيد بالثدي (التي لا يمكن ملاحظتها على الدمية) وكرر المحاولة إذا لم يكن التعلق به جيداً.

• تيقن من معرفة الأم بضرورة أخذ الرضيع لجزء كافي من الثدي في فمه.

وإن كانت الأم تواجه صعوبة عند اتخاذها وضعية ما، فحاول مساعدتها على اختيار وضعية أخرى تكون أكثر راحة لها (إحدى الوضعيات التي سيرد ذكرها فيما بعد)

4

كيفية مساعدة الأم في استرضاع رضيعها على ثديها

ثانياً: إيضاح الطرق الأخرى لاسترضاع الرضيع على ثدي الأم وهي جالسة: تمرين توضيحي

يمكن شرح هذا بطريقة موجزة، فليس من الضروري تكرار كل خطوة بالتفصيل

• الطريقة الأولى: وضعية تحت الذراع (underarm or football position)

ساعد المشارك الذي يقوم بدور الأم على احتضان الرضيع في وضعية تحت الذراع (شكل 2) وهنا أيضاً نجد أن نفس النقاط الأربع الرئيسية على درجة من الأهمية. وقد تحتاج الأم إلى إسناد رضيعها باستخدام الوسائد بجانبها.

شكل 2



اشرح للمشاركين ما يلي :
رأس الرضيع يستقر على يد الأم، ولكنها لا تدفعه إلى الثدي دفعاً. وتكون وضعية تحت الذراع مفيدة في الحالات التالية:

- في حالة التوائم؛
- إذا كانت الأم تواجه صعوبه في حمل رضيعها على التعلق بالثدي بطريقة الاحتضان؛
- في علاج انسداد إحدى القنوات الناقلة للبن (انظر الفصل التاسع "أحوال الثدي")؛
- إذا كانت الأم تفضل هذا الوضع.

• الطريقة الثانية: وضعية الاحتضان العكسي (Opposite cradle position)
بين للمشارك الذي يقوم بدور الأم كيفية وضع الرضيع على الذراع المقابل للثدي في وضع الاحتضان العكسي (شكل 3)



وهنا أيضاً تظهر أهمية النقاط الأربع الرئيسية للاستيضاع. فإذا احتاجت إلى دعم ثديها، تستطيع استخدام يدها التي هي في نفس جانب الثدي.

اشرح للمشاركين ما يلي:
تدعم الأم جسم الرضيع بساعدها بينما يدها تدعم رأسه، عند مستوى أذنيه أو أدنى، وهي لا تدفع رأس الرضيع من الخلف. وهذه الطريقة لوضع الرضيع مفيدة في الحالات التالية:

- للرضع صغيري الحجم جداً؛
- للرضع المرضى ذوي الاحتياجات الخاصة؛
- إذا كانت الأم تفضلها.

كيفية مساعدة الأم في استرضاع الرضيع على ثديها

ثالثاً: إيضاح الطرق الأخرى لاسترضاع الرضيع على ثدي الأم وهي راقدة (Side lying position): تمرين توضيحي

اطلب من المشارك الذي يتولى مساعدتك أن يوضح طريقة الإرضاع في وضع الرقود (شكل 4) ينبغي أن ترقد الأم مستندة على أحد مرفقيها والدمية بعيدة عن جسمها وتمسك بها الأم مسكة واهية.

اتبع الخطوات التالية:

- ساعد الأم على الرقود في وضع يحقق لها الاسترخاء والراحة لكي تسترخي الأم تحتاج إلى الرقود على جنبها في وضع تستطيع فيه النوم: فالاستناد على أحد المرفقين لا يحقق الاسترخاء لمعظم الأمهات. فإذا كان لديها وسائد صغيرة، فواحدة تحت رأسها وأخرى تحت صدرها قد يكونان عوناً لها.

- بين للأم كيف تحمل وليدها هنا أيضاً تبرز أهمية النقاط الأربع الرئيسية للاسترضاع. وهي تستطيع إسناد الرضيع باستخدام ذراعها السفلي، كما تستطيع إسناد ثديها إذا لزم ذلك باستخدام ذراعها العلوي. فإذا لم تسند ثديها، فإنها تستطيع احتضان الرضيع باستخدام الذراع العلوي.

اشرح للمشاركين ما يلي:

يعد الارتفاع الشديد من الأسباب الشائعة لصعوبة تعلق الرضيع عند رقود الأم إذ يضطر إلى مدّ رأسه إلى الأمام ليستطيع الوصول إلى الحلمة.

والرضاعة في وضع الرقود تفيد في الحالات التالية:

- رغبة الأم في الاسترخاء عند الرضاعة
- وعقب الولادة القيصرية، عندما ترقد الأم على ظهرها أو على أحد الجانبين مما يساعدها على إرضاع وليدها من دون عناء.

شكل 4



6

كيفية مساعدة الأم في استرضاع الرضيع على ثديها

رابعاً: إيضاح الأوضاع الأخرى التي يمكن للأم اتخاذها للإرضاع: تمرين توضيحي باستخدام دمية ونموذج للثدي وضح للمشاركين هذه النقاط:

- هناك العديد من الأوضاع الأخرى يمكن للأم اتخاذها للإرضاع، والمهم في أي وضع أن يلتقم الرضيع جزءاً كافياً من الثدي حتى يمكنه أن يرضع بشكل فعال. مثال ذلك إذا كانت كمية اللبن زائدة عند الأم (والرضيع يحصل على الكثير جداً من اللبن وبسرعة كبيرة) فإن رقومها على ظهرها والطفل فوقها يفيد أحياناً (Supine position) (شكل 5).

شكل 5



7

قراءة دليل المشاركين: الفصل السابع

اطلب من المشاركين قراءة الفصل السابع وإبلاغك عندما ينتهون من قراءته. قم بالإجابة على أية أسئلة.

8

إيضاح بعض الأخطاء الشائعة: تمرين توضيحي

أ - أخطاء قد تقع فيها بعض الأمهات يمكنك عرض هذه الإيضاحات بسرعة، باستخدام دمية ونموذج للثدي

- اذكر النقطة التالية:

- هناك بعض طرق لحمل الرضيع تجعل من الصعب عليه التعلق بالثدي والرضاع بفعالية.

• قدم هذا الايضاح:

- استخدم دمية لبيان الطرق التالية لحمل الرضيع:
- مرتفع جداً (مثال ذلك، الجلوس مع الارتفاع الشديد للركبتين)
- منخفض جداً (ومثال ذلك عدم سند الرضيع، ومن ثم تضطر إلى الانكباب عليه)
- بعيد جداً (ومثال ذلك: وضع الرضيع ضئيل الحجم بعيداً في ثنية الذراع بدلاً من الساعد، وهذا يحدث إذا أسندت الأم مقعدة الرضيع بيدها التي هي على نفس جانب الثدي الذي يرضع منه)

• اشرح للمشاركين:

- إذا حملت الأم رضيعها بتلك الطرق فلن يكون فمه مواجهاً للحلمة، وسيكون من الصعب عليه التقام الثدي في فمه.
- بين على نموذج، الطرق التالية في الإمساك بالثدي:
- إمساكه بالأصابع والابهام بالقرب من الهالة،
- الضغط على الحلمة أو الهالة إلى أعلى بين الإبهام والأصابع ومحاولة دفع الحلمة داخل فم الرضيع،
- الإمساك به على طريقة المقص أو السيجارة (السبابة أعلى الحلمة والوسطى تحتها).

اشرح للمشاركين ما يلي:

الإمساك بالثدي في تلك الأوضاع يجعل من الصعب على الرضيع التعلق بالثدي والرضاع منه بفعالية. وطريقة (المقص) يمكن أن تعوق انسياب اللبن.

- قم بإيضاح كيفية الإمساك بالثدي بعيداً عن أنف الرضيع باستخدام أحد الأصابع، ووضح أن هذا ليس ضرورياً وقد يؤدي إلى سحب الحلمة من فم الرضيع، فالرضيع يستطيع التنفس جيداً من دون جذب الثدي إلى الخلف.

ب. بعض الأخطاء الشائعة التي قد يقع فيها مقدمو الخدمة الصحية عند مساعدة الأمهات:

أضف أن هناك بعض الأخطاء الشائعة التي يقع فيها مقدمو الخدمة الصحية عند مساعدة الأمهات

اطلب من المشارك مساعدتك بأن يمسك الدمية في نفس الوضع الذي كان في التمرين الأول، كما ينبغي عليه الإمساك بنموذج الثدي في مكانه كما لو أن الدمية تحاول الرضاع.

يقوم المشارك بإمساك نموذج الثدي بإحدى اليدين والدمية بالأخرى وقم أنت بمحاولة دفع الدمية نحو الثدي.

اشرح للمشاركين ما يلي:

هذا يبين مايفعله بعض مقدمي الخدمة الصحية إذ يحاولون وضع الرضيع على الثدي بدلاً من مساعدة الأم على القيام بذلك بمفردها.

فإنهم إذا أدوا ذلك بدلاً من الأم، فلن تتعلم الأم كيف تضع وليدها بنفسها ولن تكتسب الثقة بنفسها.

• أمسك الدمية من خلف الرأس وأوضح محاولة الدفع إلى الثدي.

اشرح للمشاركين ما يلي:

إذا ضغطنا خلف رأس الرضيع فقد يكون رد فعله هو دفع رأسه إلى الخلف، فيكون رد الفعل الطبيعي لمقدم الخدمة الصحية هو دفع الرضيع بقوة أكبر نحو الثدي، فيزيد هو أيضاً من الدفع للخلف، وقد يؤدي هذا إلى رفضه الرضاعة. اسأل المشاركين عما إذا كان لديهم أية أسئلة وحاول الرد عليها.

9

تلخيص الفصل السابع: عرض الشرائح رقم (68). (69). (70). (71). (72). (73). (74)

هذه الشرائح تبين الأوضاع المختلفة لاسترضاع الرضيع:

- وضع الاحتضان
- وضع الاحتضان العكسي
- وضعيه تحت الذراع
- وضعية تحت الذراع (التوائم)
- وضع الاستلقاء الجانبي
- وضع الرقود على الظهر
- وضع الحمالة (sling position)

الفصل الثامن

مهارات المشورة ثانياً: مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة

الإجراءات

1. الأهداف التعليمية: عرض الشريحة رقم (75)
2. ”مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة“: تقديم باستخدام اللوح القلاب
3. المهارة الأولى: ”تقبل ما تعتقده الأم أو تشعر به“: مناقشة المجموعة ثم عرض التمرينين التوضيحيين ”ف“ و”ص“
4. ”مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة“: ”مقدمة“، و”المهارة الأولى تقبل ما تعتقده الأم أو تشعر به“: قراءة دليل المشاركين: الجزء 8.1 ، الجزء 8.2
5. تمرين جماعي: حل التمرين (ذ): ”تقبل ما تعتقده الأم أو تشعر به“
6. حل التمرين (ر) القصص: ”تقبل ما تعتقده الأم أو تشعر به“: تغذية راجعة فردية
7. ”منحنى النمو“: عرض توضيحي وعرض الشريحة رقم (76)
8. المهارة الثانية: ”التعرف على الممارسات الصحيحة للأم والرضيع وامتداحها“: مناقشة المجموعة
9. ”التعرف على الممارسات الصحيحة للأم والرضيع وامتداحها“: قراءة دليل المشاركين الجزء 8.3
10. ”التعرف على الممارسات الصحيحة للأم والرضيع وامتداحها“: حل التمرين (ز): تغذية راجعة فردية
11. ”التعرف على الممارسات الصحيحة للأم والرضيع وامتداحها“: حل التمرين (س): مناقشة جماعية وعرض الشريحة رقم (77)
12. المهارة الثالثة: ”تقديم المساندة العملية“: مقدمة باستخدام اللوح القلاب
13. ”تقديم المساندة العملية“: قراءة دليل المشاركين الجزء 8.4

الفصل الثامن

مهارات المشورة ثانياً: مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة

تابع الإجراءات

14. "تقديم المساندة العملية": التمرين (ش): مناقشة جماعية وعرض الشريحة رقم (78)
15. المهارة الرابعة: "تزويد الأم بالمعلومات التي تتعلق بحالتها الراهنة":
شرح المهارة
16. "تزويد الأم بالمعلومات التي تتعلق بحالتها الراهنة": التمرين التوضيحي (ق)
وعرض الشريحة رقم (79)
17. "تزويد الأم بالمعلومات التي تتعلق بحالتها الراهنة": قراءة دليل المشاركين
الجزء 8.5
18. "تزويد الأم بالمعلومات التي تتعلق بحالتها الراهنة": حل التمرين (ص): تغذية
راجعة فردية
19. "إعطاء المعلومات بطريقة إيجابية": حل التمرين (ض) وعرض الشريحة رقم (80).
20. المهارة الخامسة: "استخدام لغة بسيطة": التمرين التوضيحي (ت)
21. "استخدام لغة بسيطة": قراءة الدليل الجزء 8.6
22. "استخدام لغة بسيطة": حل التمرين (ط): تغذية راجعة فردية
23. المهارة السادسة: "تقديم اقتراح أو اقتراحين بدلاً من إصدار الأوامر": عرض التمرين
التوضيحي (ث) وعرض الشريحة رقم (81).
24. "تقديم اقتراح أو اقتراحين، بدلاً من إصدار الأوامر": قراءة الدليل الجزء 8.7
25. "تقديم اقتراح أو اقتراحين، بدلاً من إصدار الأوامر": حل التمرين (ظ): تغذية راجعة فردية.
26. تمثيل الأدوار
27. تلخيص الفصل الثامن: عرض الشريحة رقم (82)

1

الأهداف التعليمية للفصل الثامن: عرض الشريحة رقم (75)

- قم بعرض الشريحة التي توضح أهداف الفصل الثامن كما يلي:
- التعرف على مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة الست
 - التدريب على كيفية استخدام مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة

2

”مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة“: تقديم باستخدام اللوح القلاب

ذكر المشاركون أنهم تعرفوا من قبل على المجموعة الأولى من مهارات المشورة وهي ”مهارات الاستماع والتعلم“ وأنه في هذا الفصل سيتم التركيز على المجموعة الثانية وهي مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة وتشمل ست مهارات. قم بكتابة العنوان ”مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة“ على السبورة أو اللوح القلاب اترك مساحة كافية أسفل العنوان ودون كل واحدة من المهارات الست وأنت تشرحها.

3

المهارة الأولى: ”تقبل ما تعتقده الأم أو تشعر به“: مناقشة المجموعة ثم عرض التمرين التوضيحيين ”ف“ و ”ص“

اكتب عنوان المهارة الأولى على اللوح القلاب: ”تقبل ما تعتقده الأم أو تشعر به“ أعلى قائمة مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة.

قم بإدارة مناقشة المجموعة عن هذه المهارة، اذكر للمشاركين ما يلي:

- أحياناً تعتقد الأم شيئاً لا توافق أنت عليه أي أن لديها ”فكرة خاطئة“
- وأحياناً تشعر الأم بالانزعاج لسبب تعرف أنت أنه ليس مشكلة خطيرة.

اسأل المشاركين: كيف يكون شعور الأم إذا اختلفت معها، أو وجهت النقد إليها، أو قلت لها إنه لا داعي للانزعاج أو القلق؟

(انتظر ثلاث استجابات ثم استمر)

قد تجعل الأم تشعر أنها على خطأ، وهذا يقلل من ثقتها بنفسها وقد لا ترغب في الإفضاء إليك بأي شيء آخر.

- ولذلك فمن المهم عدم الاختلاف مع الأم.
- كما أن من الضروري عدم موافقتها على فكرة خاطئة، فقد ترغب في اقتراح شيء مختلف تماماً؛ وهذا يمكن أن يكون صعباً بالنسبة لك إذا سبق وأبدت موافقتك على فكرتها الخاطئة.
- وبدلاً من ذلك تقبل فقط ما تشعر به أو تعتقد فيه، والتقبل يعني الاستجابة بطريقة محايدة، من دون موافقة أو عدم موافقة.

أولاً: التمرين التوضيحي ”ف“

أعط مثلاً لتقبل ما تعتقده الأم:

اقرأ على المشاركين المثال التالي الذي يتضمن الفكرة خاطئة والاستجابات المناسبة وغير المناسبة والبيانات التي تشرح هذه الاستجابات.

التمرين التوضيحي ”ف“: ”تقبل ما تعتقده الأم“

اقرأ الشرح، والفكرة، والاستجابات:

هذه فكرة خاطئة:

”لبنى خفيف، لذا فأنا مضطرة للجوء إلى التغذية بالزجاجة“

الاستجابة التالية غير مناسبة لأنها تظهر المخالفة للأم:

”لا: اللبن لا يكون خفيفاً أبداً. إنه فقط يبدو كذلك“

الاستجابة التالية استجابة غير مناسبة لأنها توافق الأم:

”نعم - اللبن الخفيف قد يكون مشكلة“

الاستجابة التالية استجابة مناسبة لأنها تبدي التقبل لفكرة الأم:

”آه، أنت إذا قلقه على لبن ثديك.“

وقد تكون هناك استجابة بديلة ومناسبة أيضاً:

”آه، ها“

اذكر النقاط الإضافية التالية:

- ترديد ما تقوله الأم والاستجابات من المهارات الجيدة في الاستماع والتعلم وتعد أيضاً سبيلاً مفيداً لإظهار التقبل.
- قد ترغب في تزويد الأم بالمعلومات لتصويب فكرة خاطئة. فقد تريد في هذا المثال أن تشرح للأم أن لبن الثدي يبدو دائماً خفيفاً في بداية الرضعة، ولكنه مليء بالمغذيات.
- يمكنك تقديم هذه المعلومات في وقت لاحق، ولكن في لباقة ودون نقد. وعلى أية حال ينبغي أن تشعر الأم أولاً أنك تتقبل ما تفكر هي فيه: وسنعود إلى هذه النقطة مرة أخرى عند الحديث عن المهارة الرابعة.

ثانياً: التمرين التوضيحي ”ص“:

اضرب مثلاً لتقبل ما تشعر به الأم:

اطلب من أحد المشاركين الذي يجيد التمثيل أن يقوم بمساعدتك، أعط له نسخة من العبارة التي سيقولها. اشرح له أنه سيقوم بدور الأم المصابة بكرب شديد إلى درجة البكاء، وإن لم تكن مشكلتها بهذه الخطورة. واطلب إليه تسمية الرضيع.

اطلب من المشارك الذي سيقوم بمساعدتك أن يمسك بالدمية ويقوم بدور الأم في التمرين التوضيحي ”ص“:

يقوم المشارك بقراءة الكلمات ويمثل باكياً أنه في حالة انزعاج شديد.

اقرأ أنت الاستجابات مع قيامك بالإيماءات المناسبة، واطلب من المشاركين تحديد أي من الاستجابات التي تظهر التقبل لما تشعر به الأم.

التمرين التوضيحي ”ص“: ”تقبل ما تعتقده الأم“:

تقرأ الأم (وهي تبكي):

”إن هذا لفظيغ! (تذكر اسم الرضيع) مصاب بالبرد وأنفه مسدود فهو لا يستطيع الرضاعة وليس عنده سوى البكاء وأنا لأدري ما أصنع!“

اقرأ الاستجابات التالية (باستخدام الإيماءات المناسبة):

سؤال: أي من الاستجابات تظهر تقبل ما تشعر به الأم؟

الاستجابة الأولى: ”لا تقلقي فطفلك بخير حال“

الاستجابة الثانية: ”أنت منزعجة من أجل (انكر اسم الرضيع)“؟

الاستجابة الثالثة: ”توقفي عن البكاء- فالأمر ليس بالخطير- وسيتحسن (انكر اسم الرضيع)، عما قريب!“.

اشرح المثال مع الإشارة إلى النقاط التالية:

- الاستجابتان الأولى والثالثة لا تظهران تقبل ما تشعر به الأم، فإذا قلت شيئاً مثل ”لا تقلقي، فليس هناك ما يدعو لذلك!“ فإنك تشعرها بأنها مخطئة في انزعاجها، وهذا يقلل من ثقتها بنفسها. (إلا أن هذا ما يفعله معظمنا للأسف!)
- الاستجابة الثانية تظهر التقبل لما تشعر به الأم، وأنها على حق في انزعاجها، ومن ثم لا تهتز ثقتها بنفسها.
- لاحظ كيف استخدم أسلوب تقمص (Empathy) مشاعر الأم في هذا المثال لإظهار التقبل. ومن ثم فهو مثال آخر على استخدام مهارة الاستماع والتعلم لإظهار التقبل.

4

”مهارات بناء الثقة وتقديم المساعدة“: ”مقدمة“، و”المهارة الأولى تقبل ما تعتقده

الأم أو تشعر به“: قراءة دليل المشاركين الجزء 8.1 و الجزء 8.2

اطلب من المشاركين قراءة الجزئين 8.1 و 8.2 من دلائهم، وإبلاغك عندما ينتهون من قراءة هذه الأجزاء، وقم بالإجابة على أية أسئلة.

حل التمرين (ذ): تمرين جماعي: "تقبل ما تعتقده الأم أو تشعر به"

اشرح للمشاركين أنهم في هذا التمرين سيقومون بالتدرب على مهارة تقبل ما تعتقده الأم أو ما تشعر به وهو يتكون من 10 أجزاء.

قل لهم إنهم سوف يبدأون بالأجزاء من 1 - 3 كما يلي:

• هذه أفكار خاطئة قد تعتقدها الأم.

• إلى جوار كل فكرة خاطئة ثلاث استجابات إحداهما تتفق مع الفكرة والأخرى تختلف معها والثالثة محايدة تتقبلها ولكن دون موافقة أو اختلاف. اترك بعض الوقت للمشاركين لحل التمارين ثم قم بإدارة المناقشة الجماعية:
- اقرأ الأفكار الخاطئة.

- اطلب من المشاركين كل بدوره قراءة الاستجابات.

اطلب من كل مشارك إخبارك عما إذا كانت الاستجابة التي يقرؤها تختلف مع الفكرة الخاطئة أم تتفق معها أم تتقبلها.

التمارين من 1 - 3

اقرأ المدرب ما يلي:

(1) "إنني أعطيه جرعات ماء

لأن الجو شديد الحرارة حالياً"

يعطي المشاركون الاستجابات التالية

"آه لا داعي لذلك. إن لبن الأم يحتوي على قدر كبير من الماء"

(تختلف معها)

"نعم، قد يحتاج الرضيع إلى جرعات إضافية من الماء في هذا الجو"

(تتفق معها)

"هل تشعرين بحاجته إلى جرعات من الماء أحياناً"

(تتقبل ما تقول الأم).

(2) "لم أتمكن من إرضاعه

لمدة يومين ففسد لبني"

"إن لبن الثدي لا يكون مستساغاً تماماً بعد مرور عدة أيام"

(تتفق معها).

"هل أنت قلقة من أن يكون لبنك قد فسد؟" (تتقبل ما تقوله الأم).

"ولكن اللبن لا يفسد أبداً في الثدي!" (تختلف معها).

(3) "طفلي مصاب بالإسهال،

ولذا فأرضاعه حالياً يضره"

"أنت إذن لا ترغبين في إرضاعه الآن فقط؟" (تتقبل ما تقوله الأم).

"لا خطر البتة من إرضاع الرضيع من الثدي أثناء إصابته بالإسهال،

(تختلف معها)

"يستحسن في أحيان كثيرة وقف الإرضاع عند إصابة الرضيع بالإسهال"

(تتفق معها)

التمارين من 4 - 10:

بعد الانتهاء من إدارة المناقشة الجماعية للأجزاء من 1 - 3 ابدأ في شرح الجزء التالي من التمرين أي الأجزاء من 4 - 10:

هذه بعض الأفكار الخاطئة الأخرى مكتوبة في شكل عبارات أدلت بها الأمهات، اطلب من المشاركين وضع استجابة تتقبل ما تقوله الأم دون الاختلاف أو الاتفاق معها (ليس على المشاركين أن يقوموا "بتخمين" الاستجابة المقترحة في دليل المدرب بدقة فالمهم أن تعبر هذه الاستجابة عن تقبل ما تقوله الأم). قم بإدارة المناقشة الجماعية لمناقشة الحلول المقترحة من المشاركين.

لاحظ أن دليلك أنت المدرب يحتوي على بعض الاستجابات المحتملة التي لا توجد في دليل المشاركين وهي ليست استجابات "نموذجية" - ولكنها مجرد إعطاء فكرة لتقود المناقشة الجماعية

التمارين من 4 إلى 10:

يعطي المشاركون الاستجابات المحتملة التالية:
"لقد فهمت ..."

يقرأ المدرب ما يلي:

(4) "من الضروري أن أعطيه لبناً اصطناعياً بعد أن أتم شهره الثاني. إن لبني لا يكفيه الآن"

"مممم .."

(5) "أنا حامل مرة أخرى، ولذا فسوف أضطر إلى التوقف عن إرضاعه على الفور."

"أنت لا ترغبين في الأرضاع بعد؟"

(6) "لا أستطيع إرضاعه على مدى الأيام الأولى فلن يكون في ثديي لبن."

"أنت لا ترغبين في إرضاعه اللبن الأول؟"

(7) "إن اللبن الأول لا يصلح للرضيع ولذا فلن يمكنني إرضاعه إلى أن ينفذ هذا اللبن."

"آه!"

(8) "لا أستطيع أن أكل طعاماً يحتوي على توابل كثيرة خشية أن أؤذي الرضيع."

"هل تخشين من تقرح حلمتي الثدي؟"

(9) "إنني لا أدعه يرضع لأكثر من عشر دقائق خوفاً على حلمتاي من التقرح."

"عادة ما تنزعج الأمهات من حجم الثدي؟"

(10) "ليس في ثديي ما يكفي من اللبن لأنهما بالغا الصغر."

حل التمرين (ر) القصص: "تقبل ما تعتقده الأم أو تشعر به": تغذية راجعة فردية

اشرح للمشاركين ما سيقومون به: هذه التمارين تحريرية فردية. إن القصص أ، ب، ج الموجودة في ص 89 من دلائهم مزيل كل منها بثلاث إجابات وعليهم وضع علامة ✓ أمام الإجابة التي تدل على تقبل مشاعر الأم. أما بالنسبة للقصة (د)، فعلى المشارك أن يعد بنفسه الاستجابة التي تدل على التقبل أوضح لهم أن في دلائهم شرحاً لكيفية حله.

اذكر أنك سوف تقرأ معهم المثال المكتوب ليساعدهم على الحل ثم اقرأ المثال معهم.
مثال:

تقول بهية إن رضيعها يعاني من البرد وهو مصاب بانسداد في الأنف ويجد صعوبة في الرضاعة، وبينما تفضي إليك بهية بذلك تنفجر بالبكاء.

ضع علامة ✓ أمام الاستجابة التي تظهر تقبلك لما تشعر به بهية .

أ - لا تقلقي - فهو في حالة جيدة جداً.

ب - لا داعي للبكاء - سيتحسن قريباً.

✓ ج - إنك قلقة لمرض الرضيع؟

وبعد ذلك اطلب منهم كتابة إجاباتهم في الدليل الخاص بهم وإخبارك عند الانتهاء من حل التمرين. حينئذٍ، قم بإعطاء تغذية راجعة فردية لكل منهم.

للإجابة:

القصة (أ)

تقول ماجدة وهي تبكي إن ثدييها أصبحا لينين مرة أخرى مما يعني أن لبنها لا بد أن يكون قد قل في حين أن رضيعها لم يتجاوز أسبوعه الثالث.

أ - لا تبكي. إنني واثق من أنه لا يزال في ثديك كمية وفيرة من اللبن.

✓ ب - واضح أنك منزعة فعلاً بسبب ذلك.

ج - إن الثدي كثيراً ما يُصبح ليناً في هذه الفترة. وهذا لا يعني أن لبنك قد قل؟

القصة (ب)

درية شديدة الانزعاج ففي بعض الأحيان يمضي يوم أو يومان من دون أن يتبرز رضيعها. وإذا ما تبرز فإنه يضم ركبتيه إلى أعلى ويحمر وجهه، ويكون البراز ليناً وبنياً مائلاً إلى الصفرة.

أ - لا داعي للانزعاج - فهذا أمر عادي تماماً بالنسبة للرضع.

ب - بعض الرضع تمضي عليهم أربعة أيام أو خمسة دون أن يتبرزوا.

✓ ج - إن عدم تبرزه يزعجك حقاً!

القصة (ج)

- تبكي سلوى وهي تنزع عن رضيعها ملابسها لتريك طفحاً أحمر على مقعدته (nappy rash).
- أ- إن هذا الطفح يسبب لك القلق حقاً؟
- ب- إن كثيراً من الرضع مصابون بهذا الطفح، وفي مقدورنا أن نعالجه سريعاً.
- ج- لا تبكي، فليس الأمر خطيراً.

القصة (د)

- تبدو على منال علامات القلق الشديد، فهي على يقين من أن طفلها يعاني من مرض شديد. فلسانه مغطى ببقع بيضاء، تدرك أنت أنها السُّلاق (thrush). وتعلم أنه ليس خطيراً وأن من الممكن معالجته بسهولة.
- اكتب ما يمكن أن تقوله لها لتظهر تفهمك لمدى قلقها.
- الاستجابات المحتملة:-
- رؤية هذه البقع البيضاء أثارت خوفك!
- أنت قلقة جداً من وجود هذه البقع!

7

”منحنى النمو“: عرض توضيحي وعرض الشريحة رقم (76)

- في هذه الجلسة وبعض الجلسات اللاحقة يدور النقاش بين المشاركين حول وزن الرضع واستخدام منحنى النمو.
- عرض الشريحة رقم (76) وأوضح النقاط التالية:
- هناك تدرجان في هذا المنحنى: التدرج الرأسي يشير إلى وزن الرضيع، والتدرج الأفقي يشير إلى عمر الرضيع بالشهور.
 - عند وزن الرضيع توضع نقطة على الخط الدال على عمره في مواجهة الرقم الخاص بوزنه.
 - تكرر هذه العملية عند كل زيارة للطفل، صل بين النقاط لتصبح خطاً يمثل منحنى نمو الرضيع.
 - المنحنيان الموجودان في البطاقة منحنيان مرجعيان يبيّنان كيف ينمو الرضع الأصحاء، وهما يتجهان في اللوحة إلى أعلى فيظهران كيف يزداد وزن الرضيع مع زيادة نموه.
 - هناك قاعدة مسلم بها، ألا وهي: في الشهور الستة الأولى من عمر الرضيع ينبغي أن يزداد وزنه 500 جرام على الأقل كل شهر.
 - ثم قم بالإشارة إلى الأنماط المختلفة للنمو:
 - فإذا كان منحنى نمو الرضيع يتجه إلى أعلى موازياً للمنحنيين، فهو ينمو بشكل جيد.
 - وإذا كان منحنى نمو الرضيع أفقياً أو يتجه إلى أسفل، فالرضيع لا ينمو جيداً.
 - إذا كان منحنى نمو الرضيع يتجه إلى أعلى ولكن بصورة أبطأ، فيصبح غير موازٍ للمنحنيين، فإن الرضيع لا ينمو جيداً أيضاً.

- إذا لم يكن الرضيع ينمو جيداً: فقد يكون مريضاً أو لا يحصل على الغذاء الكافي أو أن يكون هناك مشكلة ما في الرضاعة فلا يحصل على كفايته من لبن الأم.

معلومات إضافية:

منحنيات نمو الرضع:

لقد تم وضع منحنيات النمو المرجعية من خلال وزن رضع يتم تغذية معظمهم باللبن الاصطناعي. وهؤلاء الرضع قد يزداد وزنهم بأسرع من الذين يرضعون رضاعة مطلقة في الشهور الثلاثة أو الأربعة الأولى من حياتهم نتيجة حصولهم على قدر أعلى من السعرات الحرارية، ولكنهم يتباطأون قليلاً بدءاً من الشهر الرابع. أما الرضع الذين يرضعون رضاعة مطلقة فهم ينمون ويزداد وزنهم بصورة طبيعية علاوة على أنهم يتمتعون بالصحة ويحصلون على كفايتهم من كل المغذيات اللازمة لنموهم في أنسب صورة لها. وهناك توجه الآن لتصميم منحنيات النمو المرجعية للرضع الذين يرضعون رضاعة مطلقة.

8

المهارة الثانية: ”التعرف على الممارسات الصحيحة للأم والرضيع وامتداحها“

مناقشة المجموعة

اكتب تحت قائمة مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة على اللوح القلاب: ”التعرف على الممارسات الصحيحة للأم والرضيع وامتداحها“

اشرح المهارة:

- إننا نتدرب، نحن مقدمو الخدمة الصحية، على البحث عن المشكلات، فلا نرى في الغالب سوى أخطاء الناس من وجهة نظرنا، ونحاول تصحيحها.

سؤال:

ماذا يكون شعور الأم إذا قلت لها إنها على خطأ في شيء ما، أو إن طفلها ليس على ما يرام؟
(انتظر للحصول على 2 - 3 استجابات، ثم استمر).

إنك بذلك تحملها على الشعور بعدم الارتياح، وهذا يقلل من ثقتها بنفسها.

- ولما كنا من القائمين بتقديم المشورة فلا بد لنا أن نبحث عما تفعله الأم والرضيع على الوجه الصحيح. ومن الضروري أولاً التعرف على ما يؤديه بطريقته الصحيحة ثم امتداح الممارسات الجيدة واستحسانها.
- قد يكون من الصعب التعرف على ما تفعله الأم بطريقته الصحيحة، لذا علينا أن نتعلم كيفية التعرف على الممارسات الجيدة، وتجدر الإشارة إلى أن مادام الرضيع حياً فلا بد أن الأم تؤدي بعض الأمور على الوجه الصحيح مهما كان وضعها الاجتماعي والاقتصادي والثقافي.
- ومن المفيد دائماً التعرف على ما تفعله الأم والرضيع بطريقته الصحيحة والثناء عليه. كأن نقول، مثلاً إن وزن الرضيع في زيادة أو إن الرضيع يرضع رضاعة جيدة.

9

”التعرف على الممارسات الصحيحة للأم وامتداحها“: قراءة دليل المشاركين الجزء 8.3

اطلب من المشاركين قراءة الجزء 8.3 من دلائلهم، وإبلاغك عندما ينتهون من قراءته، وقم بالإجابة على أية أسئلة.

10

حل التمرين (ذ): تغذية راجعة فردية: ”التعرف على الممارسات الصحيحة للأم والرضيع وامتداحها“

اشرح للمشاركين أن القصص (هـ)، (و)، (ز) الموجودة في دلائلهم مزيل كل منها بثلاث استجابات، تمثل كلها أشياء قد ترغب في أن تقولها للأم أما بالنسبة للتمرين (ح) و (ط) فسيقومون هم بأنفسهم بوضع استجابات مناسبة لها. ضع علامة √ أمام الاستجابة التي تثني على الممارسات الصحيحة للأم والرضيع، لكي تنمي الثقة في نفس الأم. أخبر المشاركين أنك ستحل معهم المثال التالي قبل البدء في حل التمرين

مثال:

- أم ترضع طفلها البالغ من العمر ثلاثة أشهر وتعطيه جرعات من عصير الفاكهة، وهو يعاني من إسهال بسيط. ضع علامة √ أمام الاستجابة التي تمتدح ما تفعله الأم:
- أ- ينبغي أن تتوقفي عن إعطائه عصير الفاكهة فقد يكون هو سبب الإسهال.
 - ب- إنك تحسّنين صنعاً بإرضاعه من الثدي فمن المفترض أن يساعده لبن الثدي على الشفاء.
 - ج- يستحسن عدم إعطاء الرضيع أي شيء خلاف لبن الثدي قبل بلوغه حوالي ستة أشهر.

اطلب من المشاركين حل التمرين (ز) كل على حدة ثم إخبارك عند الانتهاء منها حتى تقوم بإعطاء التغذية الراجعة الفردية لكل منهم.

القصة (هـ)

- هناك أم بدأت تغذية طفلها بزجاجة التغذية أثناء النهار حين تكون في العمل، وهي ترضعه من الثدي بمجرد عودتها إلى المنزل، ولكن يبدو أن الطفل لا يُقبل على الرضاعة من الثدي بالقدر الذي كان عليه من قبل.
- أ- إنك تحسّنين صنعاً بإرضاعه كلما كنت في البيت.
 - ب- من الأفضل أن تعطيه رضعات اصطناعية بالكوب لا بزجاجة التغذية.
 - ج- كثيراً ما يعزف الرضيع عن الرضاع من الثدي بالفعل عندما تبدأ الأم تغذيته بزجاجة التغذية.

القصة (و)

أم لرضيع عمره ثلاثة أشهر تقول إنه يكثر البكاء في المساء وتعتقد أن توارد اللبن أخذ في التناقص. وقد زاد وزن الرضيع بصورة جيدة في الشهر الأخير.

أ - كثير من الرضع يبكون في هذا الوقت من اليوم . وهو أمر لا يدعو إلى القلق.

ب - إنه أخذ في النمو بصورة جيدة جداً، وهذا يرجع إلى لبنك وحده.

ج - ما عليك إلا أن تدعيه يرضع مرات أكثر، وسرعان ما سيزيد هذا من توارد اللبن.

القصة (ز)

طفل عمره 15 شهراً يرضع من الثدي ويأخذ بالإضافة إلى ذلك عصيدة رقيقة القوام والشاي والخبز أحياناً. لم يزد وزنه خلال ستة أشهر وهو نحيف وهزيل.

أ - إنه يحتاج إلى غذاء أكثر توازناً.

ب - لقد أحسنت صنعاً لأنك ما زلت ترضعينه في هذه السن بالإضافة إلى إعطائه أطعمة أخرى.

ج - كان ينبغي أن تعطيه أطعمة أخرى علاوة على لبن الثدي والعصيدة رقيقة القوام في هذه السن.

القصة (ح)

رضيع عمره أربعة أشهر يتغذى بزجاجة التغذية على اللبن الاصطناعي وحده وهو مصاب بالإسهال ويبين منحنى النمو أن وزنه عند الولادة كان 3.5 كجم، وأنه لم يزد سوى 200 جراماً في الشهرين الأخيرين. ورائحة زجاجة التغذية كريهة

الاستجابة المحتملة:

يسرني أنك حضرت إلى العيادة كما أن إحضارك بطاقة النمو الخاصة به سيكون له فائدة كبيرة.

القصة (ط)

ت حضر نيرة إلى العيادة لتتعلم كيف تطفم طفلها رامي البالغ من العمر ثلاثة أشهر استعداداً للعودة إلى العمل قريباً. إلا أن رامي يرفض التغذية من الزجاجة، ولذا تطلب منك أن تقدم لها النصح اللازم، ولقد لاحظت أن رامي منتبه ومفعم بالنشاط.

الاستجابات المحتملة:

لقد أحسنت صنعاً بإرضاعه لثلاثة أشهر رضاعة مطلقة.

إنه يتمتع بصحة جيدة وينمو بصورة طيبة بفضل لبن ثديك.

شكراً لحضورك لمناقشة ما ستفعلينه الآن، فجميل أن تفكري في الوضع الأفضل لطفلك في وقت مبكر.

”التعرف على الممارسات الصحيحة للأم والرضيع وامتداحها“: حل التمرين (س):
مناقشة جماعية وعرض الشريحة رقم (77)

قم بعرض الشريحة رقم (77) وقم بشرح الشكل الموجود في الشريحة والغرض من التمرين: يظهر في هذا الشكل رضيع يوزن، وأمه بجواره، هذا الرضيع يرضع رضاعة مطلقة. ومنحنى النمو بالشكل (6) يبين أن وزن الرضيع قد زاد قليلاً بين الشهرين الأول والثاني من عمره. أطلب من المشاركين أن يصفوا منحنى النمو الخاص بهذا الطفل، ثم أضف قائلاً: إن منحنى النمو الخاص بالطفل لا يتبع مسار المنحنيين المرجعيين فهو يرتفع ببطء شديد وهذا يبين أن الطفل ينمو ببطء.



شكل 6

اسأل المشاركين: في هذه الحالة، أي من هذه الملاحظات تنمي ثقة الأم بنفسها؟
اقرأ الملاحظات جهراً واطلب إلى المشاركين تحديد أي من تلك الملاحظات يساعد على بناء وتنمية ثقة الأم بنفسها؟
”إن خط النمو الخاص بطفلك يرتفع ببطء شديد“
”لا أظن أن طفلك يزداد وزنه بمعدل كافي“
√ ”أحسنت صنعاً بإرضاع طفلك رضاعة مطلقة فقد ازداد وزن طفلك في الشهر الماضي“

المهارة الثالثة: "تقديم المساندة العملية": مقدمة باستخدام اللوح القلاب

اكتب في قائمة مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة الموجودة على اللوح القلاب: "تقديم المساندة العملية".

اشرح المهارة:

- أحياناً تكون المساندة العملية أفضل من أي قول، ومثال ذلك في الحالات التالية:
 - عندما تشعر الأم بالتعب أو عدم الارتياح.
 - عندما تكون الأم جائعة أو عطشى.
 - عندما تكون قد تلقت عدداً كبيراً من النصائح.
 - عندما ترغب في تقديم الدليل على مساندتك لها وتفهمك مشاعرها.
 - عندما تواجهها مشكلة عملية واضحة.
- والمساندة العملية أيضاً تشمل المساندة على الرضاعة كالمعاونة في استرضاع الرضيع أو تخفيف الاحتقان.

"تقديم المساندة العملية": قراءة دليل المشاركين الجزء 8.4

اطلب من المشاركين قراءة الجزء 8.4 وإبلاغك عند الانتهاء منه.

"تقديم المساندة العملية": حل التمرين(ش): المناقشة الجماعية: وعرض الشريحة رقم (78)

اعرض الشريحة رقم (78) وقم بإدارة المناقشة الجماعية: توضح الشريحة أمماً راقدة في السرير بعد الولادة مباشرة ويبدو عليها الضيق والكره وهي تقول: (لا، لم أبدأ في إرضاعة مني حتى الآن، وثندياي خاويان والنهوض من الفراش والسهر عملية مؤلمة!)

شكل 7



اسأل المشاركين: أي نوع من المساعدة العملية تستطيع تقديمه للأم التي تظهر في الشريحة؟ (انتظر اقتراحين أو ثلاثة اقتراحات من المشاركين، وتابع بعد ذلك)

من الممكن أن تقدم المساعدة العملية لهذه الأم كما يلي:

- أن تساعد الأم على أن تكون مرتاحة مثال ذلك، أن تيسر طريقة حملها الرضيع باستخدام الوسائد أو مقعد أكثر انخفاضاً
- أن تقدم لها شرباً

بعد أن ينتهي المشاركون من إجاباتهم، أضف أن أحد الاستجابات الممكنة هي ” دعيني أساعدك على أن ترضعي طفلك وأنت مستلقية“

قدم هذا الشرح:

ومن المهم بالطبع إرضاع الطفل دون إبطاء، غير أن شعور الأم بالراحة يزيد من احتمال نجاح الرضاعة.

15

المهارة الرابعة: ”تزويد الأم بالمعلومات التي تتعلق بحالتها الراهنة“ : شرح المهارة

اكتب في قائمة مهارات بناء الثقة وتقديم المساعدة على اللوح القلاب: ”تزويد الأم بالمعلومات التي تتعلق بحالتها الراهنة“

اشرح المهارة:

- الأمهات يحتجن في كثير من الأحيان إلى معلومات عن الرضاعة ، لذلك فمن المهم تزويدهن بما يحتجن إليه من معلومات تتعلق بحالتهن الراهنة.

- من المهم عدم الإثقال على الأم بالكثير من المعلومات، كما يجب أن تكون المعلومات إيجابية ولا تبدو كطريقة للنقد وخاصة إذا كان الهدف منها تصويب أفكارها الخاطئة.

16

”تزويد الأم بالمعلومات التي تتعلق بحالتها الراهنة“: التمرين التوضيحي (ق) وعرض الشريحة رقم (79)

اعرض الشريحة رقم (79) واشرح الحالة التي توضحها.

التمرين التوضيحي (ق): ”تزويد الأم بالمعلومات التي تتعلق بحالتها الراهنة“
اشرح الشريحة رقم (79)

جمال عمره شهران وهو يرضع رضاعة مطلقة ويزداد وزنه بصورة جيدة، وفي هذه الأيام أصبح فجأة يشعر بالجوع ويريد الرضاع بصورة متكررة، وأمه تعتقد أن لبنها ليس كافياً.
أي من الاستجابتين التاليتين تعطي معلومة أوثق صلة بالموقف الراهن؟
الاستجابة الأولى: ”إن جمال ينمو جيداً، لا تقلقي على كمية لبن ثديك. فمن الأفضل أن ترضعيه رضاعة مطلقة لمدة ستة شهور وبعدها تستطيعين بدء التغذية التكميلية“.

الاستجابة الثانية: ”إن جمال ينمو بسرعة، والأطفال الأصحاء تأتي عليهم أوقات يشعرون فيها بالجوع عندما يكون نموهم سريعاً. إن منحني النمو الخاص بجمال يبين أنه يحصل على كفايته من اللبن، وسيعود إلى سابق عهده خلال أيام قلائل“.

قدم هذا الشرح:

الاستجابة الثانية توضح سلوك جمال في الوقت الحاضر ومخاوف أمه لذا فإن المعلومة التي تقدمها هذه الاستجابة تعد وثيقة الصلة بالحالة الراهنة للأم الآن، أما في الاستجابة الأولى لا تقدم تفسيراً لسلوك جمال ومن ثم فهي ليست وثيقة الصلة بالحالة الراهنة للأم، فمجرد نصح الأم بعدم القلق لا يساعدها كثيراً.

17

”تزويد الأم بالمعلومات التي تتعلق بحالتها الراهنة“: قراءة الدليل الجزء 8.5

اطلب من المشاركين قراءة الجزء 8.5 وإبلاغك عند الانتهاء من القراءة.

”تزويد الأم بالمعلومات التي تتعلق بحالتها الراهنة“: حل التمرين (ص): تغذية راجعة فردية

اشرح كيفية حل التمرين:

توجد في دلائلكم ص 95 قائمة من ست أمهات لديهن رضع من أعمار مختلفة. بالنسبة إلى الأمهات من (1 - 6) توجد ست معلومات ”(أ)، (ب)، (ج)، (د)، (هـ)، (و)“ إلى جانب هذه القائمة قد تحتاجها هذه الأمهات إلا أن المعلومة المناسبة غير موضوعة أمام الأم التي تحتاجها. هناك ستة أحرف بعد وصف كل أم.

ضع دائرة حول الحرف الدال على المعلومة التي تتناسب مع الأم المذكورة وعلى سبيل المثال فقد تم وضع قوسين حول الإجابة الصحيحة للأم رقم (1).

أما بالنسبة للأمهات (7) و (8) فيتم وضع جملة تحتوي على معلومة مناسبة للأم رقم (7) والأم رقم (8).

اطلب من المشاركين حل التمرين (ص) كل على حدة وإخبارك عند الانتهاء من الحل ثم قم بإعطاء التغذية الراجعة الفردية لكل مشارك على حدة.

التمرين (ص):

للإجابة:

الأمهات (1 - 6)

1 - أم تعود إلى العمل

أ، ب، ج، د، (هـ)، و

2 - أم لها طفل يبلغ من العمر 12 شهراً

أ، ب، ج، د، هـ، (و)

3 - أم تعتقد أن لبنها خفيف جداً

(أ)، ب، ج، د، هـ، و

4 - أم تعتقد أنه ليس في ثديها ما

يكفي من اللبن

أ، ب، (ج)، د، هـ، و

المعلومة

أ - لبن أول الرضعة كثيراً ما يكون خفيفاً. أما لبن

آخر الرضعة فيكون أكثر بياضاً.

ب - الرضاعة المطلقة أفضل للرضيع، إلى أن

يبلغ ستة أشهر من العمر

ج - كلما ازداد الرضاع ازداد درّ اللبن

د - اللبأ هو كل ما يحتاجه الرضيع في هذا الوقت.

- الأمهات (1 - 6)
- 5- أم لرضيع عمره شهرين ويرضع رضاعة مطلقة
أ، (ب)، ج، د، هـ، و
- المعلومة
هـ الرضعات الليلية مفيدة للرضيع وتساعد على المحافظة على توارد اللبن
- 6- أم ولدت حديثاً وترغب في تغذية وليدها قبل درّ اللبن
أ، ب، ج، (د)، هـ، و
- و- الرضاعة تكون ذات قيمة إذا استمرت لعامين

الأم رقم (7):

أم في يومها الأول بعد الولادة وثديها لينان، وهي تود أن يبدأ درّ اللبن. (رضاعة وليدك ستساعد على درّ اللبن).

الأم رقم (8):

أم لرضيع يتمتع بصحة جيدة يترواح عمره بين ستة أشهر وسنة ويرضع رضاعة مطلقة. (في العادة يكون الرضع في هذا العمر في حاجة لتناول أطعمة أخرى)

19

”إعطاء المعلومة بطريقة إيجابية“: حل التمرين (ض): مناقشة جماعية وعرض الشريحة رقم (80)

أوضح للمشاركين أن هذا التمرين يتكون من جزئين:
الجزء الأول: يعرض بعض الأفكار الخاطئة وما يجب أن تقوله لإظهار تقبل ما تعتقده الأم.
اكتب ما ستقوله للأم فيما بعد لتصحيح الفكرة الخاطئة. ولتقدم معلومة إيجابية تخلص من النقد. ثم اقرأ المثال التالي جهراً لمساعدتهم على حل التمرين.

مثال :

تقول إحدى الأمهات: ”لا يوجد لدي لبن كافي لأن ثديي صغيران جداً“
تقبل ما تقوله بالعبارة التالية:

”كثيراً ما يكون حجم الثدي مصدر قلق للأمهات“
قدم المعلومة الصحيحة بطريقة إيجابية قائلاً:

”إن الثدي الكبير يحتوي على الكثير من الدهون أما الجزء الذي يفرز اللبن فحجمه واحد في كل ثدي“
اطلب من المشاركين حل الجزء الأول من التمرين ثم إبلاغك عند الانتهاء منه، ثم قم بإدارة المناقشة الجماعية لهذا الجزء.

للإجابة

1- تقول إحدى الأمهات: ”لا أترك طفلي يرضع لأكثر من 10 دقائق خوفاً من إصابة حلمتي بالتقرح“ ،
تقبل مقدم الخدمة الصحية قائلاً ” قد يسبب هذا قلقاً“ .
قدم المعلومة الصحيحة بطريقة إيجابية:
”إذا أخذ جزءاً كافياً من الثدي فلن تتقرح الحلمة“.

2- تقول إحدى الأمهات: ”أنا أعطي طفلي جرعات من الماء نظراً لشدة حرارة الجو حالياً“ .
تقبل ذلك قائلاً:
”تشعرين أنه يحتاج إلى مزيد من السوائل حالياً؟“
قدم المعلومة الصحيحة بطريقة إيجابية:
”لبن الأم يحتوي على الكثير من الماء، وهو يكفي الطفل حتى في هذا الجو الحار“

3- تقول إحدى الأمهات: ”سوف أعطي طفلي غدوة بزجاجة التغذية في المساء وأدخر لبن الثديي لليل“ .
تقبل ذلك قائلاً:
”هل تشعرين أنه لا يشبع في المساء؟“
قدم المعلومة الصحيحة بطريقة إيجابية:
”ثديك يفرز من اللبن قدر ما يأخذ منه الرضيع ، وكلما قلت الرضاعة قل إفراز اللبن في ثدييك“ .
ثم اطلب منهم أن يقوموا بحل التمرين وإخبارك عند الانتهاء منه. عندئذ قم بإدارة المناقشة الجماعية

الجزء الثاني: عرض الشريحة رقم (80)

توضح الشريحة رضيعاً عمره ثلاثة أشهر، وقد بدأت أمه مؤخراً تستخدم الزجاجة في تغذيته بالإضافة إلى الرضاعة، وقد أصيب الرضيع بالإسهال.

