

الرّضاعة المباشرة بعد الولادة

✂️ المواد المطلوبة:

- إشارة المرور
- صور الدّرس التوضيحية (A3)
- بطاقات "أنا، مش أنا"

🎯 أهداف الدّرس:

- أن تعرف النساء:
 - أهميّة وضع الطّفل على الصّدر فوراً عند ولادته.
 - أهميّة الرّضاعة الطّبيعيّة في غضون ساعة واحدة بعد الولادة.
 - الانتباه إلى عدم إعطاء الطّفل الذي يقلّ عمره عن سنّة أشهر حليب غير حليب الأمّ.

📋 إرشادات عامّة:

- الجلوس بمكان مُريح، واسع وهادئ، وأن تكون المتكلّمة واقفة في مكان يستطيع الجميع أن يراها بوضوح.
- التّركيز على أهميّة مشاركة جميع النساء في الموضوع.
- لا بأس إن كنتِ لا تعرفين الإجابة عن بعض الأسئلة التي يمكن أن تسألها النساء، يمكنكِ البحث عن الموضوع ثمّ إجابتهنّ لاحقاً.
- هناك أسئلة يمكن أن تسألها النساء تحتاج الى مشورة طبيّة، ففي هذه الحال يرجى توجيههنّ إلى مختصّ.

البرنامج

الصفحة

المحتوى

- ١ ● مقدمة - لمحة عامّة - (٥ دقائق)
- ١ ● لعبة اشارة المرور - كيف تشعرين اليوم؟ - (٧ دقائق)
- ٢ ● فكرة رويّة - ما نراه وخطّة الله - (٧ دقائق)
- ٣-٢ ● كسر الجليد - النّميمة - (٨ دقائق)
- ٣ ● "أنا، مش أنا" (١) - تجربتي مع الرّضاعة - (٤ دقائق)
- ٥-٣ ● موضوع ومناقشة - الرّضاعة المباشرة بعد الولادة - (١٥ دقيقة)
- ٥ ● "أنا، مش أنا" (٢) - منظور جديد للرّضاعة - (٣ دقائق)
- ٥ ● خلاصة - وداع ولقاء مقبل - (٣ دقائق)

كلّ ما هو مكتوب باللّون البنيّ هو تعليمات وإرشادات لميسّرة الدّرس، لمساعدتها على تقديم البرنامج بخطوات منتظمة.

كلّ ما هو مكتوب باللّون الأزرق هو المحتوى الذي ستشاركه ميسّرة الدّرس مع النّساء عبر أجزاء البرنامج المختلفة.

مقدّمة (ه دقائق)

ابدئي بالتّرحيب بالنّساء، ثم اسألي عن الأمور التي يتذكرونها من اللّقاء الماضي، واستمعي إلى أجوبتهنّ، ثم أكملِي:

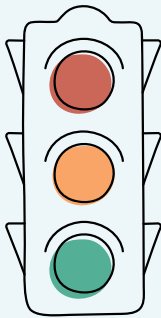
تكلّمنا عن أهمّيّة زيارة الطّبيب خلال فترة الحمل وبعدها، وعن أهمّيّة الإعتناء بصحتنا وصحة أولادنا.

كلّ أنثى هي مختلفة في الجمال، الفكر، التصرّف والقدرات. أعطانا الله نعمة عظيمة، أن نعطي الحياة لإنسان آخر، ويريدنا أن نهتمّ بأنفسنا وأن نتذكّر كم نحن محبوبات ومميّزات. اليوم موضوعنا مشوّق جدًّا ويهمّ كلّ امرأة، وهو الرّضاعة. هذه تجربة جديدة على كلّ أمّ، قد نعتقد أنّها تجربة سهلة لكنّها أمر صعب.

ذكري النّساء بالغايات الأساسيّة لهذا البرنامج، والتي هي:

- أن نستفيد من المعلومات الجديدة ومن خبرات وتجارب بعضنا البعض
- أن يكون لدينا وقت راحة من الحياة اليوميّة المتعبة
- أن نُعبّر فيه عن أفكارنا وآرائنا بحريّة في مكان آمن جدًّا
- أن نتسلّى ونتعرّف على نساء مثلنا بمرحلة الحياة التي نحن فيها.

لعبة إشارة المرور (٧ دقائق)



استخدمي إشارة المرور واسألي: كيف تشعرين اليوم؟

يدلّ كلّ لون على مشاعر مختلفة

الأحمر: حزينة كثيرًا ومتخبّطة

الأصفر: مشاعر متوسّطة أو فاترة

الأخضر: سعيدة وممتنّة

يجب على كلّ امرأة أن تحمل إشارة المرور وتختار اللون الذي يمثّل مشاعرها الحاليّة،

مثلاً: أنا استيقظت اليوم بمزاج جيّد (أختار الأخضر) وقبل أن آتي إلى هذه الجلسة،

تشاجرت مع جارتِي، فالآن أنا منزعجة (أختار الأحمر)

ملاحظة: ابدئي بالمشاركة أوّلاً عن نفسك لتشجيع النّساء على التّكلم.

