

ΜΙΛΑ ΜΟΥ!

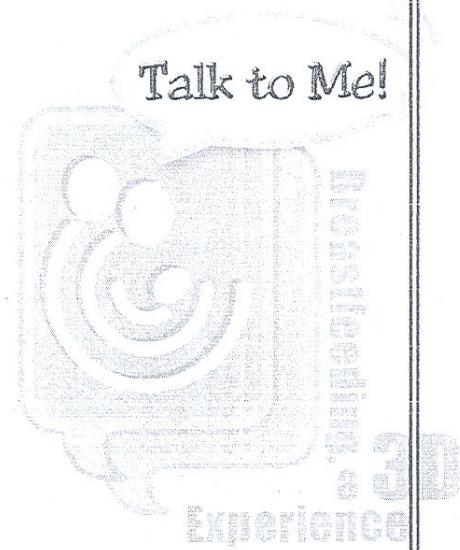
ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΜΙΑ ΤΡΙΣΔΙΑΣΤΑΤΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Όταν αναφερόμαστε στην υποστήριξη του θηλασμού έχουμε την τάση να βλέπουμε δυο διαστάσεις: τη χρονική (πριν την εγκυμοσύνη και μέχρι τον απογαλακτισμό) και την τοπική (στο σπίτι, στην κοινότητα, στο σύστημα υγείας, κτλ). Άλλα καμιά από τις δυο δεν έχει μεγάλο αντίκτυπο χωρίς μια τρίτη διάσταση: την επικοινωνία!

Η επικοινωνία είναι απαραίτητο κομμάτι της προστασίας, της προώθησης, και της υποστήριξης του θηλασμού.

Τι θέλουμε να καταφέρουμε φέτος:

- Να ενθαρρύνουμε κοινότητες και υπηρεσίες υγείας να χρησιμοποιήσουν τα νέα τεχνολογικά μέσα έτσι ώστε οι πληροφορίες για το θηλασμό να φτάσουν σε μεγαλύτερο αριθμό ανθρώπων. Ταυτόχρονα, να τους εναισθητοποιήσουμε για τις συγκρούσεις συμφερόντων που μπορεί να προκύψουν όταν φορείς που ωφελούνται από την πώληση ή διανομή προϊόντων τα οποία βρίσκονται κάτω από τον Κώδικα Εμπορίας Υποκατάστατων Μητρικού Γάλακτος προωθούν το Μητρικό Θηλασμό.
- Να διευρύνουμε το πλαίσιο της υπεράσπισης του θηλασμού συμπεριλαμβάνοντας ομάδες που συνήθως συμμετέχουν λιγότερο (πχ. Νεολαία, άνδρες, σύμβουλοι οικογενειακού προγραμματισμού).
- Να αναπτύξουμε και να αναβαθμίσουμε τις δεξιότητες επικοινωνίας στην εκπαίδευση για το θηλασμό και στην εκπαίδευση υγείας και να αναζητούμε την ενεργή συμμετοχή νέων ανθρώπων.
- Μέσω της δικτύωσης, να δημιουργήσουμε και να ενισχύσουμε τη συνεργασία μεταξύ διαφόρων τομέων, έτσι ώστε οι πληροφορίες και τα σχόλια για το θηλασμό να μπορούν να είναι προσβάσιμα σε όλους και να δράσουν ενισχυτικά.
- Να ενθαρρύνουμε την ύπαρξη ειδικών στο θηλασμό μεντόρων για νέους υποστηρικτές θηλασμού, όπως και έμπειρων στην επικοινωνία ατόμων γι αυτούς που τώρα κάνουν τα πρώτα βήματα στην εποχή της επικοινωνίας.
- Να ερευνούμε, να υποστηρίζουμε, να αναγνωρίζουμε και να εφαρμόζουμε δημιουργικά καινοτόμες προσεγγίσεις επικοινωνίας και να παρέχουμε χώρο στους ανθρώπους για να αναπτύξουν τις δικές τους ιδέες.