شكل 8



اقرأ الاستجابتين جهراً، ثم اسأل المشاركين: أي الاستجابتين تعطي معلومات إيجابية؟
الاستجابة الأولى: ”لقد أحسنت صنعاً بسؤالك قبل اتخاذ أي قرار. فالإسهال يتوقف سريعاً في العادة إذا استمرت
الرضاعة“.

الاستجابة الثانية: ”لا، لا تتوقفي عن إرضاعه، فقد تزداد حالته سوءاً إن فعلت ذلك“.

اعط بعض المشاركين الفرصة لعرض حلولهم، ثم قدم هذا الشرح:

الاستجابة الثانية انتقادية، وقد تعطي الاحساس للأم بأنها مخطئة ومن ثم تفقد الثقة بنفسها.
أما الاستجابة الأولى فإيجابية ولا تعطي الأم الإحساس بالخطأ ومن ثم لا تفقدها الثقة بنفسها.

20

المهارة الخامسة: ”استخدام لغة بسيطة“: التمرين التوضيحي (ت)

اكتب عبارة ”استخدام لغة بسيطة“ في قائمة ”مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة“، على اللوح القلاب.
اشرح للمشاركين أنه من الضروري استخدام لغة بسيطة ومصطلحات مألوفة في شرح الأمور للأمهات. قدم مثالاً على
ذلك:

اقرأ العبارتين الواردتين في التمرين التوضيحي (ت)، واطلب من المشاركين تحديد أيها أسهل فهماً بالنسبة للأم.

التمرين التوضيحي (ت): استخدام لغة بسيطة:

اقرأ هاتين العبارتين:

سؤال: أي من العبارتين أسهل فهماً على الأم؟

العبارة الأولى: ”يحتاج رضيعك إلى الوصول إلى الجيوب اللبنية ليرضع بفعالية“

العبارة الثانية: ”يمكن لطفلك أن يرضع بسهولة أكبر إذا هو أخذ جزءاً من الثدي في فمه“.

قدم هذا الشرح:

العبارة الثانية أسهل في الفهم، فالأولى تستخدم مصطلحاً ”الجيوب اللبنية“، ”والفعالية“ اللذين قد لا تفهمهما كثير
من الأمهات.

21

”استخدام لغة بسيطة“: قراءة دليل المشاركين الجزء 8.6

اطلب من المشاركين قراءة الجزء 8.6 وإبلاغك بعد الانتهاء من القراءة.

حل التمرين (ط): "استخدام لغة بسيطة": تغذية راجعة فردية

اشرح التمرين للمشاركين:

في ص 97 ثلاث معلومات قد ترغب في إعطائها للأم. المعلومات صحيحة ولكنها تحتوي على مصطلحات تقنية قد لا تفهمها الأم التي لا تعمل في المجال الصحي. والمطلوب هو إعادة كتابة المعلومة بلغة بسيطة يسهل على الأم فهمها. قل لهم إنك ستبدأ بحل المثال ص 97 الذي يوضح استخدام لغة بسيطة عند تقديم المشورة للأم.

مثال:

المعلومة: اللبأ هو كل ما يحتاجه الرضيع في الأيام الأولى.

بلغة بسيطة:

إن أول لبن يفرزه ثدي الأم ويكون مائلاً للصفرة هو بالضبط كل ما يحتاجه الرضيع في الأيام القلائل الأولى من حياته.

اطلب من المشاركين حل التمرين (ط) وإخبارك عند الإنتهاء منه لتقوم بتقديم التغذية الراجعة الفردية لكل مشارك.

للإجابة:

1- المعلومة: الرضاعة المطلقة هي أفضل شيء للرضيع حتى يبلغ الشهر السادس من عمره.

بلغة بسيطة:

(لا يحتاج الرضيع أي طعام أو شراب آخر حتى يبلغ 6 أشهر على الأقل).

2 - المعلومة: عندما يرضع وليدك يتحرر البرولاكتين الذي يجعل ثديك يفرز مزيداً من اللبن.

بلغة بسيطة:

(عندما يرضع طفلك يفرز ثديك مزيداً من اللبن).

3 - المعلومة: لكي تتم الرضاعة بنجاح يحتاج الطفل إلى التعلق الجيد بالثدي

بلغة بسيطة:

(لكي يحصل طفلك على اللبن يحتاج إلى أخذ جزء كبير من الثدي في فمه).

المهارة السادسة: "تقديم اقتراح أو اقتراحين بدلاً من إصدار الأوامر": عرض التمرين التوضيحي (ث) وعرض الشريحة رقم (81).

اكتب عبارة "تقديم اقتراح أو اقتراحين بدلاً من إصدار الأوامر" في قائمة مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة، على اللوح القلاب. اشرح للمشاركين أنه عند القيام بتقديم المشورة للأم اقترح عليها ما يمكنها عمله، وعليها بعد ذلك أن تقرر المحاولة من عدمها، وهذا يعطيها الإحساس بأنها تملك زمام أمرها ويمنحها الثقة بنفسها. ثم قم بعرض الشريحة رقم (81).

التمرين التوضيحي (ث) تقديم اقتراح أو اقتراحين بدلاً من إصدار الأوامر
اشرح الشريحة رقم (81)

ليلى ترضع أربع مرات في اليوم فقط. اطلب من المشاركين التعليق على منحنى النمو. ثم أوضح أن وزنها يزيد ببطء شديد وأنها تعتقد أن لبن ثديها ليس كافياً.

سؤال: أي من الاستجابتين تأتي على صورة أمر وأيها تمثل اقتراحاً، ثم اقرأ الاستجابتين التاليتين:

الاستجابة الأولى: "لا بد أن ترضعي ليلى عشر مرات يومياً على الأقل".
الاستجابة الثانية: "قد يكون من المفيد زيادة عدد مرات إرضاع ليلى".

قدم هذا الشرح:

- الاستجابة الأولى تأتي على صورة أمر، فهي تملي على أم ليلى ما يجب عليها فعله، وذلك لا يشعرها بالراحة وتفقد الثقة بنفسها إذا لم تستطع تنفيذ هذا الأمر.
- الاستجابة الثانية: تأتي في صورة اقتراح، فهي تسمح لأم ليلى باتخاذ القرار في مسألة زيادة عدد مرات إرضاع ليلى أو عدم زيادته.
- ثمة طريقة أخرى لتقديم هذا الاقتراح وذلك من خلال طرح سؤال، ومثال ذلك قولها: "هل فكرت في زيادة عدد مرات رضاعتها فإن ذلك يفيد أحياناً؟"

"تقديم اقتراح أو اقتراحين، بدلاً من إصدار الأوامر": قراءة دليل المشاركين الجزء 8.7

اطلب من المشاركين قراءة الجزء 8.7 من دلائهم وإبلاغك عند الانتهاء من القراءة.

حل التمرين (ظ): "تقديم اقتراح أو اقتراحين، بدلاً من إصدار الأوامر": تغذية راجعة فردية

اشرح التمرين:

في ص 98 من دلائلكم توجد بعض الأوامر التي قد ترغب في توجيهها لأم مرُضعة. أعد كتابة الأوامر في صورة اقتراحات. أخبرهم أنك ستبدأ بحل المثال معهم ثم يقومون هم بكتابة إجاباتهم في دلائلكم كل على حدة ثم إبلاغك لتقوم بإعطاء التغذية الراجعة الفردية لكل مشارك على حدة.

مثال:

الأمر: دعي الرضيع ينام بجوارك في الفراش حتى يمكن إرضاعه ليلاً.
الاقتراح:

قد يكون إرضاع الرضيع ليلاً أكثر سهولة إذا نام بجوارك في الفراش.

بعض الأمثلة البديلة لكيفية تقديم الاقتراح:

– اقتراح في شكل سؤال:

هل يكون من الأسهل إرضاعه ليلاً إذا نام معك؟

– سؤال تتبعه بعض المعلومات:

ما هو شعورك تجاه نومه بجوارك في الفراش؟ فقد يسهل إرضاعه بهذه الطريقة

للإجابة:

1 – الأمر: لا تعطي طفلك أية جرعات من الماء أو ماء الجلوكوز قبل أن يتم شهره السادس.

الاقتراح:

(قد تجدين أن الرضاعة هي كل ما يحتاجه - والماء ليس ضروريا في العادة).

(ألم تفكري في الاقتصار على الرضاعة من الثدي؟ إذ يمكن للرضيع الحصول على جميع السوائل التي يحتاج إليها من لبن الثدي).

2 – الأمر: أرضعيه كثيراً كلما جاع فهذا سيزيد من كمية لبنك.

الاقتراح:

(من الطرق الجيدة لزيادة لبن الثدي الإكثار من إرضاع الطفل).

(هل يمكنك الإكثار من إرضاعه؟ فهذه طريقة جيدة لزيادة لبن الثدي).

3 - الأمر: ينبغي تغذيته باستخدام الكوب، ولا تعطيه أي غذاء بزجاجة التغذية. وإلا رفض الرضاعة من الثدي.
الاقتراح:

(بعض الأمهات يغذين أطفالهن باستخدام الكوب، وهذا لا يعوق الرضاعة)
(هل تودين أن تحاولي تغذيته بالكوب، إن هذا سيجعله لا يرفض الرضاعة).

4 - الأمر: ينبغي أن تضميه إليك جيداً، وإلا فلن يأخذ في فمه جزءاً كافياً من الثدي.
الاقتراح:

(إذا ضممته إليك ليزداد بك التصاقاً، فقد يسهل عليه أخذ جزء كافي من الثدي في فمه)
(ما رأيك في ضمه ليزداد التصاقاً بك؟ إن هذا قد يساعده على أخذ جزء كبير من الثدي في فمه).

26

تمثيل الأدوار

اطلب من إثنين من المشاركين أن يساعدك في أداء هذا الدور لتوضيح استخدام مهارات المشورة ثم اطلب من المشارك الذي سيقوم بدور الأم أن يقدم المعلومات لمقدم الخدمة الصحية حسب الموقف التالي وحسب الأسئلة التي يوجهها إليه مقدم الخدمة الصحية.

”قررت الأم أن تدخل اللبن الاصطناعي إلى جانب الرضاعة لطفلها البالغ من العمر 3 شهور لأنها تعتقد أن لبنها غير كافي وهذا بناء على نصيحة حماتها. الطفل ينمو بصورة جيدة“

اطلب من المشارك الذي سيقوم بدور مقدم الخدمة الصحية أن يستخدم مهارات المشورة اللازمة للاستماع للأم ومعرفة مشكلتها ولبناء ثقتها بنفسها وتقديم المساندة لها.

اطلب من بقية المشاركين أن يفتحوا دلائهم ص 100 ويقرأوا التعليمات الخاصة بتمثيل الدور. اطلب منهم أن يضعوا علامة أمام كل مهارة من مهارات المشورة الموجودة بالجدول كلما استخدمها مقدم الخدمة الصحية.

اعط المشاركين اللذين يقومان بتمثيل الدور 10 دقائق فقط للانتهاء منه.

ثم اطلب من بقية المشاركين أن يجيبوا على الأسئلة الموجودة أسفل الجدول. قم بإدارة المناقشة الجماعية.

تلخيص الفصل الثامن "بناء الثقة وتقديم المساندة": عرض الشريحة رقم (82)

- قم بعرض الشريحة رقم (82) وذكر المشاركين بالمهارات الست لبناء الثقة وتقديم المساندة:
- تقبل ماتعتقده الأم أو تشعر به؛
 - التعرف على الممارسات الصحيحة للأم والرضيع وامتداحها؛
 - تقديم المساندة العملية؛
 - تزويد الأم بالمعلومات التي تتعلق بحالتها الراهنة؛
 - استخدام لغة بسيطة؛
 - تقديم اقتراح أو اقتراحين بدلاً من إصدار الأوامر إلى الأم.

اسأل المشاركين عما إذا كان لديهم أية أسئلة حول المهارات الست لبناء الثقة وتقديم المساندة، وحاول الرد عليها.

الفصل التاسع

أحوال الثدي

الإجراءات

1. الأهداف التعليمية للفصل التاسع: عرض الشريحة رقم (83)
2. ”الأشكال المختلفة للثدي“ : مناقشة جماعية وعرض الشريحة رقم (84)
3. ”الأشكال المختلفة للحلمة: أولاً. الحلمة المسطحة وقابلية الحلمة للتمطط“ : مناقشة جماعية وعرض الشريحة رقم (85)
4. ”الأشكال المختلفة للحلمة: ثانياً. الحلمة الغائرة“ : مناقشة جماعية وعرض الشريحة رقم (86)
5. ”الأشكال المختلفة للحلمة: ثالثاً. الحلمة الطويلة“ : مناقشة جماعية وعرض الشريحة رقم (87)
6. ”معالجة الحلمة الغائرة“ : التمرين التوضيحي ”خ“ (طريقة المحقن لمعالجة الحلمة الغائرة) وعرض الشريحة رقم (88)
7. ”أحوال الحلمت: الحلمة المسطحة والحلمة الغائرة“ : قراءة دليل المشاركين الجزء 9.1
8. ”نقرح وتشقق الحلمة“ : مناقشة جماعية وعرض الشرائح رقم (89)، (90)، (91)، (92)
9. ”عدوى المبيضات (Candida)“ : مناقشة جماعية وعرض الشريحة رقم (93)
10. ”التهاب وتشقق الحلمة“ : قراءة دليل المشاركين الجزء 9.2
11. ”أحوال الثدي: الثدي الممتلئ والثدي المتحفل“ : مناقشة جماعية وعرض الشريحة رقم (94)
12. ”تحفل الثدي“ : قراءة الدليل الجزء 9.3
13. ”التهاب الثدي“ : مناقشة جماعية وعرض الشريحة رقم (95)

الفصل التاسع

أحوال الثدي

تابع الإجراءات

14. "انسداد القناة اللبنية": عرض الشريحة رقم (96)
15. "التهاب الثدي" و"خرّاج الثدي": قراءة الدليل الأجزاء 9.4 و 9.5
16. "أحوال الثدي": حل التمرين "ع": تغذية راجعة فردية
17. تلخيص الفصل التاسع: عرض الشرائح رقم (97)، (98)، (99)، (100)، (101)، (102)، (103)

1

الأهداف التعليمية للفصل التاسع: عرض الشريحة رقم (83)

- قم بعرض الأهداف التعليمية للفصل التاسع وذلك بعرض الشريحة رقم (83) كما يلي:
- التعرف على الأحوال الشائعة للثدي
 - التدريب على كيفية تشخيص ومعالجة:
 - الحلمات المسطحة والغائرة والطويلة
 - التهاب الحلمة وتشققاتها
 - التحفل
 - انسداد القناة اللبنية والتهاب الثدي
 - خراج الثدي
 - عدوى المبيضات

2

”الأشكال المختلفة للثدي“: مناقشة جماعية وعرض الشريحة رقم (84)

قم بعرض الشريحة رقم (84) واسأل المشاركين عما يلاحظونه بالنسبة لأشكال الأثداء بالشريحة، ثم وضح للمشاركين أن هذه الشريحة تعرض بعض الأثداء المختلفة في الشكل والحجم، وهي جميعاً أثداء طبيعية ويمكنها إنتاج كمية وفيرة من اللبن لطفل أو اثنين أو حتى لثلاثة أطفال. كما تعرض بعض الحالات والحلمات مختلفة الحجم.

أضف أن العديد من الأمهات ينزعجن لأحجام أثنائهن وكثيراً ما تخشى المرأة صاحبة الثدي الصغير من عدم قدرتها على إنتاج ما يكفي من اللبن، ولكن الاختلاف في حجم الثدي كثيراً ما يرجع إلى كمية الدهون به، لا إلى حجم النسيج الغدي ومن الضروري طمأنة الأم على مقدرتها على إنتاج ما يكفي من اللبن مهما كان حجم ثديها.

3

”الأشكال المختلفة للحلمة: أولاً. الحلمة المسطحة وقابلية الحلمة للتمطط“: مناقشة جماعية وعرض الشريحة رقم (85)

قم بعرض الشريحة رقم (85) ثم اسأل المشاركين: ما رأيكم في الحلمة في الصورة رقم (1). بعد أن يجيب المشاركون أضف أن هذه الحلمة تبدو مسطحة. ثم أضف: قال طبيب لهذه الأم إن وليدها لن يستطيع الرضاعة من هذه الحلمة ففقدت الثقة في قدرتها على الإرضاع بنجاح. ولكن لعلنا نتذكر من الجلسات السابقة أن الرضيع لا يرضع من الحلمة فقط فهو يأخذ حلمة الثدي وجزءاً من الثدي والنسيج الواقع تحت الهالة في فمه (ليكوناً معاً ”حلمة الرضاع“ التي يرضع منها الرضيع) ولا تشكل الحلمة الأصلية إلا ما يقرب من ثلث ”حلمة الرضاع“ في فم الطفل.

في بعض الأحيان يسبب شكل الحلمة صعوبة للرضيع في تعلقه الجيد بالثدي، وقد تحتاج الأم لمزيد من المساعدة في البداية حتى تطمئن إلى أن طفلها يستطيع الرضاعة بفاعلية.

ولتذكر أيضاً أن الطفل قد لا يستطيع التعلق جيداً بالثدي حتى لو كان شكل الحلمة طبيعياً وذلك إذا كانت تغذيته تتم بزجاجة التغذية (التباس الحلمات Nipple confusion)، أو إذا لم تقدم للأم المساعدة بغية تحسين طريقتها.

وفي الصورة رقم (2) تقوم الأم باختبار قابلية حلمتها للتمطط وسيكون من اليسير على طفلها مطها لتكوين حلمة كبيرة في فمه مما سيمنحه من الرضاعة بدون أية صعوبة.

نقطة هامة: قابلية الحلمة للتمطط أكثر أهمية من شكل الحلمة.

إن قابلية الحلمة للتمطط تتحسن في فترة الحمل وفي الأسبوع الأول بعد الولادة أو نحو ذلك، ورغم شكل الحلمة الذي قد يبدو مسطحاً في بداية الحمل فإن طفلها يستطيع الرضاعة منه دون صعوبة.

كرر عرض الشريحة رقم (22) لتذكر المشاركين بكيفية قيام الرضيع بتكوين ”الحلمة“ من جزء من الثدي في فمه.

4

”الأشكال المختلفة للحلمة: ثانياً. الحلمة الغائرة“: مناقشة جماعية وعرض الشريحة رقم (86)

قم بعرض الشريحة رقم (86) واسأل المشاركين عن رأيهم في هذه الحلمة، ثم أضف أن هذه الحلمة غائرة. ثم وضح أنه إذا اختبرت هذه السيدة قابلية حلمتها للتمطط فإن الحلمة ستدخل بدلاً من أن تخرج. ومن الندبة الموجودة بثديها يتبين لك أنها كانت تعاني من وجود خراج بالثدي وقد يرجع ذلك إلى عدم تعلق طفلها جيداً بالثدي وعدم تفرغها للثدي بفعالية، ولكن لو أن هذه الأم حصلت على مساعدة من شخص له خبرة في مجال الإرضاع لنجحت في إرضاع طفلها. ولحسن الحظ فإن وجود حلمة يمثل هذه الصعوبة من الأمور النادرة.

5

”الأشكال المختلفة للحلمة: ثالثاً. الحلمة الطويلة“: مناقشة جماعية وعرض الشريحة رقم (87)

قم بعرض الشريحة رقم (87) واسأل المشاركين: ما رأيكم في الحلمة الموضحة بالصورة رقم (1). إن هذه الحلمة طويلة. ثم اسألهم: ما رأيكم في تعلق الرضيع بالثدي في الصورة رقم (2)، ثم أوضح: قد نعتقد أن الحلمة الطويلة ميزة حسنة وأنها تيسر عملية الرضاعة. لكن هذه الشريحة توضح أن الحلمة الطويلة تسبب أيضاً صعوبات، إذ يحتمل أن يرضع الطفل من الحلمة فقط وقد لا يأخذ الثدي مع الجيوب اللبنية في فمه.

فمن المهم أن نكون مستعدين لمساعدة هذه الأم في طريقة إرضاعها لطفلها. ساعدها في محاولة إعطاء الطفل جزءاً أكبر من ثديها وليس الحلمة فقط.

”معالجة الحلمة الغائرة“: التمرين التوضيحي ”خ“ (طريقة المحقن لمعالجة الحلمة الغائرة) وعرض الشريحة رقم (88).

قم بأداء التمرين التوضيحي ”خ“: لتوضيح طريقة المحقن لمعالجة الحلمة الغائرة:

التمرين التوضيحي ”خ“: طريقة المحقن لمعالجة الحلمة الغائرة

اشرح أن هذه الطريقة تستخدم لعلاج الحلمة الغائرة بعد الولادة وتساعد الرضيع في التعلق الجيد بالثدي، وفاعلية هذه الطريقة ليست أكيدة في فترة ما قبل الولادة. وتساعد طريقة المحقن على بروز الحلمة مؤقتاً في الأيام الأولى لاستخدامها، ولكن في الواقع فإن رضاع الطفل الفعال المستمر هو الذي يؤدي إلى البروز الدائم للحلمة.

- اعرض على المشاركين المحقن الذي جرى إعداده واطرح لهم كيفية قطع طرف الخزان الخاص بالوصل.
- ضع مكبس المحقن في طرف الخزان المفصول (أي في عكس وضعه الطبيعي)
- استخدم نموذجاً للثدي وضع الجزء الأملس لمقدمة المحقن على الحلمة، ثم اجذب مكبس المحقن للخارج لتتم عملية السحب للحلمة (اشرح ذلك على ساعدك أو يدك، وستجد أن هناك سداة تمنع دخول الهواء ولذا تجذب الجلد إلى داخل المحقن).
- اشرح أن على الأم أن تستخدم المحقن بنفسها قبل إرضاع الطفل مباشرة لمط الحلمة. اذكر أنك سوف تشرح لها كيف تقوم بما يلي:
 - وضع الجزء الأملس من المحقن على الحلمة، كما أوضحت لها.
 - سحب مكبس المحقن بلطف حتى تتأكد من حدوث جذب بسيط ومستمر.
 - تحافظ على مكبس المحقن في هذا الوضع لمدة تتراوح بين نصف دقيقة ودقيقة.
 - دفع المكبس قليلاً تجاه صدرها لتخفيف شدة الجذب للحلمة إذا شعرت بألم. (وذلك يمنع تأثر جلد الحلمة والهالة تأثيراً سلبياً).
 - دفع المكبس كاملاً تجاه صدرها للتخفيف من جذب الحلمة عند إزالة المحقن عن الثدي.
 - تكرر هذه العملية من 6 - 8 مرات قبل إرضاع الطفل حتى تبرز الحلمة.

قم بالإجابة على أية أسئلة ثم اعرض الشريحة رقم (88) لتلخيص طريقة المحقن

7

”أحوال الحلمة: الحلمة المسطحة والحلمة الغائرة“: قراءة دليل المشاركين الجزء 9.1

اطلب من المشاركين قراءة الجزء 9.1 ثم إبلاغك عندما ينتهون من قراءة هذا الجزء وقم بالإجابة على أية أسئلة.

8

”تقرح وتشقق الحلمة“: مناقشة جماعية و عرض الشرائح رقم (89), (90), (91), (92)

قم بعرض الشريحة رقم (89) و اشرح للمشاركين أن الصورة رقم (1) تظهر ثدي إحدى الأمهات، وتُظهر الصورة رقم (2) الأم ذاتها وهي تُرضع طفلها من ثديها.

سؤال: ماذا تلاحظ على الثدي؟ أعط المشاركين الفرصة لإبداء الرأي ثم أجب أن هناك تشققات حول قاعدة الحلمة. وقد نلاحظ أيضاً أن الثدي متحفل.

ثم اطرح السؤال التالي: وماذا نلاحظ على وضعية الطفل وتعلقه بالثدي؟

ثم أوضح أن وضعية الطفل وتعلقه بالثدي سيئان فجسمه غير مواجه وغير ملاصق لجسم أمه، ورقبته ملتوية والطفل غير مدعم ولذا فوضعيته سيئة. وكذلك فإن فمه غير مفتوح تماماً وذقنه غير ملامسة للثدي والشفة السفلى ليست مقلوبة للخارج ومساحة الهالة متساوية أعلى وأسفل الفم ولذا فتعلقه بالثدي سيء.

• إن هذا التعلق السيء بالثدي ربما كان هو سبب كلاً من تحفل الثدي وتشققه.

وكما سبق ذكره فإن أكثر الأسباب التي تسبب تقرح الحلمة هو سوء تعلق الطفل بالثدي، فإذا كان تعلق الطفل سيئاً فهو يدخل الحلمة ويخرجها مراراً أثناء الرضاعة كما يحك جلد الثدي بفمه مما يسبب ألماً شديداً للآم وفي بادئ الأمر لا يكون هناك تشققات، وقد تبدو الحلمة عادية وقد تبدو منهرة وبها خط يعبر قممها عندما يترك الطفل الثدي، فإذا استمر الطفل في الرضاعة بهذه الطريقة فإنه يؤذي جلد الحلمة مسبباً تشققات بها.

قم بعرض الشريحة رقم (90): تحسن تعلق الرضيع بالثدي

• إذا كانت الأم تعاني من تقرح الحلمة ، فساعدتها على تحسين وضعية رضيعها عند الرضاعة بحيث يتعلق بالثدي تعلقاً جيداً. وكثيراً ما يخف الألم عندما يصبح تعلق الرضيع بالثدي جيداً وبعدها يستطيع الطفل الاستمرار في الرضاعة بشكل عادي، فليست هناك حاجة لإعطاء الثدي فترة راحة حتى تشفى الحلمة.

تعرض هذه الشريحة نفس الأم التي ظهرت في الشريحة رقم (89) بعد أن ساعدتها إحدى الممرضات على اعتصار بعض لبن ثديها وعلى تحسين وضعية الرضيع.

اسأل المشاركين عن رأيهم في وضعية الطفل وتعلقه بالثدي الآن؟

إن وضعيته أفضل فهو في مواجهة الثدي وأكثر التصاقاً به، أما تعلقه بالثدي فما يزال غير جيد تماماً ففمه ليس مفتوحاً بالقدر الكافي وشفته السفلى ليست مقلوبة إلى الخارج.

عندما تفهم الأم ما يتعين عليها فعله، دعها تمارس الاسترضاع لفترة ثم عد إليها ثانية إذا كانت تحتاج لمزيد من العون. وإذا كان الطفل قد رضع الحلمة فقط لعدة رضعات، فإنه سيستغرق وقتاً ليعتاد على الطريقة السليمة في الرضاعة.

ثم قم بعرض الشريحة رقم (91): "قصر لجام اللسان أو انشكال اللسان (tongue-tie)"

واسأل المشاركين ماذا تلاحظون على فم هذا الطفل؟

بعد أن تستمع إلى بعض إجاباتهم، أوضح أنه يعاني من "انشكال اللسان" أو قصر "لجام اللسان" وهذه ليست من مشاكل الثدي، ولكنها قد تؤدي في بعض الأحيان إلى تفرح الحلمة.

ينتاب الكثير من الأمهات القلق عندما يعاني أطفالهن من "انشكال اللسان" أو "قصر لجام اللسان" ولكن في معظم الحالات يكون لسان الطفل طبيعياً وإن كان قصيراً بعض الشيء. ويستطيع معظم الأطفال المصابين "بانشكال اللسان" أو "قصر لجام اللسان" الرضاعة بدون أية صعوبة. وقد احتاج هذا الطفل للمساعدة حتى يرضع بشكل جيد ولكنه تعلم سريعاً، غير أنه في بعض الأحيان لا يستطيع الرضيع أن يمد لسانه إلى ما بعد اللثة السفلى بحيث يصل إلى الجيوب اللبنية، ولذا فهو يجد صعوبة في الرضاع بفعالية. وقد لا يستطيع هذا الطفل الحصول على القدر الكافي من اللبن ويمكن أن تصاب الحلمة بالتقرح.

وإذا كان الرضيع يعاني من صعوبات في الرضاعة وتعتقد أنت أو أمه أن "انشكال اللسان" أو "قصر لجام اللسان" هو السبب فحاول أن تتمكن من تناول قدر أكبر من الثدي في فمه، ففي معظم الحالات يكون هذا هو كل ما يحتاجه، ولكن إذا كان "انشكال اللسان" شديداً أو استمرت الصعوبات التي تواجه الرضيع فقد تحتاج إلى تحويل الطفل إلى الطبيب الاختصاصي ليرى إذا ما كان يحتاج إلى إجراء جراحة لقطع لجام اللسان.

عرض الشريحة رقم (92): "تقرح وتشقق الحلمة"

قم بعرض الشريحة رقم (92) واسأل المشاركين: ماذا تلاحظون على هذا الثدي؟ بعد أن يقوم المشاركون بالإجابة، وضح أن هناك تشققات عبر قمة وقاعدة الحلمة. وقد تلاحظ أيضاً أن جلد الثدي مشدود ولامع، فهو متوذم والثدي متحفل.

لقد أجلت هذه الأم وضع رضيعها على ثديها نحو ثلاثة أيام من الولادة حتى يتوارد لبنها وكان الجلد مشدوداً إلى درجة باتت معها الحلمتان مسطحتين. الحلمة غير قابلة للتمطط والرضيع يرضع الحلمة فقط مما أدى إلى إيذاء جلد الحلمة.

وهذا يبين بعض أسباب أهمية إرضاع الوليد بعد الولادة مباشرة، فالبدء في الإرضاع في وقت مبكر يساعد على الوقاية من زيادة تراكم اللبن في الثدي وبالتالي يمنع التحفل، كما يكون من السهل على الرضيع التعلق بالثدي بشكل جيد عندما يكون الثدي ليناً، وهنا يقل احتمال إلحاق الأذى بالحلمة.

9

”التهاب المبيضات (Candida):“ مناقشة جماعية وعرض الشريحة رقم (93)

قم بعرض الشريحة رقم (93) ووضح للمشاركين ما يلي:

• تعاني هذه الأم من تقرح شديد وحكة بالحلمات.

ثم اسأل المشاركين: ما الذي تلاحظونه ويمكنه أن يفسر التقرح؟

بعد أن يجيب المشاركون، أضف أن هناك منطقة حمراء لامعة في الجلد على الحلمة وهالة الثدي. هذا هو التهاب المبيضات (Candida) الذي يصيب الجلد بالتقرح والحكة. وكثيراً ما تحدث عدوى المبيضات عقب استخدام المضادات الحيوية.

قد تشكو بعض الأمهات من حرقان وألم أو وخز - وكأن أبرا تنغرس في ثديها - يستمران بعد الإرضاع، وفي بعض الأحيان يسري الألم في أعماق الثدي كله. وهذه الشكوى قد تسبق حدوث العلامات الظاهرية للعدوى بالمبيضات. هذه الأعراض قد تظهر على الجلد في صورة احمرار ولمعان وتقشر. وقد تفقد كل من الحلمة وهالة الثدي بعض صباغهما.

ينبغي الاشتباه في وجود التهاب المبيضات إذا استمر تقرح الحلمة حتى وإن كان تعلق الرضيع جيداً. افحص الرضيع من أجل السلاق (Thrush) فقد تظهر عليه بقع بيضاء على وجنتيه من الداخل أو على اللسان أو قد يعاني من طفح جلدي على مقعدته. عالج كلاً من الأم والرضيع بدهان بنفسجية الجنتيان أو كريم النستاتين.

10

”تقرح وتشقق الحلمات“ : قراءة دليل المشاركين، الجزء 9.2

اطلب من المشاركين قراءة الجزء 9.2 من دلائهم وإبلاغك عندما ينتهون من قراءة هذا الجزء ثم قم بالإجابة على أية أسئلة.

11

”أحوال الثدي: الثدي الممتلئ والثدي المتحفل“ : مناقشة جماعية وعرض الشريحة

رقم (94)

قدم الشرح التالي: السيدة في الصورة رقم (1) ذات ثدي ممتلئ

وهذه الصورة أخذت بعد الولادة ببضعة أيام بعد بدء در اللبن. إذا لمست الثدي وجدته ساخناً ثقيلًا، صلباً. وعلى أية حال إن انسياب اللبن عندها جيد، وتستطيع رؤية اللبن وهو يتقطر من ثديها. هذا الامتلاء طبيعي. ففي بعض الأحيان يبدو الثدي الممتلئ مكتنزاً وثقيلًا.

والعلاج الوحيد الذي تحتاجه هذه السيدة هو أن تقوم بإرضاع طفلها بصورة متكررة وذلك لنزح اللبن فالثقل أو الصلابة أو الاكتناز تتناقص بعد الإرضاع وتحس الأم أن ثديها أكثر ليونة وأدعى إلى الارتياح، وفي غضون عدة أيام، سوف يتكيف ثديها مع احتياجات رضيعها وسوف تشعر أنه ليس على نفس الدرجة السابقة من الامتلاء.

أما عن السيدة في الصورة رقم (2) فهي تعاني من تحفل الثدي. والتحفل يعني أن الثدي ممتلئ أكثر مما ينبغي. فهو بالإضافة إلى امتلائه باللبن فهو ممتلئ بسوائل الأنسجة المتزايدة والدم، مما يعوق انسياب اللبن.

والثدي في هذه الصورة يبدو لامعاً بسبب التوذم (eodema)، وتعاني المرأة من آلام في الثدي ولا ينساب لبنها جيداً.

سؤال: ماذا تلاحظون على الحلمة؟ استمع لبعض الإجابات من المشاركين، ثم أضف أن الحلمة تبدو مسطحة لأن الجلد مشدود جداً.

عندما تكون الحلمة مشدودة ومسطحة هكذا، يكون من الصعب على الرضيع التعلق بها وتفريغ اللبن من الثدي. وفي بعض الأحيان عندما يكون الثدي متحفظاً يظهر احمرار في الجلد وتصاب السيدة بالحمى. وقد يحملك هذا على الاعتقاد بأنها تعاني من التهاب بالثدي. وعلى أية حال، فإن الحمى تزول في العادة خلال 24 ساعة. من المهم التمييز بين الثدي الممتلئ والثدي المتحفل.

معلومات إضافية:

عندما يكون الثدي متحفظاً، لا ينساب اللبن جيداً بسبب ضغط السوائل داخل أنسجة الثدي من ناحية وبسبب منعكس الأوكسيتوسين الذي لا يعمل بشكل فعال من جهة أخرى.

12

”تحفل الثدي“: قراءة دليل المشاركين الجزء 9.3

اطلب من المشاركين قراءة الجزء 9.3، ثم إبلاغك عندما ينتهون من قراءة هذا الجزء وقم بالإجابة على أية أسئلة.

13

”التهاب الثدي“: مناقشة جماعية وعرض الشريحة رقم (95)

قم بعرض الشريحة رقم (95) ثم اسأل ماذا تلاحظون على هذا الثدي؟

ثم أجب أن جزءاً منه يبدو محمراً متوذماً، وهناك تشقق على الحلمة.

ثم اسأل فماذا تسمى هذه الحالة؟

تسمى هذه الحالة التهاب الثدي.

• في هذه الحالة تعاني الأم من ألم حاد وحمى وتشعر بأنها مريضة، ويتورم جزء من الثدي ويصبح صلباً مع احمرار جلد الجزء الذي يعلوه.

أحياناً يحدث خلط بين التهاب الثدي وتحفله، على أية حاله فالتحفل يصيب الثدي بأكمله وفي كثير من الأحيان الثديين معاً، أما الالتهاب فيصيب جزءاً من الثدي، وفي العادة يصيب ثدياً واحداً. ولكن إذا لم تخف حدة التحفل فقد تؤدي إلى الالتهاب.

14

”أعراض انسداد القناة اللبنية والتهاب الثدي“ : عرض الشريحة رقم (96)

قم بعرض الشريحة رقم (96) واطرح للمشاركين ما يلي: هذه الشريحة توضح كيفية تطور التهاب الثدي. قد يصيب الالتهاب الثدي المتحفل أو قد يعقب انسداد القناة اللبنية. قم بشرح الشريحة بإيجاز: يحدث انسداد القناة عندما لا يتم تفريغ اللبن من جزء من الثدي. وأحياناً يحدث انسداد القناة المتصلة بهذا الجزء من الثدي من جراء تكاثف اللبن. وتظهر الأعراض في صورة كتلة مؤلمة مصحوبة باحمرار الجلد الذي يعلوها وذلك من دون حدوث حمى أو شعور بالمرض لدى الأم.

وعندما يبقى اللبن في جزء من الثدي بسبب انسداد قناة أو بسبب التحفل يسمى ذلك ”ركود اللبن“، وإذا لم يتم تفريغ اللبن فقد يسبب التهابات بأنسجة الثدي ويسمى ذلك بالتهاب الثدي غير الجرثومي وفي بعض الأحيان يصاب الثدي بالبكتيريا ويسمى ذلك بالتهاب الثدي الجرثومي.

معلومات إضافية:

من المحتمل أن يكون سبب التهاب الثدي غير الجرثومي هو اللبن الواقع تحت الضغط والذي يتسرب عائداً إلى الأنسجة المحيطة مرة أخرى. فهذه الأنسجة تتعامل مع اللبن على أنه مادة ”غريبة“، كما أن اللبن يحتوي على مواد يمكن أن تؤدي إلى الالتهاب، وتكون النتيجة حدوث ألم، وتورم وارتفاع في درجة الحرارة حتى وإن لم يكن هناك التهاب جرثومي.

15

”التهاب الثدي“ و”خراج الثدي“ : قراءة الدليل الأجزاء 9.4.9.5

اطلب من المشاركين قراءة هذه الأجزاء من دلائهم وإبلاغك عندما ينتهون من قراءتها، قم بالإجابة على أية أسئلة

16

”أحوال الثدي“ : حل التمرين ”ع“ : تغذية راجعة فردية

بعد الانتهاء من القراءة، اطلب من المشاركين حل التمرين (ع) في دلائهم. بين لهم أن التمرين يتضمن قصصاً قصيرة، عن أمهات يعانين من أحوال شتى للثدي، وبعد التمرين توجد بعض الأسئلة. اقرأ التعليمات التي تحمل عنوان كيفية أداء التمرين والمثال الذي يوضح ذلك ثم أجب عن الأسئلة الخاصة بالقصص التي تحمل عنوان ”للإجابة“. اطلب منهم أيضاً إخبارك عند الإنتهاء من التمرين، ثم ابدأ بإعطاء التغذية الراجعة الفردية.

مثال:

تقول السيدة (أ) إن ثدييها متورمان ويسببان لها ألماً، ولقد قامت بإرضاع طفلها لأول مرة في اليوم الثالث من الولادة بعد أن بدأ در اللبن. واليوم هو اليوم السادس من الولادة وهي مازالت ترضع طفلها ولكنها تشعر الآن ببعض الألم، لذا فهي لا تتركه يرضع لمدة طويلة في كل مرة، ولبنها لا يتقاطر من ثديها سريعاً كما كان يحدث من قبل.

ما هو تشخيص الحالة ؟

(تحفل الثديين)

ما هو السبب المحتمل لهذه الحالة ؟

(التأخر في بدء عملية الإرضاع)

كيف يمكنك مساعدة السيدة (أ) ؟

(أساعدها على اعتصار لبن ثدييها أو استيضاع رضيعها على ثديها حتى يستطيع التعلق بصورة أفضل).

للإجابة:

تقول السيدة (ب) إن الثدي الأيمن يؤلمها منذ أمس وأنها تحس بوجود تكتل (lump) به يسبب لها إيلاًماً، ولكنها لا تشعر بارتفاع في درجة الحرارة، وتحس أنها بصحة جيدة، لقد بدأت بارتداء منهدة قديمة ضيقة لأنها تريد أن تقي ثدييها من الترهل. في الفترة الحالية ينام طفلها من 6 إلى 7 ساعات أثناء الليل دون رضاعة وعندما تلاحظه وهو يرضع تجد أن أمه تضمه إلى صدرها بحيث تلمس زقنه ثديها، وفمه يتسع عن آخره ويأخذ مصات بطيئة وعميقة.

ماذا يمكن أن تقول للسيدة (ب) تعبيراً عن مشاركتك لها في قلقها على قوامها ؟

(أنت قلقة من أن الرضاعة قد تؤثر على قوامك ؟)

ما هو تشخيص الحالة ؟

(انسداد إحدى القنوات اللبنية)

ما هو السبب ؟

(الملابس الضيقة، وطول الفترة التي تفصل بين الرضعات أثناء الليل).

ما هي الاقتراحات الثلاثة التي تقترحها على السيدة (ب) ؟

1. زيادة عدد مرات إرضاع طفلها ليوم أو اثنين.
2. تدليك التكتل بلطف عند إرضاع الطفل.
3. محاولة ارتداء منهدة أوسع لدعم الثديين دون سد قنوات اللبن.

تعاني السيدة (ج) من تورم مؤلم بالثدي الأيسر منذ ثلاثة أيام ويبدو الاحمرار على جزء كبير من جلد هذا الثدي، كما أن السيدة تعاني من ارتفاع في درجة الحرارة وتشعر بالاعتلال الشديد حتى أنها لم تستطع الذهاب للعمل اليوم. طفلها يشاركها الفراش ويرضع أثناء الليل. أما أثناء النهار فإنها تقوم باعتصار لبنها وتتركه له. وهي لا تجد صعوبة في اعتصار لبن الثدي. ولكنها مشغولة جداً وتجد صعوبة في توفير الوقت لاعتصار لبن الثدي أو لإرضاع الطفل أثناء النهار.

ماذا يمكن أن تقول للسيدة (ج) لإبداء تفهمك لمشاعرها؟
 (“ أنت تشعرين حقاً باعتلال صحتك !”)

ما هو تشخيص الحالة؟
 “التهاب الثدي. غالباً هو التهاب جرثومي”

في رأيك لماذا تعاني السيدة (ج) من هذه الحالة؟
 (إنها مشغولة جداً وهي ترضع طفلها وتعتصر لبن الثدي له وهي في عجلة من أمرها. وهناك فترات طويلة بين الرضعات أثناء النهار).

كيف تعالج السيدة (ج)؟
 (مناقشة أسباب حدوث الحالة، ومساعدة الأم على التفكير في طرق لزيادة عدد مرات إرضاع طفلها، أو إتاحة المزيد من الوقت لاعتصار لبن الأم ولا سيما أثناء النهار).
 (ولأن كل الأعراض التي تعاني منها السيدة شديدة، فينبغي معالجتها بالمضادات الحيوية، والراحة والمسكنات أيضاً).

تشكو السيدة (د) من آلام بالحلمة عند إرضاع طفلها ذي الأسابيع الستة. عند فحص ثديها لم تلاحظ وجود تشققات، وعند مراقبتك للرضيع وهو يرضع فإذا بجسمه منحرف بعيداً عن أمه، وزقنه أيضاً بعيداً عن الثدي وفمه ليس مفتوحاً تماماً. وهو يأخذ مصات سريعة وسطحية. وعندما يترك الثدي تبدو الحلمة منهترسة.

ما سبب الآلام التي تعاني منها السيدة (د) بالحلمة؟
 (سوء تعلق الرضيع بالثدي).

ماذا تقول لبناء ثقة السيدة (د) بنفسها؟
 يمكنك أن :

تثني عليها لاقتصارها على الإرضاع من الثدي؛
 تزودها بالمعلومات وثيقة الصلة بالموضوع، باستخدام لغة بسيطة:

”إذا تناول الطفل جزءاً أكبر من الثدي في فمه فسرعان ما تصبح الرضاعة مريحة بدرجة أكبر.“
ما المساعدة العملية التي تستطيع تقديمها لهذه السيدة ؟
(مساعدتها في تحسين وضعية الرضيع أثناء الرضاعة).

وضعت السيدة (هـ) حملها بالأمس، وحاولت إرضاع وليدها بعد الولادة مباشرة ولكنه لم يرضع بصورة جيدة تماماً وهي تقول إن حلمتيها غائرتان، ولذلك فهي لا تستطيع إرضاع وليدها، وأنت تتفحص ثدييها تجد أن حلمتيها مسطحتان، وعندما تطلب منها مط الحلمة وهالة الثدي بأصابعها للخارج قليلاً، ترى أن الحلمة قابلة للتمطط.

ماذا تقول لإظهار تقبلك لفكرة السيدة (هـ) عن حلمتيها ؟
(شيئاً من قبيل : ” لقد فهمت “ أو ” أنت قلقة على حلمتيك ؟ “)

كيف تبني ثقتها بنفسها ؟
(بالثناء على قيامها بإرضاع وليدها بعد الولادة مباشرة. ثم قم بتزويدها بالمعلومات اللازمة. على سبيل المثال، اشرح لها كيف أن وليدها يرضع من الثدي وليس من الحلمة وأنه يقوم بجذب الحلمة للخارج ويمكنه الحصول على اللبن إذا وضع جزءاً كبيراً من الثدي في فمه).

ما المساعدة العملية التي يمكنك تقديمها للسيدة (هـ) ؟
(اعرض عليها المساعدة حتى تستطيع استيضاع الرضيع على الثدي بحيث يكون تعلقه بالثدي جيداً أو اشرح لها طريقة المحقن لمعالجة الحلمة الغائرة).

يبلغ عمر طفل السيدة (و) ثلاثة أشهر، وهي تشكو من تقرح الحلمة. ولقد عاودها التقرح عدة مرات بعد إصابتها بالتهاب الثدي منذ عدة أسابيع. وشفى التهاب الثدي بعد تناول مقرر دوائي من المضادات الحيوية. والألم الجديد يشبه الوخز العميق للإبر في الثدي وذلك كلما رضع رضيعها. عندما تراقب الطفل وهو يرضع تجد فمه ينفتح عن آخره والشفة السفلى مقلوبة إلى الخارج وذقنه ملاصقة للثدي، كما أنه يمص مصات عميقة وتراه وهو يبتلع اللبن.

ترى ما هو السبب في تقرح حلمة السيدة (و) ؟
(عدوى المبيضات، والطفل يتعلق بثديها بصورة جيدة)

ماذا تقترح لعلاجها هي ووليدها ؟
(استخدام دهان بنفسيجية الجنتيان أو النستاتين للحلمة. القيام بفحص الرضيع وعلاج فمه ومقعدته من المبيضات).

كيف تبني الثقة في نفس السيدة (و) ؟

ساحتمالات الواردة تتضمن ما يلي:

الثناء على طريقة إرضاع وليدها. تزويدها بالمعلومات وثيقة الصلة بالحالة مع توضيح سبب تقرح حلمتها وبيان أن الارضاع سيصبح عملية مريحة بعد المعالجة.

تشكو السيدة (ز)، والتي يبلغ رضيعها خمسة أيام، من ألم وتورم في ثدييها، اللذين يبدوان لامعين، كما يوجد شق في طرف حلمة الثدي الأيمن. ويظهر لك من مراقبتها أثناء الإرضاع أنها لا تحمل رضيعها جيداً، وأن جسمه بعيد عن جسمها، وأن فمه غير مفتوح تماماً، وأن ذقنه بعيدة عن ثديها، وهو يتلمظ أثناء الإرضاع وبعد بضع مصات يُعرض عن الثدي ويبكي.

ما الذي حدث لثديي السيدة (ز) ؟

إنهما متحفلان، وحلمتها اليمنى مصابة بالتشقق.

ما الأشياء التي تقوم بها السيدة (ز) ورضيعها بطريقة صحيحة ؟

الرضيع يحاول الرضاعة وهي تعمل على إرضاعه بنجاح، فلديها لبن وفير ولم تبدأ بعد تغذية الرضيع بالزجاجة.

ما هي المساندة العملية التي يمكنك تقديمها إلى السيدة (ز) ؟

مساعدتها على اعتصار لبنها يدوياً أو بمضخة. ثم مساعدتها على تمكين الرضيع من ثديها في وضعية أفضل.

17

تلخيص الفصل التاسع: عرض الشرائح رقم (97)، (98)، (99)، (100)، (101)، (102)، (103)

قم بعرض هذه الشرائح التي تلخص النقاط المختلفة التي وردت في هذا الفصل بإيجاز. ثم قم بالإجابة على أية أسئلة.

الفصل العاشر

رفض الرضاعة

الإجراءات

1. الأهداف التعليمية للفصل العاشر: عرض الشريحة رقم (104)
2. "أسباب رفض الرضاعة": مناقشة جماعية واستخدام اللوح القلاب
3. قراءة الدليل: قراءة الفصل العاشر
4. "رفض الثدي": حل التمرين (غ): تغذية راجعة فردية
5. تلخيص الفصل العاشر

1

الأهداف التعليمية للفصل العاشر: عرض الشريحة رقم (104)

قم بعرض الشريحة رقم (104) وعرض الأهداف التعليمية كما يلي:

- التعرف على الأسباب المحتملة لرفض الرضيع للرضاعة
- معالجة رفض الرضيع للرضاعة:

– علاج السبب

– مساعدة الأم والرضيع لجعل الرضاعة ناجحة مرة أخرى

اسأل المشاركين عن تجربتهم مع حالات رفض الرضاعة.

اطلب من المشاركين أن يسردوا تجربتهم على مدى 2 - 3 دقائق ثم ذكرهم بقائمة أسباب تقديم الأغذية الأخرى التي أعدت في جلسة "وضع الرضاعة في المنطقة"، وإذا كان رفض الرضاعة قد ذكر على أنه سبب شائع لذلك.

2

"أسباب رفض الرضاعة": مناقشة جماعية واستخدام اللوح القلاب

اكتب العنوان التالي على لوح قلاب أو سبورة: "لماذا يرفض الرضيع الرضاعة؟".

اطلب من المشاركين أن يقترحوا سبباً لرفض الرضيع للرضاعة. واكتب اقتراحاتهم على السبورة أو اللوح القلاب تحت العنوان.

اكتب القائمة التالية على سبورة أخرى أو لوح قلاب آخر:

– اعتلال الصحة أو الإحساس بالألم أو التركين (التهديئة sedation)

– التغيير الذي يؤدي إلى تعكير مزاج الرضيع.

– أسباب تتعلق بطريقة الإرضاع.

– الرفض الظاهري.

اشرح للمشاركين أن معظم أسباب رفض الثدي لا تخرج عن واحدة من هذه المجموعات. ناقش تحت أية مجموعة يدخل كل اقتراح من اقتراحات المشاركين، وأضف إلى قائمة الأسباب التي يقترحها المشاركون أسباباً أخرى لم ترد على بالهم، وتجنب تكرار ما سبق لهم قوله. اذكر لهم أن هذه هي بعض أسباب رفض الثدي وأنهم سوف يقرأون ذلك بالتفصيل في دلائلهم.

3

قراءة الدليل: الفصل العاشر

اطلب من المشاركين قراءة الفصل العاشر من دلائلهم حتى التمرين (غ) وإبلاغك عند الانتهاء من القراءة. أجب على أسئلة المشاركين.

”رفض الثدي“: حل التمرين (غ): تغذية راجعة فردية

اشرح للمشاركين موضوع التمرين:

- يحتوي هذا التمرين على قصص قصيرة عن الأمهات اللاتي يرفض أطفالهن الرضاعة.
- أجب على الأسئلة التالية لهذه القصص
- اطلب من المشاركين إبلاغك عند الانتهاء من حل التمرين وقم بمراجعتهم معهم كل على حدة بتقديم التغذية الراجعة الفردية.