فكرة رويّة (٧ دقائق)

اقرئي قصّة سارة من تكوين ١٧ : ١٥ - ٢١ و تكوين ١٨ : ١ - ١٦ ثمّ أخبريهنّ باختصار عن القصّة بكلماتك الخاصّة.

اسألي: لماذا برأيكّ كانت ردّة فعل سارة بهذه الطّريقة؟
دعي النّساء تجاوب، ثمّ إسألي: كيف كانت سارة ترى نفسها؟
بعض الأجوبة المناسبة:

• عاقر ولا نسل لها

• عجوز

• لا طموح لها ولا أهداف

• فاقدة للأمل

اسألي: وكيف رأى الله سارة؟

دعي النّساء تجاوب، ثمّ شاركي معهنّ كيف كان يرى الله سارة:

• مميّزة

• مُنعم عليها بالإنجاب والإرضاع رغم كبر سنّها

• لديها مستقبل مليء بالبركات

شاركي الفكرة الأخيرة بالتّوجه للنّساء: لو مهما شعرنا بالعجز والفسل،

يرى الله المستقبل ويرى إمكانياتنا، والأهمّ أنّه يرى البركات التي يريد أن ينعم

بها على حياتنا عندما نثق به ونقترب إليه.

كسر الجليد (٨ دقائق)

اشرحي اللّعبة:

أولاً، عليك أن تطلبي من جميع النّساء أن يقفن في صفّ واحد وراء بعضهنّ البعض، ومن ثمّ قولي لهنّ بأنّك ستجسّدي حركة معيّنة لأوّل امرأة واقفة في الصفّ ومن ثم سيقوموا بدورهنّ بتقليدها واحدة تلو الأخرى.

ثانياً، عليك الإنتباه أنّ فقط المرأة الواقفة أوّلًا هي من تنظر إليك على أن تكون جميع النّساء الأخريات واقفات ووجههنّ معاكسًا لكما، وعليك أن تجسّدي الحركة أي تمثليها بدون أن تقولي أيّ كلمات، فقط تستخدمى حركات اليّد والجسد وتعابير الوجه.

لذلك قومي بشرح الحركة كما قلنا وتأكّدي بأنّ المرأة حفظت الحركة جيّدًا لكيّ تعاود تمثيلها

للمرأة الواقفة من بعدها، (والحركة يمكن أن تكون مثلًا: تفتح طنجرة، تشم رائحة الأكل، تقوم بتحريك الطبخة وتذوّقها).

وهكذا تتمّ اللّعبة، كلّ امرأة تجسّد الحركة للمرأة التي من بعدها، وفي النّهاية تقوم المرأة الواقفة أخيرًا بتجسيد الحركة أمام الجميع لنرى أنّ الحركة قد تغيّرت تمامًا.
شاركي الهدف من اللّعبة بالتّوجه للنّساء: إنّ الهدف من هذه اللّعبة أن نتعلّم أنّ النّميّة ونقل الكلام لا يصل صحيحًا وهو مضرّ.

“أنا، مش أنا” - الجزء الأوّل (٤ دقائق)

فقرة “أنا، مش أنا” تساعد النّساء على الغوص في الموضوع وتحديد موقفهنّ منه. ابدئي بتوزيع بطاقات “أنا، مش أنا” على كلّ امرأة. اقرئي كلّ عبارة، ومن ثمّ على كلّ امرأة أن ترفع البطاقة لتجاوب إن كانت العبارة تنطبق عليها أم لا:

• أنا رضعت طفلي فقط أوّل أربعين يومًا

• أنا علّمني شخص ما كيفيّة الرّضاعة

• أنا استطعت أن أفرز الحليب

• أنا اضطررت ألاّ أرضع طفلي

• أنا وضعوا لي طفلي على صدري مباشرة بعد الولادة

• أنا أطعمت طفلي طعام غير الحليب أوّل ستّة أشهر

• أنا رضعت طفلي أكثر من ستّة أشهر

• أنا حملت بطفل ثاني وأنا لا زلت أرضع فتوقّف الحليب.

أنا ✓

مش أنا ✗

موضوع ومناقشة (١٥ دقيقة)

استخدمي صور الدّرس التوضيحيّة لمناقشة أفكار الدّرس.