Επαφή, σύμπραξη, συνεργασία, συμπαράσταση: **ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ.**

Αυτές οι λέξεις εκφράζουν την ενέργεια και τη συνδυασμένη δύναμη της ανθρώπινης ανάπτυξης. Πριν 20 χρόνια στο κέντρο Innocenti μια ομάδα από επαγγελματίες υγείας και παγκόσμιους ηγέτες ένωσαν τις δυνάμεις τους για ένα σημαντικό στόχο: την υποστήριξη, την προώθηση και την προστασία του θηλασμού παγκοσμίως. Η Παγκόσμια Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού δημιουργήθηκε για να τιμήσει τη Διακήρυξη Innocenti και από τότε έγινε ένα γεγονός το οποίο εορτάζεται κάθε χρόνο από χιλιάδες ανθρώπους σε όλο τον κόσμο.

Στη σημερινή εποχή, το διαδίκτυο μας επιτρέπει να βρούμε εύκολα πληροφορίες για οτιδήποτε. Χρησιμοποιούμε μέσα κοινωνικής δικτύωσης για άμεση επικοινωνία με φίλους και συγγενής οι οποίοι μένουν χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά. Πλήθος πληροφοριών για το θηλασμό είναι διαθέσιμο μέσω των καναλιών αυτών. **Αναμφισβήτητα ο θηλασμός παρέχει θρεπτικές ουσίες και πλήθος στοιχείων προληπτικής υγείας για τα βρέφη και τα μικρά παιδιά.** Επίσης είναι μια από τις πιο βιώσιμες πρακτικές στον κόσμο. Ο θηλασμός είναι σημαντικός και για τις γυναίκες – βοηθά στην απώλεια βάρους μετά τη γέννα, προστατεύει από τον καρκίνο του μαστού και άλλες ασθένειες, και καθυστερεί την επαναφορά της εμμηνόρροιας και της ωορρηξίας. Παρόλα αυτά, σε πολλά μέρη του κόσμου είναι ακόμα ιδιαίτερα χαμηλά τα ποσοστά αποκλειστικού και συνεχιζόμενου θηλασμού. **Γιατί υπάρχει αυτό το χάσμα ανάμεσα σ' αυτό που γνωρίζουμε ότι είναι σωστό και σ' αυτό που συμβαίνει στην πραγματικότητα;** Τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτό; Όπως τα συστατικά του ανθρώπινου γάλακτος, που σχηματίζουν ένα ζωτικό σύμπλεγμα από θρεπτικές ουσίες και ζωντανά κύτταρα, έτσι και η θετική και ευχάριστη αλληλεπίδραση μεταξύ ανθρώπων είναι ζωτική για τη φροντίδα και την υποστήριξη των μητέρων που θηλάζουν. Μέσα από αυτές τις αλληλεπιδράσεις, οι μητέρες μαθαίνουν πως δεν είναι μόνες! Τη στιγμή που τοπικές και εθνικές κυβερνήσεις αντιμετωπίζουν αυξανόμενες ανισότητες στην πρόσβαση στην υγεία και οικονομικές εντάσεις στις κοινότητές τους, ο θηλασμός παραμένει μια αμετάβλητη αξία, η οποία παρέχει μια δίκαιη, βιώσιμη, και οικονομική απάντηση σε αυτά τα μείζονος σημασίας ζητήματα. Εκστρατείες όπως η “Παγκόσμια Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού”, η “Υγιείς άνθρωποι 2020” στις ΗΠΑ, η “Εκστρατεία του ενός εκατομμυρίου” και άλλες πολιτικές υγείας σε άλλα κράτη ενημερώνουν τις μητέρες πως **EINAI δυνατόν να θηλάσουν επιτυχώς!**

Με τόσους πολλούς τρόπους επικοινωνίας στα χέρια μας, τώρα είναι η τέλεια στιγμή να μοιραζόμαστε και να ενδυναμώνουμε. Η πρόκληση βρίσκεται στην εύρεση δημιουργικών και μεταδοτικών μηνυμάτων τα οποία εμπλέκουν και μη-παραδοσιακό κοινό, όπως τη νεολαία. Οι νέοι άνθρωποι έχουν πλήθος από ιδέες, ενέργεια και ενθουσιασμό, και παίζουν κρίσιμο ρόλο στη διαμόρφωση του μέλλοντος της κοινότητάς τους. Μια μητέρα χρειάζεται υποστήριξη, άλλα αυτή η υποστήριξη πρέπει να προέρχεται από πολλαπλές πηγές και τομείς, και να περιέχει ορθά και αμετάβλητα μηνύματα. Το θέμα της φετινής Παγκόσμιας Εβδομάδας Μητρικού Θηλασμού μας θυμίζει πως ο θηλασμός είναι μια εμπειρία τριών διαστάσεων – μια ευκαιρία να απλώνουμε το χέρι, μια επένδυση για ένα υγιείς μέλλον, και τελικά, ένας μοναδικός φακός μέσα από τον οποίο να δούμε τον κόσμο. Θυμηθείτε - για να έχουμε επιτυχία σε αυτή την εκστρατεία πρέπει να επικοινωνούμε. Εμείς είμαστε ο κόσμος και θέλουμε να ξέρουμε, γιατί ο θηλασμός είναι σημαντικός.