للإجابة:

تم توليد السيدة أمال منذ يومين باستخدام الشفط، ونجم عن ذلك حدوث كدمة في رأس الرضيع. عندما تحاول الأم إرضاعه يرفض ذلك مع الصراخ، وهي تشعر بالانزعاج الشديد وأن الرضاعة ستكون بالغة الصعوبة عليها. وتراقبها وهي تحاول إرضاعه فتلاحظ أنها تضغط بيدها على موضع الكدمة.

ماذا تقول لإبداء تقبلك لمشاعر السيدة أمال؟

(”أنت تشعرين أن عملية الرضاعة صعبة الآن!“)

ما هو الثناء والمعلومات وثيقة الصلة بالموضوع التي يمكنك تقديمها لبناء ثقة السيدة أمال؟
(الثناء على محاولتها الإرضاع).

(والمعلومة المناسبة هي أن الضغط على الكدمة يجعل الرضاعة أمراً مؤلماً له في الوقت الراهن).

ما هي المساندة العملية التي يمكنك تقديمها للأم؟

(عرض مساعدتها في التوصل إلى طريقة لحمل الرضيع بحيث لا تسبب له ألماً).

تقول السيدة درية إن رضيعها البالغ من العمر ثلاثة أشهر يرفض الرضاعة، وقد ولدته في المستشفى وأقام معها منذ البداية، وكان يرضع من ثديها من دون أية صعوبة، وقد عادت السيدة درية إلى العمل عندما بلغ رضيعها شهرين، وهو يتغذى مرتين أو ثلاث مرات في اليوم بزجاجة التغذية طوال ساعات عملها. ولكنه ظل يرفض ثديها طيلة الأسبوع الأخير، بعد عودتها إلى المنزل في المساء. وهي تعتقد أن لبنها غير مفيد لأنها تقوم بعمل شاق.

كيف تعبر للسيدة درية عن تقبلك لما تعتقده بشأن لبنها؟

(”حسناً“ أو: ”أنت تعتقدين أن العمل يؤثر على لبنك!“).

ما هو السبب المحتمل لرفض رضيعها الرضاعة؟

(انفصاله عن الأم لجزء كبير من اليوم، كما أنه يتغذى بزجاجة التغذية والأم بعيدة عنه، وإجهاد الأم مما يؤثر على الاستمتاع بالرضاعة).

كيف تمتدح السيدة درية لبناء ثقتها بنفسها؟ وما هي المعلومات المناسبة التي يمكنك تقديمها لها؟
 (الثناء على استمرارها في الارضاع حتى الآن، وتمتع طفلها بالصحة الجيدة.
 والمعلومة المناسبة هي أن رفض الثدي أمر شائع عندما يتغير الروتين عند الرضيع، ولكن من السهل التغلب على هذه
 المشكلة).

ما الذي يمكن أن تقترحه عليها من أجل عودة الارضاع من جديد إذا هي قررت أن تحاول ذلك؟
 (أن تحصل الأم على إجازة مرضية إذا أمكن ذلك وترعى طفلها بنفسها، وأن ترضعه كلما رغب في ذلك. وينبغي عليها
 اعتصار كمية كافية من لبن الثدي ل يتم تقديمه له في كوب - وليس في زجاجة التغذية - أثناء تواجدها في العمل،
 حتى تتوافر عنده الرغبة في الرضاعة عندما تتواجد معه).

السيدة فتحية أم لرضيع عمره شهر، ولد في المستشفى وكان يجرى إطعامه ثلاث مرات بزجاجة التغذية من قبل بدء
 الرضاع. وعندما عادت السيدة فتحية إلى المنزل كان رضيعها يرغب في الرضاع في كثير من الأحيان، من دون أن
 تبدو عليه علامات الشبع. فاعتقدت السيدة فتحية أنه ليس في ثديها ما يكفي من اللبن فواصلت تغذيته بالزجاجة
 بالإضافة إلى إرضاعه وكانت تأمل أن يزداد توارد اللبن في ثديها. والآن يرفض رضيعها الرضاع، وعندما تحاول
 السيدة فتحية إرضاعه يأخذ في البكاء ويشيح بوجهه، وهي شديدة الرغبة في إرضاعه وتشعر بأن رضيعها يرفضها.

ما الذي يمكن أن تقوله تعبيراً عن تفهمك لمشاعر السيدة فتحية؟
 ("أنت منزعة لأن طفلك يرفض لبن ثديك!")

ما سبب رفض رضيعها الرضاعة؟
 (تغذيته من الزجاجة التي بدأت قبل بداية إرضاعه).

ما هي المعلومة المناسبة التي قد تفيد السيدة فتحية؟
 ("رضيعك يواجه صعوبة في الحصول على اللبن من ثديك بسبب "التباس الحلمات"، لذا فهو يعاني من الإحباط؟
 "زيادة الإرضاع يؤدي إلى زيادة إدرار اللبن").

اذكر أربعة أشياء يمكن أن تقترحها على السيدة فتحية حتى يمكنها أن تبدأ مرة ثانية في الاستمتاع بالرضاعة هي
 والرضيع.

التوقف عن استخدام زجاجة التغذية، واللجوء إلى التغذية من الكوب.
 إبقاء رضيعها بالقرب منها، وارضاعه كلما رغب في ذلك.
 اعتصار لبن ثديها وتغذية الطفل به.
 التأكد من استيضاع رضيعها بحيث يستطيع التعلق جيداً بالثدي.

وضعت السيدة (كريمة) رضيعها منذ ثلاثة أيام. وتقول إنه يرفض الرضاع وسيكون عليها أن تطعمه بزجاجة التغذية. وتساعدنا إحدى الممرضات على استرضاعه بأن تضعه في مواجهة الثدي، ثم تمسك بالثدي بيد ويمؤخرة رأس الرضيع باليد الأخرى. ثم تحاول الممرضة دفع الرضيع إلى الثدي، فيدفع الرضيع برأسه إلى الوراء ويأخذ في البكاء.

ما الذي يمكن أن تقوله إshade بالممرضة ؟
("جميل منك أنك تساعدن السيدة (كريمة) في استرضاع رضيعها على الثدي").

ما سبب رفض الرضيع الرضاعة؟
(لأن طريقة الممرضة ليست صحيحة، فهي تدفع مؤخرة رأس الرضيع من الخلف، مما يولد عنده الرغبة في المقاومة).

ما هو البديل الذي يمكن أن تقترحه على الممرضة؟
هناك طريقة أخرى قد تكون أكثر جدوى:
إسناد كتفي الرضيع ورقبته وليس مؤخرة رأسه؛
الانتظار حتى يفتح فمه قبل دفعه نحو الثدي؛
ترك الأم تتولى أكبر قدر من توجيه الرضيع بنفسها وبدون مساعدة.

ما الذي يمكن أن تقترحه على السيدة (كريمة)؟
(ألا تحاول إجبار الرضيع على أخذ الثدي في الوقت الحالي، وأن تدعه يستمتع بالتلامس المباشر بين جلده وجلدها، واستكشاف ثديها بفمه حتى يصبح راغباً في الرضاعة وكذلك اعتصار لبن ثديها وتغذية الرضيع به حتى يعتاد على الرضاعة).

تقول السيدة (لمياء) إن رضيعها البالغ من العمر ستة أشهر رفض ثديها فجأة. وقد ولد في المستشفى وبدأ الرضاعة خلال ساعة من الولادة. ولم يسبق إطعامه بزجاجة التغذية قط، وإن كان قد بدأ حديثاً في تناول أطعمة صلبة بالمعلقة. وفي الشهر الماضي انتقلت الأسرة للإقامة مع أقرباء لها في البلدة بينما راح الأب يبحث عن عمل. وتوجد في البيت جدة تطيب لها رعاية الرضيع، وهي توجه الانتقادات إلى السيدة (لمياء).

ما هو السبب المحتمل لرفض الرضيع ثدي أمه ؟
(الأحداث داخل الأسرة كتغيير السكن، وتعدد مقدمي الرعاية للرضيع ووجود الجدة التي تقوم بالنقد مما يؤثر على ثقة الأم في قدرتها على الإرضاع).

ما الذي يمكن اقتراحه على السيدة (لمياء) لكي يعود رضيعها إلى الرضاعة؟
(أن تبقي رضيعها معها وترعاه بنفسها قدر الإمكان، وإرضاعه كلما رغب في ذلك).

ما هي المساندة العملية التي يمكن أن تقدمها للسيدة (لمياء)؟
(عرض القيام بالحديث إلى الجدة، واقتراح مساعدتها للأم بطرق أخرى).

5

تلخيص الفصل العاشر

أخبر المشاركين بوجود ملخص لهذا الفصل في الإطار الذي يحمل عنوان "مساعدة الأم والرضيع على الرضاعة من جديد" في دلائهم ص 125 اطلب من كل مشارك قراءة إحدى النقاط كل في دوره.

الفصل الحادي عشر

فحص الثدي

الإجراءات

1. الإعداد للجلسة
2. الأهداف التعليمية للفصل الحادي عشر: عرض الشريحة رقم (105)
3. "فحص الثدي": عرض توضيحي
4. "ما ينبغي قوله للأم": مناقشة جماعية وممارسة عملية
5. قراءة الدليل: قراءة الفصل الحادي عشر
6. تلخيص الفصل الحادي عشر: عرض الشريحة رقم (106)

1

الإعداد للجلسة

احصل على عدة نماذج للثدي لاستخدامها في الجلسة.

2

الأهداف التعليمية للفصل الحادي عشر: عرض الشريحة رقم (105)

قم بعرض الشريحة رقم (105) لتوضيح أهداف الفصل الحادي عشر التعليمية وهي:

– معرفة كيفية فحص الثدي إحدى السيدات فحصاً صحيحاً برفق؛

– معرفة كيفية الحديث إلى تلك السيدة عن نتيجة الفحص.

ثم تكلم عن النقطتين التاليتين:

- ليس من الضروري فحص الثديين بصورة منتظمة قبل الولادة أو بعدها. ولكن ربما يكون النظام في المرفق الصحي الذي تعمل به يشتمل على فحص الثديين قبل الولادة؛
- تحتاج لفحص الثديين قبل الولادة أو بعدها إذا شككت في وجود مشكلة بالثدي، أو إذا كان القلق يساور السيدة حول ثدييها.

ملحوظة: في حالة قيامك بفحص الثدي، يفضل أن يتم ذلك في وجود أحد أقارب الأم أو وجود الممرضة (مراعاة للتقاليد السائدة)

3

”فحص الثدي“ : عرض توضيحي

اشرح للمشاركين أنك ستقدم عرضاً توضيحياً لفحص الثدي وأن في وسعهم الممارسة على نموذج للثدي، كما أنك ستناقش معهم الحديث إلى السيدة عن نتائج الفحص.

* ناقش الطريقة:

- من الضروري أن يتم فحص الثديين برفق واعتدال لأنهما من الأجزاء الحساسة في الجسم؛
- عند فحص الثديين قم أولاً بالنظر إليهما. وبعد الولادة غالباً ما تحصل على المعلومات التي تريد معرفتها أثناء ملاحظتك للرضاعة أو قبلها أو بعدها؛
- تحتاج أحياناً إلى جس ثديي السيدة، ولا يكون هذا ضرورياً إلا إذا شككت في وجود مشكلة بالثدي، ولاداعي لأن يكون هذا الفحص فحصاً روتينياً.

سؤال: ما الذي يمكن معرفته من خلال ملاحظة الثدي ؟

دع المشاركين يعرضون اقتراحاتهم، ثم اذكر النقاط التالية إذا لم يتطرقوا إليها).

- حجم الثديين وشكلهما.

فقد تفقد الأم الثقة في نفسها بسبب حجم ثدييها أو شكلهما.

- حجم الحلمة والهالة وشكلهما.

قد ينشغل بال النساء لهذا الأمر، كما أن بعض أشكال الحلمات يمكن أن يسبب صعوبة في تعلق الرضيع بالثدي أكثر من الأشكال الأخرى.

- إذا كان اللبن يتقاطر من أحد الثديين أو كليهما (فهذه علامة على نشاط منعكس الأوكسيتوسين)

- إذا كان الثدي يبدو ليناً أو ممتلئاً أو متحفاً؛

- وجود تشقق حول قاعدة الحلمة أو في طرفها؛

- وجود حمرة مما يوحي بحدوث التهاب جرثومي (infection) أو غير جرثومي (inflammation)؛

- وجود ندب من آثار جراحة في الثدي لوجود خراج به مثلاً (وهذا يدل على أن هذه السيدة كانت لديها مشكلات في السابق).

سؤال: ما الذي يمكن أن تلاحظه عند انتهاء الرضيع من إحدى الرضعات ؟

- إذا رأيت الرضيع يترك الثدي من فمه فقد ترى الحلمة مسحوبة ممطوطة، وهو ما يبين أنها قابلة للتمطط؛

- قد تلاحظ أن الحلمة تبدو منهرة أو أن بها خطاً على قممتها أو قاعدتها، وهذا يبين أن تعلق الرضيع بالثدي كان سيئاً.

سؤال: ما الذي يمكن معرفته من خلال جس الثدي؟

دع المشاركين يعرضون اقتراحاتهم، ثم أضف ما لم يذكر من النقاط التالية):

- هل الثدي ممتلئ أم صلب أم متحفل؛

- هل هناك أي كتل أو مناطق صلبة أو ساخنة؛

- هل هناك إيلام؛

- هل الحلمة قابلة للتمطط.

قدم الإيضاحات التالية، وأنت تتابع كل خطوة:

• أوضح كيفية الحديث إلى الأم عند فحص الثدي.

اشرح للأم ما تريد عمله واستأذنها، قبل الإقدام عليه. كن رقيقاً وتحدث إليها بطريقة تساعد على بناء الثقة بنفسها.

واحرص على ألا ينطوي حديثك على أي نقد.

(لا تقل عبارات مثل: ”ياها !! إن حلمتيك مسطحتان نوعاً ما!“).

• اشرح للمشاركين ما تقوم بعمله.

اطلب من المشارك الذي يساعدك أن يجلس على مقعد في مواجهة الفصل، وينبغي أن يقوم بإرضاع الدمية، وهو ممسك بنموذج للثدي. وعندما تلقي عليه التحية وتساءله عن حاله. يرد قائلاً: "عندي تورم في الثدي"

اتبع الخطوات التالية:

• بما أن هذا فحص ما بعد الولادة، انتظر حتى ينتهي الطفل من الرضاعة ولا تقاطعه، بل استغل الفرصة السانحة لملاحظة الرضاعة؛

• اشرح للأم أنك ستقوم بفحص الثدي، واطلب منها السماح بذلك؛

• لاحظ الثديين، دون لمسهما؛

• اخبر المشاركين بما تبحث عنه، وما تراه بالفعل.

• اسأل الأم عن الأعراض التي كانت عندها. وإذا كانت شعرت بأي ألم فلتُشرِ إلى موضعه (كأن تشير إلى موضع التورم).

• أوضح كيفية الجس باستخدام نموذج الثدي:

اشرح ما تفعله أثناء عملية الجس:

– افتح يدك مع ضم الأصابع ومدّها على استقامتها؛

– تحسس الثدي كله برفق باستخدام راحة اليد؛

– لاحظ وجه الأم أثناء عملية الجس حتى تكتشف وجود أي إيلام.

• أوضح ما لا ينبغي عمله.

اقرص نموذج الثدي وانخسه. ثم اشرح أن هذا يؤلم الأم ولا يؤدي إلى معرفة ما ترغب في معرفته.

*** أوضح كيفية اختبار القابلية للتمطط.**

(إذا كانت الأم قلقة على شكل حلمتها مثلاً)

• اشرح للأم أنك ترغب الآن في معرفة مدى سهولة تمطط حلمتها، واطلب منها عمل ذلك بنفسها.

اطلب منها وضع إبهامها والسبابة على الهالة على جانبي الحلمة وأن تحاول جذب الحلمة برفق.

• اشكر الأم، وتحدث إليها عما توصلت إليه.

*** اطلب من المشاركين ممارسة فحص الثدي.**

يمكنهم التدريب على نموذج للثدي. ينبغي عليهم أن يقوموا بجس الثدي في اتجاه دائري في اتجاه عقارب الساعة،

بحيث يشمل كل أجزائه.

”ما ينبغي قوله للأم عن نتيجة الفحص“ : مناقشة جماعية وممارسة عملية

* اذكر النقطتين التاليتين:

- بعد فحص الثديين عليك أن تقرر ما ستقوله للأم؛
- استعن على ذلك بمهارات بناء الثقة وتقديم المساندة.

اطلب من المشاركين ممارسة ما يقال لإحدى السيدات أثناء زيارة ما قبل الولادة وفي المواقف التالية:

- 1 - إذا كان ثدياها في حالة جيدة تماماً؛
- 2 - إذا كان هناك شيء ما يثير قلق الأم، ولكن لا يفترض أن يشكل أي صعوبة في الرضاعة؛
- 3 - إذا اكتشفت شيئاً قد يعوق الرضاعة.

سؤال: ماذا تقول للأم إذا كان ثدياها في حالة جيدة تماماً؟

(اطلب من بعض المشاركين أن يمارس كل منهم ما يقال، حسب دوره).

امتدح الأم، كأن تقول مثلاً:

”ثديك في حالة جيدة ويمكنك إرضاع الطفل بنجاح“

سؤال: ماذا تقول للأم ذات الثدي الصغير والتي تعتقد أن هذا سيشكل صعوبة في إرضاع الرضيع؟

(يقوم المشاركون بممارسة ما ينبغي قوله).

ينبغي أن يقولوا ما يساعد على بناء الثقة عند الأم بالطريقة التالية:

- تقبل مخاوفها؛

- إظهار اهتمامها بموضوع الرضاعة أو قيامها بطلب المشورة؛

- قدم المعلومات المناسبة:

”الأداء تتخذ أشكالاً وأحجاماً متعددة، ولكن الجزء الذي يفرز اللبن لا يختلف فيه“.

”إذا أخذ الرضيع جزءاً كبيراً من الثدي فيمكنه الحصول على اللبن“.

سؤال: ماذا تقول لسيدة حلمتها غائرتان ؟

(دع المشاركين يتدربوا على ما ينبغي قوله)

ينبغي عليهم محاولة بناء الثقة بالطريقة التالية:

إذا لم يكن عند الأم ما يقلقها:

- امتدحها لرغبتها في الإرضاع؛

- قد يكون من الأفضل الإحجام عن قول شيء عن حلمتها؛

- انتظر لترى كيف تسير الرضاعة وأعد نفسك لمساعدتها إذا كان لديها صعوبات بالفعل.

فإذا كان القلق يساورها:

- زودها بالمعلومات الدقيقة والمناسبة لحالتها؛
- (الرضع يرضعون من الثدي وليس من الحلمة، والحلمات تتحسن بعد الولادة، وقد يستغرق الأمر بعض الوقت لتعلم الرضاعة).
- كن إيجابياً وشجع الأم على الاعتقاد بإمكانية الرضاعة؛
- (الكثير من الأمهات لديهن نفس الحالة وأرضعن أطفالهن بنجاح).
- اقترح عليها ما تستطيع عمله لمساعدة رضيعها على الرضاع؛
- (دعيه يستكشف الثدي ويحاول الرضاع عقب الولادة مباشرة. ساعديه على أخذ جزء كبير من الثدي في فمه، وإذا اقتضى الأمر فقومي بإعتصار لبن الثدي وأطعمي به الرضيع من كوب إلى أن يتعلم الرضاع).
- بين للأم أنك أو أحد زملائك ستقومان بمساعدتها.

5

قراءة الدليل: قراءة الفصل الحادي عشر

اطلب من المشاركين قراءة الفصل الحادي عشر من دلائهم ثم قم بالإجابة على أية أسئلة.

6

تلخيص الفصل الحادي عشر: عرض الشريحة رقم (106)

قم بعرض الشريحة رقم (106) واذكر النقاط التالية:

- يجب استئذان الأم قبل إجراء فحص الثدي؛
- لا بد أن يتم فحص الثدي برفق وبعد الانتهاء من الرضاعة؛
- استخدم مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة في حوارك مع الأم.

الفصل الثاني عشر

اعتصار اللبن

الإجراءات

1. الإعداد للجلسة
2. الأهداف التعليمية: عرض الشريحة رقم (107)
3. "حالات اعتصار اللبن": مناقشة جماعية باستخدام اللوح القلاب
4. كيفية تنبيه منعكس الأوكسيتوسين: مناقشة جماعية
5. "حالات اعتصار اللبن" و"تنبيه منعكس الأوكسيتوسين": قراءة دليل المشاركين الأجزاء 12.1 و 12.2
6. "تنبيه منعكس الأوكسيتوسين": عرض توضيحي
7. "كيفية اعتصار اللبن باليد"، كم عدد المرات التي تقوم فيها الأم باعتصار اللبن: قراءة الدليل الأجزاء 12.3.1 و 12.3.2
8. "كيفية اعتصار اللبن باليد": عرض توضيحي
9. "استخدام مضخات الثدي": عرض الشريحة رقم (108) ثم مناقشة جماعية وعرض توضيحي
10. "طريقة استخدام القارورة الدافئة لاعتصار اللبن": عرض توضيحي
11. "مضخات الثدي، طريقة القارورة الدافئة، تخزين اللبن المعتصر": قراءة دليل المشاركين الأجزاء 12.3.3 و 12.3.4 و 12.4
12. تلخيص الفصل الثاني عشر: عرض الشريحة رقم (109)

1

الإعداد للجلسة

أ. لإيضاح استخدام مضخات الثدي:

اجمع بعض نماذج مضخات الثدي التي تتوافر بالمنطقة، من المستشفيات أو الصيدليات أو المتاجر.

ب. لإيضاح استخدام طريقة القارورة الدافئة:

- قم بهذا الإيضاح إذا كنت تمتلك خبرة في استخدام هذه الطريقة فحسب. وإذا كنت تعرف ما يعد ملائماً من القوارير المتوافرة على المستوى المحلي.
- احصل على قارورة مناسبة ذات عنق واسع (ليست مصنوعة من البلاستيك) مما يتوافر في المنطقة. ينبغي أن تكون القارورة كبيرة (الحجم الملائم هو 1-3 لترات، ولا يقل عن 700 ملي لتر)، وأن تكون ذات عنق واسع (قطره 2 سم على الأقل، وإن أمكن 4 سم).
- نظف القارورة جيداً.
- احصل على وعاء لتسخين الماء.

قبل الجلسة:

اطلب من أحد المشاركين مساعدتك في إيضاح كيفية تدليك الظهر لتنبية منعكس الأوكسيتوسين واطرح له ما تريد منه القيام به.

2

الأهداف التعليمية: عرض الشريحة رقم (107)

- قم بعرض الشريحة موضحاً الأهداف التعليمية كما يلي:
- معرفة متى يكون اعتصار اللبن مفيداً للأم.
- مساعدة الأم في تنبيه منعكس الأوكسيتوسين.
- تعليم الأم إحدى الطرق الفعالة لاعتصار اللبن باليد.

3

”حالات اعتصار اللبن“: مناقشة جماعية باستخدام اللوح القلاب

ناقش مع المشاركين متى يكون اعتصار اللبن مفيداً
سؤال: في أي الحالات يكون اعتصار اللبن مفيداً (دع المشاركين يعرضون اقتراحاتهم) ذكرهم بأن ذلك قد ورد في الفصل المتعلق بـ ”أحوال الثدي“ و ”رفض الرضاعة“.

اكتب أفكار المشاركين على اللوح القلاب. وضع قائمة بمعظم الأفكار. إذا لم يستطع المشاركون بعد مرور عدة دقائق الخروج بأفكار أخرى فأكمل المناقشة معهم بطريقة العصف الذهني حتى تكتمل القائمة على قدر الإمكان أوضح أن هناك العديد من الحالات التي يكون اعتصار اللبن فيها أمراً مفيداً وهاماً لتمكين الأم من البدء في الإرضاع أو مواصلته. ويجب التنويه على أهمية تعليم جميع الأمهات كيفية اعتصار اللبن حتى يمكنهن التصرف وقت الحاجة.

4

كيفية تنبيه منعكس الأوكسيتوسين: مناقشة جماعية

سؤال: لماذا يفيد تنبيه منعكس الأوكسيتوسين؟

شجع المشاركين على تذكر ما تعلموه عن آلية الإرضاع. امنحهم دقيقة للتفكير واقتراح بعض المقترحات ثم استمر قائلاً: قد لا يعمل منعكس الأوكسيتوسين عندما تقوم الأم باعتصار اللبن بنفس درجة عمله عند قيام الرضيع بالرضاعة. لذا تحتاج الأم إلى معرفة كيفية تنبيه منعكس الأوكسيتوسين وإلا فستجد صعوبة في اعتصار لبنها.

سؤال: ما هي العوامل التي تساعد في تنبيه منعكس الأوكسيتوسين؟

اطلب من المشاركين أن يسترجعوا ما يعرفونه عن منعكس الأوكسيتوسين وما يساعد على تنبيهه. دعهم يدلون ببعض المقترحات ثم واصل الحديث. أعد عرض الشريحة رقم (29) لتذكيرهم بما يساعد على تنبيه منعكس الأوكسيتوسين وما يعوقه.

5

”حالات اعتصار اللبن“ و”تنبيه منعكس الأوكسيتوسين“: قراءة دليل المشاركين الأجزاء 12.1 و 12.2

اطلب منهم إخبارك عند الإنتهاء من القراءة وأجب عن أسئلتهم.

6

”تنبيه منعكس الأوكسيتوسين“: عرض توضيحي

• وضح عن طريق استخدام نموذج للثدي كيف يمكن للأم تنبيه حلمتها بجذبها أو إدارتها برفق بين أصابعها أو تدليك ثديها أو تمسيده بواسطة خبطات صغيرة، أو تدليك الثدي عن طريق تمرير قبضة اليد المغلقة على الثدي في اتجاه الحلمة أو تمسيد الثدي بلطف بمشط الشعر ذي الأسنان غير المدببة.

• وضع كيفية القيام بتدليك ظهر الأم وانكر أن الشكل 22 في دلائهم يوضح هذا الأسلوب. اطلب من المشارك الذي سيساعدك أن يجلس على الطاولة مع وضع رأسه على ذراعه في وضع الاسترخاء قدر الإمكان. تأكد من أن الكرسي يبعد بمسافة كافية عن الطاولة حتى يتدلى ثدي الأم. ذلك جانبي العمود الفقري بإبهامك بعمل حركات دائرية دقيقة.

• يتدرب المشاركون على تدليك ظهر الأم:
اطلب من المشاركين أن يعملوا في مجموعات ثنائية وأن يمارسوا بسرعة طريقة تدليك ظهر الأم.

تدليك ظهر إحدى الأمهات لتنبیه منعكس الأوكسيتوسين

شكل 9



كيفية تنبيه منعكس الأوكسيتوسين

مساعدة الأم من الناحية النفسية من خلال:

- بناء الثقة في نفسها؛

- محاولة الحد من أي مصدر من مصادر الألم أو الضيق؛

- مساعدتها في تنمية الأفكار والمشاعر الحسنة نحو طفلها؛

تقديم المساعدة العملية للأم أو إسداء النصح لها لتقوم بما يلي:

- الجلوس في مكان هادئ بمفردها أو مع صديقة حميمة؛

- إلا أن بعض الأمهات يمكنهن اعتصار اللبن بسهولة في وسط مجموعة من الأمهات يقمن أيضاً باعتصار لبنهن.

- حمل الرضيع بصورة تحقق تلامس الجلد بالجلد، إن أمكن ذلك؛

- فيمكنها حمل رضيعها في حجرها أثناء قيامها باعتصار اللبن. وإذا لم يكن هذا ممكناً، يمكنها النظر إليه.

- أما إذا لم يمكنها ذلك أيضاً فإن مجرد النظر إلى صورة لرضيعها قد يفيد في بعض الأحيان.

- تناول شراب دافئ مهدئ؛

- ينبغي ألا يكون هذا الشراب قهوة أو شاي.

- تدفئة ثديها؛

- على سبيل المثال، يمكنها أن تضع رفادة دافئة أو أن تأخذ حماماً دافئاً.

- تنبيه حلمتها بالملامسة الرقيقة؛

- يمكنها أن تجذب أو تدير حلمتها برفق بين أصابعها.

- تدليك ثديها أو تمسيده برفق (خبطه بخبطات صغيرة)؛

- يمكن للأمهات أن يقمن بتدليك ثديهن بلطف بمشط الشعر ذي الأسنان غير المدببة، أو بتمرير قبضتهن المغلقة على

الثدي في اتجاه الحلمة.

- قيام المساعدة بتدليك ظهر الأم:

- تجلس الأم مع الانحناء إلى الأمام وضم ذراعيها على طاولة أمامها ووضع رأسها على ذراعيها بحيث يتدلى ثديها

متحرراً من الملابس وتقوم المساعدة بالضغط على جانبي العمود الفقري للأم، وتستخدم أصابعها المضمومة

مع تحريك إبهامها للأمام، وتقوم بالضغط بشدة مع عمل حركة دائرية بالإبهام على جانبي العمود الفقري لمدة

دقيقتين أو ثلاث دقائق (شكل 9)

7

”كيفية اعتصار اللبن باليد“ ، كم عدد المرات التي تقوم الأم فيها باعتصار اللبن:
قراءة الدليل الأجزاء 12.3.1 و 12.3.2

اطلب من المشاركين إبلاغك عند الانتهاء من قراءة هذه الأجزاء.

8

كيفية اعتصار اللبن باليد: عرض توضيحي

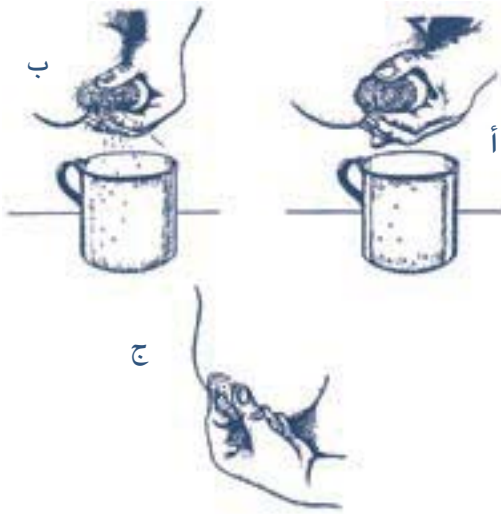
* اشرح كيفية إعداد أحد الأوعية للحصول على اللبن المعتصر
اعرض بعض الأوعية التي تستخدم لوضع اللبن المعتصر، على المشاركين ثم استعرض النقاط التالية:

كيفية إعداد وعاء اللبن الأم المعتصر

- اختر كوباً أو كأساً أو إبريقاً أو برطماناً ذا فوهة واسعة.
- اغسل الكوب بالماء والصابون (يمكن القيام بذلك في اليوم السابق).
- صب ماءً مغلياً في الكوب ثم اتركه لبضع دقائق حتى يقتل معظم الجراثيم.
- أفرغ الكوب من الماء عندما تكون مستعداً لاعتصار اللبن.

* أوضح كيفية القيام باعتصار اللبن باليد (شكل 10):
أوضح هذه الطريقة باستخدام نموذجاً للثدي.

شكل 10



- أ- يوضع كلاً من السبابة والإبهام على كل من جانبي الهالة ويضغط على الثدي إلى الداخل في اتجاه الصدر.
- ب- يضغط الثدي فيما بين السبابة والإبهام.
- ج - يضغط من جميع الجوانب لتفريغ جميع أجزاء الثدي.

اتبع الخطوات الواردة في الإطار: "كيفية اعتصار اللبن باليد".

كيفية اعتصار اللبن باليد

علم الأم القيام بهذه العملية بنفسها ولا تتول ذلك عنها.

لا تلمسها إلا بغرض إرشادها إلى ما يجب عليها عمله، مع مراعاة اللمس برفق.

علمها ما يلي:

• غسل اليدين جيداً؛

• الجلوس أو الوقوف بشكل مريح وتقريب الوعاء من الثدي؛

• وضع الإبهام والسبابة متقابلين على جانبي الهالة؛

• وضع الإبهام على الثدي فوق الهالة، والسبابة على الثدي أسفلها مقابل الإبهام، على مسافة بوصة من قمة الحلمة

مع دعم الثدي بالأصابع الأخرى (انظر شكل 10).

• ضغط الإبهام والسبابة إلى الداخل (للخلف) قليلاً في اتجاه الصدر، مع تحاشي الضغط الزائد خشية انسداد قنوات

اللبن؛

• ضغط الثدي بين السبابة والإبهام مع ضرورة الضغط على الجيوب اللبنية الموجودة أسفل الهالة؛

• تعاقب الضغط والإطلاق في نفس المكان مع تجنب انزلاق الأصابع على طول الجلد؛

• من المفترض أن لا يسبب ذلك ألماً فإذا كان هناك ألم دل ذلك على خطأ في الطريقة؛

• قد لا ينزل اللبن في البداية ولكنه يأخذ في التقاطر بعد الضغط بضع مرات. وقد ينساب في خيوط متتابعة إذا كان

منعكس الأوكسيتوسين نشيطاً؛

• تكرر الخطوات السابقة بتغيير مكان الضغط على الهالة من الجانبين بنفس الطريقة. ويتم هذا التغيير بطريقة

دائرية للتأكد من اعتصار اللبن من جميع أجزاء الثدي مع تجنب انزلاق الأصابع على طول الجلد؛

• يتم اعتصار اللبن من أحد الثديين بين ثلاث دقائق وخمس على الأقل إلى أن تقل سرعة التدفق، ثم يبدأ اعتصار

اللبن من الثدي الآخر.

• قبل تكرار اعتصار اللبن من كلا الثديين لابد أن تقوم الأم بتدليك الثدي بقبضة اليد المغلقة بحركة نصف دائرية

لدفع اللبن من الحويصلات إلى الجيوب اللبنية.

• ثم يكرر اعتصار اللبن من كلا الثديين كما سبق شرحه.

أوضح للأم أن اعتصار كمية كافية من اللبن يستغرق ما بين 20 أو 30 دقيقة، وخاصة في الأيام القليلة الأولى التي

لا يمكن إنتاج سوى القليل من اللبن فيها. ومن المهم ألا تحاول الاعتصار في أقل من هذه المدة.

عند قيام الأم باعتصار اللبن عليها أن تتجنب ما يلي:

- جذب الحلمة والثدي لأن هذا يؤدي إلى إيذاء أنسجة الثدي؛

- انزلاق أصابع اليد على جلد الثدي لأن هذا يؤدي إلى الإحساس بالألم وحرقان بالجلد؛

- الضغط على الثدي بقوة لأن هذا يسبب حدوث كدمات به.

بعد الانتهاء من العرض، اطلب من المشاركين ممارسة هذه الطريقة:
اطلب منهم ممارسة حركة الأصابع على نموذج الثدي واطلب منهم التيقن من تجنب الضغط بشدة أو انزلاق أصابعهم
أثناء أداء التمرين

9

”استخدام مضخات الثدي“: عرض الشريحة رقم (108) ومناقشة جماعية وعرض توضيحي

* قم بعرض الشريحة رقم (108) التي توضح بعض نماذج مضخات الثدي وكذلك قم بعرض مضخات الثدي المتوافرة في المنطقة إن وجدت،

في هذه الحالة مر بها على المشاركين ليقوموا بفحصها، وسلهم عن رأيهم فيما إذا:

- كانوا يجدون للمضخات فائدة؟
- هل يعتقدون أن الأمهات تجدها مفيدة؟
- ما هي في رأيهم المشكلات التي قد تواجه الأمهات عند استعمالها؟
- هل يجدونها أفضل من اعتصار اللبن من الثدي باليد؟

* ثم اشرح الحاجة إلى مضخة الثدي:

في بعض الأحيان يصعب اعتصار لبن الثدي باليد إذا كان الثدي متحفظاً ومؤلماً، لذا يعد الاعتصار بالمضخة في هذه الحالة مفيداً، ويسهل استخدام المضخة عند امتلاء الثدي في حين يصعب ذلك إن كان الثدي ليناً.

* إيضاح كيفية استخدام المضخة ذات البصلة المطاطية

اذكر للمشاركين أن هذه المضخة هي الأكثر استخداماً. اشرح أجزاء المضخة مع الإشارة إلى البصلة المطاطية التي تحدث عملية الشفط ثم إلى الأنبوب الزجاجي ذي العنق الواسع الذي ينطبق على الحلمة وكذلك التجويف الجانبي الذي يتجمع فيه اللبن.

استخدم نموذجاً للثدي لإيضاح كيفية قيام الأم باستخدام المضخة.

اتباع الخطوات التالية وشرح ما تقوم به:

- اضغط على البصلة المطاطية لدفع الهواء للخارج؛
- ضع الطرف المتسع من الأنبوب على الهالة بحيث تتوسطه الحلمة؛
- تأكد من أن زجاج الأنبوب يلامس الجلد من كل الجوانب بحيث يمنع تسرب الهواء؛
- اترك البصلة المطاطية لتدخل بذلك الحلمة والهالة داخل الأنبوب الزجاجي؛
- اضغط على البصلة المطاطية ثم اتركها وكرر ذلك عدة مرات؛
- بعد تكرار هذه العملية بضع مرات يبدأ اللبن في الانسياب ليتجمع في التجويف الجانبي من الأنبوب الزجاجي.
- انزع الأنبوب عن الثدي لتفريغ اللبن المعتصر ثم ابدأ من جديد.

* اشرح عيوب المضخة ذات البصلة المطاطية.

- التجويف الجانبي من الأنبوب الزجاجي صغير ولا يصلح لتجميع اللبن اللازم لتغذية الرضيع ويصعب تنظيف هذه المضخات جيداً إذ أن اللبن قد يتجمع في البصلة المطاطية على نحو يصعب إخراجها منها وغالباً ما يكون اللبن المتجمع ملوثاً.
- وتفيد هذه المضخات بصفة أساسية في تفريج التحفل في حالة صعوبة اعتصار اللبن باليد وكثيراً ما يطلق على هذه المضخات اسم "مفرجات تحفل الثدي".

* كيفية استخدام مضخة الثدي ذات المحقن:

قم بالإشارة إلى الشريحة رقم (108) والتي توضح كيفية استخدامها ثم قم بعرض توضيحي لذلك: أشر إلى الطرف المتسع ذي الشكل القمعي والذي يوضع على الحلمة، يتصل هذا القمع بالمكبس الداخلي لجسم المضخة الذي يكون على شكل أسطوانة خارجية.

يتجمع اللبن في الأسطوانة الخارجية الأكبر حجماً

استخدم نموذجاً للثدي لإيضاح كيفية قيام الأم باستخدام المضخة

• ضع المكبس داخل الأسطوانة الخارجية؛

• تأكد من أن السداد المطاطي في حالة مرونة جيدة؛

• ضع القمع فوق الهالة حول الحلمة بحيث تتوسطه الحلمة. عند استخدام المضخة يفضل أن يكون ثدي الأم مبللاً قليلاً بالماء؛

• تأكد من ملاسته الجلد من جميع الجهات لمنع دخول الهواء؛

• اجذب الأسطوانة الخارجية إلى الخارج لشفط الحلمة إلى داخل القمع؛

• اضغط الأسطوانة الخارجية إلى الداخل، ثم أعد جذبها إلى الخارج. يكرر ذلك عدة مرات وبعد دقيقة أو اثنتين يبدأ اللبن في الانسياب والتجمع في الأسطوانة الخارجية؛

• عند توقف انسياب اللبن، خفف الجذب ثم أفرغ الأسطوانة من اللبن؛

• يكرر هذا الإجراء عدة مرات.

* مزايا المضخة ذات المحقن

المضخات ذات المحاقن أكثر كفاءة من المضخات ذات البصلات المطاطية كما أن تنظيفها وتعقيمها أسهل.

* ناقش مضخة الثدي الكهربائية بإيجاز:

يمكن استخدام المضخات الكهربائية في المستشفيات، ومع ذلك فهي ليست عملية للاستخدام اليومي أو للأمهات في المنازل. ومن السهل أن تؤدي إلى نقل العدوى ولاسيما إذا استخدمت لأكثر من امرأة.

طريقة استخدام القارورة الدافئة لاعتصار اللبن: عرض توضيحي

أوضح هذه الطريقة فقط إذا كنت خبيراً في استخدامها.
أعد قارورة ذات عنق واسع ووعاء به ماء ساخن.

* اشرح دواعي استخدام هذه الطريقة:

- هذه طريقة مفيدة لتفريج التحفل الشديد في حالة وجود ألم شديد في الثدي، مع توتر الحلمة وانسدادها على نحو يصعب اعتصار اللبن باليد.

* اشرح الأشياء المطلوبة لاتباع هذه الطريقة:

- تحتاج إلى قارورة مناسبة يشترط فيها ما يلي:
 - أن تكون مصنوعة من الزجاج لا البلاستيك.
 - أن تتراوح سعتها بين لتر وثلاثة لترات، على ألا تقل عن 700 ملي لتر.
 - أن يكون عنقها واسعاً بحيث لا يقل قطره عن 2 سم، أو 4 سم إن أمكن، حتى يمكن أن تدخل فيها الحلمة بسهولة كما تستلزم مايلي:
 - وعاء به ماء ساخن لتدفئة القارورة.
 - قليل من الماء البارد لتبريد عنق القارورة.
 - قطعة من القماش السميك للإمساك بالقارورة بعد تسخينها.

أوضح الطريقة:

- صب قليلاً من الماء الساخن داخل القارورة للبدء في تدفئتها، ثم املاً القارورة كلها تقريباً بالماء الساخن، لاتسرع كثيراً في عملية الملء وإلا تصدّع الزجاج؛
- دع القارورة في وضع رأسي بضع دقائق لتدفئة الزجاج؛
- لف القارورة بقطعة القماش وأفرغها من الماء الساخن في القدر؛
- برد عنق القارورة بالماء البارد من الداخل والخارج حتى لا تحرق جلد الحلمة؛
- ضع عنق القارورة فوق الحلمة بحيث تلامس الجلد من جميع جهاتها لمنع دخول الهواء؛
- استخدم الجزء اللين من راحة يدك أو ساعدك للتوضيح العملي؛
- ثبت القارورة وبعد بضع دقائق ستبرد كلها وتشطف شفتاً رقيقاً يجذب الحلمة داخل عنق القارورة. وفي بعض الأحيان تضطرب المرأة وتتعد عن القارورة عند بداية شعورها بالشفط فتضطر إلى إعادة الكرة؛
- يساعد الدفاع على تنبيه منعكس الأوكسيتوسين، ويبدأ اللبن في الانسياب والتجمع في القارورة. أبق القارورة فوق الحلمة طيلة انسياب اللبن؛
- أفرغ القارورة من اللبن وكرر العملية إذا لزم الأمر، وافعل نفس الشيء مع الثدي الآخر.
- وبعد فترة يصبح الألم في الثديين أخف، ويصبح اعتصار اللبن باليد أو الرضاع ممكناً

11

مضخات الثدي، طريقة القارورة الدافئة، تخزين اللبن المعتصر: قراءة الدليل الأجزاء 12.3.3 و 12.3.4 و 12.4

اطلب من المشاركين إبلاغك عندما ينتهون من القراءة، وقم بالإجابة على أية أسئلة.

12

تلخيص الفصل الثاني عشر "اعتصار اللبن": عرض الشريحة رقم (109)

اعرض الشريحة موضحاً النقاط التالية:

- إن اعتصار اللبن باليد هو أكثر طرق الاعتصار سهولة وفائدة فاحتمال نقلها للعدوى أقل من المضخة وهي طريقة متاحة لكل أم، وفي أي وقت.
- من الضروري أن تتعلم الأم كيفية اعتصار اللبن باليد، وألا تعتقد بضرورة استخدام المضخة. ومن المفيد تنبيه منعكس الأوكسيتوسين عند الاعتصار سواء بالمضخة أو باليد حتى يمكن اعتصار اللبن بصورة فعالة.
- لا يجب تسخين اللبن المعتصر فوق نار مباشرة حتى لا يفقد بعض فوائده.



الفصل الثالث عشر

عدم كفاية اللبن

الإجراءات

1. الأهداف التعليمية: عرض الشريحة رقم (110)
2. "كيفية تحديد ما إذا كان الرضيع يحصل على كفايته من لبن الأم أم لا": مناقشة جماعية
3. "المقدمة"، "الكشف عن درجة حصول الرضيع على كفايته من لبن الأم": قراءة الدليل الجزئين 13.1 و 13.2
4. "أسباب عدم حصول الرضيع على كفايته من لبن الأم": مناقشة جماعية
5. "أسباب عدم حصول الرضيع على كفايته من لبن الأم": قراءة الدليل الجزء 13.3
6. تلخيص أسباب "عدم كفاية اللبن": عرض الشريحة رقم (111)
7. مناقشة "كيفية مساعدة الأم التي لا يحصل رضيعها على كفايته من لبنها": مجموعات عمل
8. "كيفية مساعدة الأم التي تعتقد أنه لا يوجد لديها ما يكفي من اللبن": مجموعات عمل
9. تلخيص الفصل الثالث عشر: عرض الشريحتين رقم (112)، (113)

الأهداف التعليمية للفصل الثالث عشر: عرض الشريحة رقم (110)

- قم بعرض الشريحة رقم (110) التي توضح الأهداف التعليمية للفصل الثالث عشر وهي:
- تقرير ما إذا كان الرضيع يحصل على ما يكفي من لبن الأم أم لا.
 - معرفة أسباب عدم حصول الرضيع على كفايته من لبن الأم.
 - مساعدة الأمهات اللاتي لا يحصلن رضعهن على ما يكفيهن من لبن الأم.
 - مساعدة الأم التي تعتقد أنه لا يوجد لديها ما يكفي من اللبن.

ثم أضف:

- من أكثر الأسباب التي تذكرها الأم لتبرير البدء في إطعام رضيعها الأغذية الاصطناعية باستخدام زجاجة التغذية أو التوقف عن الإرضاع، اعتقادها "بأنه لا يوجد لديها ما يكفي من اللبن"
- ارجع إلى قائمة أسباب التوقف عن الإرضاع أو البدء مبكراً في إعطاء الأغذية الأخرى، تلك القائمة التي توصل إليها المشاركون في الفصل الأول: "وضع الرضاعة"
- ذكر المشاركون أنهم قد حددوا في هذه القائمة "عدم كفاية اللبن" كأحد الأسباب الهامة للتوقف عن الإرضاع أو البدء المبكر في إعطاء الأغذية الأخرى.

ثم اذكر أنه:

- قد تظهر مشكلة "عدم كفاية اللبن" قبل البدء في الإرضاع في الأيام الأولى بعد الولادة، وفي هذه الحالة تحتاج الأم إلى المساندة.
- وقد تظهر المشكلة بعد البدء في الإرضاع، وتحتاج الأم في هذه الحالة إلى المساندة للحفاظ على إدرار اللبن.
- هناك بعض الأمهات اللواتي يشعرن بالقلق لعدم وجود اللبن في وقت معين من اليوم وفي العادة يكون في المساء. ومما سبق يتبين أنه قد تختلف في بعض الأحيان أسباب المشكلة وكذلك احتياجات الأم. لذا من الضروري أن تكون على دراية بذلك، مع العلم بأن نفس مبادئ المعالجة تنطبق على الحالات الثلاث، ولذا سيجري تناولها معاً.

"كيفية تحديد ما إذا كان الرضيع يحصل على كفايته من لبن الأم أم لا": مناقشة جماعية

- اسأل: ما الذي يجعل الأم تعتقد أنه لا يوجد لديها ما يكفي من اللبن؟
- اكتب أفكار المشاركين في قائمة على اللوح القلاب. استمر حتى تشتمل القائمة على عشر علامات على الأقل وإذا أمكن استمر حتى يذكر أحد المشاركين: "عدم زيادة الوزن بصورة كافية".

- اشرح أي العلامات يمكن الاعتماد عليها:
- هناك علامتان فقط يمكن الاستناد إليهما للدلالة على عدم حصول الرضيع على ما يكفيه من اللبن. وهاتان العلامتان هما:-
- عدم زيادة الوزن بصورة كافية.
- إخراج كمية قليلة من البول المركز.

إذا ذكر المشاركون إحدى العلامتين فضع خطأ أسفلها وامتحح المشاركون لتفكيرهم في هذه العلامة.

اكتب العنوان التالي: "علامات يُعَوَّلُ عليها" على اللوح القلاب.
اكتب العلامتين تحت العنوان.

علامات يُعَوَّلُ عليها

عدم زيادة الوزن بصورة كافية
إخراج كمية قليلة من البول المركز

- ثم اشرح أنه إلى جانب العلامات التي يعول عليها توجد بعض العلامات المحتملة:
- اطلب من المشاركين فتح دلائلهم ص 146 وقراءة العلامات المحتملة الموجودة في الإطار
- ضع علامة √ أمام العلامات المحتملة المذكورة في قائمة المشاركين (فيما يلي قائمة بكل العلامات المحتملة لمساعدتك في إدارة المناقشة):
- عدم شعور الرضيع بالاكْتفاء بعد الرضاعة.
- كثرة بكاء الرضيع.
- زيادة كبيرة في عدد مرات الرضاعة.
- طول مدة الرضعات.
- رفض الرضيع للرضاعة.
- قلة مرات التبرز، وقلة كميته واخضراره.
- عدم خروج اللبن من الثدي عند اعتصار الأم له.
- عدم زيادة حجم الثدي أثناء الحمل.
- عدم "توارد" اللبن إلى الثدي (Coming in) بعد الولادة.
- وهذه العلامات كلها علامات محتملة، فهي يمكن أن تعني أن الرضيع لا يحصل على كفايته من اللبن. ولكن من الصعب التيقن من ذلك، وعليك البحث عن العلامات التي يُعَوَّلُ عليها.
- امتحح المشاركون لتفكيرهم في هذه العلامات .
- وضع أن جميع العلامات الأخرى لا يُعَوَّلُ عليها، فقد تسبب شعور الأم بالقلق، ولكنها لاتعني أن رضيعها لا يحصل على ما يكفيه من اللبن. ضع علامة X أمام جميع العلامات الأخرى في قائمة المشاركين.

معلومات إضافية:

عدد مرات التبرز

يتسم عدد مرات تبرز الرضيع بالتباين الشديد. فقد لا يتبرز الرضيع مطلقاً لعدة أيام وهذا أمر طبيعي. ومع ذلك، فعندما يتبرز الرضيع يكون ذلك في العادة بكمية كبيرة ويكون البراز شبه سائل، ثماني مرات أو أكثر، ويعد هذا أمراً طبيعياً.

الحفاضات التي تستخدم مرة واحدة

هذه الحفاضات تمتص البول مما يجعل مهمة تحديد كمية البول التي يطرحها الرضيع مهمة صعبة، وإذا شعرت الأم بالقلق على كمية اللبن لديها، يصبح من الأفضل استخدام حفاضات من القماش ليتمكن تحديد كمية البول.

اعتقادات خاطئة عن عدم كفاية اللبن، ولا يُعَوَّل عليها :

قد يكون المشاركون قد اقترحوا بعض العلامات التالية، والتي تحمل الأم على الاعتقاد بأنه لا يوجد لديها ما يكفي من اللبن وهي كلها علامات لا يستند عليها ولا تدل على عدم حصول الرضيع على ما يكفي من اللبن:

- مص الرضيع أصابعه.
- نوم الرضيع لفترة أطول بعد إطعامه بزجاجة التغذية.
- عدم استدارة بطن الرضيع بعد الرضعات.
- عدم امتلاء الثدي مباشرة بعد الولادة.
- زيادة ليونة الثدي عن ذي قبل.
- عدم تقاطر اللبن من الثدي.
- عدم الشعور بمنعكس الأوكسيتوسين.
- قول مقدمي الخدمة الصحية إن اللبن غير كافي.
- قول شخص ما للأم إنها أصغر سناً أو أكبر سناً، من أن ترضع.
- قول شخص ما للأم إن طفلها صغير الحجم جداً أو كبير الحجم جداً.
- قلة الخبرة السابقة بالرضاعة.
- أن يبدو اللبن رقيق القوام.