الصّورة الأولى:

اسألي: ماذا ترون في الصّورة ؟

دعي النّساء تجاوب، ثم اسألي: من خلال خبراتكنّ، ماذا يحصل عادةً فور الولادة؟

دعي النّساء تجاوب، ثم شاركي مع النّساء عما يجب أن يحصل عند الولادة:

• يجب أن تضع الأمّ الولد على صدرها فورًا من أجل أن يتلامس جلدها مع جلده

- يجب إبقاء الرّضيع ملامسًا للجلد لعدّة ساعات بعد الولادة
- يجب أن تخبر الممرّضين والطّبيب عن إرادتها بوضع الطّفل على صدرها فورًا عند ولادته
- يجب أن تطلب من الممرّضين عدم إعطاء الطّفل حليب بديل بدون علمها
- يجب أن يتوقّف للأمّ الدّعم العاطفي والنّفسي لأنّها ستكون بحاجة إليه
- يجب أن يبقى الطّفل بجانب الأمّ، إلّا لحالات طارئة واستثنائية، لتتمكّن من إرضاعه عند الحاجة.

الصّورة الثّانية:

اسألني: ما هو تأثير ملامسة الجلد للجلد على الطّفل؟

دعي النّساء تجاوب، ثم شاركي معهنّ تأثير ملامسة الجلد للجلد على الطّفل:

- يساعده بالشّعور بالأمان، فيهدّئه و يجعله يتوقّف عن البكاء كما يساعده على النّوم
- يساعد في تنظيم دقّات قلبه وتنظيم تنفّسه
- يساعد في تثبيت مستويات السّكر في دمه، والحفاظ على حرارة الجسم الدّافئة.

اسألني: ما هو تأثير ملامسة الجلد للجلد على الأمّ؟

دعي النّساء تجاوب، ثم شاركي معهنّ تأثير ملامسة الجلد للجلد على الأمّ:

- يساعد في تقليل النّزيف بعد الولادة
- يساعد على بدء إفراز الحليب
- يساعد في بناء علاقة وتواصل عاطفي بين الطّفل والأمّ.

الصّورة الثّالثة:

اسألني: ماذا ترون في الصّورة؟

دعي النّساء تجاوب، ثم سلّطي الضّوء على أهمّيّة الحليب الأصفر الأوّل (اللبّأ)

وشاركي النّساء بالمعلومات الثّالية:

- يساعد الحليب الأصفر على تنظيف معدة الطّفل وطرده البراز خلال اليومين الأوّلين
- يحتوي الحليب الأصفر على فيتامينات تحمي الطّفل من الأمراض، مثل مشاكل التنفّس والإسهال
- يجب البدء بالرّضاعة الطّبيعيّة في غضون ساعة بعد الولادة
- من المفضّل أن يكون الحليب الأصفر هو الطّعام الأوّل للطّفل
- إنّ الأطفال الذين يشربون الحليب الأصفر هم أكثر صحّة من أولئك الذين لا يشربونه.

الصورة الرابعة:

اسألني: ماذا ترون في الصورة ؟

دعي النساء تجاوب، ثم شاركي النساء بالمعلومات التالية:

- حليب الأم هو الحليب الوحيد الذي يحتاجه الطفل منذ الولادة حتى ستة أشهر، فهو يحتوي على كل ما يحتاجه للنمو والتطور حتى ذلك العمر
- يلبي حليب الأم احتياجات الطفل الغذائية كلها، كما يلعب دور المياه من ناحية الترطيب حتى عندما يكون الجو حارًا في الخارج
- الماء والعصير وحليب الحيوانات أو أي سوائل أخرى تسبب الإسهال والمرض للطفل الذي يقل عمره عن ستة أشهر، لأن الكلى في هذا العمر لا تهضم هذه السوائل.

“أنا، مش أنا” - الجزء الثاني (٣ دقائق)

بعد مناقشة الموضوع، نمرّ مجددًا على فقرة “أنا، مش أنا” لنرى مدى استفادة النساء من الوقت الذي قضوه معًا. ادعي النساء لاستخدام البطاقات التي قمت بتوزيعها في الجزء الأول من هذه الفقرة واقرئي العبارات التالية على مسامعهنّ:

- أنا قرّرت أن أطلب من الممرّضين أن يعطوني الطفل فور الولادة من أجل ملامسة الجلد على الجلد

✓ أنا

- أنا قرّرت أن أبدأ بالرضاعة خلال أول ساعة بعد الولادة

- أنا سوف أعطي طفلي الحليب الأصفر لأنه مفيد وطبيعي

- أنا قرّرت ألا أعطي طفلي أي حليب آخر غير حليبي خلال الستة أشهر الأولى.

✗ مش أنا

خلاصة (٣ دقائق)

اشكري النساء على مجيئهنّ ومشاركتهنّ القيّمة التي قدّموها، وشجّعيهنّ على مشاركة ما تعلّموه مع أصدقائهنّ. لا تنسي أن تعلني عن موعد الجلسة القادمة.

ملاحظة: إن كانت الضيافة مؤمنة، الآن هو وقت مناسب لدعوة النساء على القهوة والضيافة والشركة للتعرف عليهنّ أكثر.