Φέτος σας ζητάμε να απλώσετε το χέρι σας μέσα από όλα τα κανάλια επικοινωνίας που είναι ανοικτά για την ενδυνάμωση κάθε γυναίκας και κάθε κοινότητας ώστε να πετύχουμε το άριστο αποτέλεσμα στο θηλασμό.



**Τι μπορούμε να κάνουμε για να έχουμε μια τρισδιάστατη εμπειρία;
Να δραστηριοποιηθούμε και να γιορτάσουμε!**

- Συνδεθείτε με άλλους υποστηρικτές του θηλασμού με email, blog, Facebook ή Twitter και ξεκινήστε να σχεδιάζετε!
- Επικοινωνήστε με τοπικούς φορείς - εκπαιδευτικούς, φοιτητές, δημοσιογράφους, εκπρόσωπους τύπου και διοίκησης - και βοηθήστε τους να αποκτήσουν και να μοιραστούν ζωτικά μηνύματα, και να ευαισθητοποιήσουν την κοινότητα.
- Ελάτε σε επαφή με τοπικούς φορείς υγείας (κέντρα υγείας, νοσοκομεία, κλινικές, ιατρικά κέντρα) και βοηθήστε στην υλοποίηση των προσπαθειών προσέγγισης εγκύων γυναικών και μητέρων που θηλάζουν, άλλα και στην κατάρτιση και εκπαίδευση των συμβούλων θηλασμού και γαλουχίας.
- Γράψτε στον εργοδότη σας, στις τοπικές και στις εθνικές κυβερνήσεις, και ζητήστε τους να γίνουν χορηγοί σε εκδηλώσεις για την Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού. Εφόσον είναι αναγκαίο, ενημερώστε τους για τη σύγκρουση συμφερόντων που προκύπτει από τη λήψη χορηγιών ή άλλες μορφές συνεργασίας με τη βιομηχανία παραγωγής και διανομής υποκατάστατων μητρικού γάλακτος στο πλαίσιο του Κώδικα.
- Διοργανώστε μια εκδήλωση όπου οι άνθρωποι θα μπορέσουν να μοιραστούν τις ιστορίες και τις εμπειρίες τους δημιουργικά – μια κοινή έκθεση τέχνης, βραδιά μονολόγου, διαγωνισμό βίντεο στο διαδίκτυο, φεστιβάλ ταινιών, παζάρι χειροτεχνιών, φόρουμ στο διαδίκτυο – δεν υπάρχει όριο στον τρόπο μετάδοσης!
- Ενθαρρύνετε την εκπαίδευση για το θηλασμό στα σχολεία και στα πανεπιστήμια και συνεργαστείτε με άλλες κοινωνικές ομάδες για να τοποθετείτε τον θηλασμό στο επίκεντρο να φωτιστεί από διάφορες κατευθύνσεις.
- Μιλήστε με τους ανθρώπους γύρω σας!



Χορηγία: Η WABA δεν δέχεται καμιά χορηγία από εταιρίες που παράγουν υποκατάστατα μητρικού γάλακτος, συναφή εξοπλισμό και συμπληρωματική τροφή. Η WABA ενθαρρύνει όλους τους συμμετέχοντες στην Παγκόσμια Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού να σεβαστούν και να ακολουθούν αυτή την ηθική στάση.

Μετάφραση: ☆ΓαλΑξίας☆ - Σύλλογος Πιστοποιημένων Συμβούλων Γαλουχίας IBCLC Ελλάδος, Μάρτιος 2011