تغير وزن الرضع حديثي الولادة:

قد يفقد الرضيع حديث الولادة قليلاً من وزنه في أيامه الأولى، ويستعيد وزنه عندما يبلغ من 10 أيام إلى أسبوعين، فإذا بدأ الرضيع في الرضاع منذ اليوم الأول فإن وزنه يبدأ في التزايد بسرعة أكبر عن الرضيع الذي يتأخر في طلب الرضاع، والرضيع الذي يزن عند بلوغه أسبوعين من العمر أقل من وزنه عند الولادة فهو لا يحقق زيادة كافية في الوزن.

3

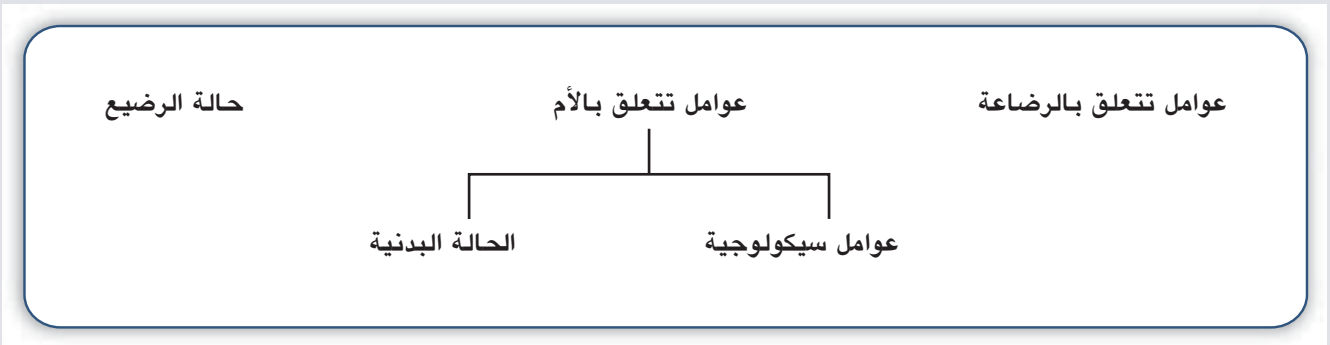
المقدمة، ”الكشف عن درجة حصول الرضيع على كفايته من اللبن“: قراءة دليل المشاركين الجزئين 13.1 و 13.2

اطلب من المشاركين قراءة الجزئين 13.1 و 13.2 ثم إبلاغك عند الانتهاء من القراءة.

4

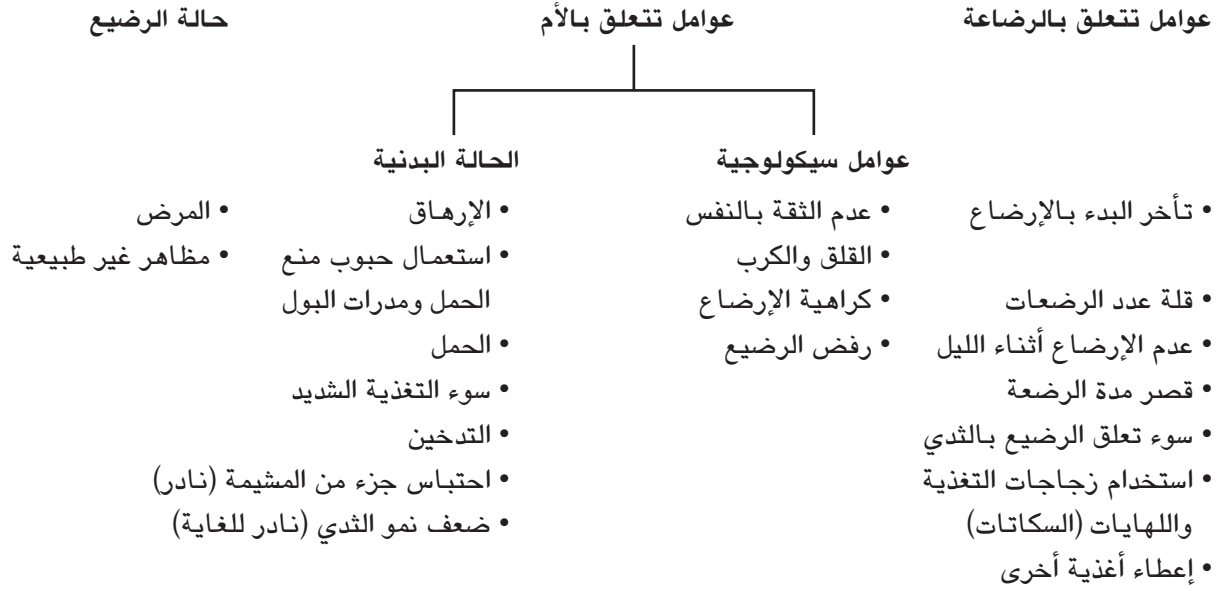
”أسباب عدم حصول الرضيع على كفايته من لبن الأم“: مناقشة جماعية

اطلب من المشاركين أن يقترحوا الأسباب المحتملة لعدم حصول الرضيع على كفايته من اللبن.
اكتب اقتراحاتهم في قائمة على اللوح القلاب.
اكتب العناوين الثلاث التالية على اللوح القلاب.



- حاول أن تضع قائمة لكل الأسباب الصحيحة التي يذكرها المشاركون لعدم حصول الرضيع على كفايته من اللبن تحت أحد العناوين المذكورة. ومع ذكرك لكل سبب:
- اشرحه بإيجاز.
- اضرب مثلاً من الوضع المحلي إذا كان ممكناً.

أسباب عدم حصول الرضيع على كفايته من اللبن



قم باستعراض المفاهيم الخاطئة حول أسباب ضعف توارد اللبن. اقرأ بسرعة القائمة الواردة في الإطار الذي يحمل عنوان "أمور لا تؤثر على كمية توارد لبن الأم". لا تستغرق وقتاً كبيراً في استعراض هذه القائمة، ولكن استعد للإجابة على أسئلة المشاركين هناك بعض الأشياء التي ينظر إليها على نطاق عام على أنها سبب في عدم كفاية اللبن، إلا أنها في حقيقة الأمر لا تؤثر على توارد اللبن.

أمور لا تؤثر على توارد لبن الأم

- سن الأم
- الجماع
- الحيض
- سن الرضيع
- الولادة القيصرية
- حجم الثدي
- الغذاء العادي البسيط
- الصادات (المضادات الحيوية)

5

”أسباب عدم حصول الرضيع على كفايته من لبن الأم“: قراءة الدليل الجزء 13.3

اطلب من المشاركين قراءة الجزء 13.3 وإبلاغك عند الانتهاء من القراءة.

6

تلخيص أسباب ”عدم كفاية اللبن“: عرض الشريحة رقم (111)

قم بعرض الشريحة رقم (111) لتوجز أسباب ”عدم كفاية اللبن“

7

”مناقشة كيفية مساعدة الأم التي لا يحصل رضيعها على كفايته من لبنها“
مجموعات عمل

قم بتقسيم المجموعة إلى نصفين تتولى أنت أحدهما بينما يتولى زميلك المدرب الآخر النصف الآخر من المجموعة. اجمع مجموعتك المكونة من 3 أو 4 مشاركين (نصف المجموعة) في أحد أركان الفصل. اطلب من المشاركين عدم فتح دلائهم.

– ناقش الحاجة إلى معرفة سبب المشكلة

• إذا كان الرضيع لا يحصل على كفايته من لبن الأم فيجب عليك البحث عن السبب.

سؤال: كيف يمكنك اكتشاف سبب عدم حصول الرضيع على كفايته من لبن الأم؟

دع المشاركين يفكرون لوقت قصير وشجعهم على أن يطرحوا بعض الاقتراحات. شجعهم على التفكير في المهارات التي تعلموها خلال الدورة حتى الآن ثم اذكر أنه حتى يمكن الكشف عن السبب ينبغي اتباع الخطوات التالية:

• الاستماع والتعلم بالاستعانة بقائمة الأسئلة الاسترشادية (مثال: معرفة العوامل السيكولوجية وكيف تشعر الأم أو العوامل المتعلقة بالرضاعة... الخ)

• تقييم الرضعة

• فحص الرضيع (من أجل المرض أو المظاهر غير الطبيعية ومن أجل نموه)

• فحص الأم وتدريبها (الاطلاع على صحتها وتغذيتها وأية حالة أخرى قد تصيب الثدي)

– ناقش كيف تساعد الأم:

• إذا كان لديك فكرة ما عن سبب عدم حصول الرضيع على كفايته من اللبن. فأنت تستطيع تحديد كيفية مساعدته هو وأمه.

سؤال: كيف يمكنك مساعدة الأم إذا كان رضيعها لا يحصل على كفايته من اللبن؟
دع المشاركين يفكرون وشجعهم على أن يطرحوا بعض الاقتراحات. شجعهم على التفكير في المهارات التي تعلموها في هذه الدورة حول كيفية مساعدة الأم ثم استأنف قائلاً:

- لكي تساعد الأم استخدم ما لديك من مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة.
ساعدتها لكي تعطي رضيعها المزيد من اللبن، وساعدها لكي تطمئن أن في وسعها إنتاج ما يكفي من اللبن.

سؤال: كيف يمكن استخدام المهارات الخاصة ببناء الثقة وتقديم المساندة للأم؟
دع المشاركين يقترحون شيئاً ما لكل مهارة؟

استخدم الإطار الذي يحمل عنوان: ” كيفية مساندة الأم التي لا يحصل رضيعها على كفايته من اللبن “ للحصول على بعض الأفكار حول استخدام كل المهارات الست.

شجع المشاركين على التفكير في أمثلة مستمدة من خبرتهم قبل الدورة أو من جلسات التدريبات السريرية.

معلومات إضافية:

قد لا تستطيع في بعض الأحيان العثور على سبب ضعف توارد اللبن أو عدم تحسنه (فالرضيع لا يزداد وزنه مثلاً) على الرغم من أنك بذلت كل ما في وسعك لمساعدة الأم ومن ثم فقد تحتاج إلى البحث عن أحد الأسباب الأقل شيوعاً حتى يمكنك مساعدة الأم أو إحالتها إلى المرجع الملائم. ولكن يجب أن نتذكر أن الحاجة إلى الأغذية الأخرى قبل بلوغ سن 6 أشهر ينبغي أن تكون نادرة.

وفي هذه الحالة فقد تحتاج إلى مساعدة الأم في إيجاد أغذية أخرى مناسبة لرضيعها. شجعها على ما يلي:

- الاستمرار في الإرضاع بقدر الإمكان.
- إعطاء رضيعها كمية الأغذية الأخرى المناسبة التي يحتاج إليها من أجل النمو الصحيح مع مراعاة إرضاعه أولاً قبل أي مرة يعطى فيها أغذية أخرى.
- إعطائه الأغذية الأخرى بالكوب.
- إعطائه الأغذية الأخرى مرة أو مرتين في اليوم فحسب حتى يرضع من الثدي عدداً أكثر من المرات.

كيفية مساندة الأم التي لا يحصل رضيعها على كفايته من اللبن

• البحث عن سبب

الخطوات الواجب اتخاذها:

- الاستماع والتعلم
- بالاستعانة بقائمة الأسئلة الاسترشادية
- تقييم الرضعة
- فحص الرضيع
- فحص الأم وثدييها
- العوامل السيكولوجية ومشاعر الأم
- العوامل المتعلقة بالرضاعة، حبوب منع الحمل، مدرات البول
- استرضاع الرضيع على الثدي، الارتباط العاطفي أو الرفض
- نمو الرضيع، المرض أو أشياء غير طبيعية
- تغذيتها وحالتها الصحية
- أية مشكلات بالثدي.

• بناء الثقة وتقديم المساندة

ساعد الأم على إعطاء رضيعها مزيداً من اللبن وعلى بناء ثقتها في قدرتها على إنتاج ما يكفي من اللبن.

- التقبل
- الثناء
- تقديم المساندة العملية
- تقديم المعلومات المناسبة
- استخدام لغة بسيطة
- تقديم الاقتراحات (حسب مقتضى الحال)
- لأفكارها حول كمية لبن الثدي ومشاعرها حول الرضاعة والرضيع
- على استمرارها في الإرضاع
- تحسين تعلق الرضيع بالثدي
- اشرح كيف أن رضاع الطفل يتحكم في كمية توارد اللبن
- اشرح كيف يمكن للرضيع أن يحصل على مزيد من اللبن.
- ”يزداد اللبن بالثدي كلما ازدادت رضاعة الطفل“
- زيدي عدد مرات الرضاعة، واجعلي مدة الرضعة أطول وأرضعي أثناء الليل امتنعي عن استخدام زجاجات التغذية أو اللهايات (السكاتات) (استخدمي الكوب إذا اقتضت الضرورة)
- قللي أو امتنعي عن إعطاء الرضيع أغذية ومشروبات أخرى (إذا كان الرضيع يبلغ أقل من 6 شهور)
- بعض الأفكار للحد من الكرب والقلق
- واعرض استعدادك للتحدث إلى أفراد الأسرة .

• تقديم المساندة العملية لمعالجة الأسباب التي تتعلق بالرضيع والأم:

- حالة الرضيع: إذا كان مريضاً أو غير طبيعي أحله إلى المرجع المناسب .
- حالة الأم: إذا كانت تتناول حبوب الإستروجين أو دواءً مدرّاً للبول ساعدها على تغيير هذه الأدوية
- ساعد الحالات الأخرى حسب مقتضى الحال.

• المتابعة:

متابعة الحالة يومياً ثم أسبوعياً حتى يحقق الرضيع زيادة في الوزن وتكتسب الأم الثقة بنفسها. قد يستغرق الأمر من 3 إلى 7 أيام حتى يزداد وزن الرضيع

وعند الانتهاء من المناقشة في مجموعات العمل اطلب من المشاركين قراءة الإطار المقابل من دلائلهم كل في دوره.

”كيفية مساندة الأم التي تعتقد أنه لا يوجد لديها ما يكفي من اللبن“ : مجموعات عمل

– أشر إلى النقاط التالية:

- ينتاب الكثير من الأمهات القلق على توارد لبن الثدي عندهن في حين أن أطفالهن يحصلون على كل ما يحتاجون إليه من اللبن.
- تفتقر هؤلاء الأمهات إلى الثقة في أنفسهن لذا فمن المهم جداً مساندتهن، وإلا فقد يقررن البدء بإعطاء الأغذية الاصطناعية.

– ناقش كيفية تقديم المساندة للأم.

سؤال: ماذا تفعل لمساندة أم تعتقد أنه لا يوجد لديها ما يكفي من اللبن ؟

(دع المشاركين يفكرون ويترجون بعض الاقتراحات)

اتبع نفس خطوات مساندة الأم التي لا يحصل رضيعها على كفايته من اللبن

• اتبع الخطوات التالية لفهم الموقف:-

- الاستماع والتعلم
- فهم سبب نقص الثقة بالنفس
- بالاستعانة بقائمة
- إظهار المشاركة لها في مشاعرها
- معرفة الضغوط التي تتعرض لها من قبل أناس آخرين، لتقديم الأغذية الاصطناعية
- معرفة هل يمكن أن يكون التعلق السيء بالثدي هو المشكلة. فإذا كان الرضيع يرضع مرات كثيرة أو يظل يرضع طويلاً فقد يرجع هذا إلى سوء تعلقه بالثدي وعدم حصوله على اللبن بصورة فعالة. ولهذا لا يحصل الرضيع على ما يكفيه من اللبن.
- تقييم الرضعة
- معرفة شكل الثدي والحلمة والهالة فالأم قد تفقد الثقة بنفسها إذا كان ثديها صغيراً أو كبيراً جداً أو كانت الحلمة مسطحة مثلاً.

• لكي تساعد الأم استخدم ما اكتسبته من مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة.

سؤال: كيف يمكنك استخدام كل من المهارات الست في بناء الثقة وتقديم المساندة لأم تعتقد أنه لا يوجد لديها ما يكفي من اللبن ؟

شجع المشاركين على التفكير في أمثلة نابعة من خبرتهم أو من جلسات التدريبات السريرية.

للحصول على بعض الأفكار استخدم المعلومات الموجودة في الإطار المعنون ”كيفية مساندة أم تعتقد أنه لا يوجد لديها ما يكفي من اللبن“.

وعند الانتهاء من المناقشة في مجموعات العمل اطلب من المشاركين قراءة الجدول المقابل من دلائهم كل في دوره.

كيفية مساندة أم تعتقد أنه لا يوجد لديها ما يكفي من اللبن

- تفهم حالتها
- الاستماع والتعلم:
- بالاستعانة بقائمة الأسئلة الاسترشادية
- تقييم الرضعة
- فحص الثدي
- بناء الثقة وتقديم المساندة
- التقبل
- الثناء
- (حسب مقتضى الحال)
- تقديم المساندة العملية
- تقديم المعلومات المناسبة
- تحسين تعلق الرضيع بالثدي إذا اقتضى الأمر
- تصحيح الأفكار الخاطئة مع تجنب الأسلوب الذي ينطوي على النقد
- اشرح السلوك السوي للرضيع
- اشرح كيف تتم الرضاعة
- (ما تقوله يتوقف على أسباب مخاوف الأم)
- "بعض الرضع يفضلون أن يرضعوا كثيراً"
- اعرض التحدث مع أفراد الأسرة
- استخدام لغة بسيطة
- اقترح على الأم

تلخيص الفصل الثالث عشر: عرض الشريحتين رقم (112). (113)

قم بعرض الشريحتين رقم (112). (113) لتلخيص أهم النقاط التي وردت في هذا الفصل:

- 1 - لا بد من تحديد ما إذا كان الرضيع يحصل على كفايته من لبن الأم أم لا (علامات يُعَوَّل عليها وعلامات محتملة)
- 2 - عدم كفاية اللبن من أهم الأسباب الشائعة لتوقف الرضاعة.
- 3 - نادراً ما يكون السبب في عدم كفاية اللبن هو عدم قدرة الأم على إنتاج ما يكفي من اللبن ولكن يرجع ذلك في العادة إلى عدم رضاعة الطفل بالقدر الكافي أو الفعال.
- 4 - أسباب عدم حصول الرضيع على كفايته من لبن الأم
 - عوامل متعلقة بالرضاعة
 - عوامل متعلقة بالأم
 - عوامل سيكولوجية
 - الحالة البدنية للأم
 - حالة الرضيع
- 5 - لا بد من مساندة الأم التي لا يحصل رضيعها على كفايته من اللبن
 - أولاً - الكشف عن السبب
 - استخدام مهارات الاستماع والتعلم بالاستعانة بقائمة الأسئلة الاسترشادية
 - تقييم الرضعة
 - فحص الرضيع
 - فحص الأم
- ثانياً: مساندة الأم باستخدام مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة
- 6 - كيفية مساندة الأم التي تعتقد أنه لا يوجد لديها ما يكفي من اللبن (باتباع نفس الخطوات).

الفصل الرابع عشر

البكاء

الإجراءات

1. الأهداف التعليمية للفصل الرابع عشر: عرض الشريحة رقم (114)
2. "أسباب بكاء الرضيع": مناقشة جماعية
3. "مقدمة"، "أسباب بكاء الرضيع"، "كيفية مساندة أسرة لديها طفل كثير البكاء":
قراءة الدليل الأجزاء 14.1 و 14.2 و 14.3
4. "كيفية حمل واحتضان رضيع مصاب بالمغص": عرض توضيحي
5. "عدم كفاية اللبن" و "البكاء": حل التمرين (ف): تغذية راجعة فردية

الأهداف التعليمية للفصل الرابع عشر: عرض الشريحة رقم (114)

قم بعرض الشريحة رقم (114) والتي توضح الأهداف التعليمية للفصل الرابع عشر وهي:

- التعرف على الأسباب المختلفة لبكاء الرضيع؛
- التعرف على كيفية مساعدة الأسر التي لديها أطفال كثيرو البكاء على مواصلة الرضاعة المطلقة وعدم تقديم أغذية أخرى غير ضرورية للرضيع.
- ثم أضف أن "كثرة بكاء الطفل" تعد من الأسباب الشائعة التي تبرر بها الأم والأسرة اعتقادهم بعدم كفاية لبنها. ولذا تبدأ كثير من الأمهات بتقديم أغذية أخرى غير ضرورية بسبب بكاء أطفالهن، وفي الغالب لا تقلل هذه الأغذية من بكاء الرضيع.

"أسباب بكاء الرضيع": مناقشة جماعية

ارجع إلى قائمة الأسباب التي تدعو إلى وقف الرضاعة أو البدء في تقديم الأغذية الأخرى مبكراً والتي وضعها المشاركون في الجلسة الخاصة بـ "وضع الرضاعة". ذكر المشاركون بأن بكاء الرضيع كان أحد الأسباب التي تضمنتها تلك القائمة.

ضع قائمة بالأسباب التي تؤدي إلى كثرة بكاء الرضيع .

ما هي الأسباب التي تستطيع تصورها لكثرة بكاء الرضيع ؟

دع المشاركين يقدمون اقتراحاتهم وقم بكتابتها على السبورة أو اللوح القلاب ، وأكمل القائمة محاولاً وضعها في صورة تشبه القائمة التالية:

أسباب بكاء الرضع

(عدم النظافة، الشعور بالحرارة، الشعور بالبرد)	الانزعاج
(كثرة الزوار)	التعب
(تغير نمط البكاء)	المرض والألم
(عدم الحصول على لبن كافي، أو بسبب فورة النمو)	الجوع
(بعض الأطعمة، ولبن البقر أحياناً)	طعام الأم
(الكافين، السجائر، وبعض العقاقير)	التدخين والمنبهات والأدوية
(زيادة توارد اللبن (Oversupply of breastmilk))	زيادة توارد اللبن
	المغص
(Babies with high needs)	الرضع المتحوجون "ذوي الحاجات الزائدة"

ثم أضف إلى القائمة الأسباب التي لم يفكر فيها المشاركون.

3

”مقدمة“ ، ”أسباب بكاء الرضيع“ ، ”كيفية مساندة أسرة لديها طفل كثير البكاء“
قراءة الدليل: الأجزاء 14.1 و 14.2 و 14.3

اطلب من المشاركين قراءة الأجزاء 14.1، 14.2، 14.3 من دلائلم وإبلاغك عند الانتهاء من القراءة
اسأل المشاركين هل لديهم أية أسئلة حول ”البكاء“ وقم بالرد عليها.

4

”كيفية حمل واحتضان رضيع مصاب بالمغص“ : عرض توضيحي (شكل 11)

– قدم النقطة التالية في البداية

• كثيراً ما يهدأ الرضيع عند ضمه ضمماً وثيقاً مع الضغط الخفيف على بطنه وهناك طرق عدة لتحقيق ذلك.

– قدم الايضاح:

• ضع دمية على ساعدك واضغط باليد الأخرى عليها ثم حرك يدك برفق إلى الأمام والخلف (شكل 11.ج)
• اجلس وضع الدمية في وضعية الجلوس على حجرك بحيث يكون ظهرها مواجهاً لصدرك وامسكها بيديك عند البطن مع الضغط عليها برفق (شكل 11.ب).

• اطلب من أحد المشاركين مساعدتك في هذا التوضيح إذا أمكن. اطلب منه أن يضم الدمية إلى صدره بحيث يكون رأس الدمية مقابلاً لرقبته، ينبغي أن يهتمهم برفق بحيث يسمع الرضيع صوته (شكل 11.أ).
• اسأل المشاركين إذا كانوا يعرفون طرقاً أخرى شائعة في مجتمعهم لتهدئة الطفل الذي يبكي واطلب منهم التوضيح باستخدام الدمية.

شكل 11



ج- وضع الرضيع على الساعد وبطنه لأسفل



ب- وضع الرضيع على الحجر والضغط على بطنه



أ- يضم الرضيع إلى صدره

”عدم كفاية اللبن“ و ”البكاء“ : حل التمرين (ف): تغذية راجعة فردية

– اشرح موضوع التمرين:

• يحتوي هذا التمرين على قصص قصيرة عن أمهات يساورهن القلق على توارد لبن الثدي، أو بسبب بكاء الرضيع ويليها بعض الأسئلة. يجب على المشاركين قراءة هذه القصص ثم كتابة إجابة مختصرة عن الأسئلة التي تذيّل كل قصة بالقلم الرصاص وإخبارك عند انتهائهم من التمرين لتقوم بمناقشته معهم من خلال تقديم التغذية الراجعة الفردية لكل مشارك على حدة. أخبرهم أيضاً أنك سوف تقوم بحل مثال معهم قبل أن يقوموا بحل التمرين بمفردهم لتسهل لهم هذه المهمة.

مثال:

تقول السيدة (منال) إن ثدييها لا يحتويان على ما يكفي من اللبن، وإن طفلها البالغ من العمر ثلاثة أشهر ”دائم البكاء“. وقد أخبرتها إحدى الممرضات أن وزنه لم يزد بدرجة كافية (زاد وزنه 200 جرام في الشهر الأخير). وتتولى السيدة (منال) إدارة مزرعة الأسرة بنفسها ولذا فإن مشاغلها كثيرة. وهي ترضع رضيعها حوالي مرتين أو ثلاث مرات أثناء الليل، وحوالي مرتين أثناء النهار كلما سمح وقتها بذلك. كما أنها لا تعطيه أية أطعمة أو أشربة أخرى.

ما الذي يمكن أن تقوله للسيدة (منال) تعبيراً عن تقمصك لما تشعر به؟
 (“أنت تشعرين أن مشاغلك كثيرة ولذا فمن الصعب عليك أن تجدي الوقت اللازم للإرضاع!”)

ما هو في اعتقادك سبب عدم حصول رضيع السيدة (منال) على كفايته من اللبن؟
 (السيدة (منال) لا ترضع رضيعها مرات كافية)

هل يمكنك أن تقترح كيف يمكن للسيدة (منال) أن تعطي رضيعها مزيداً من اللبن؟
 (هل يمكن أن تأخذه معها حتى تتمكن من إرضاعه مرات أكثر؟)
 (هل يمكن أن يتولى أحد إحضاره إلى مكان عملها؟)
 (هل يمكن أن تقوم باعتصار لبنها وتتركه له قبل ذهابها إلى عملها؟)

للإجابة:

تقول السيدة (نعيمة) إن رضيعها يجوع دائماً في المساء. وهو يبكي ويرفض أن يهدأ منذ أن أتم أسبوعين. وقد أخبرتها أختها أنه من المحتمل ألا يكون في ثديها ما يكفي من اللبن عندما تكون متعبة في المساء واقترحت عليها أن تطعم وليدها بزجاجة التغذية مرة في المساء حتى يمكنها أن تدخر لبنها للرضعات الليلية. والسيدة (نعيمة) تشرب الشاي مرة أو مرتين يومياً، ولا تدخن ولا تشرب القهوة. ويبلغ عمر رضيعها خمسة أسابيع ووزنه 4.5 كيلو جرامات. وكان وزنه عند الولادة 3.7 كيلو جرامات.

– ما هو سبب بكاء رضيع السيدة (نعيمة)، في رأيك؟
(يحتمل أنه يعاني من الجوع أو المغص، ولكن أمه لا تتناول الكثير من الشاي ولذا ليس من المرجح أن يكون تناولها للشاي هو السبب).

– ما الذي يمكنك أن تمتدحه من الممارسات الصحيحة للسيدة (نعيمة) ورضيعها؟
(إن وزن رضيعها يزداد بصورة طبيعية وهو يحصل على كل ما يحتاج إليه من لبن الأم).

– اذكر ثلاث معلومات يمكنك تزويدها بها؟
في مثل هذا العمر يتعرض بعض الأطفال إلى فورة في النمو، ويبدو الرضيع شديد الجوع لبضعة أيام يقل البكاء الناتج عن المغص بعد 3 – 4 أشهر.
الأغذية الأخرى غير ضرورية وقد تقلل من إدرار لبن الأم.
لا ينصح باستخدام أدوية للمغص.

– ما الذي يمكنك اقتراحه على السيدة (نعيمة) لمساعدة رضيعها؟
(مناقشة الطرق المختلفة لحمل الرضيع وتهدئته).

السيدة (وفاء) في السادسة عشرة من عمرها. وضعت طفلها منذ يومين وصحتها جيدة جداً. وقد حاولت إرضاعه مرتين ولكن ثديها لا يزالان لينين مما يجعلها تعتقد أنهما خاليان من اللبن ولن تقدر على الإرضاع. وقد عرض عليها زوجها شراء زجاجة التغذية وكمية من اللبن الاصطناعي.

– ما الذي يمكن أن تقوله تعبيراً عن تقبلك لما تقوله السيدة (وفاء) عن لبنها؟
("أنت تعتقدين أنه لا يوجد لبن في ثديك!")

– لم تعتقد السيدة (وفاء) أنها لن تتمكن من الإرضاع؟
(لأنها تفتقر إلى الثقة بالنفس وإلى المعرفة. لبن ثديها لم يتوارد بعد، ولكن هذا أمر طبيعي).

- ما هي المعلومة المناسبة التي يمكن أن تقدمها إليها لبناء ثقتها في نفسها؟
إن ثدييها يحتويان بالفعل على اللبن في صورة اللبأ (colostrum).
اشرح لها أنها إذا أرضعت وليدها مرات أكثر فسيساعد ذلك على در المزيد من اللبن. وفي خلال يوم أو اثنين سوف
تشعر بامتلاء ثدييها.

- ما هي المساعدة العملية التي يمكن أن تقدمها لها؟
(اعرض عليها مساعدتها في وضع رضيعها على الثدي. وساعدها عندما يبدو على رضيعها الاستعداد للرضاعة حيث
تزداد حركته ويحرك شفثيه).

السيدة (بثينة) أم لرضيع عمره ثلاثة أشهر تقول إنه بدأ فجأة وعلى مدى الأيام القليلة الأخيرة يبكي لحملها على
إرضاعه مرات كثيرة. وهي تعتقد أن مخزونها من اللبن قد نضب فجأة. وهو يعيش إلى الآن على الرضاعة فقط، وقد
زاد وزنه بصورة طيبة.

- ما الذي يمكن أن تقوله للسيدة (بثينة) تعبيراً عن تعاطفك معها؟
”لا بد وأن تكوني قلقة لأن رضيعك يبكي أكثر من ذي قبل!“

- ما الذي يمكن أن تمتدحه فيها لبناء ثقتها في نفسها؟
(لقد نما بصورة جيدة بلبنك فقط)

- ما هي المعلومة المناسبة التي يمكن أن تقدمها للسيدة (بثينة)؟
”في هذه السن يحدث للكثير من الرضع فورة في النمو ويشتد جوعهم جداً، فإذا قمت بزيادة إرضاع طفلك لبضعة أيام
فسيزداد توارد اللبن ويستقر حاله مرة ثانية“.

تقول السيدة (كريمة) إن لبنها أخذ في التناقص على ما يبدو. وهي أم لرضيع عمره أربعة شهور زاد وزنه كثيراً منذ
ولد. وقد بدأت في الشهر الماضي تعطيه غذوات من الحبوب ثلاث مرات في اليوم. وتقول إن مرات رضاعته أصبحت
أقل مما كانت عليه قبل أن تبدأ غذوات الحبوب، كما أصبحت مدة الرضعة أقصر. والسيدة (كريمة) تلازم بيتها طيلة
اليوم ورضيعها ينام معها أثناء الليل.

- ما هو سبب تناقص لبن السيدة (كريمة) في رأيك؟
(يرضع طفلها قليلاً لأنها تقدم له غذوات من الحبوب)

- ما هي الممارسات الصحيحة للسيدة (كريمة) ورضيعها؟
(أن الرضيع يزداد وزنه بصورة جيدة وهي ترضعه وقتما يشاء، وفي أثناء الليل).
- ما الذي يمكنك أن تقترحه على السيدة (كريمة) حتى يمكنها استئناف الإرضاع؟
(أن ترضعه أولاً وقبل تقديم غدوات الحبوب).
وأن تستيقن من أن رضيعها أنهى رضعته قبل تقديم الحبوب له. والرضيع لا يحتاج الحبوب قبل بلوغه ستة أشهر من العمر).

السيدة (رقية) أم لرضيع عمره سبعة أسابيع. وهي تقول إن لبنها غير صالح لأن الرضيع لا تبدو عليه علامات الشبع بعد الرضاع. وهو يبكي ويرغب في معاودة الرضاع بعد وقت قصير يبلغ أحياناً نصف الساعة أو الساعة. كما أنه يبكي ويرغب في الرضاع مرات كثيرة أثناء الليل أيضاً، مما أنهك السيدة (رقية). وهو يتبول حوالي ست مرات في اليوم. وتلاحظ أنه عندما يرضع تكون شفته السفلى مقلوبة إلى الداخل وأن الجزء الظاهر من هالة الثدي تحت فمه أكبر من الجزء الظاهر منها فوقه.

وكان وزنه عند الولادة 3.7 كيلو جرامات. ويبلغ وزنه حالياً 4.8 كيلو جرامات.

- هل يحصل رضيع السيدة (رقية) على كفايته من اللبن؟
(نعم، يحصل على كل ما يحتاجه).
- ما هو السبب المحتمل لسلوك هذا الرضيع؟
(لا يتعلق بالثدي بشكل جيد ولذا لا يرضع بفاعلية. وهو يحتاج للرضاعة على فترات قصيرة ليحصل على كفايته من اللبن).

- ما هي النقاط التي يمكن أن تمتدحها لبناء ثقة السيدة (رقية) في نفسها؟
(يحصل رضيعها على كفايته من اللبن وينمو جيداً).

- ما هي المساندة العملية التي يمكن تقديمها لها؟
(اعرض عليها أن تريها كيفية تحسين تعلق رضيعها بالثدي).

تقول السيدة (سوسن) إنها منهكة ولذا فسوف تضطر إلى إطعام رضيعها البالغ من العمر شهرين بزجاجة التغذية. وتقول إنه لا يهدأ بعد الرضاع، ويرغب في الرضاع مرات لا حصر لها في اليوم الواحد. وهي تعتقد أن لبنها لا يكفي ولا يصلح له. وفي أثناء حديثها إليك يعبر رضيعها عن رغبته في الرضاع. فتلاحظ أنه يرضع في وضعية جيدة، ثم يتوقف بعد حوالي دقيقتين فتسارع السيدة (سوسن) إلى تنحيته عن ثديها.

ويظهر من منحنى نمو الرضيع أن وزنه زاد بمقدار 250 جراماً في الشهر الأخير.

- ما الذي يمكن أن تقوله تعبيراً عن تقبلك لما تعتقده السيدة (سوسن) بشأن لبنها؟
("مم!")

- هل يحصل الرضيع على كفايته من اللبن؟
(لا، إن وزنه يزداد ببطء شديد).

- ما سبب ذلك؟
(أمه لا تدعه يرضع مدة كافية حتى يتمكن من الحصول على الدهون الموجودة في لبن آخر الرضعة).

- ما الذي يمكنك أن تقترحه لمساعدة السيدة (سوسن)؟
(اقترح عليها أن تترك رضيعها على الثدي مدة أطول في كل رضعة. إذ ينبغي أن تتركه يستمر في الرضاعة حتى يترك الثدي من تلقاء نفسه. وإذا توقف فتتركه على الثدي حتى يرضع ثانية. فإذا زادت مدة رضاعته في كل وجبة فلن يحتاج إلى الرضاعة على فترات قصيرة).

السيدة (تهاني) أم لرضيع عمره ستة أسابيع يرغب في الرضاع كل ساعتين أو ثلاث تقريباً، وأحياناً كل ساعة ونصف الساعة، وينام لمدة 5 ساعات أحياناً. وقد زاد وزنه بمقدار 800 جرام منذ ولادته. وتقول والدة السيدة (تهاني) إن الرضيع يكثر من البكاء ويبدو شديد النحافة، وإن ثديي ابنتها لا يحتويان على ما يكفي من اللبن وإنها ينبغي أن تطعم رضيعها بعض المرات بزجاجة التغذية.

- ما هي الأمور الحسنة في هذه القصة؟
(السيدة (تهاني) ترضع طفلها عندما يحتاج إلى ذلك ولم تقدم له أي أغذية أخرى حتى الآن)

- هل تعتقد أن الرضيع يحصل على كفايته من اللبن؟
(نعم فإن وزنه يزداد بصورة جيدة، وسلوكه طبيعي جداً).

ما الذي يمكن أن تفعله لمساعدة السيدة (تهاني)؟

(اعرض عليها التحدث إلى والدتها لتبين لها أن حالة الرضيع جيدة وأوضح لها مخاطر الإطعام بزجاجة التغذية).

تقول السيدة (يمنى) إن لبنها أخذ في النضوب وستضطر إلى الكف عن الإرضاع، وهي تود لو استمرت. ويبلغ عمر رضيعها ستة أشهر وقد عادت إلى العمل منذ ثلاثة أشهر. وتتولى شقيقتها رعاية الرضيع أثناء النهار. وتقوم السيدة (يمنى) بإرضاع رضيعها في الصباح والمساء كما تقوم باعتصار لبنها قبل الذهاب إلى العمل، ولكنها لا تحصل في العادة على أكثر من نصف كوب. ويحتاج رضيعها ما يتراوح بين زجاجة واثننتين من اللبن الاصطناعي أثناء النهار. وعندما تعود السيدة (يمنى) إلى المنزل تكون متعبة جداً، وكثيراً ما تتولى شقيقتها إعطاء الرضيع تغذية اصطناعية مرة أخرى أثناء الليل.

وقد كان وزن الطفل عند الولادة 3 كيلو جرام ويبلغ وزنه حالياً 6.5 كيلو جرام .

- فما هو سبب احتمال نضوب لبن السيدة (يمنى) في رأيك ؟
(أنها ترضع طفلها في الصباح والمساء فقط وهذا لا يكفي للحفاظ على توارد اللبن).

- ما هي الممارسات الصحيحة للسيدة (يمنى) والتي يمكنك امتداحها؟
(أنها مستمرة في الإرضاع، وعندما تكون في المنزل تقوم باعتصار بعض اللبن).

- ما الذي يمكنك أن تقترحه على السيدة (يمنى) عمله لتستمر في الإرضاع؟
(اقترح عليها أن ترضع طفلها على فترات قصيرة وأن ينام رضيعها معها حتى ترضعه أثناء الليل. وتستطيع تقديم أغذية تكميلية لرضيعها بالكوب أو المعلقة وألا تستخدم زجاجة التغذية. فالرضيع يهتم بالرضاعة اهتماماً أكثر إذا لم يكن قد تغذى من زجاجة التغذية عند وجود الأم بالخارج).

السيدة (فريدة) أم لرضيع عمره عشرة أسابيع. وتقول إن لبنها أخذ في التناقص. وقد ظلت تعطي رضيعها عصيراً بزجاجة التغذية وغذوة حبوب مرة يومياً منذ أن بلغ عمره أربعة أسابيع، وذلك بناءً على توصية من القابلة بسبب كثرة بكائه. وتقوم السيدة (فريدة) بالإرضاع من أربع إلى خمس مرات في اليوم تقريباً، ومرة أثناء الليل أحياناً. ومع ذلك فإن الرضيع ما يزال كثير البكاء، ولكنه يهدأ في العادة عندما يأخذ اللهاية .

وقد كان وزنه عند الولادة 2.8 كيلو جرامات ثم أصبح وزنه 3.4 كيلو جرامات عندما بلغ عمره شهراً ويبلغ وزنه حالياً 3.8 كيلو جرامات.

- هل يحصل رضيع السيدة (فريدة) على كفايته من لبن الأم؟ ولماذا؟
(إنه لا يحصل على اللبن الكافي فقد زاد وزنه 400 جرام فقط أثناء ستة أسابيع. وذلك لأن السيدة (فريدة) قدمت له الأغذية في وقت مبكر، واستخدمت اللهاية، ولذا فهو لا يرضع بصورة كافية).

- اذكر ثلاثة أشياء يمكنك أن تقترحها على السيدة (فريدة) عملها؟
(اقترح عليها ما يلي:

أن ترضع طفلها عدد مرات أكثر وفي أثناء الليل أيضاً.

أن تتوقف عن استخدام اللهاية.

أن تقدم الأغذية الأخرى عن طريق الكوب، لاعتن طريق زجاجة التغذية وأن تحاول خفض هذه الأغذية).



الفصل الخامس عشر

ممارسة المشورة

الإجراءات

1. الإعداد للجلسة
2. الأهداف التعليمية: عرض الشريحة رقم (115)
3. ”ممارسة مهارات المشورة“: شرح توضيحي لأداء التمرين وتوجيه الممارسة الثنائية
4. تلخيص الفصل الخامس عشر: مناقشة جماعية

1

الإعداد للجلسة

تحقق من توفر 3 نسخ من قصص المشورة من 1 إلى 12، فسوف تحتاج إلى مجموعة من النسخ لكل مجموعة من المشاركين.

ينبغي توفير نسخ إضافية من قائمة مراجعة مهارات المشورة وقائمة الأسئلة الاسترشادية

2

الأهداف التعليمية للفصل الخامس عشر: عرض الشريحة رقم (115)

قم بعرض الشريحة رقم (115) التي توضح الأهداف التعليمية للفصل الخامس عشر وهي:
ممارسة المشاركين لمهارات المشورة التي تعلموها وهي:

- الاستماع والتعلم،
- وبناء الثقة وتقديم المساندة،
- أضف أنه يجب تذكّر الاستعانة بقائمة الأسئلة الاسترشادية عند توجيه الأسئلة للأهات.

3

”ممارسة مهارات المشورة“: شرح توضيحي لأداء التمرين وتوجيه الممارسة الثنائية

* أعط لكل من المشاركين نسخة واحدة من قصص المشورة ومنحني النمو الخاص بالقصة، بالإضافة إلى قائمة الأسئلة الاسترشادية ومن 5 - 7 نسخ من قائمة مراجعة مهارات المشورة (حسب عدد المشاركين في كل مجموعة).

- قم بتلخيص طريقة إجراء التمرين. أخبر المشاركين بما يلي:
 - الغرض من هذا التمرين هو ممارسة مهارات المشورة (الاستماع والتعلم وبناء الثقة وتقديم المساندة بالاستعانة بقائمة الأسئلة الاسترشادية)
 - ستبدأ الممارسة بتوزيع قصة على اثنين منهم للقيام بأدائها أمام كل المجموعة. سيقوم أحدهما بأداء دور الأم والآخر بأداء دور القائم بالمشورة. أما باقي المشاركين في المجموعة فسيقومون بدور القائم بالملاحظة.
 - اشرح كيفية ترتيب تاريخ الحالة في القصة :
 - o هناك أولاً سبب الزيارة بما في ذلك شكوى الأم التي كانت لديها مشكلة. يلي ذلك عمر الطفل ووزنه (إن كانا متاحين). ثم توجد بعض المعلومات عن حالة الطفل الصحية وتغذيته وحالة الأم الصحية والاجتماعية، لذا فمن المهم طرح أسئلة بالاستعانة بقائمة الأسئلة الاسترشادية.
 - اشرح لهم أن القائم بدور الأم:
 - o سيكون هو الوحيد في المجموعة الذي معه نسخة من بطاقة المعلومات الخاصة بالدور الذي يقوم به، فلا يُطَلَع الآخريين عليها.
 - o سيقراً بصوت مسموع سبب الزيارة رداً على الأسئلة التي يوجهها القائم بالمشورة.

- إذا لم تكن البطاقة تحتوي على المعلومات التي تمكنه من الإجابة عن السؤال الموجه إليه فيقوم بالإجابة بما يتفق مع القصة الموجودة في البطاقة.
- سيقوم برسم منحني نمو الطفل على البطاقة الخاصة بذلك من واقع المعلومات الواردة في القصة.
- إذا كان القائم بالمشورة يستخدم مهارات الاستماع والتعلم بشكل جيد فيقدم له المعلومات بأسلوب سهل.
- ثم أضف أن مقدم المشورة سوف:
 - يحيي "الأم". ويسألها عن صحتها ذكراً اسمها واسم رضيعها.
 - يوجه إليها سؤالاً مفتوحاً أو سؤالين عن الرضاعة ليفتح باب المحادثة.
 - يوجه إليها الأسئلة مستعيناً بالأقسام الستة في قائمة الأسئلة الاسترشادية الخاصة بالرضاعة، ويطلع على منحني نمو الرضيع ليحيط بالطريقة التي ينمو بها الطفل.
 - يستخدم مهاراته الخاصة بالاستماع والتعلم
 - يتجنب تقديم معلومات أو اقتراحات أو إساءة أية نصائح.
 - وأخيراً، يمكنه تدوين ملاحظات موجزة في الاستمارة، على ألا يدع ذلك يشكل حاجزاً بينه وبين الأم.
- أما باقي المشاركين فيقومون بدور القائم بالملاحظة وعليهم:
 - ملاحظة المهارات التي يستخدمها القائم بالمشورة باستخدامهم قائمة مراجعة مهارات المشورة.
 - وضع علامة بالقلم الرصاص في قائمة مراجعة مهارات المشورة أمام كل مهارة يلاحظون أن القائم بالمشورة يستخدمها استخداماً صحيحاً.
 - ملاحظة ما إذا كان القائم بالمشورة يوجه أسئلة لها صلة بالموضوع بالاستعانة بقائمة الأسئلة الاسترشادية وما إذا كان يوجه أسئلة وثيقة الصلة بالموضوع أو إذا كان يفوته توجيه أسئلة هامة.
 - تقرير ما إذا كان القائم بالمشورة قد تفهم حالة الأم فهماً صحيحاً، ويقدم المشورة المناسبة.
 - الاستعداد أثناء المناقشة لامتداح الممارسات الصحيحة لمؤدي الأدوار واقتراح ما يمكنهم أدائه على نحو أفضل.
- ثم اطلب من أول مجموعة أداء الممارسة أمام باقي المشاركين، دع هذه المجموعة تستمر لفترة دون مقاطعة.
- تابع القصة في النسخة الخاصة بك من دليل المدرب، فإذا كانا يؤديان أداءً حسناً فأتركهما حتى ينتهيا. أما إذا وقعا في الكثير من الأخطاء واختلط عليهما الأمر، أو لم يتقيدا بالقصة فأوقفهما وأمنحهما فرصة أخرى لتدارك الخطأ. اسألها عن رأيها في أدائهما وعن الخطأ الذي وقعا فيه، من وجهة نظرهما.
- بعد الانتهاء من الممارسة - اسأل المشاركين الآخرين في المجموعة عما قاموا بملاحظته، ثم ادل برأيك أنت.
- امتدح ما وفق الثنائي في أدائه ثم علق على ما يلي:
 - مدى توفيق المشارك الذي قام بالمشورة في الحصول على المعلومات.
 - وعن مدى فهمه لحالة الأم فهماً صحيحاً. وقيامه بتقديم المشورة المناسبة.
- قم بإدارة المناقشة الجماعية مستخدماً التعليقات الخاصة بقصص المشورة للمساعدة في إدارة المناقشة فهي تنبئك عما يلي:
 - النقاط الأساسية التي توضحها القصة، والتي ينبغي على من يقوم بالمشورة استنتاجها.
 - أهم المهارات التي يجب أن يمارسها القائم بالمشورة والتي تساعد على فهم موقف الأم فهماً صحيحاً مما يزيد من فعالية المساعدة التي يقدمها لها.

- اطلب من ثنائي آخر أن يقوم بالممارسة وهكذا حتى تتاح الفرصة لكل مشارك أن يقوم بدور القائم بالمشورة مرة واحدة على الأقل.
- وإذا كنت تشعر بأن المجموعة في حاجة للمزيد من ممارسة المشورة - مثال إذا لم تتوافر لهم الفرصة الكافية لهذا أثناء جلسات الممارسة العملية - فقم بتقسيم المشاركين إلى مجموعات تتكون من ("الأم"، و"القائم بالمشورة" و"القائم بالملاحظة"). وزع نسخة من القصص (بدون الجزء المحتوي على التعليق على القصة) ومنحني نمو الرضيع على كل من المشاركين. اطلب من المشاركين دراسة المعلومات حول الحالات الخاصة بهم وكذلك منحني النمو واسمح لهم بخمس دقائق. ويمكن للمشاركين توجيه بعض الأسئلة إليك عن أي شيء لا يفهمونه، واطلب منهم أداء الممارسة وتبادل أدوار "الأم" و"القائم بالمشورة" و"القائم بالملاحظة". قم بملاحظة إحدى المجموعات أثناء الممارسة، فإذا قامت هذه المجموعة بالممارسة بطريقة مرضية، فيمكنهم التدريب على حالة أخرى، بينما تقوم أنت بملاحظة مجموعة أخرى.
- ينبغي التيقن من أن كل مشارك في المجموعة تتاح له فرصة القيام بالمشورة مرة واحدة على الأقل.
- اطلب من المشاركين فتح دلائلهم وقراءة الفصل الخامس عشر جهرًا كل في دوره وتأكد من وضوح جميع النقاط.

قصص المشورة

- قصة المشورة رقم (1) "إن لبني ليس كافيًا، و"حسن" يبكي كثيرًا. عمر الرضيع: 3 شهور الوزن عند بلوغه أسبوعين: 2.9 كيلو جرام الوزن الحالي: 3.7 كيلو جرام تاريخ الحالة:
1. طفلك يرضع رضاعة مطلقة. وينام معك أثناء الليل ويرضع عندما يستطيع ذلك - ثلاث مرات تقريباً.
 2. إنه بصحة جيدة. ويبدو كثير البكاء. طفلك ذات السنوات السبع تحمله كثيراً وهو يستخدم اللهاية. لا تعلمين شيئاً عن مرات تبوله - فأنت لست موجودة، تغسلين ثلاث أو أربع حفاضات أو قطع قماش في اليوم ولكن قد لا يتم تغيير ملابسه كلما أصيب بالبلل.
 3. ولد الرضيع بالمنزل وبدأ الرضاعة بعد الولادة مباشرة .
 4. بلغت الثانية والثلاثين وأنت بصحة جيدة ولا تدخنين. لا تستعملين أيًا من وسائل تنظيم الأسرة. تشعرين بالتعب وتعتقدين أن استخدام زجاجة التغذية في إطعام الرضيع قد يكون مفيداً.
 5. خمسة أطفال تم إرضاعهم جميعاً. ثلاثة منهم أعمارهم أقل من خمس سنوات الآن.
 6. أنت مشغولة جداً بأعمال المنزل والعمل في الحقل. وتتوقع حماتك أن تقومي بكل الأعمال ومن الصعب إيجاد وقت لإرضاع الطفل.

التعليق على قصة المشورة رقم (1)

يزداد وزن الرضيع أقل من 500 جرام شهرياً، أي أنه لا يحصل على لبن كافي والأم مشغولة إلى درجة لا تستجيب معها لرضيعها ولذا فهي لا ترضعه كثيراً.

يتقبل المشاركون مشاعر الأم حيال الصعوبات التي تعاني منها في المنزل وينبغي أن يعلموا أنها تفكر في تقديم الألبان الاصطناعية باستخدام زجاجة التغذية لرضيعها ويمكن للمشاركين ممارسة الاقتراحات، على سبيل المثال: اصطحاب الرضيع معها أو أن تقوم الابنة ذات السنوات السبع بإحضار الرضيع للأم بدلاً من أن تعطيه اللهاية، كما يمكن لهم اقتراح القيام بالتحدث إلى أسرتها عن احتياجات الرضيع.

قصة المشورة رقم (2) ”سوف أطعم طفلي القادم بزجاجة التغذية . فلست قادرة على الإرضاع“
زيارة ما قبل الولادة:

1. تبلغين الثامنة والعشرين وبصحة جيدة. أنت في الشهر السادس من الحمل. قبل ولادة طفلك الأول كنت ترغبين رغبة شديدة في إرضاعه.
2. لديك الآن طفلان. ولد طفلك الأول بالقيصرية بعد تعثر في الولادة، ووضع الطفل في الحاضنة لخمسة أيام وكان يجرى إطعامه الألبان الاصطناعية بواسطة زجاجة التغذية.
3. حاولت إرضاعه بعد خمسة أيام ولكنه لم يرغب في الرضاعة وكان يبكي كلما وضعتيه على الثدي، لم تستطعي حمله على الرضاع جيداً، وقد نصحتك الممرضات بالاستمرار في تقديم زجاجة التغذية له. أصابتك خيبة أمل وشعرت بالإخفاق وكان رضيعك دائم الإصابة بالإسهال خلال السنة الأولى.
- ولد طفلك الثاني طبيعياً، ووضعته على الثدي منذ اليوم الأول ولكنك كنت تعانين من تقرح الحلمة. وقد قاومت رغم الألم، لمدة أربعة أسابيع. ثم أصيبت الحلمة بالتشققات والنزيف فقامت بإطعامه بزجاجة التغذية، حتى تعطي وقتاً لشفاء الحلمة. ثم رفض أن يستأنف الرضاعة مرة أخرى .
4. تعملين ممرضة بأحد أجنحة الأطفال وسوف تحصلين على إجازة وضع، وقد ادخرت بعض الإجازات الأخرى حتى تستطيعين البقاء في المنزل لمدة أربعة شهور بعد ميلاد الطفل. تسكنين قريباً جداً من المستشفى وتقيم أختك معك وترعى الأطفال عند ذهابك إلى العمل.

التعليق على قصة المشورة رقم (2)

توضح هذه القصة أهمية معرفة خبرات الأم السابقة في الإرضاع ولذا تحتاج إلى مساندة استثنائية. يمارس المشاركون مهارة تزويد الأم بالمعلومات، وبناء الثقة في نفسها بأنها ستكون قادرة على الإرضاع هذه المرة من دون أن تشعر بالانتقاد.

قصة المشورة رقم (3) ("علي" يبكي طوال الوقت ولبني أخذ في النضوب).

عمر الرضيع: 3 شهور

وزنه عند الولادة: 3 كيلو جرام وزنه وعمره شهر واحد: 4 كيلو جرام

وزنه وعمره شهران: 5 كيلو جرام وزنه الحالي: 4.8 كيلو جرام

تاريخ الحالة:

1. هذا هو طفلك الأول وترضعينه 4 - 5 مرات في اليوم وأحياناً مرة أثناء الليل. تقدمين له زجاجة من اللبن الاصطناعي مرتين يومياً وتضعين ملعقة أو اثنتين من اللبن المجفف في كل زجاجة، وقد بدأت في ذلك عندما بلغ شهره الثاني.
2. كان الرضيع يبكي كثيراً عندما كان صغيراً وما يزال يبكي كثيراً ولكنه يهدأ عادة عند تقديم زجاجة التغذية له. أصيب بالإسهال بضعة أيام في الشهر الماضي ولكنه توقف. إنه يرضع الآن أقل من ذي قبل.
3. ولد الرضيع بالمنزل وبدأ الرضاعة منذ اليوم الأول.
4. تبلغين السابعة عشرة وبصحة جيدة. استخدمت لولباً في الأسبوع السادس من الولادة.
5. أنت ربة بيت، تسكن أمك بجوارك وتساعدك، ويشكو زوجك من بكاء الرضيع، ويرغب في أن تقدمي لطفلك زجاجة التغذية حتى يبقى هادئاً وينام زوجك أثناء الليل. اقترح عليه ذلك أحد أصدقائه في العمل.

التعليق على قصة المشورة رقم (3)

كان وزن الرضيع يزداد بصورة جيدة عندما كان يرضع رضاعة مطلقة. ولكنه لم يعد كذلك عندما بدأت الأم في استخدام زجاجة التغذية. فالأم صغيرة جداً وهي عرضة للإخفاق ولذا فهي تحتاج لعون إضافي. إنها تتعرض أيضاً لضغط من والد الرضيع لكي تغذيه اصطناعياً. يقترح المشاركون أن تتوقف الأم عن التغذية الاصطناعية دون إشعارها بالانتقاد. وينبغي أيضاً أن يقترحوا مناقشة الموقف مع أسرته، فالتحدث إلى والدتها فقط قد لا يفيد.

قصة المشورة رقم (4) ("تامر" نحيف جداً ومصاب بالإمساك).

عمر الرضيع: شهران، وزنه عند الولادة: 2.8 كيلو جرام ،
وزنه عندما كان عمره شهر واحد: 3 كيلو جرام
وزنه الحالي: 3.1 كيلو جرام
تاريخ الحالة:

1. تغذيت الرضيع لبناً اصطناعياً بزجاجة التغذية. تعدين له ثلاث أو أربع زجاجات تقريباً في اليوم وتضعين ملعقتين تقريباً من اللبن الاصطناعي في كل زجاجة. عندما لا يتوفر اللبن الاصطناعي تعدين له وجبة من الحبوب والماء وترضعين رضيعك أحياناً لتهدئته ولكن ليس هناك لبن يكفيه .
2. يبكي رضيعك كثيراً ولكنه ضئيل الحجم وضعيف لا يتبرز كثيراً ويكون برازه قليلاً وجافاً. تعتقدين أنه مصاب بالإمساك. يتبول ثلاث أو أربع مرات تقريباً في اليوم. وأحياناً يتبول مرتين فقط ولون البول أصفر داكن.
3. الولادة طبيعية. ولد الرضيع في المستشفى ليلاً وأرضعته في صباح اليوم التالي بعد أن فحصه الطبيب. لم يكن اللبن قد توارد بعد، ولم يكن الرضيع مهتماً بالرضاعة. لذا بدأت بإطعامه اللبن الاصطناعي بزجاجة التغذية ريثما يتوارد اللبن ولكنه لم يتوارد بالصورة المأمولة.
4. تبلغين التاسعة عشرة من العمر وبصحة جيدة. لا تدخنين. ستبدئين في استعمال أقراص منع الحمل بعد عودة الحيض.
5. هذا هو طفلك الأول.
6. أنت ربة بيت، يعمل زوجك سائقاً ويتغيب عن المنزل كثيراً. كانت والدتك تساعد في إطعام الرضيع بزجاجة التغذية.

التعليق على قصة المشورة رقم (4)

إن هذا الرضيع لم ينمو نمواً حسناً لأن عملية الإرضاع لم تبدأ بعد الولادة مباشرة. والأم في صحة جيدة جداً. يمارس المشاركون مهارة تشجيع الأم الصغيرة السن والقليلة الخبرة على محاولة الإرضاع مرة ثانية، كما يمارسون مهارة بناء الثقة لدى الأم بقولهم إنه يمكن أن يكون لديها قدر كافي من اللبن لتغذية رضيعها دون الحاجة لاستخدام اللبن الاصطناعي.

قصة المشورة رقم (5) "ممدوح لا يستطيع الرضاعة جيداً"

عمر الرضيع : شهران
وزنه عند بلوغه 3 أسابيع من العمر: 1.8 كيلو جرام
وزنه عند الولادة: 1.5 كيلو جرام
وزنه الحالي: 1.95 كيلو جرام
تاريخ الحالة:

1. الطفل يرضع رضاعة مطلقة وهو يرضع ببطء ويأخذ وقتاً طويلاً ويتوقف كثيراً للاستراحة في منتصف الرضعة.
3. ولد طفلك خديجاً وضعيفاً جداً، بعد اثنين وثلاثين أسبوعاً من الحمل وبقي في وحدة الرعاية المركزة لحديثي الولادة لمدة أسبوعين. وقد كانت تغذيته تتم بالأنبوب الأنفي المعدي مدة أسبوع، ثم بواسطة كوب بعد ذلك. بقيت في المستشفى وكنت تعصرين اللبن مرة كل ثلاث ساعات لرضيعك. وكان اللبن المعتصر كافياً في ذلك الوقت. وقد بدأ الرضاعة منذ أسبوع فقط.
4. تبلغين 24 عاماً وحملت بعد ثلاث سنوات من الزواج. تعتقدين أنه ليس لديك لبن كافي، فالثديان لا يبدوان ممتلئين تماماً وأنت منزعة جداً وتشعرين أنك أم غير ناجحة.
5. هذا هو طفلك الأول.
6. زوجك مزارع، يرغب في العديد من الأطفال. لم يبد اهتماماً كبيراً بهذا الرضيع فهو مريض وصغير الحجم.

قصة المشورة رقم (5)

هذا رضيع ولد منخفض الوزن ويحصل على اللبن الكافي وهو بصحة جيدة، ولأنه منخفض الوزن فهو يرضع ببطء ورضاعته بطيئة وهذا يقلق الأم. إنها تفتقر للثقة جزئياً لأنها عانت من مشكلة في الخصوية، ولأنها استغرقت وقتاً حتى حملت بهذا الطفل وهي تحتاج إلى الكثير من المساندة وذلك لأن زوجها ليس متعاوناً بالقدر الكافي. يمارس المشاركون مهارة بناء الثقة لأن لديها ما يكفي من اللبن بالفعل كما أن رضيعها ينمو وسيصبح أكبر وأقوى خلال وقت قصير. من الضروري تجنب إخبارها بأن كل شيء على ما يرام وأنه لا ينبغي أن يساورها القلق، بل ينبغي إظهار مشاركتهم إياها في شعورها بالقلق.

قصة المشورة رقم (6) ”لبنى أخذ في النضوب وسأضطر إلى إطعام محمد بزجاجة التغذية فما هي أفضل الألبان الاصطناعية؟“

عمر الرضيع: شهران
وزنه عند الولادة: 3.5 كيلو جرام
وزنه الحالي: 5 كيلو جرام
تاريخ الحالة:

1. هذا هو طفلك الأول وهو يرضع رضاعة مطلقاً.
2. هو بصحة جيدة جداً. ينام الآن في مهده. تستيقظين لإرضاعه مرة واحدة تقريباً أثناء الليل إذا بكى. يتبول ست مرات يومياً على الأقل.
3. الحمل كان عادياً، ولد بالمستشفى. بقى طفلك بالحاضنة ولم ترضيه لمدة 24 ساعة. ثم بدأ يأتي للرضاعة مرة كل ثلاث ساعات، ربما يكون قد تم إطعامه بزجاجة التغذية عندما كان في الحاضنة.
4. تبلغين الثامنة عشرة من العمر. لاتمانعين في إرضاع طفلك إذا كان ذلك يسيراً. ولكن صديقتك تستخدم زجاجة التغذية وتقول لك إنه من الحماقة أن تشغلي بالك، أنت قلقة من الاستمرار في الإرضاع فقد يترهل قوامك. وتريدين أن تكوني قادرة على الخروج للسهر ليلاً مع زوجك.
6. تعيشين في المدينة وزوجك ميسور الحال. يعيش والداك بعيداً ولا ترينهما كثيراً.

تعليق على قصة المشورة رقم (6)

هذه أم شابة أخرى. ينعم رضيعها بصحة جيدة ولكنها تخشى من الضغوط عليها لتغذيته اصطناعياً، وصديقتها هي التي تمارس هذه الضغوط هذه المرة وهي لاتشعر بالأمان في علاقتها مع زوجها وتخشى ألا تستطيع الخروج للسهر ليلاً وتخشى على قوامها من الإرضاع. يمارس المشاركون تقديم المساندة ويتحدثون عن هموم الأم الاجتماعية ويجب ألا يقتصر دور القائم بالمشورة على شرح فوائد الإرضاع.

قصة المشورة رقم (7) ”ساهر يصاب بالإسهال كثيراً – هل أتوقف عن إرضاعه؟“

عمر الرضيع: 11 شهراً

وزنه عندما كان عمره شهرين: 4.5 كيلو جرام

وزنه عندما كان عمره ستة شهور: 7.5 كيلو جرام

وزنه الحالي: 8.2 كيلو جرام

وزنه عندما كان عمره ثمانية شهور: 7.5 كيلو جرام

تاريخ الحالة:

1. يرضع وقتما يشاء. ينام معك ويرضع أثناء الليل. يتناول الأرز والخضروات ثلاث مرات يومياً.
2. أصيب بالإسهال عدة مرات وقد أرشدك مقدم الخدمة الصحية إلى كيفية إعطائه السوائل الخاصة بالتجفاف عن طريق الفم (محلول الإرواء الفموي). ونصحك بالاستمرار في تقديم الأرز والأطعمة الأخرى له. تحسن الإسهال الآن ولكنك تعتقدين أن الوقت قد حان لوقف الرضاع فربما كان هو سبب الإسهال.
3. ولد بالمنزل وبدأ الرضاعة بعد الولادة مباشرة ولم تحدث مشاكل.
4. تبلغين التاسعة والعشرين من العمر وبصحة جيدة. تأخذين حقن الديبوبروفيرا لتنظيم الأسرة ولست قلقة من احتمال حدوث حمل.
5. أربعة أطفال سابقين، جرى إرضاعهم جميعاً حتى بلوغ سن السنتين.
6. زوجك مزارع وتعيشين على الحبوب والخضروات، وتحصلين على الماء من جدول قريب.

تعليق على قصة المشورة رقم (7)

هذه القصة توضح الحاجة إلى تشجيع الأمهات على مواصلة الإرضاع وزيادته عند مرض الرضيع وحتى يبلغ العامين أو أكثر. طعام هذه الأسرة غير كافي، ولبن الأم هو الذي يساعد على توفير المغذيات الأساسية وعلى شفاء الرضيع من الإسهال.

يمارس المشاركون تقبل أفكار الأم بخصوص مرض رضيعها ويخبرونها أن الإرضاع ضروري للطفل الذي يعاني من الإسهال لتشجيعها على الاستمرار في إرضاعه.

قصة المشورة رقم (8) ”لقد أحضرت سلوى لتطعيمها. وعدا ذلك فكل شيء على ما يرام.“
 عمر الطفلة: 6 أسابيع وزنها عند الولادة: 2.0 كيلوجرام وزنها الآن: 2.5 كيلوجرام
 تاريخ الحالة:

1. أنا أغذيها بالألبان الاصطناعية بواسطة زجاجة التغذية ثلاث مرات في اليوم تقريباً وأضع في كل زجاجة ملعقتين من اللبن الجاف. لقد وجدت صعوبة في الرضاعة منذ ولادتها، لذا قمت بتغذيتها من الزجاجة مع محاولة إرضاعها، ولكنها ظلت ترفض الرضاعة على مدى أسبوعين.
2. هذه هي الولادة الأولى وقد ولدتها في المستشفى، وهي تتبرز 2 - 3 مرات يومياً برازاً ليناً.
3. لم يناقش معي أحد موضوع الرضاعة في عيادة رعاية الحوامل ما قبل الولادة وقد بقيت في مركز الحاضنات بالمستشفى لست ساعات بعد ولادتها ولم تساعدني الممرضات على إرضاعها. وقد خرجت من المستشفى بعد أربع وعشرين ساعة وبدأت محاولة إرضاعها بعد يومين. وهذه أول زيارة أقوم بها لأحد المراكز الصحية.
4. عمري تسعة عشر عاماً وأتمتع بصحة جيدة. وكان لبني وفيراً، وحاولت إرضاع طفلي ولكني لم أستطع ذلك، فحلمتاي مسطحتان.
5. أنا ربة بيت، وقد قام زوجي بشراء علب اللبن الاصطناعي، ولم يسبق لي التفكير في تنظيم الأسرة وأمي تعيش بعيداً عني.

التعليق على قصة المشورة رقم (8)

رفض الطفلة للرضاعة مرجعه إلى تغذيتها بالزجاجة، كما أن الأم لم تحقق التلامس المباشر معها مبكراً ولم ترضعها في اليوم الأول بعد مولدها إذ كانت تحتاج إلى المساعدة نظراً لتسطح حلمتيها، كما أن هذه هي طفلتها الأولى وقد كان حجمها ضئيلاً. ولم تكن الأم تشكو من أي صعوبات. ولا يتاح لك معرفة الحالة الخطيرة التي تعاني منها سوى عن طريق طرح الأسئلة واستخدام مهارات المشورة والاستعانة بقائمة الأسئلة الاسترشادية.

قصة المشورة رقم (9) "فهد مصاب بالإسهال"

عمر الطفل الآن: 4 شهور
وزنه عند الولادة: 3 كيلوجرام
وزن الطفل عندما كان عمره شهرين: 4.5 كيلوجرام
وزن الطفل الآن: 4.8 كيلوجرام
تاريخ الحالة:

1. أنا أرضعه كثيراً، وهو يشاطرنى الفراش ليلاً، وأعطيه طعاماً رقيق القوام من الحبوب في زجاجة التغذية 2 - 3 مرات يومياً، وقد بدأت ذلك حين كان عمره ستة أسابيع.
2. لقد ولدته في المستشفى وعندما بلغ الأسبوع السادس من عمره كان يبكي طالباً الرضاعة، ولذا بدأت تغذيته بالحبوب إلا أن شهيته قلت الآن وهو يتبرز برازاً مائعاً.
3. لقد بدأ طفلي يرضع عقب ولادته مباشرة، وقد ساعدتني القابلة على ذلك ولم أواجه أية صعوبات.
4. عمري الآن ثلاثون عاماً وصحتي جيدة، وأنا أعتد على الرضاعة في تنظيم الأسرة حتى يعاودني الحيض.
5. عندي طفلان قبل هذا، وقد أرضعتهم دون أية صعوبة.
6. أعمل مع زوجي ووالديه في مزرعة صغيرة، وكثيراً ما تساعدني حماتي، وقد نصحتني أن أعطي طفلي طعاماً من الحبوب بسبب بكائه.

التعليق على قصة المشورة رقم (9)

كان رضيعها يشعر بالجوع نظراً لطفرة النمو، وكانت تعطيه أغذية من الحبوب المخففة مع أنها لم تكن ضرورية، وقد أصابه ذلك بالإسهال. بالاستعانة بقائمة الأسئلة الاسترشادية تتمكن من معرفة سبب هذا الإسهال، وأن حماتها هي التي تقدم لها المشورة.

قصة المشورة رقم (10)

”حلمتاي متفرحتان“

عمر الطفلة: 3 أسابيع
وزن الطفلة عند الولادة: 4 كيلوجرامات
وزن الطفلة الآن: 4.9 كيلوجرامات
تاريخ الحالة:

1. أنا أرضع طفلي عدة مرات كل يوم وهي بصحة جيدة ، وكل مرة تستغرق 20 – 30 دقيقة.
2. لقد ولدت ولادة قيصرية، وبقيت طفلي في مركز الحاضنة لمدة يومين حيث كان يجري إطعامها بالألبان الاصطناعية باستخدام زجاجة التغذية. منذ ذلك الوقت وأنا أحاول إرضاع ابنتي ولكنها كانت تجد صعوبة في الرضاعة ، فاقترحت عليّ القابلة استخدام زجاجة التغذية ولكنني لم أرحب بذلك وأصررت على الرضاعة، حتى الآن لم يسألني أحد عن الرضاعة في عيادة رعاية الأمهات.
3. عمري الآن ستة وعشرون عاماً وصحتي جيدة، ولكنني أشعر بخيبة الأمل لأنني أريد أن أرضع ابنتي ولكن حلمتاي تؤلماني جداً وهما تنزفان أحياناً وأخشى أن أضطر للتوقف عن محاولة الإرضاع تماماً.
4. لي طفل واحد قبل هذه وقد كنت أرضعه غير أن لبني لم يكفيه أبداً ولم يشبع فتوقفت عن إرضاعه بعد بضعة أسابيع.
5. أنا أرملة، ولكن أُمي تعيش معي وتساعدني في رعاية أبنائي.

التعليق على قصة المشورة رقم (10)

لم تحصل هذه الأم على المساعدة الضرورية من العاملين في المستشفى لتمكينها من إرضاع طفلتها بالطريقة الصحيحة ورضيعها يرضع في وضعية خاطئة وكانت النتيجة تقرح حلمتها. ولما كانت الطفلة تنمو فلا بد أنها تحصل على الكثير من اللبن ولكنها ترضع بطريقة غير فعالة وتحتاج إلى الإكثار من الرضاعة ولفترات طويلة. أنت تدرك المشكلة الرئيسية لهذه الأم من بداية تاريخ حالتها، ولكن من الضروري أيضاً معرفة أنها صادفت بعض المشكلات في إرضاع طفلها السابق.

قصة المشورة رقم (11) ”لقد جئت لإجراء الفحص الذي يجري بعد الأسبوع السادس من الولادة، وكل شيء على مايرام“.

عمر الطفلة: 6 أسابيع
وزن الطفلة الآن: 4.9 كيلوجرام
تاريخ الحالة:

1. أنا أرضعها كثيراً، ولا أعطيها شيئاً آخر ولكني اشتريت لهايه أعطيها لها عندما تبكي.
2. لا أعرف كم كانت تزن عند ولادتها وهي تبكي كثيراً ويبدو أنها لا تشبع، كما أنها تتبرز برازاً ليناً عدة مرات في اليوم، أما فيما عدا ذلك فهي على مايرام.
3. لقد ولدتها بالبيت وبدأت إرضاعها بعد الولادة مباشرة، وكنت أعطيها بعض الماء في الأيام القلائل الأولى وكانت أمي تساعدني على الإرضاع.
4. عمري الآن خمسة عشرة عاماً وأخشى أن تشوه الرضاعة قوامي، وأنا أرغب في تغذية طفلي بالزجاجة كما يظهر في الإعلانات. وسوف أحصل على بعض الألبان عندما تتوافر لدي النقود.
5. لم أرزق بأطفال قبل الآن.
6. أنا أعيش في بيتي مع أمي التي تعمل بالزراعة. أمي تقول إن ابنتي تبكي كثيراً لأنني صغيرة جداً وقد لا يكون لدي اللبن الكافي لها، ولذلك فأمي تريد أن أغذي ابنتي بالزجاجة أيضاً.

التعليق على قصة المشورة رقم (11)

هذه الأم صغيرة جداً وليس لديها الدافع القوي للإرضاع، فهي تقول إن كل شيء على مايرام، ولكن أمها تفقدتها الثقة في لبنها. أنت لاتدرك هذه الأمور الهامة سوى بعد أن تسمع القصة كاملة تقريباً.

قصة المشورة رقم (12) "عندي ورم مؤلم في الثدي، وأشعر بالحمى".

عمر الطفلة: 4 شهور وزن الطفلة عند الولادة: 3.5 كيلوجرام وزن الطفلة الآن: 5.9 كيلوجرام

تاريخ الحالة:

1. أنا أرضع طفلي كلما تواجدت بالمنزل، مرة واحدة في الصباح تقريباً ومرتين في المساء، ومرة أو مرتين أثناء الليل، وفي كل مرة ترضع لمدة خمس دقائق تقريباً وأنا مشغولة جداً، بحيث لا أستطيع إرضاعها لفترة طويلة. وعندما أكون في عملي تقوم مساعدتي بإعطائها الألبان الاصطناعية في زجاجة التغذية، وقد بدأ ذلك عندما عدت إلى العمل منذ شهر تقريباً، أما قبل ذلك فكانت تعتمد على الرضاعة فحسب.
2. طفلي تتمتع بصحة جيدة، ولست أدري عدد مرات تبولها فأنا لا أمكث بالبيت.
3. لقد ولدت طفلي هذه بالبيت وأرضعتها مباشرة، وقد كانت القابلة الخاصة بالمنطقة تساعدني.
4. عمري الآن سبعة وعشرون عاماً وصحتي جيدة. أصبت بورم في الثديي الآخر بعد رجوعي للعمل مباشرة وكان ذلك في نهاية الأسبوع، ولكنني لم أتوقف عن الإرضاع وزال الألم من تلقاء نفسه. ولكن هذه المرة أسوأ من ذي قبل.
5. لي طفل أكبر من هذه، وقد أرضعته أربعة أشهر حتى نضب لبني، وكنت قد عدت إلى العمل وعمره شهران، وكان يتغذى بواسطة زجاجة التغذية وأنا خارج البيت، وقد أصبت بخيبة أمل شديدة عندما اضطررت للتوقف عن إرضاعه.
6. أنا أعمل في أحد المصانع، وأكون بعيدة عن المنزل نحو عشر ساعات كل يوم، وعندما أعود إلى المنزل أكون مجهداً ولدي من يساعدني على رعاية الأطفال والداي يعيشان بعيداً عني.

تعليق على قصة المشورة رقم (12)

هذه الأم عندها التهاب في الثدي ربما لأن طفلتها لا ترضع إلا فترة قصيرة لا تكفي في غالب الأمر لتفريغ اللبن من الثديين تماماً. من الضروري عدم التوقف عند تشخيص وجود التهاب الثدي بل ينبغي الاستمرار في توجيه الأسئلة حتى يتبين لك مدى انشغال هذه الأم وإجهادها فهذا مهم لمساعدتها في تدبير أمرها.

4

مناقشة جماعية لتلخيص أهم نقاط الممارسة الثنائية

قم بإدارة المناقشة الجماعية وتلخيص أهم النقاط المستفادة من الممارسة على لوح قلاب.

5

تلخيص الفصل الخامس عشر: مناقشة جماعية

- قم بإدارة المناقشة الجماعية مع المشاركين لتوضيح أهم المهارات التي اكتسبوها من خلال هذه الجلسة
- تأكد أن النقاط التالية واضحة لكل المشاركين:
- أهمية استخدام مهارات المشورة (الاستماع والتعلم - بناء الثقة وتقديم المساندة) في تقديم المساعدة للأم.
 - أهمية الاستعانة بقائمة الأسئلة الاسترشادية في تقرير كيفية مساعدة الأم.



الفصل السادس عشر

الوليد منخفض الوزن عند الولادة والوليد المريض

الإجراءات

1. الإعداد للجلسة
 2. الأهداف التعليمية للفصل السادس عشر: عرض الشريحة رقم (116)، (117)
 3. "لبن الأم في حالة استيفاء مدة الحمل ولبن الأم في حالة الولادة المبكرة": عرض الشرائح رقم (118)، (119)، (120)
 4. "طرق تغذية الوليد منخفض الوزن عند الولادة": عرض الشريحة رقم (121)
 5. "تغذية الرضيع بالكوب": عرض توضيحي وعرض الشريحة رقم (122)
 6. "تقدير كمية اللبن اللازمة للرضع غير القادرين على الرضاعة": شرح توضيحي
 7. "مقدمة" "طرق تغذية الوليد منخفض الوزن عند الولادة": قراءة الدليل
- الأجزاء 16.1 و 16.2
8. "الرضاعة عند المرض": عرض الشرائح رقم (123)، (124)، (125)
 9. "اليرقان": عرض الشريحة رقم (126)
 10. "الرضاعة عند المرض". قراءة الدليل الجزء 16.3
 11. التمرين (ق): "تغذية الوليد منخفض الوزن عند الولادة": تغذية راجعة فردية
 12. تلخيص الفصل السادس عشر: عرض الشريحة رقم (127).

لإيضاح كيفية تغذية الرضيع بالكوب، احصل على بعض الأكواب الزجاجية الصغيرة التي يمكن استخدامها لتغذية الولدان منخفضي الوزن عند الولادة، والتي يسهل الحصول عليها، ومن المناسب استخدام فنجان صغير لهذا الغرض، وينبغي أن تكون هذه الأشياء سهلة التنظيف، ليس لها حواف قدر الإمكان. جهز بعض الماء (الذي يمثل اللبن) وملعقة شاي لاستخدامها في إيضاح التغذية بالكوب والإطعام بالملعقة على إحدى الدمي.

الأهداف التعليمية للفصل السادس عشر: عرض الشريحة رقم (116)، (117)

قم بعرض الشريحة رقم (116) والتي توضح الأهداف التعليمية للفصل السادس عشر وهي:

- التعرف على سبب كون لبن الأم أفضل غذاء للوليد منخفض الوزن عند الولادة؛
- التعرف على سبب ضرورة مواصلة الرضاعة أو إعطاء الوليد لبن الأم إذا كان مريضاً أو مصاباً باليرقان؛
- كيفية مساعدة أم الوليد المريض أو الوليد منخفض الوزن عند الولادة على إعطائه لبنها؛
- كيفية مساعدة الأم على تغذية وليدها بالكوب.

قم بعرض الشريحة رقم (117) التي تعرض تعريفاً لبعض المصطلحات الخاصة بالوليد منخفض الوزن ثم اسأل المشاركين "لماذا يكون من الصعب أحياناً على الوليد منخفض الوزن عند الولادة الاقتصار على الرضاعة؟" دع المشاركين يدلون ببعض الإجابات وتأكد أنها تتضمن الأسباب التالية:

- لا يستطيع الرضاعة بقوة من الثدي.
- يحتاج إلى بعض المغذيات أكثر مما يحتوي لبن الأم.
- قد يصعب على الأم اعتصار اللبن الكافي.

ثم أضف أن هناك قدر من الحقيقة في كل ما سبق من العبارات وهي توضح لماذا يتم في كثير من المستشفيات تغذية الوليد منخفض الوزن عند الولادة تغذية اصطناعية، على الرغم من ذلك، يستطيع العديد من الولدان منخفضي الوزن عند الولادة الرضاعة بدون صعوبة. أما الولدان منخفضو الوزن بالقياس إلى سن الحمل (gestational age) فيرضعون بفعالية أشد لشعورهم بالجوع أكثر من الرضع الأكبر حجماً، حتى يمكنهم اللحاق بمعدل النمو الطبيعي.

قد يواجه الوليد الخديج صعوبة في الرضاعة بفعالية في بداية الأمر، ولكن يمكن تغذيته باستخدام الأنبوب أو الكوب، ومساعدته على الاعتماد الكامل على الرضاعة في وقت لاحق.

إذا أتيح للأم أن تتلقى المساعدة المبنية على الخبرة والمساندة العملية فإنها تستطيع اعتصار لبنها وتغذية وليدها باستخدام الأنبوب أو الكوب حتى يستطيع الرضاع. وعند ذلك تستطيع الاعتماد على الرضاعة في تغذية وليدها بأسرع مما تظن.

معلومات إضافية:

- قد يحتاج الوليد منخفض الوزن جداً عند الولادة (very low birth weight) (1000 جرام إلى 1500 جرام) أو الوليد بالغ انخفاض الوزن عند الولادة (extremely low birth weight) (أقل من 1000 جم) إلى مغذيات إضافية لفترة من الزمن، وقد يحتاج إلى كمية إضافية من الكالسيوم والفوسفور والصوديوم والبروتينات والطاقة. مع العلم بأن إعطاء هذه المغذيات مسألة فردية، والقرار فيها يعود لأحد الاختصاصيين. ولبن الأم مضافاً إليه المغذيات يؤدي إلى زيادة مطردة في الوزن ويحمي الوليد من العدوى وقلة البنية العظمية (osteopaenia) (نظراً لإضافة الكالسيوم كأحد المغذيات).
- أثبتت الدراسات أن الرضاعة تقلل الكرب (stress) الذي يتعرض له الوليد منخفض الوزن عند الولادة في حالة التغذية من زجاجة التغذية، إضافة إلى أن التغذية من الزجاجة قد تؤدي إلى صعوبة تعلم الوليد الرضاع.

3

”لبن الأم في حالة استيفاء مدة الحمل ولبن الأم في حالة الولادة المبكرة“: عرض الشرائح رقم (118)، (119)، (120)

هذه الشرائح توضح مقارنة بين لبن الأم في حالة استيفاء مدة الحمل ولبن الأم في حالة الولادة المبكرة.

سؤال: ما هو وجه الاختلاف الذي يظهره الرسم البياني والجدول؟

توضح هذه الشرائح أن لبن أم الوليد المبترس (الخديج) مكيفاً بطريقة خاصة تبعاً لاحتياجاته. فهو يحتوي على البروتينات أكثر من لبن أم الوليد الذي استوفى مدة الحمل ليتناسب مع نموه السريع. كما أن هذه البروتينات تحتوي على العوامل المضادة للعدوى التي يحتاجها الوليد المبترس بصفة خاصة. ومن هنا يعد لبن أم الوليد المبترس أفضل غذاء له لكي ينمو جيداً.

وفي بعض الأحيان تواجه الأم بعض المصاعب في اعتصار اللبن الكافي للوليد، ولكن إذا توفر لها الأسلوب الصحيح والمساندة الكافية زالت أسباب الشكوى. (انظر الفصل الثاني عشر: ”اعتصار اللبن“)، ومن الضروري بدء عملية الاعتصار في اليوم الأول للولادة وفي غضون ست ساعات من الوضع إن أمكن ذلك، فهذا يساعد على انسياب اللبن بنفس الطريقة التي يساعد فيها الرضاع عقب الولادة مباشرة على توارد لبن الثدي، فلو استطاعت الأم اعتصار أي كمية من اللبن ولو بضعمة ملي لترات لكان هذا ذا قيمة بالنسبة لوليدها.

”طرق تغذية الوليد منخفض الوزن عند الولادة“ : عرض الشريحة رقم (121)

هذه الشريحة تبين الطرق المختلفة لتغذية الوليد منخفض الوزن عند الولادة. وقد يحتاج هذا الوليد إلى التغذية بالحقن الوريدي إذا كان غير قادر على الرضاعة أو التغذية عن طريق الفم، وينبغي أن تبدأ الرضعات الفموية بمجرد تحمل الرضيع لها. قم بتلخيصها سريعاً، ولا تسهب في الشرح حيث أن المشاركين سوف يقومون بقراءتها بالتفصيل في دلائلهم.

”تغذية الرضيع بالكوب“ : عرض توضيحي وعرض الشريحة رقم (122)

- ناقش مع المشاركين سبب كون التغذية بالكوب أكثر أماناً من التغذية بزجاجة التغذية.
- اسأل المشاركين أيهما أفضل لتغذية الرضيع، الزجاجة أم باستخدام الكوب ولماذا؟
- (دع المشاركين يقترحون بعض الإجابات، ثم استعرض كل نقطة من النقاط التالية إذا لم يذكروها).
- سهولة تنظيف الكوب بالماء والصابون.
- ضآلة احتمال التنقل بالكوب هنا وهناك لفترة طويلة ومن ثم عدم إتاحة الوقت الكافي لتكاثر البكتيريا.
- عدم إمكانية ترك الكوب بجوار الرضيع ليتغذى منه بنفسه، فالشخص الذي يقوم بتغذية الرضيع من الكوب يضطر لإمساكه والنظر إليه، ومن ثم يتوافر للرضيع شيء من التلامس الذي يحتاج إليه.
- عدم إعاقة التغذية بالكوب للرضاعة.

- اشرح للمشاركين سبب أفضلية التغذية من الكوب عادة على استخدام الكوب والملقعة.
- تستغرق التغذية بالملقعة وقتاً أطول من التغذية بالكوب وحده ويكون احتمال استمرار الأم في تغذية رضيعها من الكوب حتى يشبع، احتمال أكبر منه في حالة استخدام الكوب والملقعة. وقد تنهي بعض الأمهات تغذية الرضيع بالملقعة قبل حصوله على كفايته، لذا فبعض هؤلاء الرضع لا يزيد وزنهم الزيادة الطبيعية.
- تعتبر التغذية بالملقعة أصعب نسبياً من التغذية بالكوب، فأنت تحتاج ثلاث أيادي للتغذية بالملقعة: واحدة لإمساك الرضيع، والثانية للكوب والثالثة للملقعة، وكثيراً ما يصعب ذلك على الأمهات، ولا سيما أثناء الليل.
- أما إذا كانت الأم تفضل تغذية طفلها بالملقعة وتعطيه كفايته منها، فلا بأس في ذلك، فهذه أيضاً طريقة مأمونة، إضافة إلى سهولة التغذية باستخدام الملقعة لفترة مؤقتة في حالة مرض الرضيع عندما يعاني من مشكلات في التنفس مثلاً.

• اطرح هذه النقاط حول كمية لبن الأم:

- إذا كانت الأم تعتصر من ثديها لبناً يزيد على حاجة وليدها منخفض الوزن عند الولادة:
- فدعها تعتصر النصف الثاني من لبن كل ثدي في وعاء مختلف، ولتقدمه إلى وليدها أولاً حتى يحصل على المزيد من لبن آخر الرضعة الذي يساعده في الحصول على مزيد من الطاقة التي يحتاج إليها حتى يتحسن نموه.

- فإذا لم تكن الأم تستطيع سوى اعتصار كمية قليلة في البداية: فقدم هذه الكمية للوليد أياً كانت، فحتى الكميات الضئيلة جداً تساعد على الوقاية من العدوى وساعد الأم على الشعور بقيمة هذه الكمية على ضآلتها، فهذا يمنحها الثقة ويعينها على إنتاج المزيد. وإذا اقتضى الأمر فيمكن الاستعانة بلبن أم أخرى أو ألبان اصطناعية خاصة حتى يزداد توارد لبن الأم.

• قدم العرض التوضيحي الذي يوضح كيفية التغذية بالكوب:

اتبع الخطوات التالية:

- ضع قليلاً من الماء في كوب صغير.
- ضع إحدى الدمي في حرك قريبة منك بحيث تكون جالسة في وضع رأسي أو شبه رأسي واطرح للمشاركين أنه لا ينبغي أن يرقد الرضيع رقداً شديداً الإنخفاض.
- ضع الكوب على شفتي الدمية بحيث لا يتجاوز الماء فيه مستوى ملامسة الشفاه مع لفت الانتباه إلى أن حافة الكوب تمس الجزء الخارجي لشفة الطفل العليا وأن الكوب يستقر خفيفاً على الشفة السفلى، وهذا هو الوضع العادي عند الشرب بالنسبة إلى أي شخص.
- عند هذه النقطة يكون الرضيع شديد الانتباه فيفتح فمه وعينه، ويقوم ببعض الحركات بفمه ووجهه، ويبدأ في تناول اللبن بلسانه أما الرضع الذين زادت مدة حملهم على 36 أسبوعاً فيحاولون المص .
- قد يتسرب بعض اللبن من فم الرضيع، ولذلك تحتاج إلى وضع قطعة قماش على صدره لحماية ملبسه.
- ينبغي ألا تصب اللبن في فم الرضيع - بل قرب الكوب من شفتيه فقط.
- اشرح أن الرضيع يغلق فمه عند شبعه، فإذا لم يأخذ الكمية المقدرة، فقد يأخذ الرضيع أكثر منها في المرة القادمة، أو قد يحتاج إلى عدد أكبر من الرضعات، لذا لا ينبغي تقدير ما يأخذه الرضيع في المرة الواحدة بل على مدى أربع وعشرين ساعة.
- أوضح على الدمية ما يحدث عند محاولة تغذية الرضيع بالملعقة، أمسك الكوب والملعقة، أو ضع الكوب وخذ اللبن منه بالملعقة، فالعملية في الواقع أكثر إرباكاً.

كيفية تغذية الرضيع بالكوب

- احمل الوليد بحيث يكون جالساً في حرك في وضع رأسي أو شبه رأسي.
- قرب كوب اللبن الصغير من شفثيه.
- أمل الكوب بما يسمح بإيصال اللبن إلى شفثيه، وبحيث يستند الكوب برفق على الشفة السفلى وتلامس حوافه الجزء الخارجي من الشفة العليا.
- ينتبه الرضيع ويفتح فمه وعينه.
- يبدأ الوليد منخفض الوزن عند الولادة في أخذ اللبن داخل فمه بلسانه.
- أما الوليد المستوفي لمدة الحمل الكاملة فيمص اللبن مريحاً بعضه.
- لا تصب اللبن داخل فم الوليد واكتف بتقريب الكوب من شفثيه وتركه يأخذ ما فيه بنفسه.
- عندما يأخذ الوليد ما يكفيه يغلّق فمه رافضاً أخذ المزيد، فإذا لم يأخذ الكمية المحسوبة فقد يأخذ المزيد في المرة التالية، وإلا فقد يكون من الضروري إرضاعه مرات أكثر.
- قدر كمية ما رضع من لبن على مدى 24 ساعة – وليس عند كل رضعة فقط.

ثم اعرض الشريحة رقم (122). هذه الشريحة توضح أم وهي تعتصر ثديها لتعطيه لوليدها منخفض الوزن بالكوب.

6

”تقدير كمية اللبن اللازمة للرضع غير القادرين على الرضاعة“: شرح توضيحي

اكتب ما يلي على لوح قلاب أو السبورة: ثم قم بشرح موجز لما كتبت، لأن المشاركين سوف يقرأونه بالتفصيل في دلائلهم:

150 ملي لتراً لكل كيلوجرام من وزن الجسم يومياً
60 ملي لتراً لكل كيلوجرام من وزن الجسم في
اليوم الأول، أضعف 20 ملي لتراً لكل كيلوجرام من
وزن الجسم يومياً حتى تصل الكمية إلى
200 ملي لتراً لكل كيلوجرام من الوزن يومياً.

الرضع الذين تبلغ أوزانهم 2.5 كيلو جرامات فأكثر
الرضع الذين تبلغ أوزانهم من 1.5 – 2.5 كيلو جرامات

تقدير كمية اللبن اللازمة للرضع غير القادرين على الرضاعة

نوع اللبن الواجب اعطاؤه:

الخيار 1: لبن الأم المعتصر (من أم الرضيع إن أمكن) مضافاً إليه المغذيات (breast milk fortifiers: BMF) إذا لزم الأمر

الخيار 2: لبن اصطناعي مصنوع طبقاً للقواعد (low birth weight formula: LBW Formula)

الخيار 3: لبن البقر

(يخفف لبن البقر بالماء بنسبة 3: 1 أي أنه لتحضير كوب من اللبن يضاف ¼ كوب ماء إلى ¾ كوب لبن ويضاف ملء ملعقة صغيرة ممسوحة من السكر لكل كوب محضر من اللبن).

كمية اللبن الواجب اعطاؤها:

للرضع الذين تبلغ أوزانهم 2.5 كيلو جرامات فأكثر:

150 ملي لتراً من اللبن لكل كيلو جرام من وزن الجسم يومياً.

تقسم الكمية الإجمالية إلى ثماني رضعات وتعطى رضعة كل ثلاث ساعات.

الرضع الذين تقل أوزانهم عن 2.5 كيلو جرامات (الرضع منخفضو الوزن عند الولادة):

يبدأ بإعطاء 60 ملي لتراً لكل كيلو جرام من وزن الجسم في اليوم الأول من العمر (في بعض الحالات يبدأ بإعطاء كميات أقل من 60 ملي لتراً لكل كيلوجرام حسب حالة الرضيع ودرجة تحمله).

تزداد الكمية الإجمالية بمعدل 20 ملي لتراً لكل كيلو جرام من وزن الجسم يومياً إلى أن تصل الكمية الإجمالية التي يأخذها الرضيع إلى 200 ملي لتراً لكل كيلو جرام من وزن الجسم يومياً.

تقسم الكمية الإجمالية إلى ما يتراوح بين ثماني رضعات واثنتي عشرة رضعة تعطى كل منها كل ساعتين إلى ثلاث ساعات حسب تحمل الرضيع.

يستمر إعطاء الرضعات إلى أن يبلغ وزن الرضيع 1800 جرام أو أكثر ويرضع رضاعة كاملة.

وتتم متابعة ما يأخذه الرضيع على مدى 24 ساعة.

وجدير بالذكر أنه من الممكن أن تتفاوت كمية الرضعات الفردية.

يضاف 30 ملي لتر عند الإرضاع بالكوب لتعويض الكمية المراقبة.

ثم اطرح النقاط التالية:

- من الطبيعي أن تتباين كمية اللبن التي يأخذها الرضيع في كل رضعة، مهما كانت طريقة التغذية، بما في ذلك الإرضاع.
- الرضع الذين يتغذون بالكوب أو الألبان الأخرى إلى جانب الرضاعة قد يأخذون أكثر أو أقل من الكمية المقدرة، زد الكمية قليلاً إذا تيسر ذلك ولكن دع الرضيع يقرر متى يتوقف.
- إذا كانت وجبة الرضيع صغيرة جداً فقدم له المزيد في الوجبة التالية، أو قدم موعدها وخاصة إذا بدت على الرضيع علامات الجوع.

- قم بتقدير كمية اللبن التي يتناولها الرضيع على مدى 24 ساعة، ولا تعطيه كمية إضافية من اللبن بالأنبوب الأنفي معدي إلا إذا كانت الكمية الإجمالية على مدى الأربع والعشرين ساعة غير كافية.
- لا يحتاج الرضع منخفضو الوزن عند الولادة إلا إلى كميات صغيرة في الأيام الأولى، فإذا استطاعت الأم اعتصار كمية من اللبن مهما كانت ضآلتها، فهذا في الغالب هو كل ما يحتاج إليه رضيعها.

7

قراءة الدليل: "مقدمة" و "طرق تغذية الوليد منخفض الوزن عند الولادة" الجزء 16.1 و 16.2

اطلب من المشاركين قراءة الدليل الجزئين 16.1 و 16.2 ثم إبلاغك عند الانتهاء من القراءة.

8

"الرضاعة عند المرض": عرض الشرائح رقم (123)، (124)، (125)

- عرض الشريحة رقم (123): لماذا يتوقف الرضع عن الرضاعة عندما يمرضون؟
ناقش مع المشاركين السؤالين التاليين قبل العرض:
- لماذا يتوقف الرضيع عن الرضاعة غالباً عند اعتلال صحته؟
(دع المشاركين يقترحون بعض الأسباب، ثم تابع).
- هل من الضروري التوقف عن الرضاعة لتلك الأسباب؟
(دع من يرغب من المشاركين أن يعرب عن رأيه بإيجاز ثم تابع).

* اعرض النصف العلوي من الشريحة وراجع النقاط التالية:

- أحياناً يواجه الرضيع صعوبة في الرضاعة، على سبيل المثال في الحالات التالية:
- الأمراض التنفسية، أو التهاب الفم ومثال لذلك عدوى المبيضات (السلاق).
- قد تؤدي العدوى إلى فقدان الشهية عند الرضيع فتقل رضاعته عن ذي قبل أو قد يرفض الرضاعة.
- وقد لا يستطيع الوليد حديث الولادة المريض أو الرضيع الذي يحتاج لإجراء جراحة، تناول الأغذية عن طريق الفم.

* اعرض الجزء السفلي من الشريحة وراجع الأسباب التالية:

- أحياناً تتوقف الأم عن الإرضاع لأنها حصلت على معلومات خاطئة، فمثلاً:
- عندما يقول أحد الأشخاص إن الإرضاع هو الذي سبب المرض. ولكن لبن الأم لا يصيب الرضيع بالمرض.
- عندما ينصح مقدم الخدمة الصحية الأم بالتوقف عن الإرضاع، وهذا محتمل بوجه خاص إذا أصيب الوليد بالإسهال.

• عرض الشريحة رقم (124): "لماذا ينبغي إرضاع الطفل المريض؟"
لا تسهب في شرح هذه الشريحة حيث أنها موجودة بالتفصيل في دلائل المشاركين وسوف يقومون بقراءتها بمجرد انتهائك من هذا العرض.

* اعرض النصف الأيمن من الشريحة وراجع النقاط التالية:

- إذا توقف الوليد عن الرضاعة عند مرضه فسيواجه ما يلي:
 - يحصل على تغذية أقل.
 - يفقد قدراً كبيراً من وزنه.
 - يستغرق شفاؤه وقتاً طويلاً.
 - يفتقد التهدئة والراحة الناجمة عن الرضاعة.
 - تنخفض كمية لبن الأم.
 - قد يرفض استئناف الرضاعة بعد تماثله للشفاء.

* اعرض النصف الأيسر من الشريحة وراجع النقاط التالية:

- إذا استمر الوليد في الرضاعة عند مرضه فسيحقق المزايا التالية:
 - يحصل على تغذية أفضل.
 - لا يفقد سوى القليل من وزنه.
 - يتمثل للشفاء بسرعة (ولا سيما من الإسهال).
 - يحصل على التهدئة والمؤاساة الناجمة عن الرضاعة.
 - يستمر إنتاج لبن الأم.

• عرض الشريحة رقم (125): "كيفية المساعدة على الإرضاع في حالة مرض الرضيع"
تلخص هذه الشريحة كيفية مساندة الأم على مواصلة إرضاع وليدها المريض. لا تسهب في شرح هذه الشريحة حيث أنها موجودة بالتفصيل في الدلائل وسوف يقوم المشاركون بقراءتها بمجرد انتهائك من هذا العرض. قم بقراءة محتويات الشريحة بدون تفصيل.

9

اليرقان: عرض الشريحة رقم (126)

اذكر أن أحد الأسباب الشائعة لاستخدام الأغذية الأخرى إلى جانب الرضاعة أو التوقف عن الرضاعة يكمن في اليرقان وهو اصفرار في لون البشرة والعينين ومرجعته زيادة مستويات البليروبين في الدم، وأكثر أنواع اليرقان شيوعاً هو اليرقان الفسيولوجي الذي يحدث فيما بين اليومين الثاني والعاشر من حياة الوليد.

اسأل المشاركين: كيف يستطيع مقدمو الخدمة الصحية تغذية الوليد المصاب باليرقان، بالاستناد إلى خبراتهم العملية؟

هل يعطونه ماء الجلوكوز؟ أم التغذية الاصطناعية؟
هل تنصح الأمهات بالتوقف عن الرضاعة في حالة الإصابة باليرقان؟
(اترك المشاركين يتحدثون عن خبراتهم، ثم تابع).

وأضف أنه من الأمور الروتينية في بعض المستشفيات إعطاء الوليد بعض السوائل مثل ماء الجلوكوز للتخلص من اليرقان، غير أن الأبحاث أظهرت أن زيادة السوائل ليست مجدية في هذا الخصوص.
ثم اعرض الشريحة رقم (128) التي توضح العوامل المؤثرة على اختفاء اليرقان الذي يحدث في المدة من 2 - 10 أيام من حياة الوليد.

10

”الرضاعة عند المرض“: قراءة دليل المشاركين الجزء 19.3

اطلب من المشاركين قراءة الجزء 19.3 من دلائهم وإخبارك عند الإنتهاء من القراءة.

بعد الانتهاء من القراءة، اذكر للمشاركين أنه عند مساعدة الأم التي لديها رضيع ذو احتياجات خاصة، هناك بعض الاقتراحات العملية حول استيضاع الرضيع على الثدي والتي يمكن أن تكون مجدية في حالة وجود صعوبة في التعلق بالثدي أو الرضاع منه. وقد تحتاج لتجربة الطرق المختلفة مع الوليد إلى أن تعثر على أفضل طريقة له. مثال وضعية يد الراقص (شكل 12)

يجد بعض مقدمي الخدمة الصحية هذه الطريقة مجدية في مساعدة الرضيع في التعلق بالثدي إذا كان يعاني من عجز بسبب الضعف العضلي.

وفي هذا الوضع تدعم الأم ثديها براحة يدها والأصابع الثلاثة الخارجية، بينما تبقى للسبابة والإبهام حرية الحركة أمام الحلمة لدعم نقرن الرضيع ووجنتيه.

وضعية يد الراقص لمساعدة الرضيع الضعيف العضلات على التعلق بالثدي

شكل 12



ب- يحتفظ السبابة والإبهام بحرية الحركة أمام الحلمة لدعم نقرن الرضيع ووجنتيه



أ- تضع الأم ثديها على راحة يدها والأصابع الثلاثة الخارجية

التمرين (ق): "تغذية الوليد منخفض الوزن عند الولادة": تغذية راجعة فردية

اشرح للمشاركين أن هذا التمرين يحتوي على خمسة أسئلة للإجابة على السؤال رقم (1) عليهم الاستعانة بالمعلومات الواردة في الإطار الذي يحمل عنوان "تقدير كمية اللبن للرضع غير القادرين على الرضاعة" ليقوموا بتقدير كمية اللبن التي يحتاج إليها الرضيع في السؤال رقم (1) بينما للإجابة على الأسئلة الثاني والثالث والرابع والخامس (والتي تحمل عنوان "للإجابة") سيقومون بكتابة شرح موجز لما سيقولونه للأم حول تغذية رضيعها .
ابداً بحل المثال معهم لتوضيح كيفية حل التمرين بعد أن ينتهي المشاركون من حل التمرين، قم بإعطاء التغذية الراجعة الفردية لكل مشارك على حدة.

أداء التمرين:

للإجابة على السؤال رقم (1):
"تقدير كمية اللبن اللازمة للرضع غير القادرين على الرضاعة.

اقرأ المثال التالي:

وضعت مديحة وليدها قبل اكتمال موعده بثمانية أسابيع، وما زال لا يستطيع الرضاعة جيداً. وتقوم مديحة باعتصار لبن ثديها وتغذي به وليدها مرة كل ثلاث ساعات باستخدام الكوب، ويزن 1.6 كيلو جرام وهو الآن في يومه الخامس.

ما هي كمية اللبن التي ينبغي لمديحة اعطاؤها لوليدها في كل رضعة:

الوليد منخفض الوزن عند الولادة يحتاج إلى 60 ملي لتراً لكل كيلو جرام من وزنه في اليوم الأول. وفي اليوم الخامس سيحتاج إلى: $60 + 20 + 20 + 20 + 20 = 140$ ملي لتراً / كيلو جرام. فإذا كان وزن طفل مديحة 1.6 كيلو جرام، فسيحتاج إلى:
 $140 \times 1.6 = 224$ ملي لتراً في اليوم الخامس.

وإذا رضع مرة كل ثلاث ساعات، يصبح عدد الرضعات اليومية ثماني رضعات. ومن ثم يحتاج الوليد إلى 224 ملي لتراً مقسمة على ثماني رضعات، فتصبح كل رضعة 28 ملي لتراً من اللبن المعتصر.
(ينبغي على مديحة زيادة الكمية المذكورة قليلاً إذا أمكن ذلك فتصبح مثلاً 30 ملي لتراً، وهذا يسمح بتعويض الكمية المراقبة).

للإجابة

السؤال الأول

ولدت الطفلة أحلام بعد 32 أسبوعاً من الحمل لكنها ما زالت لا تستطيع الرضاع ووزنها الآن 1.5 كيلو جرام، وأنت تتولى تغذيتها بلبن أمها المعتصر عن طريق الأنبوب وهذا هو اليوم الثاني لتناولها اللبن عن طريق الفم، علماً بأنها تتناوله كل ساعتين.

ما هي الكمية التي تعطيها للرضيعة في كل وجبة ؟
الطفلة أحلام تحتاج إلى $1.5 \times (20 + 60)$ ملي لتراً = 120 ملي لتراً / يوم

فإذا كانت تتناول 12 رضعة يومياً، فإنها تحتاج إلى 10 ملي لتراً في كل وجبة.
(أنت تعطي الرضعة عن طريق الأنوب، ولذا ليست هناك حاجة إلى زيادة الكمية).

وللإجابة على الأسئلة الثاني والثالث والرابع اشرح بإيجاز ما ستقوله للأم حول تغذية رضيعها.

السؤال الثاني:

السيدة منى ولدت لتوها مولوداً قبل ستة أسابيع من الموعد المتوقع، وزن الرضيع الآن 1500 جرام وتجري ملاحظته في وحدة الرعاية الخاصة. منى ترغب في إرضاعه ولكن يساورها القلق من جراء احتمال عدم قدرته على ذلك.

ماذا تقول تعبيراً عن مشاركتك لها في مشاعرها ؟
(" أنت قلقة على قدرة وليدك على الرضاعة!")

ماذا تقول لبناء الثقة في نفس الأم ؟

هناك بعض الاحتمالات منها:

"الكثير من الرضع في حجم وليدك يستطيعون الرضاعة".

"شيء جميل أنك ترغبين في إرضاع وليدك - فسوف يفيد لبن ثديك".

السؤال الثالث:

عمر سامي ثمانية شهور، وقد كان يرضع رضاعة مطلقة. منذ خمسة أسابيع تعطيه أمه ثلاث وجبات يومياً من العصيدة المضاف إليها الفيتامينات إلى جانب الرضاعة. أصيب سامي بالإسهال منذ يومين ولا يرغب في تناول العصيدة، غير أنه لا يعاني من التجفاف. وقد شرحت لأمه كيفية إعطاء أملاح تعويض سوائل الجسم وحددت لها ميعاد العودة من أجل متابعة حالته.

ماذا تقول للإشادة بما تفعله أم سامي من الممارسات الصحيحة ؟

"لقد أحسنت صنعاً بإرضاعه رضاعة مطلقة مدة ستة شهور".

"السن المناسب لبدء تغذية الطفل بالأطعمة الصلبة هو بعد إنتهاء الشهر السادس".

ما النصيحتان اللتان يمكنك توجيههما للأم حول تغذية سامي ؟

زيدي عدد مرات رضاعة سامي مادام يرغب في ذلك.

عودي إلى اعطاء العصيدة لسامي بمجرد رغبته في تناولها.

السؤال الرابع:

تفيدة عمرها أربعة أشهر، تعالج الآن في المستشفى من الالتهاب الرئوي الحاد . قبل مرضها كانت ترضع رضاعة مطلقة ولكنها لا تستطيع الرضاعة الآن، ويجري تغذيتها عن طريق الأنبوب الأنفي معدي.

ما الذي تطلب من الأم عمله لتغذية طفلتها تفيدة؟

(اطلب منها اعتصار لبن الثدي لإعطائه لطفلتها عن طريق الأنبوب).

كم مرة ينبغي على الأم أن تقوم بهذا؟

(اطلب منها اعتصار لبن ثديها بالقدر الذي ترغب تفيدة في تناوله، أو نحو مرة كل ثلاث ساعات، بما في ذلك الكمية التي ستأخذها ليلاً، ولا يجوز أن تكون الفترات طويلة بين مرات الاعتصار).

السؤال الخامس:

الطفلة زينب عمرها ثلاثة أيام وهناك صفرة خفيفة على بشرتها وفي عينيها، أمها ترضعها 3 - 4 مرات يومياً، كما تعطيه ماء الجلوكوز بين الرضعات.

ما هي المعلومات المناسبة التي يمكن أن تعطيها لأم زينب؟

اليرقان شائع في هذا السن وليس خطيراً في العادة ويستطيع لبن الأم المساعدة على التخلص من اليرقان. ماء الجلوكوز ليس له دور في معالجة اليرقان بل قد يؤخر الشفاء.

بم تنصح أم زينب لتغذية طفلتها الآن؟

انصحها بزيادة عدد مرات الرضاعة.

واقترح عليها وقف إعطاء طفلتها ماء الجلوكوز، وأن تزيد، بدلاً من ذلك، عدد مرات الرضاعة.

12

تلخيص الفصل السادس عشر: عرض الشريحة رقم (129)

قم بعرض الشريحة رقم (129) التي تلخص أهم نقاط الفصل السادس عشر.

الفصل السابع عشر

زيادة لبن الأم وإعادة إدرار اللبن

الإجراءات

1. الإعداد للجلسة
2. الأهداف التعليمية للفصل السابع عشر: عرض الشريحة رقم (128)
3. مناقشة "كيفية مساندة الأم على زيادة توارد اللبن": مناقشة جماعية
4. "المقدمة"، "كيفية مساندة الأم على زيادة توارد اللبن": قراءة دليل المشاركين الجزء 17.1 و 17.2.1
5. "كيفية استخدام وسيلة مساعدة على الإرضاع: العرض التوضيحي وعرض الشريحة رقم (129)
6. "الوسائل المساعدة الأخرى لتغذية الرضيع": عرض الشريحة رقم (130) ثم تقديم العرض التوضيحي
7. "استخدام وسيلة مساعدة على الإرضاع": "استخدام الأنبوب" و"الوسائل المساعدة الأخرى لإعطاء الأغذية الاصطناعية للرضيع": قراءة دليل المشاركين الجزء 17.2.2 و 17.2.3
8. التمرين (ك): "إعادة إدرار اللبن": مناقشة جماعية
9. تلخيص الفصل السابع عشر: عرض الشريحة رقم (131)

1

الإعداد للجلسة

قبل الجلسة:

- احصل على الأشياء التالية لاستخدامها في تقديم التمرين التوضيحي:
- أنبوب رفيع للتغذية، شريط طبي لاصق.
 - كوب أو وعاء آخر للبن.
 - محقن سعة 5 ملّي لتر أو 10 ملّي لتر متصلة بقطعة قصيرة (نحو خمسة سنتيمترات) من أنبوب رفيع.
 - قطارة.

2

الأهداف التعليمية للفصل السابع عشر: عرض الشريحة رقم (128)

- قم بعرض الشريحة رقم (128) التي توضح الأهداف التعليمية للفصل السابع عشر وهي:
- كيفية مساعدة الأم على زيادة كمية لبنها.
 - كيفية مساعدة الأم على بدء الإرضاع مرة أخرى (إذا كان قد توقف).

3

مناقشة "كيفية مساندة الأم على زيادة توارد اللبن": مناقشة جماعية

* ناقش أساسيات الطريقة:

سؤال: ما هو أهم شيء ينبغي أن تقوم به الأم لزيادة توارد لبنها؟
 دع المشاركين يقدمون اقتراحين أو ثلاثة. اطلب منهم الرجوع إلى (شكل 4) ص 25 من دلائلهم والخاص بمنعكس البرولاكتين. ثم أوضح أن أهم شيء بالنسبة إلى الأم هو الإكثار من الإرضاع، على أن يكون فعالاً وبالطريقة الصحيحة وذلك لتنبهه ثدييها وتفريغها من اللبن، فبدون ذلك لن يزيد لبنها.

معلومات إضافية:

- أحياناً يصف الأطباء بعض الأدوية (مثل الكلوربرومازين أو الميتوكلوربراميد) لزيادة تّوّر اللبن، وهذه الأدوية قد تساعد في الحالات الصعبة ولكنه ينبغي عدم استخدامها بصورة روتينية وحتى في حالة استخدامها، يظل من الضروري أن يرضع الطفل بصورة متكررة وصحيحة وفعالة لتحقيق زيادة في توارد لبن الأم.
- تتفاوت المدة التي يستغرقها زيادة توارد اللبن في ثدي المرأة تفاوتاً كبيراً. وتساعد قوة الدافع لدى المرأة ورغبة الرضيع في الرضاع على التعجيل بهذه الزيادة. ولكن ينبغي ألا تقلق الأم إذا استغرق حدوث هذه الزيادة وقتاً أطول من المتوقع.

- وتكون إعادة إدرار اللبن بعد توقف الرضاعة، في حالة الرضيع الأصغر من الشهر الثاني أسهل منها لو كان أكبر (بعد الشهر السادس). وتكون أسهل إذا لم يكن قد مضى وقت طويل على التوقف عن الرضاعة ومع ذلك فهي ممكنة في أي سن وفي أي وقت.
- وتستطيع المرأة التي توقفت عن الإرضاع منذ عدة سنوات أن تستأنف إنتاج اللبن حتى لو كانت قد تجاوزت سن اليأس. وعلى سبيل المثال فإن الجدة يمكن أن ترضع حفيدها.
- حتى ولو كانت المرأة لم تمارس الرضاعة قط، بل وإن كان لم يسبق لها الحمل على الإطلاق فإن بمقدورها إنتاج اللبن إذا هي أرضعت طفلاً تتبناه، وهذا هو ما يسمى بالدر المحرض (Induced lactation)، وتتفاوت كمية اللبن عند مثل هذه الأم. وقد لا تستطيع إرضاع الطفل رضاعة مطلقة.

4

”المقدمة“ و”كيفية مساندة الأم على زيادة توارد اللبن“: قراءة الدليل الأجزاء 17.1 و 17.2.1

اطلب من المشاركين قراءة دلائهم حتى نهاية الجزء 17.2.1 وإبلاغك عند الانتهاء من القراءة.

5

”كيفية استخدام وسيلة مساعدة على الإرضاع“: العرض التوضيحي وعرض الشريحتين رقم (129). (130)

اشرح سبب جدوى الوسيلة المساعدة:

- الوسيلة المساعدة على الإرضاع هي أداة لإعطاء الرضيع تغذية اصطناعية بينما يرضع هو من الثدي الذي لا يفرز ما يكفي من اللبن.
- قد يرضع الطفل الجائع من الثدي ”الخالي“ بضع مرات ولكنه قد يصاب بالإحباط ومن ثم يرفض الرضاع بعد ذلك ولاسيما إذا كان قد تعود على التغذية من زجاجة التغذية.
- إذا كان الهدف هو استثارة الثدي لإنتاج اللبن، فمن الضروري أن يرضع الطفل من هذا الثدي، وهنا تفيد الوسيلة المساعدة على الإرضاع لحمل الطفل على مواصلة الرضاع.

ثم قدم العرض التوضيحي:

اطلب من المشارك الذي سيساعدك ويقوم بدور الأم، أن يجلس جلسة مريحة ممسكاً بنموذج الثدي والدمية كما لو كان يرضعها.

اتبع الخطوات التالية:

• اعرض الأدوات التالية على المجموعة:

- كوباً أو أي وعاء آخر يوضع فيه اللبن الاصطناعي.
- أنبوباً رفيعاً من (البلاستيك)، كالأنبوب الأنفي معدي مثلاً (إذا كانت نهاية الأنبوب متسعة فاقطعها)، وكذلك افتح ثقباً في جانب طرف الأنبوب الذي سيدخل في فم الطفل، إضافة إلى الفتحة التي في النهاية
- شريطاً طبياً لاصقاً لإبقاء طرف الأنبوب في مكانه على الثدي.
- اطلب من الأم الإمساك بأحد طرفي الأنبوب على طول نموذج الثدي بحيث يدخل فم "الطفل" مع حلمة الثدي ساعدها على لصق الأنبوب في مكانه على نموذج الثدي
- ضع الطرف الحر من الأنبوب في الكوب (الذي سيحتوي في الوضع الحقيقي على اللبن) والذي تقوم الأم بإمساكه بيدها.
- اشرح أن الأنبوب يعمل عمل ماصة الشراب، فعندما يرضع الطفل من الثدي يأتيه اللبن من الكوب عبر الأنبوب، مما يحفزه على الاستمرار في الرضاع ويستثير الثدي في نفس الوقت. وهكذا يبدأ في إنتاج اللبن ومن ثم تقل كمية اللبن التي يأخذها الطفل من الكوب تدريجياً. وفي النهاية لا تكون هناك حاجة إلى الوسيلة المساعدة.
- اشرح أهمية حصول الطفل على اللبن بالسرعة المناسبة في صورة مكأفاة له على استثارة الثدي، ولكن لا ينبغي المبالغة في هذه السرعة، وإلا فلن يقوم الطفل باستثارة الثدي لفترة كافية.
- ارفع الكوب واطرح أن هذا يزيد من سرعة انسياب اللبن فيسهل حصول الطفل عليه، بعد ذلك اخفض الكوب واطرح أن هذا يقلل من سرعة انسياب اللبن.
- اربط عقدة في الأنبوب، واطرح أن المشكلة الشائعة تكمن في عدم إمكانية الحصول على أنبوب رفيع جداً، فإذا لم يكن رفيعاً بما فيه الكفاية فإن اللبن ينساب فيه سريعاً جداً، وعمل عقدة في الأنبوب طريقة مفيدة لخفض سرعة الانسياب (هناك بدائل أخرى من بينها الضغط على الأنبوب أو وضع مشبك الورق عليه).

قم بعرض الشريحة رقم (129): الوسيلة المساعدة على الإرضاع (1)

- تظهر هذه الشريحة إحدى الأمهات وهي ترضع طفلها وتستخدم وسيلة مساعدة على الإرضاع. كانت هذه الأم تغذي طفلها بزجاجة التغذية ولكنه أصيب بالإسهال ورفض العودة للرضاعة. قررت الأم البدء بالرضاعة مرة أخرى واستخدام وسيلة مساعدة لمعاونتها على ذلك.
- تستطيعون رؤية الكوب الذي وضع فيه اللبن الاصطناعي، وكذلك الأنبوب الممتد من الكوب إلى ثدي الأم ومن ثم إلى داخل فم الرضيع. لاحظ أن الكوب في وضع منخفض مما يقلل من سرعة انسياب اللبن. بعد عشرة أيام تقريباً أصبح لبن الأم كافياً وتمكنت من وقف التغذية باللبن الاصطناعي.

كيفية مساعدة الأم على استخدام وسيلة مساعدة على الإرضاع

ارشد الأم إلى اتباع الخطوات التالية:

- استخدام أنبوب أنفي معدي دقيق أو أي أنبوب بلاستيك دقيق وكوب لوضع اللبن فيه، فإذا لم يتوافر أنبوب شديد الدقة يستخدم أنسب أنبوب متوفر.
- إحداث ثقب صغير في جانب الأنبوب بالقرب من طرف الجزء الذي يدخل في فم الرضيع (وذلك بالإضافة إلى الثقب الموجود في طرف الأنبوب).
- إعداد كوب من اللبن الاصطناعي يحتوي على الكمية اللازمة لرضعة واحدة.
- وضع أحد طرفي الأنبوب على طول الحلمة بحيث يرضع الرضيع من الثدي والأنبوب في آن واحد. ويثبت الأنبوب بشريط لاصق على الثدي.
- وضع الطرف الآخر داخل كوب اللبن.
- التحكم في انسياب اللبن بحيث تستغرق كل رضعة حوالي 30 دقيقة إن أمكن (رفع الكوب يزيد من سرعة انسياب اللبن وخفضه يقلل من سرعة انسيابه).
- عقد عقدة في الأنبوب إذا كان واسعاً أو وضع مشبك أوراق عليه أو ضغطه بين الإصبعين للتحكم في تدفق اللبن وذلك للحيلولة دون إنهاء الرضيع للرضعة بسرعة زائدة.
- السماح للرضيع بالرضاع وقتما يشاء، لا عند استخدام الأم الوسيلة المساعدة على الإرضاع فحسب.
- تنظيف وتعقيم أنبوب الوسيلة المساعدة على الإرضاع والكوب كلما استعملت هذه الأشياء.

6

”الوسائل المساعدة الأخرى لتغذية الرضيع“: عرض الشريحة رقم (130) ثم تقديم العرض التوضيحي

اعرض الشريحة رقم (130): الوسيلة المساعدة على الإرضاع (2)

تظهر هذه الشريحة أمّاً تستخدم الوسيلة المساعدة على الإرضاع وبطريقة مشابهة للوسيلة التي استخدمتها الأم السابقة. في هذه الشريحة وضع اللبن في المحقن بدلاً من الكوب. وعن طريق المحقن يمكننا التحكم في سرعة انسياب اللبن.

أوضح للمشاركين أن هذه الطريقة هي إحدى الوسائل الأخرى لإعطاء الرضيع أغذية اصطناعية بينما يرضع الثدي. وهذه الطرق تفيد إذا لم يكن الرضيع يرضع الثدي بقوة، أو إذا كانت الأم تجد صعوبة في استخدام الأنبوب كوسيلة مساعدة على الإرضاع.

• أوضح واشرح كيفية استخدام المحقن

استخدم محقن سعة 5 أو 10 ملي لتر.

اقطع قطعة من أنبوب تغذية دقيق تشتمل على الطرف المعدل من الأنبوب. صل منها جزءاً طوله حوالي 5 سم بطرف المحقن.

ارشد الأم إلى تحضير كمية اللبن اللازمة للرضعة في كوب صغير وملء المحقن باللبن الموجود في الكوب.

تضع الأم أحد طرفي الأنبوب على طول الحلمة بحيث يرضع الرضيع من الثدي والأنبوب في آن واحد. ويثبت الأنبوب بشريط لاصق على الثدي وتضغط اللبن في المحقن ليخرج من الأنبوب ببطء أثناء قيام الطفل بالرضاع.

تعيد الأم ملء المحقن وتستمر إلى أن يحصل الرضيع على الرضعة كاملة. وينبغي أن تحاول الأم أن تجعل الرضعة تستمر لمدة 30 دقيقة (حوالي 15 دقيقة على كل ثدي)

• أوضح واشرح كيفية استخدام القطارة وكيفية تقطير اللبن من فوق الثدي والحلمة:

تستخدم هذه الطريقة في حالة عدم إمكانية استخدام الأنبوب وهي أكثر صعوبة. تحضر الأم كمية اللبن اللازمة للرضعة في كوب وتقوم بتقطير كمية منها ويعطى الطفل الكمية الباقية بالملعقة والكوب.

يقطر اللبن الاصطناعي فوق الثدي والحلمة باستخدام القطارة ويوضع الرضيع على الثدي بحيث يتمكن من تناول قطرات اللبن بينما يرضع الثدي. قد يكون من الضروري المداومة على هذه الطريقة لما يتراوح بين ثلاثة وأربعة أيام قبل أن يتمكن الرضيع من الرضاع بقوة.

7

”استخدام وسيلة مساعدة على الإرضاع“: ”استخدام الأنبوب“ و”الوسائل المساعدة الأخرى لإعطاء الأغذية الاصطناعية للرضيع“: قراءة دليل المشاركين الأجزاء 17.2.2 و 17.2.3

اطلب من المشاركين قراءة الأجزاء 17.2.2 و 17.2.3 وإبلاغك عند الانتهاء من القراءة.

8

التمرين (ك): إعادة إدرار اللبن: مناقشة جماعية

اشرح للمشاركين أنه لحل هذا التمرين ينبغي عليهم استخدام المعلومات الواردة بالإطار المعنون ”كمية اللبن اللازمة للرضع غير القادرين على الرضاعة“ لحساب إجمالي كمية اللبن التي يحتاجها الرضيع. واستخدام المعلومات بالإطار المعنون ”كيفية مساندة الأم على زيادة توارد اللبن“ لتقرير كيفية تقليل كمية اللبن أثناء قيام الأم بإعادة إدرار اللبن.

ثم اذكر للمشاركين أنك سوف تقوم بحل مثال معهم قبل أن يشرعوا في حل التمرين لتوضيح فكرة التمرين لهم.

مثال:

توفيت درية بعد الولادة. وسوف تتولى أمها رعاية الرضيع، وهي ترغب في إرضاعه على غرار ما فعلت مع جميع أطفالها والذين يبلغ أصغرهم 12 عاماً. ويبلغ عمر الرضيع حالياً أربعة أسابيع ويبلغ وزنه 4.5 كيلو جرامات، وسوف تقوم أم درية بإرضاعه كما ستغذيه باللبن الاصطناعي باستخدام وسيلة مساعدة على الإرضاع ريثما يعود اللبن إلى ثديها.

ما هي الكمية الإجمالية للبن الاصطناعي التي ينبغي أن تعطىها أم درية للرضيع يومياً في البداية ؟
يحتاج الرضيع يومياً إلى 150 ملّي لتر/ كيلوجرام من وزن الجسم.
وعليه يكون إجمالي الكمية اللازمة $675 = 4.5 \times 150$ ملّي لتر من اللبن يومياً.
بعد بضعة أيام عندما تبدأ أم درية في إنتاج قليل من اللبن سوف تبدأ خفض كمية اللبن الاصطناعي بمقدار 30 ملّي لتر يومياً.

فما مقدار اللبن الذي ستعطيه للرضيع في أول يومٍ تخفض فيه كمية هذا اللبن ؟
المقدار الذي ستعطيه (675 - 30) ملّي لتر = 645 ملّي لتر.
وما مقدار اللبن الذي ستعطيه له في اليوم التالي ؟
المقدار الذي ستعطيه (645 - 30) ملّي لتر = 615 ملّي لتر.

ثم اطلب من المشاركين الإجابة على السؤال الوارد تحت عنوان ”للإجابة“

للإجابة:

رضيع عمره شهران تمت تغذيته بزجاجة التغذية لمدة شهر. أصيب بإسهال شديد واللبن الاصطناعي يؤدي إلى تفاقم الإسهال. وكانت أمه ترضعه من الثدي على مدى الأسابيع الأربعة الأولى بصورة مُرضية، وترغب في إعادة إدرار اللبن. ويبدو أن الرضيع راغب في الرضاع من الثدي. وسوف تتولى تغذيته بلبن الأم المعتصر المُتبرّع به باستخدام الكوب ريثما يتوارد اللبن في ثدي أمه. وستقوم بتخفيض مقدار لبن الثدي المعتصر 30 ملّي لتر يومياً، وكان وزن الرضيع 4 كيلو جرامات.

فما مقدار لبن الثدي المعتصر الذي ستعطيه للرضيع بالكوب يومياً في البداية ؟
(تعطيه ما مجموعه 600 ملّي لتر كل يوم).

وما مقدار اللبن المعتصر الذي ستعطيه إياه في أول يومٍ تخفض فيه كمية هذا اللبن ؟
(570 ملّي لتر).

وما المقدار الذي ستعطيه إياه في اليوم العاشر من بداية خفض مقدار اللبن ؟
(300 ملّي لتر).

وكم عدد الأيام التي ينبغي أن تنقضي بين بدء التخفيض والتوقف كلية عن إعطاء اللبن المعتصر؟
ينبغي أن توقف الإطعام بالكوب بعد نحو 20 يوماً).

9

تلخيص الفصل السابع عشر: عرض الشريحة رقم (131)

- اعرض الشريحة رقم (131) التي تلخص أهم نقاط هذا الفصل:
- الإكثار من الرضاعة لتنبية الثدي هو أهم شيء ينبغي أن تقوم به الأم لزيادة توارد لبنها؛
 - إعادة الإرضاع بعد التوقف عملية صعبة وتستغرق وقتاً طويلاً؛
 - ينبغي أن يكون لدى الأم دافع قوي؛
 - ينبغي تقديم قدر كبير من التشجيع لها كي تنجح؛
 - هناك وسائل مختلفة للمساعدة على الإرضاع.

الفصل الثامن عشر

المساندة على استمرار الرضاعة

الإجراءات

1. الأهداف التعليمية للفصل الثامن عشر: عرض الشريحة رقم (132)
2. ” دور مقدمي الخدمة الصحية في مساندة الأم على استمرار الرضاعة“ : مناقشة جماعية وعرض الشريحتين رقم (133). (134) وأداء التمرين التوضيحي: ض (1)، ض (2)
3. ”المساندة على استمرار الرضاعة“ : قراءة دليل المشاركين: قراءة الفصل الثامن عشر.
4. ”المساندة على استمرار الرضاعة“ : التمرين (ل): تغذية راجعة فردية
5. ”الرضاعة ومنحنيات النمو“ : التمرين (م): تغذية راجعة فردية
6. ”تلخيص الفصل الثامن عشر“ : عرض الشريحة رقم (135)

الأهداف التعليمية للفصل الثامن عشر: عرض الشريحة رقم (132)

- قم بعرض الشريحة رقم (132) التي توضح الأهداف التعليمية للفصل الثامن عشر وهي:
- كيفية مساعدة الأمهات على مواصلة الإرضاع لمدة سنتين من عمر الرضيع.
- كيفية دعم الرضاعة عند لقاء الأمهات والرضع لأسباب أخرى.

ثم اطرح النقاط التالية:

- في فترة ما بعد الولادة تكون ممارسات الرعاية الصحية، والمساندة الأسرية وطريقة الرضاعة هي العوامل الأساسية في تقرير نجاح البدء بالرضاعة وترسيخها أو فشلها ومن ثم عدم استمرارها.

اكتب القائمة التالية على اللوح القلاب:

ممارسات الرعاية الصحية

المساندة الأسرية

طريقة الإرضاع

- بعد ترسيخ الرضاعة يقل احتمال نشوء المشاكل من جراء طريقة الإرضاع، وتصبح العوامل الاجتماعية أكثر أهمية.

ضع قوسين حول (طريقة الإرضاع) وأضف ”العوامل الاجتماعية“ إلى القائمة على اللوح القلاب لتصبح كما يلي:

ممارسات الرعاية الصحية

المساندة الأسرية

(طريقة الإرضاع)

العوامل الاجتماعية

- تؤثر ممارسات الرعاية الصحية تأثيراً هاماً في الرضاعة على مدى العامين الأولين من العمر ويعد دعم الرضاعة مسئولية جميع المرافق الصحية، لا مرافق التوليد وحدها.
- ضع خطأً على اللوح القلاب تحت ممارسات الرعاية الصحية.

- في بعض المجتمعات تتوقف العديد من الأمهات عن الرضاعة بعد بضعة أسابيع.
- أسأل المشاركين: ما هو في رأيكم السبب في استمرار الرضاعة في بعض المجتمعات لفترة أطول منها في مجتمعات أخرى؟

(دع المشاركين يقدمون بضعة اقتراحات، ثم استمر).

السبب هو موقف المجتمع من الرضاعة ومن الأمهات.

” دور مقدمي الخدمة الصحية في مساندة الأم على استمرار الرضاعة“ : مناقشة جماعية
وعرض الشريحتين رقم (133). (134) وأداء التمرين التوضيحي: ض (1)، ض (2)

تذكر أنه يوجد شرح تفصيلي لهذا الجزء في دلائل المشاركين ولذا قم بالتركيز على النقطة التالية:

- * اشرح ما يستطيع مقدمو الخدمة الصحية القيام به:
- كثيراً ما يكون وقت مقدمي الخدمة الصحية ضيقاً ولكن يمكنهم استغلال أي فرصة لقول شيء للأم يشجعها ويساند موقفها.
- ينبغي، عند كل لقاء بالأم، محاولة بناء ثقتها بنفسها.
- امتدحها على الممارسات الصحيحة فيما تفعله هي ورضيعها.
- زودها بالمعلومات المناسبة لحالتها، واقترح عليها ما يلائم حالتها.

اكتب على اللوح القلاب: امتدح

أعلم

اقترح

اضرب لذلك مثلاً:

اعرض الشريحة رقم (133)

سؤال: ما رأيك في طريقة حديث مقدمة الخدمة الصحية إلى الأم؟

(دع المشاركين يدلون برأيهم. ينبغي أن يكون بمقدورهم الإجابة على السؤال).

مقدمة الخدمة الصحية تنتقد الأم وتشعرها بأنها مخطئة في حق طفلها، ومن ثم فهي تقلل من ثقتها بنفسها.

ثم اعرض الشريحة رقم (134)

سؤال: ما رأيك في طريقة حديث مقدمة الخدمة الصحية إلى الأم الآن؟

(دع المشاركين يدلون برأيهم، ومن المحتمل أن يفكروا في الإجابة التالية)

مقدمة الخدمة الصحية تمتدح الممارسات الصحيحة للأم.

يمكنها فيما بعد اقتراح البدء باستخدام الأغذية التكميلية إضافة إلى مواصلة الإرضاع.

* أوضح المهارة:

اطلب إلى أحد المشاركين أن يلعب دور ”أميرة“ في التمرين التوضيحي ض (1)، ض (2) بينما تقرأ أنت قصتها وتلعب

دور مقدم الخدمة الصحية.

اطلب من المشارك الوقوف بالقرب منك بينما تقوم بوزن الطفل وتملاً منحنى نموه، وتعطيه إياه.

الإيضاح ض (1) قلة الكلام:

اقرأ الحكاية التالية:

أحضرت "أميرة" طفلها ذكي لوزنه وهو في شهره الخامس، وهو يرضع رضاعة مطلقة وصحته ممتازة، وقد زاد وزنه 800 جرام في الشهر الماضي، وهو الآن يزن 7 كيلو جرام .

العب دور مقدم الخدمة الصحية (م ص)

م ص: (تظاهر بوزن الطفل وضع علامة في منحنى نموه، لا تنبس بكلمة أثناء ذلك، وبعد الانتهاء أعط منحنى النمو لأميرة وقل لها ما يلي:)

م ص: "حسناً يا أميرة، شكراً لك، احتفظي جيداً بمنحنى نمو ذكي وعودي الشهر القادم".

سؤال : هل يفيد "أميرة" ما قاله لها مقدم الخدمة الصحية ؟

هل ستعتقد أميرة أن الأمر يستحق المجيء مرة ثانية ؟ ولا سيما أن ذكي في صحة جيدة (دع المشاركين يدلون برأيهم في إيجاز)

ثم أضف أن ما قاله مقدم الخدمة الصحية لا يفيد "أميرة" ولا يشجعها على المجيء مرة ثانية.

اشرح أنك ستري "أميرة" الآن مرة ثانية وستقول لها ثلاثة أشياء، فبعد وزن وملء منحنى نمو ذكي، ستمتدح أميرة وتزودها ببعض المعلومات المناسبة وتقترح عليها شيئاً ما.

الإيضاح ض (2) مواصلة الحديث

م ص : (تظاهر بوزن الرضيع) ” كيف تغذين ذكي؟“
أميرة : ” أنا أرضعه فقط ، كلما أراد ذلك.“
م ص : ” جميل جداً“.

(املاً منحني النمو)

”انظري إلى خط نمو ذكي الآن ! مارأيك فيه؟“.

أميرة : ”إنه يرتفع، أليس كذلك ، هل يعني هذا أن وزنه يزيد؟“.

م ص: ” نعم لقد زاد وزن ذكي كثيراً في الشهر الماضي – وهذا بفضل لبن ثديك فقط“ (مديح).

”لعلك تعرفين أن الرضاعة تساعد في الحفاظ على صحة الرضيع حتى عمر سنتين“ (معلومة).

”هل فكرت في إعطائه طعاماً آخر إلى جانب الرضاعة بعد إتمام الشهر السادس“ (اقتراح).

سؤال : هل يفيد قول هذه الأشياء لأميرة ؟

هل استغرق وزن ذكي مع الحديث إلى أميرة وقتاً أطول كثيراً من وزنه دون كلام ؟

(دع المشاركين يدلون برأيهم، ثم ادل برأيك).

إن قول هذه الأشياء لأميرة يفيد ويدعم الرضاعة ولم يستغرق الأمر وقتاً أطول كثيراً مما استغرق الوزن دون كلام.

3

”المساندة على استمرار الرضاعة“ : قراءة دليل المشاركين الفصل الثامن عشر

اطلب من المشاركين قراءة الفصل الثامن عشر وإبلاغك عند الانتهاء من القراءة، ثم أجب على أية أسئلة قد يطرحونها.

4

المساندة على استمرار الرضاعة: التمرين (ل) تغذية راجعة فردية

اشرح للمشاركين كيفية أداء التمرين كما يلي

جاءت الأمهات اللاتي تدور حولهن القصص التالية لمقابلتك لسبب لا يتعلق بالرضاعة. سوف تبدأ بمساعدتهن فيما يتعلق بالسبب الأصلي للزيارة ثم تفكر فيما يمكن أن تقوله لهن فيما يتصل بالرضاعة. اكتب في الحيز الذي يتلو تفاصيل كل حالة بضع كلمات تمتدح بها الأم وتزودها ببعض المعلومات الملائمة وتقترح عليها شيئاً مفيداً .

اذكر لهم أنك سوف تبدأ بحل مثالٍ معهم قبل أن يشرعوا في حل التمرين

مثال:

تحضر ليلي رضيعها البالغ من العمر تسعة أشهر لتمنيعه ضد الحصبة، وقد بدأ يتناول أغذية تكميلية حوالي 4 مرات في اليوم ومازال يرضع. ولا يوجد له منحني نمو، ولكن وزنه يبلغ حالياً 8 كيلو جرامات.

امتدح: أحسنت باستمرارك في إرضاعه بالإضافة إلى إعطائه أطعمة أخرى.

أعلم: إن مواصلة الإرضاع حتى بلوغ الرضيع عامين أمر ينصح به.

اقترح: يستحسن في هذه السن أن ترضعي طفلك قبل إعطائه وجبة من الطعام، حتى يحصل بذلك على كمية كافية من لبنك.

ثم اطلب من المشاركين الإجابة بعد ذلك على الأسئلة الواردة تحت عنوان ”للإجابة“ وإبلاغك عند الانتهاء منها لتقوم بمناقشتها معهم.

للإجابة:

1 - تحضر سلوى رضيعها البالغ من العمر 16 أسبوعاً لتمنيعه للمرة الثانية باللقاح الثلاثي: ”لقاح الخناق“ (Diphtheria) و”السعال الديكي“ (Whooping cough) و”الكزاز“ (Tetanus) و”لقاح شلل الأطفال“. وتقتصر تغذيته على الرضاعة، وقد زاد وزنه منذ الولادة بمقدار 2.5 كيلو جرامات. امتدح: لا بد أنك سعيدة بزيادة وزنه إلى هذا الحد بفضل لبن ثديك وحده.

أعلم: الرضاعة تساعد على حماية الطفل من الأمراض مثلها في ذلك مثل التمنيع، إلى حد كبير.

اقترح: إنها فكرة جيدة ألا تعطي الطفل شيئاً آخر سوى لبن الأم لمدة ستة شهور.

2 - تحضر إيناس طفلها البالغ من العمر 12 شهراً لمعالجته من الحمى والإسهال. ولا يوجد له منحني نمو ولكن وزنه يبلغ حالياً 8.5 كيلو جرامات. وقد فقد شهيته وقلت كمية الطعام التي يتناولها. وهو لا يزال يرضع وغالباً أثناء الليل.

وقد قدمت المشورة والمعالجة المناسبين للحمى والإسهال. ما الذي ستقوله لإيناس بشأن الرضاعة؟ امتدح: جميل جداً أنك مازلت ترضعين وذلك - بوجه خاص - لأنه لا يريد أي طعام آخر.

أعلم: الرضاعة تساعد على تحسين الإسهال وتعطي الرضيع بعض الغذاء والسوائل التي يحتاج إليها في الوقت الذي يتضاءل أكله فيه.

اقترح: هل تستطيعين زيادة مرات رضاعته؟ فتكرار الرضعات يمكن أن يفيد في حالة الطفل المريض.

3- تحضر منى إبنتها البالغ من العمر 15 شهراً لمعالجته من سعال وصعوبة في التنفس. وهو مصاب بالحمى ولا يأكل قدراً كافياً من الطعام، وهو يرضع ولكنه يبتعد عن الثدي لكي يتنفس قبل أن يكون قد رضع مدة طويلة. وبعد أن تفحص الطفل وتعد مرات تنفسه وتعطيه العلاج المناسب، ما الذي يمكن أن تفعله لتشجيع أمه على الإرضاع؟
امتدح : إن الرضاعة تتيح للرضيع المريض الراحة والتهديئة.

أعلم : إن صعوبة التنفس تعوق الرضاع لفترة طويلة، ولكن لبن الأم يفيد الطفل إذا كان مريضاً.

اقترح : قد يكون من الأسهل على الطفل أن تزيدي مرات إرضاعه ولفترة أقصر في كل مرة لبضعة أيام حتى يتحسن تنفسه.

أو :

هل تحبين أن أبين لك كيف تقومين باعتصار لبن ثديك وتقديمه له في الكوب لمدة يوم أو يومين؟

5

”الرضاعة ومنحنيات النمو“: التمرين (م): تغذية راجعة فردية

اشرح للمشاركين كيفية أداء التمرين كما يلي:

ادرس بطاقات النمو الخاصة بالرضع المذكورين فيما بعد، والملاحظات الموجزة التي تناسب حالاتهم ثم قم بحل المثال التالي معهم.

مثال:

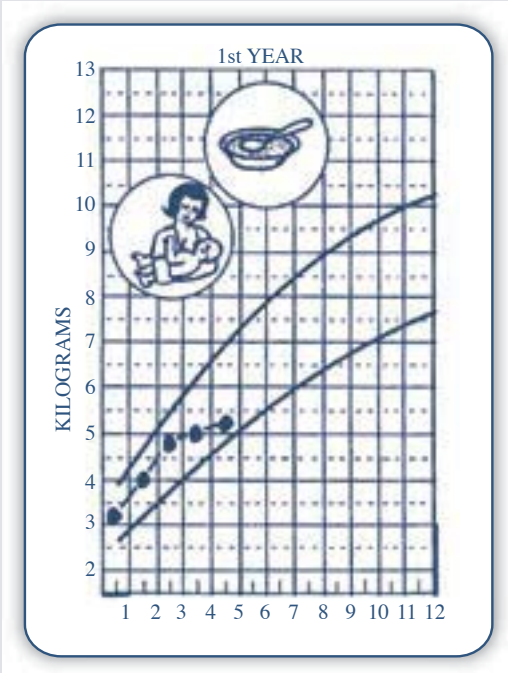
الرضيع رقم (1) يعيش على الرضاعة المطلقة وكان ينام مع أمه إلى ما قبل ثمانية أسابيع، وهو الآن ينام في فراش مستقل.

ما الذي فعلته أم الرضيع ويمكنك الإشادة به؟
اقتصار أمه على إرضاعه طيلة هذه المدة.

ما رأيك في الزيادة التي طرأت على وزن الرضيع رقم 1 ؟
نموه أخذ في التباطؤ

مالذي يمكن أن تقترحه على الأم فيما يتعلق بتغذيته الآن؟
- ترك طفلها يعود إلى النوم معها لإرضاعه أثناء الليل.
- ضرورة إضافة أغذية تكميلية عما قريب

اطلب من المشاركين البدء في حل الأسئلة الأخرى وإبلاغك عند الانتهاء منها.



للإجابة:

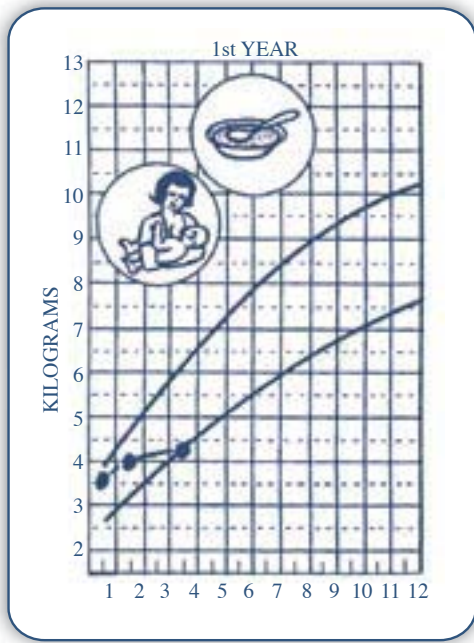
جاء بالرضيع رقم (2) لتمنيعه. وتقول أمه إن حالته الصحية جيدة، وإنه حسن السلوك للغاية ونادراً ما يبكي ولا يرغب في الرضاعة إلا نحو أربع أو خمس رضعات يومياً، وهو أمر تجده أمه مفيداً لها لأنها كثيرة المشاغل.

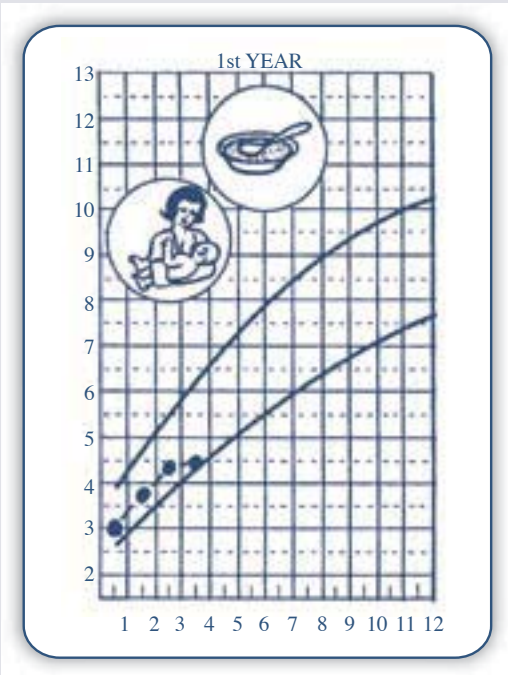
مالذي يمكن أن تقوله تعبيراً عن تقبلك لمشاعر أم الرضيع رقم (2)؟
 ("أنت تجدين أن إكتفاء الطفل بهذه الرضعات هو شيء مفيد بالنسبة لك؟")

ما رأيك في الزيادة التي يحققها وزن الرضيع (2)؟
 (زيادة وزنه بطيئة جداً).

ما السبب في ذلك؟
 (مرات الرضاعة ليست كافية).

ماذا تقترح على أم الرضيع رقم (2) بصدده تغذيته؟
 (إذا كانت تستطيع زيادة رضاعته فليس عليها الانتظار حتى تظهر عليه علامات الجوع).





اقتصرت تغذية الرضيع رقم (3) على الرضاعة حتى الشهر الماضي. أما الآن فإن أمه تعطيه جرعات من الماء نظراً لحرارة الجو ونظراً لما يبدو عليه من علامات العطش الشديد.

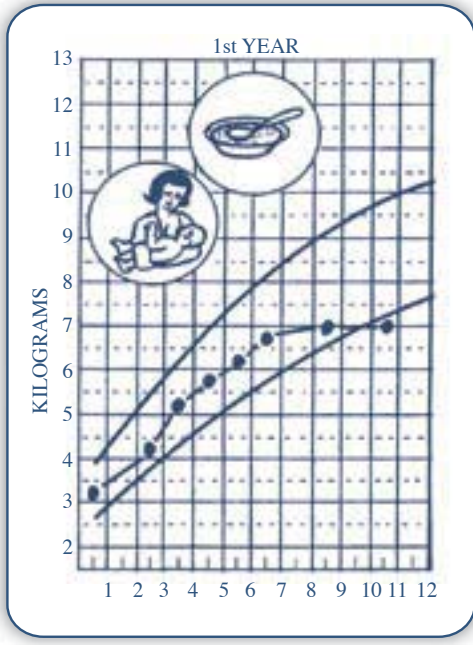
ما رأيك في زيادة وزن الرضيع (3)؟
 (لقد إزداد وزنه جيداً في الشهرين الأولين، ولكنه تباطأ كثيراً في الشهر الماضي).

ما سبب التغير الذي طرأ على وزنه هذا الشهر؟
 (كان يتناول جرعات من الماء)
 (ملحوظة: إعطاء جرعات من الماء قد يقلل من الرضاعة ومن ثم تقل كمية لبن الأم التي يحصل عليها).

ما هي المعلومة الملائمة التي يمكنك تقديمها لأم الرضيع رقم (3)؟
 حاول تقديم معلومة إيجابية.
 (لبن الأم يحتوي على كل الماء الذي يحتاجه الرضيع حتى في الجو الحار).

ما الذي يمكن أن تقترحه على الأم؟
 ("هل يمكنك زيادة مرات الرضاعة، إذا كان الرضيع يشعر بالعطش، بدلاً من إعطائه جرعات من الماء").

جاء بالرضيع رقم (4) للتمنيح ضد الحصبة. وهو يرضع مراراً أثناء النهار وينام مع أمه ويرضع منها أثناء الليل. ومنذ شهرين بدأت أمه تعطيه عصيدة حبوب رقيقة القوام مرة في اليوم.



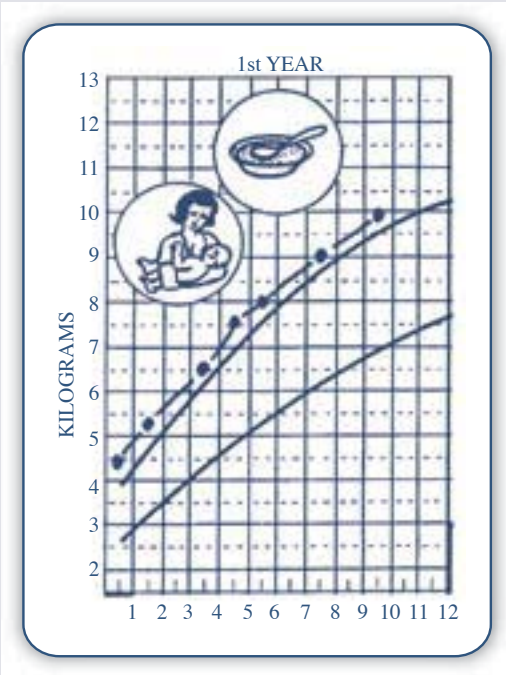
ما هو الشيء الصحيح الذي تفعله أم الرضيع رقم (4) ؟
(إرضاعها الكثير، ليلاً ونهاراً).

مارأيك في الزيادة التي طرأت على وزن هذا الرضيع؟
(زاد وزنه جيداً في الشهور الستة الأولى من حياته، ولكنه توقف عن النمو بعد ذلك).

ما هو سبب هذا التغير ؟
(لا يحصل على أغذية تكميلية كافية)
ملحوظة: في هذا السن لا يكفي لبن الأم وحده).

اذكر شيئين تقترح على أمه فعلهما؟

- 1- أن تعطيه الأطعمة المغذية الغنية بالطاقة والمغذيات (4 - 5) مرات يومياً.
- 2- أن تستمر في إرضاعه ليلاً ونهاراً بالإضافة إلى زيادة الأغذية التي يتناولها، وأن تفكر في مواصلة الرضاعة حتى يبلغ طفلها عامه الثاني).



حضرت أم الرضيع رقم (5) لتطلب منك مساعدتها في مجال تنظيم الأسرة. وبعد أن قدمت لها المساعدة تسألها عن الرضيع فتقول إن تغذيته اقتصر على الرضاعة حتى الشهر السادس. ومنذ ذلك الوقت ظل يأخذ طعاماً تكميلياً مرتين في اليوم أولاً ثم أربع مرات مؤخراً. وهو لا يزال يرضع أثناء الليل وبضع مرات أثناء النهار.

ما رأيك في معدل نمو الرضيع رقم (5)؟
 (إنه ينمو بصورة طيبة جداً).
 (ملحوظة: إن وزنه ليس مفرطاً،
 فخط نموه يتوافق مع المنحنى المرجعي).

ما الذي يمكن أن تقوله للإشادة بالأم؟
 ("لا بد أنك سعيدة إن ينمو طفلك جيداً، وذلك بالدرجة الأولى لأنك ترضعينه بهذه الطريقة الصحيحة تماماً").

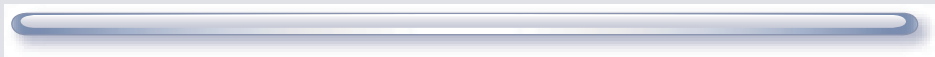
ما الذي يمكن أن تقترحه عليها فيما يتعلق بالإرضاع؟
 (من المستحسن أن تواصل إرضاعه حتى يبلغ عامين على الأقل).

6

تلخيص الفصل الثامن عشر: عرض الشريحة رقم (135)

من المهم بوجه خاص مناقشة الرضاعة عند القيام بوزن الطفل، إضافة إلى أن أية متابعة للوزن تساعد على معرفة ما إذا كان الطفل يحصل على كفايته من اللبن إذ أن ضعف النمو علامة هامة على حاجة الأم ورضيعها للمساعدة.

إذا لم يكن لدى الأم منحنى لنمو الطفل، أو لا تستطيع أنت وزن الطفل يظل في وسعك الحديث عن الرضاعة، فلا بد أنك تحصل على فكرة جيدة عما إذا كانت الرضاعة تسير على ما يرام أم لا، وذلك من مظهر الطفل وسلوكه، كما يمكنك الاستفسار عن نتاج بوله.



الفصل التاسع عشر

التغذية التكميلية

الإجراءات

1. الإعداد للجلسة
2. الأهداف التعليمية: عرض الشريحة رقم (136)
3. تعريف "التغذية التكميلية": مناقشة المجموعة وعرض الشريحة رقم (137)
4. "لماذا يحتاج الطفل إلى التغذية التكميلية": عرض الشرائح رقم (138). (139)
5. "ماهي التغذية التكميلية" و "لماذا نحتاج إلى التغذية التكميلية": قراءة دليل المشاركين الجزئين 19.1 و 19.2
6. "مخاطر البدء المبكر والبدء المتأخر في إعطاء الطفل الأغذية الأخرى": عرض الشريحة رقم (140)
7. "مخاطر البدء المبكر والبدء المتأخر في إعطاء الطفل الأغذية الأخرى": قراءة الدليل الجزء 19.3
8. "قواعد التغذية التكميلية للطفل": عرض الشريحة رقم (141)
9. "قواعد التغذية التكميلية للطفل" و "التغذية التكميلية المتوازنة": قراءة الدليل الجزئين 19.4 و 19.5
10. "قوام الأغذية التكميلية": مناقشة جماعية وعرض توضيحي
11. "قوام الأغذية التكميلية وتقنيات إطعام الطفل": قراءة الدليل الأجزاء 19.6 و 19.7
12. "تقنيات إطعام الطفل": عرض توضيحي
13. "كيفية إعداد قوائم طعام للفئات العمرية المختلفة للأطفال": تمرين جماعي وعرض الشرائح رقم (142). (143). (144). (145)
14. "بعض الأمثلة لقوائم طعام الطفل": قراءة الجزء 19.8 من دليل المشاركين

1

الإعداد للجلسة

قم بتوفير ما يلي:

- كيساً من الدقيق
- كأسين
- ملعقة
- نسخة من قوائم الطعام للفئات العمرية المختلفة لكل مشارك
- مقياساً للماء

2

الأهداف التعليمية: عرض الشريحة رقم (136)

اعرض الشريحة رقم (136) لتقديم الأهداف التعليمية لهذا الفصل وهي:

- تعريف التغذية التكميلية؛
- لماذا نحتاج إلى التغذية التكميلية؛
- تحديد خطوات بدء إطعام الطفل؛
- مناقشة مكونات الغذاء؛
- وصف الأطعمة التكميلية المناسبة لعمر الطفل؛
- كيفية إدخال التغذية التكميلية إلى جانب الاستمرار في الرضاعة.

3

تعريف "التغذية التكميلية": مناقشة المجموعة وعرض الشريحة رقم (137)

اعرض الشريحة رقم (137) "تعريف التغذية التكميلية" ثم قم بكتابة السؤال الآتي على اللوح القلاب: "ما هو السن الشائع لإدخال الأغذية الأخرى في منطقتكم؟". اكتب على اللوح ما يقوله المشاركون وقم بمناقشته. ثم استمر في المناقشة عن أسباب ذلك، وتأكد أن المفاهيم التالية قد تم مناقشتها بالنسبة للبدء المبكر لإدخال الأغذية الأخرى:

- اعتقاد الأم بعدم كفاية لبنها.
- اعتقاد الأم بأن الأغذية الأخرى تحسن من نمو وصحة طفلها.
- نصيحة الأهل والأصدقاء وبعض مقدمي الخدمة الصحية بالبدء المبكر في إعطاء الأغذية الأخرى.
- عمل الأم وكثرة مشاغلها.
- إظهار الطفل الرغبة في تناول الأطعمة.
- تأثر الأمهات بالترويج التجاري لأغذية الأطفال.

- وبالنسبة للبدء المتأخر تأكد من مناقشة النقاط التالية:
- تعلق الطفل بالرضاعة ورفض الأغذية الأخرى.
- رغبة الأم في إطالة فترة انقطاع الحيض كوسيلة لتنظيم الأسرة.
- الحالة الاقتصادية للأسرة.

4

”لماذا يحتاج الطفل التغذية التكميلية“ : عرض الشرائح رقم (138). (139)

تعرض الشريحة رقم (138) منحني النمو لأحمد البالغ من العمر 10 شهور ونصف. اطلب من المشاركين التعليق على منحني النمو للطفل أحمد.

بعد أن ينتهي المشاركون من تعليقاتهم قم بتوضيح النقاط التالية:

- في خلال الستة شهور الأولى كان نمو أحمد جيداً
 - بعد الشهر السادس من العمر تباطأ ثم توقف منحني نمو أحمد عن الصعود.
- اسأل المشاركين عن الأسباب المحتملة لذلك وقم بالتأكيد على الإجابات التي تتعلق بالبدء في التغذية التكميلية ونوعيتها.

ثم قم بعرض الشريحة رقم (139) موضحاً الآتي:

إن نهاية مجال الفئات العمرية المحددة في هذين الشكلين = العمر بالشهور + 29 يوماً.

- الشكل (أ): يمثل ارتفاع الأعمدة، الاحتياج الكلي للطفل من الطاقة. بينما يمثل الجزء الأخضر من الأعمدة كمية الطاقة التي يوفرها لبن الأم في حالة استمرار الإرضاع، ويمثل الجزء غير الملون الفجوة في احتياجات الطاقة.
- الشكل (ب): يمثل ارتفاع الأعمدة الاحتياج الكلي للطفل من الحديد، بينما يشير الجزء الأخضر إلى الحديد الذي يحصل عليه الطفل من لبن الأم، واللون الأحمر إلى مخزون الحديد في جسم الطفل، أما الجزء غير الملون فيدل على الفجوة في احتياجات الحديد.

اسأل المشاركين كل في دوره عن الشكل (أ): هل يحصل هذا الطفل - في كل فئة عمرية على حدة - على كل احتياجاته من الطاقة. ثم اسألهم عما يستخلصون من هذه المناقشة.

أعد هذه الأسئلة بالنسبة للشكل (ب) المتعلق بالحديد.

ثم لخص موضحاً أنه كلما نما الطفل وزاد نشاطه يصبح لبن الأم وحده غير كافي لتوفير احتياجات الطفل الغذائية. لاتسهب في المناقشة فسوف يقرأون هذا الجزء بالتفصيل في دلائلهم.

ثم اذكر للمشاركين أن البدء في التغذية التكميلية يشجع على:

- نمو وتطور وظائف الفم والفك
- التناسق العصبي الحركي في عملية المضغ والبلع
- التعود على أنواع جديدة من الأطعمة مختلفة اللون والطعم والرائحة والقوام.

5

”ماهي التغذية التكميلية“ و”لماذا يحتاج الطفل التغذية التكميلية: قراءة الدليل
الجزئين 19.1 و 19.2

اطلب من المشاركين قراءة هذين الجزئين وإخبارك عند الانتهاء من القراءة ثم قم بالإجابة على أية أسئلة.

6

”مخاطر البدء المبكر والبدء المتأخر في إعطاء الأغذية الأخرى للطفل“: عرض الشريحة
رقم (140)

اعرض فقط عنوان الشريحة ثم قم بإدارة المناقشة الجماعية بطريقة العصف الذهني وعندما ينتهي المشاركون قم
بعرض الشريحة ولا تسهب في المناقشة لأن المشاركين سيقومون بقراءة هذا الجزء في دلائلهم.

7

”مخاطر البدء المبكر والبدء المتأخر في إدخال الأغذية الأخرى للطفل“: قراءة الدليل
الجزء 19.3

اطلب من المشاركين قراءة الجزء 19.3 من دلائلهم وإخبارك عند الانتهاء من القراءة، عندئذ قم بالإجابة على أية
أسئلة.

8

”قواعد التغذية التكميلية للطفل“: عرض الشريحة رقم (141)

اعرض الشريحة رقم (141) التي تلخص بعض القواعد الهامة عن التغذية التكميلية:

- * أن يكون الطفل بصحة جيدة وليس مريضاً عند البدء في التغذية التكميلية
- * يقدم الطعام الجديد عندما يكون الطفل جائعاً قبل الرضاعة، وعندما يعتاد الطعام، فيعطى بعد الرضاعة.
- * إدخال تدريجي:
 - يعطى الطفل نوعاً واحداً فقط من الأطعمة في المرة الواحدة
 - البدء بكميات قليلة: يبدأ الطفل بتناول كميات صغيرة تزداد تدريجياً حتى تصل للكميات المحددة لعمره
 - القوام: مراعاة تناسب قوام الطعام لسن الطفل على أن يبدأ بالطعام اللين الناعم (ليس سائلاً) ثم الأغظ والأخشن قواماً.
- * طعام آمن: يتم إعداد طعام الرضع وصغار الأطفال طازجاً ويطبخ طبخاً كاملاً مع مراعاة النظافة في جميع خطوات إعدادة وحفظه، وأن يكون خالياً من الألوان والمواد الحافظة مع تجنب الملح والبهارات وزيادة السكر.

- * الاهتمام بنوعية وتنوع ما يقدم للطفل.
- * امتناع الأم عن استخدام زجاجة التغذية في إطعام طفلها.

9

”قواعد التغذية التكميلية“ و”التغذية التكميلية المتوازنة“: قراءة الدليل الجزء 19.4 و 19.5

اطلب من المشاركين قراءة هذين الجزئين وإخبارك عند الانتهاء منه وقم بالإجابة على أية أسئلة.

10

”قوام الأغذية التكميلية“: مناقشة جماعية وعرض توضيحي

اكتب على اللوح القلاب: لماذا تفضل بعض الأمهات إعطاء أطفالهن الوجبات رقيقة القوام؟
دع المشاركين يدلون بإجاباتهم. قد تحتوي الإجابات على الأسباب التالية:

- الوجبات الرقيقة يمكن إعطاؤها بزجاجة التغذية أو الكوب.
 - الوجبات الرقيقة تستغرق وقتاً أقل وتحتاج إلى جهد أقل في إطعام الطفل.
 - الوجبات سميكة القوام صعبة البلع والهضم وتسبب الإمساك.
- ناقش هذه الإجابات مع المجموعة وتأكد من وضوح النقاط التالية:
- تخفيف الوجبة يؤثر على تركيز الطاقة والمغذيات بها.
 - لإعطاء القدر اللازم من الطاقة والمغذيات من هذه الوجبة خفيفة القوام يجب إعطاء كمية كبيرة منها قد تتجاوز حجم معدة الطفل (200 ملي لتر عند عمر 8 أشهر) (شكل 13).
- وهكذا فإن إعطاء الوجبات رقيقة القوام يجعل من الصعوبة سد الفجوة الغذائية للطاقة والمغذيات الأخرى مما يعرض الطفل لأمراض سوء التغذية.

شكل 13



ثم اسأل المشاركين عن الطرق التي قد يلجأون إليها لزيادة محتوى الطاقة للوجبة. دع المشاركين يدلون بإجاباتهم. قد تحتوي إجاباتهم على ما يلي:

- إضافة السكر أو العسل للوجبة
- إضافة ملعقة من الزيت أو السمن إلى الوجبة.

وضح لهم أن:

- إضافة السكر أو العسل قد تزيد من محتوى الطاقة بالوجبة إلا أن إضافة الكثير قد تسبب عزوف الطفل عن الرضاعة وإصابته بالاضطرابات المعوية مثل المغص أو الإسهال. وكذلك قد تؤدي إلى تغيير في سلوكياته التغذوية من حيث تفضيله للأغذية ذات الطعم الحلو والتي قد تؤدي إلى السمنة فيما بعد.
- إضافة القليل من الزيت أو السمن أو الزبد تؤدي إلى زيادة محتوى الوجبة من الطاقة والأحماض الدهنية الأساسية وفيتامين "أ" وتجعل الوجبة الصلبة أكثر ليونة وأسهل في البلع.

ثم ابدأ في أداء العرض التوضيحي لبيان القوام المناسب للوجبة:

- جهز 6 ملاعق كبيرة من الدقيق وكأسين وملعقة ومقياساً للماء.
- ضع 3 ملاعق كبيرة من الدقيق في كل كأس، ثم أضف للكأس الأول قدرًا من الماء بحيث يكون القوام سميكًا. أضف للكأس الثاني ضعف كمية الماء المضافة للكأس الأول.
- اطلب من المشاركين التعليق على:

- كمية الطاقة والمغذيات في الكأسين
- كمية الطاقة والمغذيات التي يحصل عليها الطفل إذا أُعطي كمية متساوية من الكأسين
- الفرق بين القوام في الحالتين.

أضف أن الكمية الكلية من الطاقة والمغذيات الموجودة في الكأسين واحدة، ولكن إذا أُعطي الطفل كمية متساوية من الوجبتين فإنه يحصل على نصف محتوى الطاقة والمغذيات في حالة الوجبة رقيقة القوام. بواسطة الملعقة (شكل 14)، أوضح الفرق في القوام في الحالتين: عند إمالة الملعقة في حالة الوجبة الرقيقة تنسكب بسهولة.

شكل 14



11

قراءة الدليل: "قوام الأغذية التكميلية وتقنيات إطعام الطفل" الجزئين 19.6 و 19.7

اطلب من المشاركين قراءة هذه الأجزاء من دلائهم وإخبارك عند الانتهاء منها.

12

"تقنيات إطعام الطفل": عرض توضيحي

أخبر المشاركين أنهم سوف يشاهدون عرضاً توضيحياً للتقنيات الثلاث لإطعام الطفل الصغير. اطلب منهم ملاحظة ما يلي:

- تقنية الإطعام المتبعة في كل حالة
- شعور الطفل تجاه تناول الطعام
- مزايا أو عيوب التقنية المتبعة

ثم قم بأداء العرض التالي مع زميلك المدرب:

العرض الأول: تقنية التحكم الكامل

الطفل الصغير يجلس بجانب الأم. الأم تمنع الطفل من أن يضع يديه بقرب الطبق أو الطعام. الأم تطعم الطفل بالملقعة.

لو تدمر الطفل أو توجه بعيداً فإن الأم ترجعه إلى وضع الإطعام (تنهره أو تجبره إذا رفض أن يأكل). الأم تقرر متى يحصل الطفل على كفايته من الطعام وعندها تأخذ الطبق بعيداً.

العرض الثاني: تقنية ترك الأطفال يطعمون أنفسهم

الطفل الصغير يجلس على الأرض. الأم تضع الطعام بجانب الطفل وبه ملقعة. الأم تتجه بعيداً أو تستكمل أعمالها الأخرى ولا تلاحظ الطفل.

الأم لا تتواصل مع الطفل بالعين ولا تساعد في الإطعام.

الطفل يدفع الطعام حول الطبق، وينظر للأم للمساعدة ويأكل قليلاً، ولا يتمكن من إمساك الملقعة جيداً، ويحاول بيديه ولكن الطعام يتساقط، ويستسلم ويتحرك بعيداً

الأم تقول له أنت لست جائعاً.

العرض الثالث: التقنية التفاعلية (الإيجابية)

الأم تغسل يديها ويدي طفليها وتجلس على نفس مستوى الطفل. الأم تستمر في التواصل بالعينين مع طفليها وتبتسم له. باستخدام ملعقة صغيرة وطبق خاص بالطفل، تضع كميات صغيرة من الطعام على شفاه الطفل ثم يفتح الطفل فمه ويأخذها.

الأم تمتدح الطفل وتقول له كلمات تسعده أثناء إطعامه ببطء وصبر. الطفل يتوقف عن تناول الطعام، يغلق فمه أو يتجه بعيداً. الأم تحاول مرة أخرى مع تشجيعه. الطفل يرفض والأم تتوقف عن إطعامه. الأم تقدم للطفل قطعة صغيرة من الطعام يمكنه أن يمك بها - قطعة خبز أو بسكوته... الخ وتقول له هل تريد أن تطعم نفسك؟ الطفل يأخذها ويبتسم ويمتصها. الأم تشجعه وتردد ما قالته. بعد دقيقة تقدم له الأم قليلاً من محتوى الطبق والطفل يبدأ في تناول محتوى الملعقة ثانياً.

ناقش ملاحظاتهم على ضوء ما سبق ذكره بعد كل عرض توضيحي

13

”إعداد قوائم الطعام للفئات العمرية المختلفة للأطفال“: تمرين جماعي وعرض الشرائح رقم (142)، (143)، (144)، (145)

قم بتقسيم المشاركين إلى أربع مجموعات واطلب من المشاركين غلق دلائهم لعمل التمرين اشرح الهدف من التمرين:

- على كل مجموعة إعداد قائمة طعام لفئة عمرية معينة (الشهر السابع، 8 - 9 شهور، 10 - 12 شهراً ومن سنة إلى سنتين) في ضوء ما تقدم شرحه.
- وزع الشفافات على كل مجموعة لإعداد عرض القوائم.
- تقوم كل مجموعة بتقديم القائمة المنوطة بها.
- يقوم باقي المشاركين بمناقشة القوائم المعروضة ومدى مناسبتها.
- قم بعرض الشرائح من 142 - 145 الموجودة أدناه لتوضيح كيفية إعداد وجبات الطفل المتوازنة من مجموعات الأغذية المختلفة.

أطعمة الشهر السابع

يجب الوضع في الاعتبار أن الغرض الأساسي لإطعام الطفل في أثناء هذا الشهر هو أن يعتاد على تناول الأغذية إلى جانب الرضاعة باستخدام الملاعقة أو الكوب.

الكمية في كل مرة	عدد الوجبات	الكمية المقترحة لكل نوع	مجموعات الأغذية
2 - 3 ملعقة كبيرة	رضاعة حسب الطلب + مرتان أغذية أخرى		لبن الأم +
		1 - 2 ملعقة كبيرة	بطاطس مسلوقة و مهروسة أو جزر مسلوقة و مهروس أو كوسة مسلوقة
		1/2 تفاحة متوسطة الحجم 2/3 موزة متوسطة	تفاح مهروس (طازج أو مسلوقة) أو موز مهروس
		1 - 2 ملعقة كبيرة	عصيدة الحبوب سميكة القوام (مثال القمح)

وتمد هذه القائمة الطفل بما يحتاجه من الطاقة (حوالي 100 كيلو كالوري) والحديد وفيتامين "أ" إلى جانب ما يحصل عليه من لبن الأم.

أطعمة الشهر الثامن والتاسع

في هذه الفترة تزداد احتياجات الطفل من الطاقة والحديد وفيتامين "أ".
وتبدأ الأم في الشهر التاسع في تشجيع الطفل على الإمساك بقطع الطعام finger foods

الكمية في كل وجبة أساسية	عدد الوجبات	الكمية المقترحة لكل نوع	مجموعات الأغذية
2/3 كوب كبير (150 ملّي لتر تقريباً)	رضاعة حسب الطلب		لبن الأم +
	ثلاث وجبات أساسية	2 ملعقة كبيرة 2 ملعقة كبيرة + 1 شريحة + ملعقة صغيرة 3 ملعقة كبيرة	- أرز مسلوق + عدس مسلوق أو - فول مقشور + خبز + زيت أو - خليط حبوب مطبوخة من المتوفرة لدى الأسرة
		2 - 3 ملاعق كبيرة	خليط الخضروات المسلوقة المهروسة (بطاطس + جزر + كوسة + سبانخ + بازلاء) + شوربة دجاج
		1 ملعقة كبيرة	- دجاج مسلوق مقطع قطعاً صغيرة أو - كبد دجاج مهروسة أو - صفار بيض مسلوق
		1/2 فنجان صغير 2/3 موزة متوسطة 1/2 تفاحة أو كمثرى متوسطة الحجم 2 خوخة صغيرة الحجم	- عصير البرتقال الطازج (غير محلّى) أو - موز مهروس أو قطع أو - تفاح أو كمثرى مهروسة (طازج أو مسلوق) أو - خوخ مسلوق

توفر القائمة السابقة احتياجات الطفل من الطاقة (200 كيلو كالوري) بالإضافة إلى تلك التي يحصل عليها من لبن الأم. كما أنها تحتوي على الأطعمة حيوانية المصدر والبقوليات (البازلاء والعدس والفاصوليا) إلى جانب الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة والفواكه.

أطعمة الشهر 10 - 12

في هذه الفترة تزداد احتياجات الطفل من الطاقة والحديد وفيتامين "أ". ويلاحظ أنه يمكن البدء في إعطاء منتجات الألبان

الكمية / كل وجبة أساسية	عدد الوجبات	الكمية المقترحة لكل نوع	مجموعات الأغذية
3 / 4 كوب كبير (200 ملّي لتر تقريباً)	رضاعة حسب الطلب		لبن الأم +
	+	2 ملعقة كبيرة	- أرز مسلوق (أو معكرونة) + عدس مسلوق أو
	ثلاث وجبات أساسية	2 ملعقة كبيرة + 1 شريحة + ملعقة صغيرة	- فول مقشور + خبز + زيت أو
	+	3 ملعقة كبيرة	- خليط حبوب مطبوخة من المتوفرة لدى الأسرة أو
	1 وجبة خفيفة	2 ملعقة كبيرة	- عصيدة اللبن السمكة مع الأرز أو دقيق الذرة (مهلبية)
		2 - 3 ملاعق كبيرة	خليط الخضروات المسلوقة المهروسة (بطاطس + جزر + كوسة + سبانخ + بازلاء) + شوربة دجاج
		1 ملعقة كبيرة	- دجاج مسلوق مقطع قطعاً صغيرة أو
	1 ملعقة كبيرة	- كبدة دجاج مهروسة أو	
	1 ملعقة كبيرة	- سمك مشوي أو مسلوق أو	
	1 بيضة	- صفار بيض مسلوق أو	
	2 ملعقة كبيرة	- زيادي أو	
	1 ملعقة كبيرة	- جبن أبيض أو مطبوخ	
	1 / 2 فنجان صغير	- عصير البرتقال الطازج (غير محلى) أو	
	2 / 3 موزة متوسطة	- موز مهروس أو قطع أو	
	1 / 2 تفاحة أو كمثرى	- تفاح أو كمثرى مهروسة (طازج أو مسلوق) أو	
	متوسطة الحجم	- أو	
	2 خوخة صغيرة الحجم	- خوخ مسلوق أو	
	2 ملعقة كبيرة	- مانجو	

توفر القائمة السابقة احتياجات الطفل من الطاقة (300 - 400 كيلو كالوري) بالإضافة إلى تلك التي يحصل عليها من لبن الأم. كما أنها تحتوي على الأطعمة حيوانية المصدر والبقوليات (البازلاء والعدس والفاول) إلى جانب الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة والفواكه (شاملة الخضروات والفواكه برتقالية اللون).

أطعمة الشهر 12 - 24

في هذه الفترة تزداد احتياجات الطفل من الطاقة والحديد وفيتامين "أ". ويبدأ الطفل في تناول طعام العائلة

مجموعات الأغذية	الكمية المقترحة لكل نوع	عدد الوجبات	الكمية/ كل وجبة أساسية
لبن الأم +		رضاعة	
- أرز مسلوق (أو معكرونة) + عدس مسلوق (أو حمص مسلوق) أو - فول مقشور + خبز + زيت أو - خليط حبوب مطبوخة من المتوفرة لدى الأسرة أو - عصيدة اللبن السميقة مع الأرز أو دقيق الذرة (مهلبية أو كاسترد)	3 ملعقة كبيرة 3 ملعقة كبيرة + 1 شريحة + 1 ملعقة صغيرة 3 ملعقة كبيرة 3 ملعقة كبيرة	حسب الطلب + ثلاث وجبات أساسية + 2 وجبة خفيفة	كوب كامل (250 مليلتر)
الخضروات المسلوقة أو المطبوخة (طعام العائلة)	3 ملاعق كبيرة		
- دجاج مسلوق مقطع قطعاً صغيرة أو - كبدة دجاج مهروسة أو - اللحم الأحمر أو اللحم المفروم أو - سمك مشوي أو مسلوق أو - بيض مسلوق أو مقلي أو - زبادي أو - جبن قريش أو مطبوخ	1 ½ ملعقة كبيرة 1 ½ ملعقة كبيرة 1 ½ ملعقة كبيرة 1 ½ ملعقة كبيرة 1 بيضة كبيرة كاملة 4 ملعقة كبيرة 2 ملعقة كبيرة		
- عصير البرتقال الطازج (غير محلى) أو - موز قطع أو - تفاح أو كمثرى قطع (طازج أو مسلوق) أو - خوخ مسلوق أو - مانجو	1 فنجان صغير 1 موزة متوسطة 1 تفاحة أو كمثرى متوسطة الحجم 3 خوخة صغيرة الحجم 3 ملعقة كبيرة		

توفر القائمة السابقة احتياجات الطفل من الطاقة (500-600 كيلو كالوري) بالإضافة إلى تلك التي يحصل عليها من لبن الأم. كما أنها تحتوي على الأطعمة حيوانية المصدر والبقوليات (البازلاء والعدس والفول) إلى جانب الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة والفواكه (شاملة الخضروات والفواكه برتقالية اللون) (غذاء العائلة). من ضمن أطعمة المجموعة الأولى يمكن إعطاء المُرَبَى، العسل، الكعك، البسكويت، المعجنات ... الخ.

بعد الانتهاء من التمرين وعرض القوائم، وزع نسخة من هذه القوائم لكل مشارك.

ملحوظة هامة:

إذا كان الطفل لا يرضع لأي سبب من الأسباب، فلا بد أن يأخذ الطفل خمس وجبات أساسية يومية. ويضاف اللبن ومنتجاته إلى أغذية الطفل.

14

”بعض الأمثلة لقوائم الطعام“: قراءة الجزء 19.8 من دليل المشاركين

اطلب من المشاركين قراءة الدليل ثم قم بالإجابة على أية أسئلة.

الفصل العشرون

تقييم تغذية الطفل وتقديم المشورة

الإجراءات

1. الإعداد للجلسة
2. الأهداف التعليمية: عرض الشريحة رقم (146)
3. "أهمية ملاحظة الأم والطفل": مناقشة جماعية
4. "كيفية استخدام منحى النمو في تقييم تغذية الطفل": عرض الشرائح رقم (147), (148), (149)
5. "شرح استمارة تقييم تغذية الطفل": عرض الشريحة رقم (150)
6. "أهمية ملاحظة الأم والطفل" و "استخدام منحى النمو في تقييم تغذية الطفل" و "استمارة تقييم تغذية الطفل": قراءة الدليل: الأجزاء 20.1 و 20.2 و 20.3
7. "جمع المعلومات عن تغذية الطفل باستخدام مهارات الاستماع والتعلم واستمارة تقييم التغذية": تمثيل الأدوار
8. "تصحيح ممارسات التغذية التكميلية باستخدام مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة": تمثيل الأدوار
9. تلخيص الفصل العشرين: الرسائل الرئيسية

1

الإعداد للجلسة

- قبل بدء الجلسة، أحضر الأدوات التالية
- كوباً أو وعاءً معيارياً (250 ملي لتر) متداولاً محلياً
- نسخة لكل مشارك من الصورة التوضيحية لقوام الطعام
- نسخة من قصة تمثيل الأدوار ومنحنى نمو الطفل الخاص بها

2

الأهداف التعليمية: عرض الشريحة رقم (146)

اعرض الشريحة وقدم الأهداف التعليمية كما يلي:

- أهمية ملاحظة الأم والطفل
- التعرف على كيفية استخدام منحنى النمو في تقييم تغذية الطفل
- استخدام مهارات الاستماع والتعلم لجمع المعلومات عن ممارسات التغذية
- استخدام مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة لتصحيح ممارسات التغذية

3

”أهمية ملاحظة الأم والطفل“: مناقشة جماعية

- ابدأ الجلسة بتوضيح أنه من الممكن أن نعرف الكثير عن الطفل وعلاقته بأمه ووضع الأسرة الاقتصادي عن طريق الملاحظة قبل طرح أية أسئلة
- اسأل المشاركين عما يمكن ملاحظته عند رؤية الأم والطفل لأول مرة. بعد الاستماع لبعض المشاركين، يجب التأكد من وضوح النقاط التالية:
- يمكن ملاحظة ما يلي على الأم: عمرها وصحتها العامة وانطباعك عن حالتها النفسية (سعيدة أو تعيسة)، ملبسها مما قد يعكس الحالة الاقتصادية، طبيعة التواصل بينها وبين طفلها (تحدث إليه، تتواصل معه بالعين أو بالتلامس أو إذا كانت الأم تتجاهله أو تتعامل معه بخشونة). كما يمكن ملاحظة إذا كانت الأم تحمل زجاجة التغذية أو أي أغذية أخرى معها
 - يمكن ملاحظة الآتي على الطفل: صحته العامة وحالته التغذوية ودرجة انتباهه وتطوره وكيفية استجابته لأمه (هادئ ومستريح ويستجيب لها أو يبكي ويحاول الابتعاد عنها). كما يمكن ملاحظة إذا كان الطفل يرضع منها أو يتناول أي أطعمة أخرى.

”كيفية استخدام منحني النمو في تقييم تغذية الطفل“ : عرض الشرائح
رقم (147), (148), (149)

قم بعرض الشريحة رقم (147) التي تبين منحني النمو المرجعي للوزن. أوضح أن وزن الطفل يوجد على المحور الرأسي بينما يوجد عمر الطفل بالشهور على المحور الأفقي.

أضف: تستخدم منحنيات النمو للطفل لتقييم الحالة التغذوية له. أوضح للمشاركين أن الوزن مرة واحدة لا يقدم لنا الكثير من المعلومات عن نمو الطفل. لذلك من الضروري تسجيل وزن الطفل في كل زيارة على منحني النمو المرجعي. ثم أضف أنه من المهم ملاحظة اتجاه منحني النمو:

– هل هو متجه إلى أعلى وموازي للمنحنيات المرجعية – مما يعني أن الطفل ينمو جيداً،

– أم أنه مستوي على الوضع الأفقي – مما يعني أن الطفل لا ينمو

– أم أنه منحدر إلى أسفل – مما يعني أن الطفل يفقد الوزن

وفي الحالتين الأخيرتين قد يكون السبب مشكلة في التغذية أو حالة مرضية متكررة أو مزمنة خلال هذه الفترة ثم اعرض الشريحة رقم (148) التي تبين منحنيات النمو لثلاثة أطفال يتم وزنهم بانتظام.

ناقش المشاركين في ملاحظاتهم على المنحنيات الثلاث

اعرض الشريحة رقم (149) والتي تبين منحني النمو للطفل أحمد. اسأل كيف تُقِيم نمو أحمد؟

أعط للمشاركين بعض الوقت للتفكير والإجابة ثم أوضح أن أحمد قد نما جيداً في الشهور الستة الأولى ولكن وزنه لم يزد في الأشهر الثلاثة الأخيرة.

اشرح للمشاركين أنك تحتاج أن تتحدث مع أم أحمد لجمع المعلومات عن ممارسات التغذية التكميلية. مثال: أي الأطعمة يتناولها؟ كم مرة في اليوم؟ قوام الطعام؟ كميته والتقنية المستخدمة في تقديمه؟

”شرح استمارة تقييم تغذية الطفل“ : عرض الشريحة رقم (150)

اعرض الشريحة رقم (150) والتي تبين استمارة تقييم التغذية وأوضح أنها تحتوي على البيانات المطلوب جمعها حول تغذية الطفل خلال يوم كامل باستخدام مهارات الاستماع والتعلم التي سبق لهم تعلمها وممارستها في الفصل الخامس. اطلب من المشاركين كل في دوره أن يذكر إحدى هذه المهارات.

توضع علامة √ في المربع المقابل للبيان حسب إجابة الأم. ثم يتم التعرف على المشاكل بناءً على قواعد تغذية الطفل التي سبق شرحها خلال الفصل السابق. اكتب المشاكل التي تم التعرف عليها في المكان المخصص لذلك.

استمارة تقييم تغذية الطفل

مشكلة التغذية	اسم الطفل: تاريخ الميلاد: تاريخ اليوم:	اسم الطفل: تاريخ الميلاد: تاريخ اليوم:
	منحنى النمو:	يتجه لأعلى وموازي <input type="checkbox"/> أفقي <input type="checkbox"/> يتجه لأسفل <input type="checkbox"/>
	الرضاعة	نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> كم مرة في اليوم ---- مرة خلال الليل نعم لا
	الأغذية الأخرى	نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> متى بدأ إدخالها ----- عدد الوجبات الأساسية ----- وجبة عدد الوجبات الخفيفة ----- وجبة باستخدام الملعقة <input type="checkbox"/> باستخدام الكوب <input type="checkbox"/> باستخدام زجاجة التغذية <input type="checkbox"/> * كمية الأطعمة المعطاة في الوجبة: كافية <input type="checkbox"/> غير كافية <input type="checkbox"/> ** قوام الأطعمة المقدمة سميك <input type="checkbox"/> رقيق <input type="checkbox"/> مكونات التغذية: ألبان اصطناعية <input type="checkbox"/> أغذية حيوانية المصدر <input type="checkbox"/> البقول والحبوب <input type="checkbox"/> ألبان حيوانية <input type="checkbox"/> خضروات داكنة وفواكه (بما فيها البرتقالية اللون) <input type="checkbox"/> التقينة المستخدمة في الإطعام: التحكم <input type="checkbox"/> ترك الأطفال لأنفسهم <input type="checkbox"/> التفاعلي (الإيجابي) <input type="checkbox"/> يعد الطعام يومياً نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> إذا كانت الإجابة بلا: كيف يحفظ الطعام -----
	التغذية أثناء المرض	تغيرت <input type="checkbox"/> لم تتغير <input type="checkbox"/> كيف: -----

* استخدم كوباً أو وعاءاً معيارياً متداولاً محلياً (250 ملّي لتر) لمعرفة كمية الوجبة

** استخدم صورة توضيحية لقوام الطعام

6

“أهمية ملاحظة الأم والطفل” و “استخدام منحنى النمو في تقييم تغذية الطفل”
و “استمارة تقييم تغذية الطفل”: قراءة دليل المشاركين: الأجزاء 20.1 و 20.2 و 20.3

اطلب من المشاركين قراءة هذه الأجزاء وإخبارك عند الانتهاء من القراءة لتبدأ في تمثيل الأدوار.

الفصل الحادي والعشرون

تغذية الأم وصحتها وخصوبتها

الإجراءات

1. الإعداد للجلسة
2. الأهداف التعليمية: عرض الشريحة رقم (151)
3. ”مصدر الطاقة والمغذيات في لبن الأم“ : عرض الشريحة رقم (152)
4. ”أثر تغذية الأم على إدرار اللبن“ : عرض الشريحة رقم (153)
5. ”احتياجات الأم من التغذية من أجل الرضاعة“ : عرض الشريحة رقم (154)
6. ”أثر تغذية الأم في الرضاعة“ : قراءة دليل المشاركين: الأجزاء 21.1 و 21.2 و 21.3 و 21.4
7. ”الرضاعة عند مرض الأم“ : عرض الشريحة رقم (155)
8. ”الرضاعة عند مرض الأم“ : قراءة دليل المشاركين حتى نهاية الجزء 21.5.1
9. ”انتقال فيروس الإيدز من الأم إلى الطفل“ : عرض الشريحة رقم (156) والمناقشة الجماعية
10. ”إصابة الأم بالدرن الرئوي“ : عرض الشريحة رقم (157)
11. ”إصابة الأم بفيروس الإيدز“ و ”إصابة الأم بالدرن الرئوي“ : قراءة دليل المشاركين، الأجزاء 21.5.2 و 21.5.3
12. ”الأدوية التي تتناولها الأم“ : عرض الشريحة رقم (158)
13. ”الأدوية التي تتناولها الأم“ : قراءة دليل المشاركين الجزء 21.6
14. ”الرضاعة من أجل تأخير الحمل“ : عرض الشريحة رقم (159)
15. ”تنظيم الأسرة بطريقة الاعتماد على احتباس الطمث (الضهي) بفعل در اللبن“ : عرض الشريحة رقم (160)
16. ”وسائل أخرى لتنظيم الأسرة مع الرضاعة“ : عرض الشريحة رقم (161)

”جمع المعلومات عن تغذية الطفل باستخدام مهارات الاستماع والتعلم واستمارة تقييم التغذية“ : تمثيل الأدوار

اطلب من اثنين من المشاركين القيام بأداء الدور الذي سوف تحدده لهم. سوف يقوم أحدهم بدور الأم والآخر بدور القائم بالمشورة. اعط للمشارك الذي يقوم بدور الأم نسخة من القصة التالية وبطاقة منحني النمو الخاص بها. اطلب من المشارك الذي يقوم بدور الأم أن يتخذ لنفسه ولطفله اسماً وأن يجيب على أسئلة مقدم المشورة من واقع القصة المقدمة له، وألا يتطوع بتقديم معلومات إضافية دون السؤال عنها.

اطلب من المشارك الذي يقوم بدور القائم بالمشورة أن يستخدم مهارات الاستماع والتعلم لتشجيع الأم على الإدلاء بما لديها من معلومات تفيده في تقييم تغذية الطفل وملء الاستمارة. لاتحاول تغيير أي ممارسات للتغذية في الوقت الحالي.

اطلب من المشاركين فتح دلائهم ص 217 وملء استمارة تقييم تغذية الطفل أثناء متابعتهم للحوار الذي يجريه القائم بالمشورة مع الأم. بعد انتهاء المشاركين ناقش مع المجموعة:

- المهارات التي استخدمها القائم بالمشورة
- النقاط التي لم يمكنهم معرفتها من خلال الحوار
- المشاكل التي تمكنوا من تحديدها من خلال الحوار

طفل عمره 12 شهراً

الصباح الباكر: رضاعة و ½ طبق من العصيدة الخفيفة

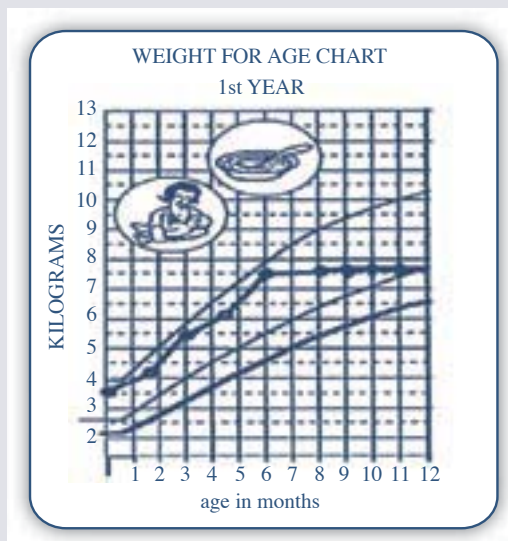
منتصف الصباح: ملعقتان صغيرتان من الموز المهروس ورضاعة

عند الظهر: رضاعة وملعقتان مانجو مهروس

المساء: ملعقتان من اللحم والبطاطس المهروسة وخضروات من طعام العائلة ورضاعة

عند النوم: رضاعة وبسكويت مضاف إلى 3 ملاعق من حليب البقر

أثناء الليل: رضاعة



”تصحيح ممارسات التغذية التكميلية باستخدام مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة“: تمثيل الأدوار

أوضح للمشاركين أنهم سوف يشاهدون متابعة للتمرين السابق يقوم فيها القائم بالمشورة بتصحيح ممارسات التغذية باستخدام مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة. اطلب منهم كل في دوره أن يذكر إحدى هذه المهارات. اطلب من نفس المشاركين اللذين قاما بتمثيل الدور السابق أن يتابعا تمثيل الدور. اطلب من القائم بالمشورة أن يقوم باستخدام مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة لتقديم الاقتراحات المناسبة لتصحيح الممارسات الخاطئة والتي سبق أن تعرف عليها في التدريب السابق مع التأكد من تحديد موعد المتابعة للأم. اطلب من باقي المشاركين متابعة هذا الأداء وتسجيل ملاحظاتهم على:

- المهارات التي استخدمها القائم بالمشورة
 - إذا كان القائم بالمشورة قد قدم اقتراحات مناسبة طبقاً لأولويتها (اقتراحين على الأكثر)
 - هل قام بتحديد موعد للمتابعة؟
- بعد الانتهاء من التمرين اسأل الأم عن شعورها نحو الحوار الذي دار بينها وبين مقدم المشورة. قم بإدارة المناقشة مع باقي المشاركين حول النقاط السابقة.

تلخيص الفصل العشرين

- من أجل تقديم المشورة حول التغذية يجب على القائم بالمشورة:
- تقييم تغذية الطفل باستخدام مهارات الاستماع والتعلم في ملء استمارة تقييم التغذية
 - تصحيح ممارسات التغذية باستخدام مهارات بناء الثقة وتقديم المساندة
 - التركيز على الرسائل الأساسية التالية أثناء تقديم المشورة مع مراعاة أن تقتصر الاقتراحات على اقتراحين على الأكثر طبقاً لأولوياتها، حتى تتمكن الأم من اتباعها.
- اطلب من المشاركين فتح دلائهم ص 219 وقراءة الرسائل الأساسية كل في دوره.

الرسائل الأساسية لتغذية الطفل

1. الرضاعة المطلقة تفي بجميع احتياجات الطفل من الطاقة والمغذيات أثناء الأشهر الستة الأولى من العمر وتوفر له الحماية من الأمراض.
2. استمرار الرضاعة لمدة عامين كاملين تساعد الطفل على النمو قوياً وحيوياً.
3. البدء في تقديم أطعمة أخرى بالإضافة إلى حليب الأم بعد الشهر السادس يساعد الطفل على النمو الصحيح.
4. الأطعمة ذات القوام السميك، الذي يجعلها تبقى في الملعقة، تعطي طاقة أكبر للطفل.
5. للأطعمة الحيوانية فائدة خاصة للطفل، لأنها تساعد على أن يكون الطفل حيوياً وأن ينمو قوياً.
6. البازلاء والبقول والعدس والبدور تعتبر مصدراً غذائياً جيداً للأطفال.
7. الخضروات الورقية الخضراء الداكنة والخضروات والفاكهة برتقالية اللون تساعد الطفل على مقاومة العدوى وتحافظ على سلامة العين.
8. إن الطفل في مرحلة النمو ويحتاج لأطعمة متنوعة.
9. إن الطفل في مرحلة النمو ويحتاج إلى كمية متزايدة من الطعام.
10. الطفل الصغير في حاجة إلى أن يتعلم كيف يأكل: قم بتشجيعه ومساعدته... مع التحلي بكثير من الصبر.
11. قم بتشجيع الأطفال على الأكل والشرب أثناء المرض وقم بتقديم طعام إضافي بعد المرض لمساعدتهم على الشفاء بسرعة.
12. يجب أن يكون غذاء الطفل نظيفاً وآمناً.

المشورة:

استخدم مهارات المشورة التي سبق دراستها لتقديم المشورة عن الرضاعة:

- الاستماع والتعلم
 - وبناء ثقة الأم في نفسها
 - والتعرف على المشاكل التي تقابلها في مجال تغذية الطفل
 - وتقديم المساندة العملية لها.
- تستخدم الاستمارة السابقة في تدوين المعلومات الخاصة بتغذية الطفل والتي من خلالها يمكنك التعرف على المشاكل التي تقابل الأم وبناءاً عليها تقدم المشورة المناسبة لها.

الفصل الحادي والعشرون

تغذية الأم وصحتها وخصوبتها

تابع الإجراءات

17. "الرضاعة من أجل تأخير الحمل": قراءة دليل المشاركين الجزء 21.7.1 و 21.7.2
18. "الرضاعة عند مرض الأم وعند تناول الأدوية" تمثيل الأدوار وممارسة المشورة
19. "الرضاعة في حالة الحمل": عرض الشريحة رقم (162)
20. "الرضاعة في حالة الحمل": قراءة دليل المشاركين الجزء 21.7.3
21. "الرضاعة وتنظيم الأسرة": حل التمرين (هـ): مناقشة جماعية
22. تلخيص الفصل الحادي والعشرين: عرض الشرائح رقم (163). (164). (165)

1

الأعداد للامانة

تحقق من توفر 3 نسخ من قصص المشورة من 1 و 2، فسوف تحتاج إليها لتمثيل الأدوار وممارسة المشورة. ينبغي توفير 3 نسخ من قائمة مراجعة مهارات المشورة وقائمة الأسئلة الاسترشادية.

2

الأهداف التعليمية للفصل الحادي والعشرين: عرض الشريحة رقم (151)

- قم بعرض الشريحة رقم (151) التي توضح الأهداف التعليمية للفصل الحادي والعشرين وهي:
- توعية الأم المُرْضِع حول ما يجب أكله.
 - مساعدة الأم المريضة على مواصلة الإرضاع.
 - تقرير ما إذا كان الدواء الذي تأخذه الأم المرضع غير مأمون بالنسبة إلى رضيعها.
 - توعية الأمهات حول إمكانية الاستفادة من الرضاعة في تنظيم الأسرة.
 - مساعدة الأمهات المُرْضِعات في اختيار وسيلة منع الحمل التي لا تعوق الرضاعة.

3

”مصدر الطاقة والملياً في لبن الأم“: عرض الشريحة رقم (152)

قم بعرض الشريحة رقم (152) واذكر أن الشكل التوضيحي بها يبين جسم إحدى السيدات مُغَطَّى بطبقة إضافية من الدهون التي تتراكم عند الأم التي تتغذى جيداً أثناء حملها فيتكون لديها طبقة إضافية من الدهون وهذه الدهون تستهلك خلال الشهور القلائل الأولى من الإرضاع لإنتاج اللبن. أما السيدة التي لا تتغذى جيداً فيكون مخزونها من الدهون ضئيلاً.

إن تكوين لبن الأم يستهلك نحو 700 سعر حراري في اليوم. والأم التي تتغذى جيداً تستهلك نحو 200 سعر حراري من مخزونها من الدهون، ونحو 500 سعر حراري من الأطعمة التي تتناولها أثناء الرضاعة. وبالإضافة إلى الطاقة يحتوي لبن الأم على البروتينات والمعادن والفيتامينات. وإذا تناولت الأم مجموعة متنوعة وكافية من الأطعمة، تحصل على البروتينات والمعادن والفيتامينات بما يزيد على حاجة جسمها، فإذا كانت مرضعة استهلكت هذه المغذيات الزائدة في تكوين لبنها.

4

”لر تلية الأم علل درار اللل“: عرض الشريحة رقم (153)

تبين هذه الشريحة الأثر المحتمل لسوء تغذية الأم على إنتاج لبنها سلوال: ماهي أوجه الاختلاف التي ترونها في كمية اللبن عند أم جيدة التغذية وأخرى تعاني من سوء التغذية؟ في حالة سوء التغذية المتوسط نجد أن إنتاج اللبن كافي ونوعيته جيدة، ولا ينخفض إنتاج لبن الأم إلا في حالة سوء التغذية الشديد.

إن الأم التي تعاني من سوء التغذية الشديد تستمر في إنتاج نحو 500 ملي لتر من اللبن إذا كانت ترضع طفلها عند الطلب (مرات عديدة)، وقد تقل في لبنها كمية الدهون وبعض الفيتامينات عما هو في لبن أم جيدة التغذية. ويظل لبن الأم أفضل دائماً من الأغذية الاصطناعية، حتى لو قلت كميات بعض المغذيات فيه.

5

”احتياجال الأم من التلية من أجل الرضاعة“: عرض الشريحة رقم (154)

يتبين لنا من هذه الشريحة أن الأم المُرُضِع تحتاج إلى تناول الطعام الكافي لتزويدها بالمغذيات الضرورية لتكوين اللبن ولوقاية أنسجة جسمها من الاستهلاك، كما أنها تحتاج إلى الطعام لتشعر بالصحة والقوة التي تعينها على رعاية أسرتها.

فهي بحاجة إلى تناول طعام يوفر لها نحو 500 سعر حراري إضافية، فإذا جاءت هذه الكمية من مجموعة متنوعة من الأطعمة فسيُتوفر للأم البروتينات والمعادن والفيتامينات الإضافية من هذه الأطعمة كما بالشريحة. وإذا أُعطيت أي أطعمة أو فيتامينات إضافية أثناء الرضاعة فينبغي أن تُعطى للأم، لا للرضيع. ولتأخذ الأم هذه الأطعمة والفيتامينات الإضافية خلال فترة الرضاعة بأكملها. ولا يقل عن ذلك أهمية للأم تناولها ما يكفيها من الطعام قبل وأثناء فترة الحمل فهذا يساعدها على المحافظة على قوتها وتكوين مخزون جيد من الطاقة والمغذيات التي يحتاجها جسمها لتكوين اللبن.

معلوماً اضلية:

ليس من الثابت أن زيادة مقدار الطعام أثناء الرضاعة تزيد من إنتاج لبن الأم، والهدف من إعطائها الأغذية الإضافية هو تحسين تغذيتها الخاصة والاطمئنان إلى وجود الفيتامينات الكافية في لبنها وإنما تزيد كمية لبنها بالإكثار من إرضاع طفلها. يجب تجنب نصحتها باستخدام الأغذية الأخرى للرضيع مبكراً ولاسيماً إذا كانت الأسرة تعاني من صعوبة شراء الطعام الكافي لها.

6

”لر تلية الأم في الرضاعة“: قراءة دليل المشاركين الأجزاء 21.1 و 21.2 و 21.3 و 21.4

اطلب من المشاركين قراءة هذه الأجزاء من دلائهم وإخبارك عند الانتهاء من القراءة وقم بالإجابة على أسئلتهم.

”الرضاعة عند مرض الأم“ : عرض الشريحة رقم (155)

ناقش السؤال التالي مع المشاركين لبضعة دقائق قبل تقديم الشريحة رقم (155).

هل من الضروري أن تتوقف الأم عن الرضاعة إذا مرضت؟

(دع بعض المشاركين يدلون برأيهم، ثم استمر)

كثيراً ما يحدث أن تتوقف الأم عن الرضاعة عند مرضها لمجموعة من الأسباب، فقد تخشى أن يصاب طفلها بالمرض، وربما نصحتها أحد بالتوقف، أو قد تدخل المستشفى وحدها فتبتعد عن طفلها.

وتكون الصعوبة الرئيسية عندما يتفاقم اعتلال صحة الأم إلى درجة تحول دون رعاية طفلها.

وتلخص هذه الشريحة ما يمكن عمله لمساعدة أم مريضة على استئناف الإرضاع.

تذكر، عند معالجة أم مريضة، أن تسألها عما إذا كانت ترضع طفلاً، وطمئنها أن بمقدورها مواصلة إرضاعه وأنك ستساعدتها على ذلك كما هو مبين بالشريحة.

مبادئ أم مريضة على الإرضاع

- | | |
|--|---|
| - أي أم مريضة | - أسأل ”هل لديك رضيع ترضعينه“ وشجعها على |
| - إذا دخلت المستشفى | - مواصلة الإرضاع ما لم يكن هناك توصية بخلاف ذلك |
| - إذا كانت مصابة بالحمى | - أدخل الرضيع معها وشجعها على مواصلة الإرضاع. |
| - إذا كانت تشعر بأنها ليست على ما يرام | - أعطها سوائل كثيرة وشجعها على مواصلة الإرضاع. |
| - أو لا ترغب في الإرضاع | - ساعدها على إعتصار الثدي وإطعام الطفل بواسطة الكوب |
| - إذا كانت مريضة جداً | - ساعدها على إعتصار الثدي إذا كان هذا ممكناً وتغذية |
| - إذا كانت مريضة نفسياً | - الرضيع باستخدام الكوب |
| - عندما تتحسن صحة الأم | - ابحث عن شخص لرعاية الأم والرضيع معاً |
| | - ساعدها على زيادة لبنها أو استئناف الإدرار |

”الرضاعة عند مرض الأم“ : قراءة دليل المشاركين حتى 21.5.1

اطلب من المشاركين قراءة دلائهم حتى نهاية الجزء 21.5.1 وإخبارك عند الانتهاء من القراءة.

9

”انتقال فيروس الأيبلا من الأم إلى الطفل“ : عرض الشريحة رقم (156) والمناقشة
الجماعية

قم بعرض الشريحة رقم (156) ”انتقال فيروس الإيدز من الأم إلى الطفل“ ، قم بإدارة المناقشة الجماعية بطريقة العصف الذهني. تأكد من وضوح نسبة احتمال حدوث العدوى بواسطة الطرق المختلفة.

10

”مقاومة الأم بالدرن الرئوي“ : عرض الشريحة رقم (157)

قم بعرض الشريحة رقم (157) موضحاً الفرق بين حالتَي الإصابة بالدرن الرئوي المعدي وغير المعدي. لاتسهب في الشرح فسوف يقوم المشاركون بقراءة هذا الجزء في دلائلهم.

11

”مقاومة الأم بفيروس الأيبلا“ و ”مقاومة الأم بالدرن الرئوي“ : قراءة دليل المشاركين
الأجزاء 21.5.2 و 21.5.3

اطلب من المشاركين قراءة الجزئين 21.5.2 و 21.5.3 ثم قم بالإجابة على أية أسئلة قد يطرحونها.

12

”الأدوية التي تتناولها الأم“ : عرض الشريحة رقم (158)

قم بعرض الشريحة رقم (158)، وهي تقدم تلخيصاً للمعلومات المتوفرة
لا تسهب بالشرح حيث أن دليل المشاركين يحتوي على المعلومات اللازمة.

13

”الأدوية التي تتناولها الأم“ : قراءة دليل المشاركين الجزء 21.6

اطلب من المشاركين قراءة هذا الجزء ثم قم بالإجابة على أسئلتهم عند انتهائهم من القراءة.

14

”الرضاعة من أجل تأخير الحمل“: عرض الشريحة رقم (159)

تلخص هذه الشريحة دور الرضاعة في تأخير الحمل. قم بعرضها بإيجاز على المشاركين:

في حالة عدم الحيلان:

- أرضعي الرضيع رضاعة مطلقة
- كرري الرضاعة نهاراً وليلاً

حماية جيدة: حتى يتم الرضيع ستة أشهر

- كرري الرضاعة نهاراً وليلاً
- (مع أطعمة تكميلية)

حماية جزئية: من ستة أشهر وحتى الشهر الثاني عشر

بعد عودة الحيلان:

- استعملي وسيلة أخرى من وسائل تنظيم الأسرة

يمكن أن يحدث الحمل في أي وقت بدون أي حماية

15

”تنظيم الأسرة بطريقة الاعتماد على احتباس اللام (البلغم)“: عرض

الشريحة رقم (160)

تلخص هذه الشريحة طريقة المباشرة بين الحمل والآخر بطريقة ”الاعتماد على احتباس الطمث (الضهي) بفعل در اللبن“.

استخدم حد وسائل تنظيم الأسرة في الحالة التالية:

- عودة الحيض
- أو
- تجاوز عمر الرضيع الأشهر الستة الأولى
- أو
- البدء بإعطائه الأغذية التكميلية

لا حاجة لأي وسيلة أخرى من وسائل تنظيم الأسرة في الحالة التالية:

- انقطاع الحيض
- +
- الرضيع دون الشهر السادس من عمره
- +
- اقتصار تغذية الطفل على الرضاعة

”وسائل أخرى لتنظيم الأسرة مع الرضاعة“ : عرض الشريحة رقم (161)

تلخص هذه الشريحة الوسائل الأخرى لتنظيم الأسرة التي يمكن استخدامها مع الرضاعة. أضف أن تنظيم الأسرة أمر له أهميته في المساعدة على مواصلة الإرضاع. وتتوقف كثير من الأمهات عن الإرضاع إذا حملن مرة أخرى. ولذا فمن المهم مناقشة تنظيم الأسرة مع الأمهات المرُضعات وللتأكد من أن الطريقة التي تختارها الأم لا تتعارض مع الإرضاع.

لا تأثير لها على الرضاعة	اللولب العازل الذكري الحاجز الأنثوي مبيدات النطاف	وسائل لا يدخل فيها الهرمون
لا تأثير لها على الرضاعة وإمكانية زيادة كمية اللبن	ديبو بروفيرا النوريلانت أو الأميلانون أقراص البروجيستوجين	هرمون البروجيستوجين فقط
إمكانية تقليل كمية اللبن	حبوب المنع المركبة حقن شهرية	مركب من هرمونات الإستروجين والبروجيستوجين

ذكر المشاركون أن أقل المجموعات تماشياً مع الرضاعة هي مجموعة الطرق الهرمونية التي تجمع بين الإستروجين والبروجيستوجين ”كحبوب المنع المركبة“ أو ”الحقنة الشهرية الأحدث عهداً“. ولما كانت هذه الطرق تؤدي أحياناً إلى قلة توارد اللبن فإن من المستحسن تجنب استعمالها أثناء الإرضاع إن أمكن. وينبغي عدم استعمال طريقة هورمونية أثناء الأسابيع الستة الأولى من الولادة.

”الرضاعة من أجل تأخير الحمل“ : قراءة الدليل الجزء 21.7

اطلب من المشاركين إبلاغك عند الانتهاء من قراءة هذا الجزء ثم قم بالإجابة على أسئلتهم.

”الرضاعة عند مرض الأم وعند تناول الأدوية“: تمثيل الأدوار وممارسة المشورة

هناك قصتان متوفرتان للقيام بتمثيل الأدوار.

اطلب من اثنين من المشاركين القيام بتمثيل الأدوار أمام المجموعة. أعط القائم بدور الأم القصة (رقم 1) المكتوبة بدون الجزء السفلي المكتوب فيه التعليق على القصة. اطلب من المشارك الآخر القيام بدور مقدم الخدمة الصحية وإعطاء المشورة للأم تبعاً لحالتها باستخدام مهارات الاستماع والتعلم والاستعانة بقائمة الأسئلة الاسترشادية ومنحني نمو الطفل. اطلب من القائم بدور الأم أن يجيب على أسئلة مقدم الخدمة الصحية وألا يتطوع في إعطاء معلومات إضافية ما لم يتطرق إليها مقدم الخدمة الصحية.

اطلب من المشاركين الآخرين متابعة تمثيل الدور.

قم بمناقشة تمثيل الدور عند الانتهاء منه وإدارة المناقشة الجماعية للإجابة على الأسئلة الموجودة في دليل المشاركين مع الاستعانة بالتعليق الموجود أسفل القصة المكتوبة. اطلب من اثنين آخرين من المشاركين القيام بممارسة تمثيل الأدوار القصة (رقم 2) باتباع نفس الطريقة.

قصة رقم 1 ”لأننا نأكل في النابو وسأضرب للتوق عن الأرضاء“

عمر الرضيع: 4 شهور
وزنه عند الولادة: 3.2 كيلو جرامات
وزنه عندما كان عمره 3 أشهر: 5 كيلو جرامات
وزنه الحالي: 5.3 كيلو جرامات
تاريخ الحالة:

1. يرضع الطفل رضاعة مطلقة وغير مقيدة وهو بصحة جيدة جداً الآن. ازداد شعوره بالجوع وغير قانع بعدد الرضعات. يتبول من 3 - 4 مرات يومياً تقريباً.
3. كانت الولادة طبيعية بالمستشفى. وقد احتضنته في الحال وبدأ الرضاعة بعد نصف ساعة وقد استمرت عملية الرضاعة بصورة جيدة حتى الآن.
4. تبلغين الرابعة والعشرين من العمر وبصحة جيدة. لا تدخنين. بدأت في استعمال أقراص منع الحمل عندما بلغ رضيعك الأسبوع العاشر. لم يسألك أحد عما إذا كنت ترضعين أم لا عندما ذهبت لاستشارة مركز تنظيم الأسرة، وتعتقدين أنها قد تكون الحبوب المركبة. لا يبدو لديك ممتلئاً حتى قبل الإرضاع.
5. لديك طفل يبلغ من عمره ثمانية عشر شهراً توقف عن الرضاعة عندما بلغ عمره خمسة شهور إذ أصبحت حاملاً مرة ثانية. ترغبين في فترة راحة أطول قبل إنجاب طفل آخر.
6. تعملين بائعة بالسوق وتصطحبين الطفلين.

التعليق

هذه الأم تعاني من نقص اللبن أصلاً لأنها تستخدم مانعاً للحمل يحتوي على مادة الإستروجين. يجب أن تقدم لها المعلومة المناسبة عن مانع الحمل المناسب.

قصة رقم 2 "لا أستطيع الرضا" مود لأننا أعا من الرلاو" عمر الرضيع: يومان وزنه عند الولادة: 2.9 كيلو جرامات .
الاريلة الحالية لتلية الرضيع: التغذية بزجاجة التغذية ولم يتناول حتى الآن سوى الجلوكوز .
لمحة الرضيع وسلوكه: طبيعي حتى الآن.
الحمل والولادة والرضع الأو: ولادة طبيعية بالمستشفى. لم يرضع الوليد إطلاقاً.
حالة الأم: كنت تتناولين دائماً أدوية الربو. قال لك الطبيب إن الأدوية قد تنتقل إلى اللبن وقد تصيب رضيعك بالمرض
ترغبين رغبة حارة في إرضاع طفلك.
تلية الرضا اللالين: أطعمت طفلك السابق اصطناعياً ومات متأثراً بالإسهال وبسوء التغذية عندما بلغ خمسة أشهر
من العمر .
الأسرة والحالة الاجتماعية: أنت فقيرة ولا تستطيعين شراء الألبان الاصطناعية بصورة كافية. تأملين أن يعطيك
القائم بالمشورة عينة مجانية من اللبن الاصطناعي لمساعدتك على وقف الإرضاع.

التعليق

توضح هذه القصة المشاكل التي قد تنتج عن التخوف الزائد من ترك الأم تمارس الإرضاع وهي تستعمل الدواء. فعلاج
الربو لا يضر الرضيع.
مهارة بناء الثقة لدى الأم هامة في هذه الحالة إذ أنها تستطيع الإرضاع من دون خوف حتى أثناء تناولها للدواء.

19

"الرضاعة في حالة الحمل" عرض الشريحة رقم (162)

قم بعرض الشريحة رقم (162) والتي تلخص أهم النقاط حول الرضاعة في حالة حمل الأم. لاتسهب في المناقشة لأن
المشاركين سوف يقرأون هذا الجزء بالتفصيل في دلائلهم.

20

"الرضاعة في حالة الحمل" قراءة دليل المشاركين الجزء 21.7.3

اطلب من المشاركين قراءة الجزء 21.7.3 من دلائلهم وإخبارك عند الانتهاء من القراءة. قم بالإجابة عن أية أسئلة.

نقاط إضافية:

- قال رسول الله (صلعم) "كدت أنهاكم عن الغيلة حتى رأيت الفرس والروم يغيلون فلا يضرون"
- تعد آلام الحلمات من أوائل العلامات التي تحدث في الحمل وتحدث نتيجة التغيرات الهرمونية. ولهذا فإن التوصيات التي تعطى للأمهات المرضعات في الحالات العادية بدون حمل واللاتي يعانين من آلام في الحلمة لا تجدي في هذه الحالة.

- تقوم بعض الأمهات بالاستمرار في إرضاع طفلها بعد ولادة الجنين الجديد وفي هذه الحالة تقوم بإرضاع الاثنین معاً ويسمى هذا (tandem nursing).
بعد الولادة ينتج ثدي الأم اللبناً بكميات صغيرة حتى اليوم الثالث أو الرابع من الولادة حين يبدأ إنتاج اللبن الناضج.
وفي حالة (tandem nursing) يجب أن تقوم الأم بإرضاع الوليد الجديد أولاً حتى تضمن أنه يأخذ احتياجاته من اللبن ثم تقوم بإرضاع الطفل الأكبر سناً، تحتاج هذه الأم إلى كميات أكبر من السوائل والغذاء.

21

”الرضاعة وتنظيم الأسرة“: حل التمرين (هـ): مناقشة جماعية

- خذ مجموعتك المكونة من 4 - 5 مشاركين إلى أحد أركان الفصل (ويفعل المدربون الآخرون نفس الشيء).
- اشرح لهم ما ينبغي عمله.
- تتم قراءة ومناقشة بعض القصص عن الأمهات المرضعات اللاتي يحتجن إلى المساعدة في تنظيم الأسرة - أولاً اقرأ كيفية أداء التمرين، ثم اقرأ إحدى القصص بغرض مناقشتها، ثم ناقش الأسئلة التالية للقصص.

كيفية أداء التمرين

اقرأ القصص التالية عن السيدات اللاتي حضرن لطلب المساعدة في مجال تنظيم الأسرة. بعد قراءة كل قصة ناقش مع المجموعة كيفية الإجابة على الأسئلة.

القصص المطلوب مناقشتها:

” وضعت ميادة طفلها الثاني منذ أسبوعين. وكانت ترضع إبنها الأول البالغ من العمر 12 شهراً من الثدي جزئياً بالإضافة إلى إعطائه ثلاث وجبات من اللبن الاصطناعي بالزجاجة منذ أتم شهره الأول لاعتقادها في عدم احتواء ثديها على ما يكفي من اللبن. وهي الآن ترغب في أن تستريح قليلاً من الإرضاع وترغب في تأجيل الحمل مرة أخرى لمدة طويلة. إلا أن زوجها غير راغب في استعمال أية وسيلة لتنظيم الأسرة. وهي تمكث في البيت وليس لها وظيفة.“

ما الذي نرى أن ناولاً تعاليماً عن نظاماً لمشاعر ميادة

(”أنت تشعرين بالإرهاق لوجود طفلين عمراهما متقاربان إلى هذا الحد“).

ما هي المعلومات التي نرى أن نأخذها لميادة بشأن كيفية تأخير حدوث الحمل التام

(اشرح لها طريقة احتباس الطمث بفعل در اللبن كطريقة لتنظيم الأسرة. وبين لها أنه إذا كان حيضها لم يعاودها بعد وإذا كانت ترضع طفلها رضاعة مطلقة من دون اللجوء إلى الأغذية الأخرى، فسيكون لديها الضمان الكافي لمنع حدوث حمل جديد لمدة ستة شهور، وأنها ستظل تنعم بالحماية الجزئية ما دام حيضها لم يعاودها).

ما الذي نلنا أو نلنا علينا، عملاً شأً تنظيم الأسرة بعد ستة أشهر أو في حالة عودة الحيوان
اقترح عليها التفكير مجدداً في استخدام وسيلة أخرى، وأخبرها أنه يمكنك الحديث إلى زوجها).

”ستضطر دينا إلى أن تعود إلى العمل بعد أسبوعين عندما يكون عمر رضيعها 8 أسابيع. وسوف تبتعد عنه لما يتراوح بين 9 أو 10 ساعات يومياً، وسوف تقوم بإرضاعه أثناء وجودها بالمنزل على أن تتولى من تساعد إعطاءه اللبن المعتصر وبعض وجبات من اللبن الاصطناعي بالكوب أثناء وجودها بالعمل. وهي ترغب في الإنجاب مرة أخرى يوماً ما ولكنها تريد التريث ثلاث سنوات على الأقل.“

ما هي المعلومة التي نلنا أو نلنا لدينا لشأً الرضاعة وتنظيم الأسرة
اقترح عليها التفكير مجدداً في استخدام وسيلة أخرى، وأخبرها أنه يمكنك الحديث إلى زوجها).

ما الذي نلنا علينا، عملاً لتنظيم أسرنا
(أن تبدأ عما قريب باستخدام وسيلة أخرى. يمكنها استخدام موانع الحمل التي تقتصر على البروجستوجين أو اللولب فهما وسيلتان مناسبتان ولا تعوقان الرضاعة)

ما الذي نلنا علينا، عملاً للحفا على تواردها في دينا
(أن ترضع طفلها كلما كانت في البيت وأن تشاطره الفراش لكي يستطيع الرضاعة ليلاً، وأن تقوم باعتصار لبنها وهي في العمل).

”علياء أم لرضيع عمره سبعة أشهر تقتصر في تغذيته على الإرضاع. ولا يزال حيضها منقطعاً. وهي تبني الفاكهة في السوق حيث تبقى رضيعها معها طول الوقت حتى يمكنها إرضاعه بشكل متكرر. وهي لا تستطيع أن تتحمل عبء إنجاب طفل آخر قبل أن يستطيع طفلها الحالي المشي حتى لا تضطر لحمله.“

ما هي المعلومة التي نلنا أو نلنا لعليا لشأً الرضاعة وتنظيم الأسرة
(الرضاعة طريقة لا يمكن الاعتماد عليها في تنظيم الأسرة بعد بلوغ الرضيع ستة شهور من عمره، وإن كل ما توفره لها هي الحماية الجزئية من حدوث حمل جديد، وأنها قد تحمل مرة أخرى قبل أن يعاودها الحيض).

ما الذي نلنا قولنا على سلايل الأمانة مارستها الصحيحة
(الإكثار من مرات الرضاعة فكرة صائبة، وإن رضيعها قد نما نمواً حسناً بلبنها فقط على مدى ستة شهور).

ما هي المعلومة التي نلنا نلنا لشأً تلبية الرضيع
(الرضع في هذه السن يكونون مستعدين في العادة لتناول الأغذية مثل استعدادهم للرضاعة).

ما الذي ننالنا أو نلنا على ما يتعلل تنظيم الأسرة (أن تفكر في وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة، إذا كانت ترغب في ضمان عدم حدوث حمل جديد لها، وأن اللولب أو أي وسيلة تقتصر على البروجستوجين تعد وسيلة مناسبة ولا تترك تأثيراً على الرضاعة).

22

تلخيص الفصل الحادي والعشرين: عرض الشرائح رقم (163)، (164)، (165)

قم بعرض الشرائح وأوضح أنه:

- ليس من الثابت أن زيادة مقدار الطعام أثناء الرضاعة تزيد من إنتاج لبن الأم.
- الهدف من إعطاء الأم الأغذية الإضافية هو تحسين تغذيتها الخاصة والاطمئنان إلى وجود الفيتامينات الكافية في لبنها.
- تجنب نصحتها باستخدام الاغذية الأخرى للرضيع مبكراً ولا سيما إذا كانت الأسرة تعاني من صعوبة شراء الطعام الكافي لها.
- من النادر أن يكون توقف الأم المريضة عن الرضاعة أمراً ضرورياً.
- في معظم الأمراض العادية لا تزيد الرضاعة من فرصة إصابة الرضيع بالمرض، والأضداد الموجودة (الأجسام المضادة) في لبن الأم قد تمثل أفضل حماية للرضيع.
- معظم الأدوية الشائعة الاستعمال مأمونة إذا استعملت بالجرعات المألوفة.
- قد تحدث الإباضة ويتم الحمل عند بعض السيدات قبل الحيض وحدث هذا يكون أكثر احتمالاً إذا كان عمر الرضيع أكثر من ستة شهور.
- يمكن للأم الحامل أن ترضع طفلها بدون مشاكل إذا كانت جيدة التغذية.

1

الأهداف التعليمية للفصل الثالث والعشرين: عرض الشريحة رقم (166)

- قم بعرض الشريحة رقم (166) التي توضح الأهداف التعليمية للفصل الثاني والعشرين وهي:
- تقديم المشورة للأمهات في مجال استمرارهن في الإرضاع عند عودتهن إلى العمل.
 - إيضاح كيف يمكن للأمهات إعطاء رضعهن أكبر كمية ممكنة من لبن الأم وهن خارج البيت.
 - شرح كيفية إعطاء الرضع أي أغذية تكميلية بصورة مأمونة.
- ثم أضف:
- تقوم الكثير من الأمهات بإدخال الأغذية الأخرى أو التوقف عن الإرضاع في وقت مبكر بسبب اضطرارهن للعودة إلى العمل.
- ثم قم بعرض الشريحة رقم (5) التي تلخص المعلومات التي تيسر لك جمعها من دول الإقليم حول إجازة الوضع، والتشريعات الأخرى.

2

”المشورة الواجب نفاذها للعامل خارج المنزل“: مناقشة جماعية
وقراءة دليل المشاركين الأجزاء 22.1 و 22.2

- اطلب إلى المشاركين قراءة القسم الخاص بـ ”المشورة الواجب تقديمها للأمهات العاملات خارج المنزل“ - والموجود ص 237 من دلائلهم - قراءة جهرية كل في دوره، ثم تناوله بالمناقشة.
- ناقش معهم أيضاً مدى قابلية هذه الأفكار للتطبيق بالنسبة إلى الوضع المحلي
- بعد الانتهاء من القراءة أضف النقاط التالية:
- يجب أن تقوم الأم بتقسيم كمية اللبن المعتصر على أواني متعددة حسب الكمية اللازمة للرضيع في كل مرة. إن هذا يجنب إهدار اللبن المعتصر. كما أنه لا ينبغي استخدام اللبن المتبقي من الرضيع للوجبة الأخرى.

3

”مساندة الأم التي تعمل خارج المنزل“: تمثيل الأدوار

- اطلب من اثنين من المشاركين أداء دور صافية ودور من يقوم بتقديم المشورة لها لمناقشة كيفية اعتصار اللبن وإعطاءه الرضيع بينما تكون صافية في عملها.
- اطلب من المشاركين التركيز على النقاط التالية:
- المشكلات العملية التي تواجهها صافية بما لديها من كثرة المهام، وذهابها إلى العمل إضافة إلى رعاية أسرتها.
 - كيف يقوم القائم بالمشورة بمساعدة صافية على التفكير فيما تحتاج إليه وما يمكنها عمله بالفعل.
 - قيمة الرضاعة الليلية، واستخدام الكوب بدلاً من زجاجة التغذية في تغذية الرضع عندما تكون صافية خارج المنزل.

– كيفية مساندة القائم بالمشورة لصفية باستخدام مهارات بناء الثقة، إن ينبغي عليه مساعدة صافية على الرضا عن نفسها عندما تقوم بأي عمل.

مثال ١٤١: مساندة الأم التي تعمل خارج المنزل

وضعت صافية طفلها الثالث منذ أربعة أسابيع.

وسوف تضطر إلى العودة إلى العمل عندما يبلغ عمره شهرين. وكانت قد توقفت عن إرضاع طفلها الآخرين في الأسبوع السادس ولجأت إلى تغذيتها بزجاجة التغذية بسبب عودتها إلى العمل. وكانا كثيراً ما يمرضان، كما أنها افتقدت الاتصال الوثيق الذي يحققه الإرضاع.

وتفضل صافية إرضاع طفلها الجديد وقد أخبرتها إحدى صديقاتها أن بعض النساء يفعلن ذلك ولكن صافية لا تدري كيف تفعل ذلك. وهي متخوفة من الحرج والإزعاج الذي يمكن أن يسببه لها تسرب اللبن. وهي مشفقة من محاولة الجمع بين الإرضاع والعمل ورعاية طفلها الآخرين وأبيهما.

وسوف تتغيب عن المنزل لفترة يبلغ مجموعها 10 ساعات يومياً لمدة خمسة أيام في الأسبوع تتولى خلالها شقيقتها الصغرى رعاية الرضيع، وهي فتاة يمكن الاعتماد عليها تماماً. ولا توجد ثلاجة. وقد اشترت صافية زجاجتي تغذية جديدتين.

”مساندة الأم التي تعمل خارج المنزل: إدارة المنزل ١ ما يلي“

بعد الانتهاء من تمثيل الأدوار قم بإدارة المناقشة الجماعية

اطلب من المجموعة مناقشة الأسئلة التالية:

– في ضوء حكاية صافية، ماذا تستطيع، في حالتك هذه، أن تعمل لمساندة الأمهات اللاتي يعملن بعيداً عن منازلهن، لإرضاع أطفالهن قدر المستطاع؟

الفصل الثاني والعشرون

المرأة والعمل

١٥٠

- الأداء التعليمي: الأثر الإيجابي للمرأة العاملة خارج المنزل: من منظور ما يلي
- ”المشاركة الإيجابية للمرأة العاملة في العمل خارج المنزل“: من منظور ما يلي
- والدليل الأبرز للمرأة العاملة في العمل خارج المنزل
- ”مساندة الأم التي تعمل خارج المنزل“: تمثيل الأدوار الإيجابية للمرأة العاملة في العمل خارج المنزل
- ”مساندة الأم التي تعمل خارج المنزل“: إدارة المنزل من منظور ما يلي

الفصل الثالث والعشرون

الأمم المتحدة
والأمن
والتنمية
والبيئة
والثقافة
والسكان
والقانون
والعلاقات
والعشرون

١٥٥

- ١٥٥ الأمانة العامة للأمم المتحدة: الأمانة العامة للأمم المتحدة
- ١٥٦ "اليوم العالمي للبيئة" من 5 ديسمبر
- ١٥٧ "اليوم العالمي للبيئة" من 5 ديسمبر
- ١٥٨ "اليوم العالمي للبيئة" من 5 ديسمبر
- ١٥٩ "اليوم العالمي للبيئة" من 5 ديسمبر
- ١٦٠ "اليوم العالمي للبيئة" من 5 ديسمبر
- ١٦١ "اليوم العالمي للبيئة" من 5 ديسمبر
- ١٦٢ "اليوم العالمي للبيئة" من 5 ديسمبر
- ١٦٣ "اليوم العالمي للبيئة" من 5 ديسمبر
- ١٦٤ "اليوم العالمي للبيئة" من 5 ديسمبر
- ١٦٥ "اليوم العالمي للبيئة" من 5 ديسمبر
- ١٦٦ "اليوم العالمي للبيئة" من 5 ديسمبر
- ١٦٧ "اليوم العالمي للبيئة" من 5 ديسمبر
- ١٦٨ "اليوم العالمي للبيئة" من 5 ديسمبر
- ١٦٩ "اليوم العالمي للبيئة" من 5 ديسمبر
- ١٧٠ "اليوم العالمي للبيئة" من 5 ديسمبر

- يجب عليك معرفة وضع المدونة الدولية لتسويق الأغذية الاصطناعية على الصعيد المحلي، حاول الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات واستعد للحديث إلى المشاركين عن وضع المدونة، وإن أمكن اطلب من أحد الخبراء في هذا الموضوع مساعدتك في إعداد ما تقول.
- احصل على ست عبوات من أنواع اللبن الاصطناعي الشائعة، أو أي أغذية تكميلية شائعة الاستخدام. وحاول معرفة السعر الحالي لكل نوع واكتب سعر كل علبة عليها.
- احصل على نسخ من المجلات المحلية أو الصحف التي تنشر الإعلانات عن اللبن الاصطناعي، أو أي مواد أخرى تقوم بتوزيعها شركة صناعة الألبان الاصطناعية كمواد التثقيف الصحي للأمهات، والملصقات والتقويم، أو الهدايا المجانية كالأقلام التي يكتب عليها الأسماء التجارية للألبان.
- 3 صور من قصة تمثيل الأدوار.

الأهداف التعليمية للفصل الثالث والعشرون: الأهداف التعليمية

- قم بعرض الشريحة التي توضح الأهداف التعليمية للفصل الثالث والعشرين وهي:
- وصف أخطار الترويج التجاري للألبان الاصطناعية.
- حساب التكاليف التي تتحملها الأسرة من جراء استخدام الأنواع الشائعة من الألبان الاصطناعية.
- وضع قائمة بالشروط الأساسية للمدونة الدولية لتسويق الأغذية الاصطناعية كبديل للبن الأم، بما في ذلك القرار الخاص بتوزيع الإمدادات المجانية من الألبان الاصطناعية وما يتصل بها.
- سرد أوجه مسؤوليات المشاركين في اتباع أحكام المدونة.

3

الهدف التعليمي: من أجل ما يلي: المتكامل

كل شركات التصنيع تروج لمنتجاتها، وتحاول إقناع الناس بشراء المزيد منها، وكذلك تفعل شركات تصنيع الألبان الاصطناعية لإقناع الأمهات، مما يقوّض ثقة الأمهات في الإرضاع ويؤدي إلى اعتقادهن أنه ليس أفضل شئ لأطفالهن، مما يضر بالرضاعة.

ضع قوائم خاصة بطرق ترويج الشركات لمنتجاتها من الألبان الاصطناعية بين الجمهور ومقدمي الخدمة الصحية.

الهدف: ما هي الوسائل التي تروج بها الشركات إنتاجها من الألبان الاصطناعية؟
اكتب على اللوح القلاب العنوان التالي: "الترويج بين الجمهور" وأعد قائمة بأفكار المشاركين.

ينبغي أن تشتمل تلك القائمة على معظم النقاط التالية:

- تملأ الشركات المحال التجارية والأسواق بالألبان الاصطناعية وزجاجات التغذية بحيث لا تغيب عن نظر الأمهات عند زهابهن للتسوق.
- تعطي هذه الشركات عينات مجانية من الألبان الاصطناعية للأمهات، وقد تكون هذه العينات جزءاً من هدية أخرى، ونحن نعلم أنه حتى الأمهات اللاتي يرغبن بالإرضاع يزيد احتمال تخليهن عنه إذا هن أخذن عينة مجانية من الألبان الاصطناعية.
- تقدم هذه الشركات للأمهات كوبونات للحصول على خفض في السعر عند شراء الألبان الاصطناعية.
- تقوم الشركات بالإعلان في الراديو والتلفاز وعلى أجهزة الفيديو المؤجرة، و الأتوبيسات والمجلات.

الهدف: كيف تستغل شركات الألبان الاصطناعية مقدمي الخدمة الصحية والمرافق الصحية للترويج لمنتجاتها؟
اكتب العنوان التالي على اللوح القلاب: "الترويج عن طريق الخدمات الصحية" وأعد قائمة بأراء المشاركين.

ينبغي أن تشتمل تلك القائمة على معظم النقاط التالية:

- توزع هذه الشركات (الملصقات) والتقويم على المرافق الصحية لعرضها على الجدران وتتسم هذه الأشياء بالجاذبية البالغة وتجعل المكان يبدو في صورة أبهى.
- توزع المواد الإعلامية الجذابة على المرافق الصحية لتوزيعها بدورها على الأسر وفي كثير من الأحيان لا يكون هناك مواد أخرى توزع على الأسر ويكون بعض المعلومات المتضمنة في تلك المواد مفيدة.
- وتعطي الشركات بعض الأدوات النافعة كالأقلام وبطاقات منحنى النمو مع وضع شعار الشركة عليها، وفي بعض الأحيان يعطون أشياء أكبر من ذلك كأجهزة التلفاز، أو المحاضن للأطباء كما يقدمون تسهيلات صحية.
- وتتحمل تكاليف عقد الاجتماعات والمؤتمرات والحلقات العلمية أو الرحلات أو تقدم وجبات مجانية للمدارس الطبية أو التغذوية أو مدارس تدريب القابلات.
- تقوم الشركات بتمويل المرافق الصحية ورعايتها بطرق أخرى كثيرة وتقدم لها المنح.

"تتمثل إحدى الوسائل الفعالة للترويج بين الجمهور من خلال الألبان الاصطناعية من خلال تقديم عينات مجانية للأمهات في المحال التجارية والأسواق. وهذا

اطلب من المشاركين إبلاغك عندما ينتهون من القراءة.

”والمدة المدونة الدولية لتسويق الأغذية الاصطناعية كبديل للآم“: مدة دليل الممارس في وقتنا هذا ومنذ ما قبل

قدم شرحاً موجزاً عن المدونة الدولية كما يلي:
”من الضروري حماية لبن الأم والرضاعة، من أنشطة ترويج الأغذية الاصطناعية وذلك بتنظيم ترويج هذه الألبان وبيعها.

وقد أصدرت جمعية الصحة العالمية في عام 1981 المدونة الدولية لتسويق الأغذية الاصطناعية كبديل للبن الأم، بهدف تنظيم ترويجها وبيعها. ولا تمثل هذه المدونة المطلب الأقصى، بل الحد الأدنى مما تتطلبه حماية الرضاعة، وليست هذه المدونة سوى قواعد للتسويق لا تحظر استعمال الألبان الاصطناعية ولا زجاجات التغذية. ولا تعاقب من يمارسون التغذية بالزجاجة. وهي تبيح بيع أغذية الرضع في كل مكان كما تسمح لكل بلد بوضع قواعده الخاصة المتميزة في هذا الصدد.

اطلب من المشاركين قراءة الجزء الأول من 23.3 وعند الانتهاء من القراءة اطلب منهم فتح دلائهم عند ص 243 حيث يوجد: ”ملخص النقاط الرئيسية للمدونة الدولية“
اطلب من المشاركين كل حسب دوره قراءة كل نقطة جهراً ومع كل نقطة اطلب من المشاركين بيان ما إذا كانوا قد لاحظوا خرقاً للمدونة بهذه الطريقة.
واشرح النقاط غير الواضحة.

المدة الدولية لتسويق الأغذية الاصطناعية كبديل للبن الأم

- 1 - حظر الإعلان لعامة الناس عن الأغذية الاصطناعية كبديل للبن الأم والنواتج الأخرى.
- 2 - حظر تقديم عينات مجانية منها للأمهات.
- 3 - حظر الترويج لها في المرافق الصحية.
- 4 - حظر قيام موظفي الشركات المنتجة بتقديم النصح للأمهات.
- 5 - حظر تقديم أي هدايا أو عينات شخصية للعاملين في الحقل الصحي.
- 6 - حظر نشر صور الرضع أو صور أخرى للتغذية الاصطناعية في صورة مثالية على لصاقات النواتج.
- 7 - مراعاة أن تكون المعلومات المقدمة للعاملين في الحقل الصحي علمية وواقعية.
- 8 - مراعاة أن توضح المعلومات المتعلقة بالتغذية الاصطناعية بما فيها المعلومات المدونة على لصاقات التوسيم labels، فوائد الإرضاع والتكاليف والأخطار المترتبة على التغذية الاصطناعية.
- 9 - عدم جواز الترويج للنواتج غير المناسبة، كاللبن المكثف المحلى (condensed milk)، على أنها صالحة للرضع.

”والإمدادات المدفوعة“ و”المدونات المدفوعة“ التي تم تمويلها من قبل الحكومات الوطنية من أجل دعم التنمية الاقتصادية والاجتماعية في البلدان النامية. وقد سمحت المدونة في الأساس بإرسال الإمدادات المجانية إلى ملاجئ الأيتام أو في حالات الحاجة الماسة.

بعد قراءة هذه الأجزاء، اشرح أية نقاط غير واضحة.

اطرح النقاط التالية:

- لقد أصبح القرار الجديد ضرورياً نتيجة للخلط الحاصل بين الحالات التي يسمح فيها بإرسال الإمدادات المجانية للمستشفيات والحالات التي لا يسمح فيها بذلك. وقد سمحت المدونة في الأساس بإرسال الإمدادات المجانية إلى ملاجئ الأيتام أو في حالات الحاجة الماسة.
- ولكن بعض الشركات قدمت للمستشفيات إمدادات مجانية استخدمت أحياناً كعينات، والعيّنات محظورة بنص المدونة.
- وينص ذات القرار الجديد على أن ألبان المتابعة (follow on) ليست ضرورية، وكانت بعض الشركات تروج لهذه الألبان التي تستخدمها الأمهات أحياناً لتغذية صغار الرضع.
- توصي منظمة الصحة العالمية وصندوق الأمم المتحدة لرعاية الطفولة، مختلف البلدان بإعداد مدونة وطنية مبنية على المدونة الدولية.
- ولكي تكتسب هذه المدونة الوطنية صفة الشرعية فلا بد من اعتمادها كقانون وطني، ولا بد من النص فيها على عقوبات توقع على الشركات التي تخرق القانون ولا بد أن تكون هناك آليات لتدعيم هذه المدونة. أما في الوقت الحالي فينبغي أن تلتزم الشركات بالمدونة الدولية حتى وإن لم تكن الحكومات قد أصدرت قانوناً يتناول هذه المسألة بعد.

سؤال: هل لدى أحد منكم طرق أخرى لمقاومة الترويج التجاري للألبان الاصطناعية؟

افتح باب المناقشة

”اختيار الإمدادات المدفوعة“: تمثيل الأدوار ومنهاج تعليمي

اطلب من المشاركين الثلاث الذين سبق الإعداد معهم، تمثيل المشهد التالي

اختيار اللبن الاصطناعي الأمثل

يسرية وسامي أبوان لرضيعة عمرها أربعة أسابيع تسمى ندى. ويعمل سامي في البلدة. يعود سامي إلى المنزل فتفضي إليه يسرية برغبتها في شراء كمية من اللبن الاصطناعي لأنها تعتقد أن لبنها لا يفي بحاجة ندى. وكانت ندى تعطى وجبات بزجاجة التغذية أثناء الليل في المستشفى حتى يمكن أن تنال يسرية قسطاً من الراحة. ورأت يسرية بعض علب اللبن الاصطناعي في مكتب الممرضات. وهي تريد الشراء من نفس العلامات التجارية، لأن استعمال المستشفى لها يطمئنها إلى جودتها وسلامتها.

أما سامي فإن معلوماته عن الرضاعة أو اللبن الاصطناعي محدودة، وجل ما يعنيه هو التكلفة المادية لأن أجره منخفض. وهو يفضل أن تقوم يسرية بإرضاع الطفلة توفيراً للنفقات. أما إذا أصرت زوجته على شراء أحد أنواع اللبن الاصطناعي فليكن أرخص الأنواع، لأنه يعتقد أن الألبان الاصطناعية كلها سواء.

وتلجأ يسرية إلى صديقتها سامية التي تعمل في محل لبيع الألبان الاصطناعية، فتعلم منها أن النوع المستعمل في المستشفيات متوفر لديها بالإضافة إلى نوع آخر يوصي الطبيب المحلي باستعماله ويعطي عينات مجانية منه. كما يوجد نوع أرخص مصنوع محلياً أعطته سامية لرضيعها الذي أصبح الآن طفلاً يتمتع بصحة جيدة. وهناك أيضاً نوع أغلى ثمناً من أجل الأطفال المصابين بالإسهال.

وتخبر سامية يسرية وسامي بالأسعار وتحاول أن تبرز مزايا كل نوع - فهذا أحلى، وهذا خلطه بالماء البارد أسهل. وتشير إلى صورة الطفل المبتسم الجميلة أو لصاقة التوسيم الجذابة أو العلبه كثيرة المنافع التي تمنع دخول النمل، أو المكيال الذي يمكن استخدامه في أغراض كثيرة.

ويدور النقاش بين يسرية وسامي حول أي هذه الأنواع أصلح لندی وينسيان موضوع لبن الأم تماماً ويتساءلان عما إذا كان ينبغي شراء النوع الذي يوصى به الطبيب مع أنهما لم يذهبا إليه ولا يعرفانه. وتتساءل يسرية عما إذا كان يمكنهما شراء النوع المفيد في حالة الإسهال. إنه غالي الثمن ولذا فقد يكون بالغ الجودة. وربما يقي ندى من الإصابة بالإسهال. ويظل سامي يحتج بأن النوع الرخيص مماثل له تماماً وأن سامية تجربته. وأخيراً تصر يسرية على شراء النوع المستعمل بالمستشفيات. وتقول يسرية إنها سوف تستعمل هذا النوع من اللبن ببطء بحيث تبقى العلبه الواحدة شهرين كاملين.

بعد أن ينتهي تمثيل الأدوار، قم بمناقشة هذا المشهد مع المشاركين واسألهم عما يوضحه المشهد وحاول طرح النقاط التالية للمناقشة

- ما حدث في المستشفى كان له تأثير كبير على قرار يسرية، فقد قلل استخدام الألبان بزجاجة التغذية ليلاً من ثقتها في لبنها، كما أدى بها إلى الاعتقاد أن اللبن وزجاجات التغذية المستخدمة في المستشفى لا بد أنهما كانا من الأنواع الجيدة.
- لم يفكر أحد في توعية يسرية لبث الثقة في نفسها ومساعدتها على الإرضاع بنجاح.

- لم يتحدث أحد إلى سامي عن مخاطر التغذية بالزجاجة ومن ثم لم يستطع أن يحث يسرية على الرضاعة المطلقة، ولم يفكر في شيء سوى التكاليف، وكان يشعر بالضيق لأنه لم يستطع تقديم شيء جيد لطفله.
- كان من الصعب على سامي ويسرية اتخاذ قرار حول نوع اللبن الاصطناعي الأفضل، إذ لم يكن هناك عنده فرق بين العلامات التجارية سوى في السعر، فسامية التي هي صديقة الأسرة تستخدم أرخص الأنواع، ولكن يبدو أن الطبيب والمستشفى لا يوصيان به. هل النوع الأعلى سعراً أفضل من غيره حقاً؟
- يتضح من هذه النقاط أن مسألة تكلفة اللبن الاصطناعي وكونها سبباً من أسباب اللجوء إلى الرضاعة أمر معقد جداً.
- وإذا أعطى الطبيب عينات مجانية فقد يؤثر على الأمهات اللاتي يترددن عليه فيطعن أطفالهن بزجاجة التغذية ومن المحتمل جداً أن يشتري النوع الذي يعطيه لهن، ومن هنا تفضل الشركات إعطاء العينات المجانية للأطباء لتوزيعها بمعرفتهم. ونرى من المشهد أيضاً أن الشركة صاحبة نوع اللبن الاصطناعي الذي يصفه الطبيب والشركة صاحبة النوع الذي يستخدمه المستشفى تتنافسان فيما بينهما فكلتاها تعطي عينات مجانية لإغراء المزيد من الأمهات باستخدام النوع الذي تنتجه.
- تقول الشركات أنها تتنافس فقط لتأخذ نصيبها من السوق، ولكن مهما تكن أقوالها فستكون النتيجة استخدام مزيد من الأمهات للألبان الاصطناعية.

اختتم بالنقاط التالية:

- تقع على عاتق المرافق الصحية مسؤولية عدم الترويج للألبان الاصطناعية أو أسماء شركات إنتاجها، ولا يجوز أن تظهر وكأنها تقرر استخدام أي نوع من أنواع اللبن الاصطناعي أو زجاجات التغذية.
- ينبغي ألا تستخدم هذه المرافق اللبن الاصطناعي إلا إذا كانت هناك وصفة طبية واضحة وأن تفعل هذا من دون أن يعرض المنتج للعاملين بالمرفق أو للأمهات أو الأسر. كما ينبغي استخدام الأكواب، لا زجاجات التغذية في إطعام الأطفال.
- تقع على عاتق المرافق الصحية مسؤولية دعم الرضاعة المطلقة وتعريف الأسر بفوائدها، وكذلك التنبيه إلى أخطار التغذية الاصطناعية. وينبغي أن يشمل ذلك كل أفراد الأسرة بما في ذلك الآباء، وعدم الاقتصار على الأمهات وحدهن.

الهدف من التمرين: التمييز بين المنتجات

اشرح الهدف من التمرين:

هدف هذا التمرين هو معرفة مقدار النسبة المئوية المطلوب اقتطاعها من الحد الأدنى للأجر من أجل شراء الأغذية الاصطناعية للرضيع لمدة ستة شهور.

وزع على كل مجموعة من 8 إلى 10 مشاركين، 2 - 3 علب لبن اصطناعي وتأكد أن كل علبه عليها سعر بيعها، وأن كل مشارك يعلم نوع اللبن أو العلبه التي ينبغي عليه استخدامها في هذا التمرين.

اكتب على اللوح القلاب الحد الأدنى للراتب الشهري الذي تتقاضاه:

- عاملة في المناطق الريفية
- عاملة في المناطق الحضرية أو عاملة في المنزل

اشرح للمشاركين ما ينبغي عمله:

اقرأ التعليمات الخاصة بكيفية القيام بهذه المهمة ثم قم بعد ذلك بإجراء العمليات الحسابية

البيانات الأيام المملوءة:

تستلزم تغذية رضيع تغذية اصطناعية على مدى الأشهر الستة الأولى 44 علبة من اللبن الاصطناعي في المتوسط زنة كل منها 500 جرام (حوالي 5 علب في الشهر الأول، 7 علب في الشهر الثاني، و8 علب شهرياً على مدى الأشهر الأربعة التالية).

احسب تكلفة 44 علبة زنة 500 جرام، على أساس السعر المدون على العلبة. قارن بين تكلفة 44 علبة والحد الأدنى لأجر العاملة في المناطق الريفية في ستة أشهر، والعاملة في الأماكن الحضرية أو العاملة التي تعمل في المنازل.

البيانات:

نوع اللبن الاصطناعي (الاسم التجاري له):

تكلفة العلبة 500 جرام =

تكلفة 44 علبة زنة 500 جرام =

الحد الأدنى للأجر	العاملة في المناطق الريفية	العاملة في المناطق الحضرية
في الشهر:
في 6 أشهر:

تكلفة 44 علبة زنة 500 جرام
% = 100 ×

أجر العاملة في المناطق الريفية في 6 أشهر

تكلفة 44 علبة زنة 500 جرام
% = 100 ×

أجر العاملة في المناطق الحضرية في 6 أشهر

تغذية رضيع بد (الاسم التجاري للبروتين الاصطناعي)
يتكلف :

.....% من أجر العاملة في المناطق الريفية
.....% من أجر العاملة في المناطق الحضرية

تأثير الأسماء التجارية والعوامل "الواحد والتأثير" الأسماء التجارية
للأم": الأسماء التجارية

اعرض الشريحة لتلخص الموضوع كما يلي:

- تغذية الرضيع بالبروتين الاصطناعي يستهلك جزءاً كبيراً من متوسط أجر العاملة وذلك ما لا تستطيع العديد من الأسر تحمله.
- الترويج للألبان الاصطناعية بين الجمهور غير مسموح به في نص المدونة.
- تقع على عاتق المرافق الصحية مسؤولية التأكد من عدم الترويج للأغذية الاصطناعية كبديل للبروتين الأم أو الموافقة على استخدامها بأي حال من الأحوال.

المصطلحات

Artificial feeding	التغذية الاصطناعية
Babies with high needs	ذوي الحاجات الزائدة
Bifidus factor	العامل المشقوق
Bottle feeding	التغذية بزجاجة التغذية
Breastfeeding	الرضاعة
Candida infection	التهاب المبيضات
Chlamydia	عدوى المتدثرات
Cleft lip or palate	انشقاق الشفة أو الحنك
Colostrum	اللبأ (لبن السرسوب)
Complementary feeding	التغذية التكميلية
Early skin to skin contact	التلامس المبكر بين الأم والرضيع
Engorgement	التحفل
Epidural	تخدير فوق الجافية
Epidermal growth factor	عامل النمو البشري
Exclusive breastfeeding	الرضاعة المطلقة
Follow on	ألبان المتابعة

Gonococci	المكورات البنية
Growth spurt	فورة النمو
Gut bacterial colonization	الاستعمار البكتيري المعوي
Hard palate	الحنك العظمي
IgA	جلوبيولين المناعة (أ)
Induced lactation	الدر المحرض
Infection	التهاب جرثومي
Inflammation	التهاب غير جرثومي
Jaundice	اليرقان
Labels	لصاقات التوسيم
Lactiferous sinuses	الجيوب اللبنية
Lactobacillus bifidus	الملبنات المشقوقة
Lactoferrin	حديد اللبن
Lacto-betaglobulin	بيتا جلوبيولين اللبن
Meconium	العقي
Milk inhibitor	مثبط لبن الأم
Milk secreting cells	خلايا إفراز اللبن

Nipple confusion	التباس الحلمات
Nipple shells	طوق الحلمة
Neuromuscular coordination	التناسق العصبي والعضلي
Oedema	التوذم
Opposite cradle position	وضعية الاحتضان العكسي
Osteopenia	قلة البنية العظمية
Over supply	زيادة توارد اللبن
Pacifiers	اللهايات
Prelacteal feeds	الغذوات السابقة لدر اللبن
Psycho-motor development	التطور الروحي الحركي
Relactation	إعادة إدرار اللبن
Replacement feeding	التغذية البديلة
Rickets	الرخد
Rooming in	المساكنة
Sedation	التركين
Septicaemia	الإنتان الدموي
Shigellosis	داء الشيغللات

Side-lying position	وضع الرقود على الجنب
Stress	الكرب
Supine position	وضع الرقود على الظهر
Supplementer	الوسيلة المساعدة على الإرضاع
Thrush	السلاق
Tongue-tie	قصر لجام اللسان
Trauma	الرضخ
Under arm or football position	وضعية تحت الذراع
Whey	بروتينات المصالة
Xerophthalmia	جفاف الملتحمة

Almorth S, Bidinger PD. No need for water supplementation for exclusively breastfed infants under hot conditions. *Transactions of the Royal Society of Tropical Medicine and Hygiene* 1990

Ajusi JD, Onyango FE, Mutanda LN, and Wamola Bacteriology of Unheated Expressed Breast milk Stored at Room Temperature. *East African Medical Journal*, June 1989

American Academy of Pediatrics. *New Mothers Guide to Breastfeeding* Bantam, 2002

Appropriate Health Resources and Technologies Action Group (AHRTAG). Communication Skills [Newsletter] *Dialogue on Diarrhea* 1994

Armstrong, Helen C. *Training Guide in Lactation Management*. 1992 IBFAN and UNICEF.

Elburne D, Hytten F, and Spiby H. Preparing for Breastfeeding: Treatment of Inverted and Non protractile Nipples in Pregnancy. *Midwifery* 1994.

Family Health International, Lactational Amenorrhea Method (LME), November 1994.

Gartner LM. Neonatal Jaundice. *Pediatrics in Review*, November 1994

Haggerty PA, Rutstein SO. *Breastfeeding and complementary infant feeding and the postpartum effects of breastfeeding*. DHS Comparative Studies No. 30. Calverton MD: Macro International, 1999.

International Journal of Epidemiology, *How Exclusive is Exclusive Breastfeeding?*, 2000

Kippley, Sheila, *Breastfeeding and Natural Child Spacing*, Couple to Couple League, 4th edition, 1999

La Leche League International, *The Breastfeeding Answer Book*. La Leche League International 1997.

Lawrence, Ruth A. *Breastfeeding. A Guide for the Medical Profession*. 4th edition, 1994. The C.V. Mosby Company.

Lucas, A. et al. Breast milk and subsequent intelligence quotient in children born preterm. *Lancet* 1992

Nirmala Kesaree et al. Treatment of inverted nipples using a disposable syringe. *Journal of Human Lactation* 1993

Pryor, Gale, *Nursing Mother, Working Mother* Harvard Common Press, 1997

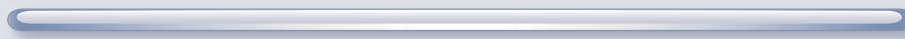
Riordan, Jan and Auerbach, Kathleen G. *Breastfeeding and Human Lactation*. 1993, Jones and Bartlett Publishers, Inc.

Royal College of Midwives, *Successful breastfeeding*. Second edition 1991, Churchill Livingstone.

Sachdev HPS, Krishna J, Puri RK, et al. Water Supplementation in Exclusively Breastfed infants During Summer in the Tropics. *Lancet* 1991

Sears, Martha & William *The Breastfeeding Book* Little, Brown, 2000

Williams, A.F. Human milk and the preterm baby. *British Medical Journal* 1993



المشورة في مجال
تغذية الرضع ومفاز الأطفال
دليل المدرب



منظمة الصحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط

ISBN.97-892-9021-482-3