

TIMELY SUPPORT: HOW A CONSULTATION HELPED NADA CONTINUE BREASTFEEDING

The First Weeks of Motherhood

Nada*, a 20-year-old mother, lives in one of Tripoli's vulnerable neighborhoods in North Lebanon. One month ago, she welcomed her first child and began her first experience with breastfeeding.

As a young mother, Nada primarily relied on advice and experiences shared by the women around her, including family members and neighbors. Although she wanted to breastfeed her child, she had never had the opportunity to access reliable, evidence-based information on breastfeeding or learn about practices that could help make the experience healthier and more comfortable for both her and her baby.

When Breastfeeding Became Painful

During the first weeks after giving birth, Nada began experiencing increasing pain while breastfeeding, accompanied by cracked nipples. Without access to specialized information, she assumed these symptoms were a normal part of the early breastfeeding period and would improve over time.

However, the pain persisted and began affecting her ability to breastfeed comfortably. As it became more severe, Nada started considering stopping breastfeeding, despite her desire to continue.

Accessing the Right Support

Nada learned about the available services through an introductory session on the “**Enhanced Access to Essential Services for Women, Girls and Community Members in North Lebanon and Remote Areas**” project, implemented by UTOPIA Association with technical support from UN Women and funding from the Women's Peace and Humanitarian Fund (WPHF).



After participating in a breastfeeding awareness session, Nada learned that persistent pain during breastfeeding could indicate an issue requiring professional assessment and support. Following the session, she received an individual consultation with a certified midwife through the project.



Treatment, Guidance and Follow-up

During the consultation, the midwife assessed Nada's condition and identified a fungal infection (*Candida*), as well as cracking and pain associated with an improper breastfeeding latch.

Nada received appropriate treatment for the infection, along with practical guidance to help her continue breastfeeding more comfortably and safely. The midwife explained the signs of a proper latch, appropriate breastfeeding positions, and how to recognize whether her baby was correctly attached to the breast. She also provided guidance on breast and nipple care, preventing further cracking, and reducing the risk of recurrent fungal infections.

Through follow-up with the midwife and by applying the guidance she received, Nada's condition gradually improved. The cracking and pain subsided, her baby's latch improved, and breastfeeding became increasingly comfortable.

Breastfeeding with Comfort and Confidence

The change went beyond physical recovery. After weeks of associating breastfeeding with pain and considering giving it up altogether, Nada gradually began to experience it as a positive and meaningful moment of closeness with her baby.

"I thought the pain was normal and that I just had to put up with it. I reached a point where I was thinking about stopping breastfeeding. After the consultation and treatment, and once I learned how to breastfeed my baby properly, the pain gradually went away. Now, breastfeeding has become a special time for me and my baby, and I'm so glad I was able to continue."

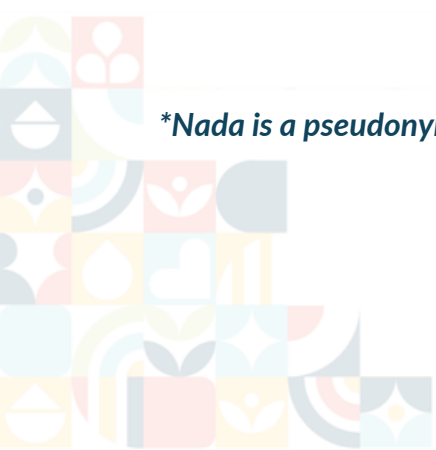
- Nada*

Today, Nada continues to breastfeed her baby with greater comfort and confidence. For her, the support she received went beyond addressing the pain. The consultation gave her access to reliable information and practical skills that helped her better understand her own needs and those of her baby and make informed decisions about their health and well-being.

Beyond Nada's Story

Nada's experience highlights the importance of ensuring that mothers, particularly young mothers living in vulnerable communities, have access to reliable information and specialized maternal and child health services. It also demonstrates how awareness, combined with individualized consultation and follow-up support, can help mothers address breastfeeding challenges and continue breastfeeding with greater comfort and confidence.

***Nada is a pseudonym used to protect the privacy of the right holder.**





دعم في الوقت المناسب: كيف ساعدت الاستشارة "ندى" على مواصلة الرضاعة الطبيعية

الأسابيع الأولى من الأمومة

تعيش ندى*، وهي أم تبلغ من العمر 20 عاماً، في أحد الأحياء الهشة في طرابلس، شمال لبنان. قبل شهر واحد، استقبلت طفلها الأول وبدأت معه تجربتها الأولى مع الرضاعة الطبيعية.

كأم شابة، كانت ندى تعتمد بشكل أساسي على النصائح والتجارب التي تتناقلها النساء من حولها، بما في ذلك أفراد العائلة والجارات. وعلى الرغم من رغبتها في إرضاع طفلها طبيعياً، لم تتح لها سابقاً فرصة الوصول إلى معلومات علمية وموثوقة حول الرضاعة الطبيعية، أو التعرف إلى الممارسات التي يمكن أن تساعد على خوض هذه التجربة بصورة صحية ومريحة.

عندما أصبحت الرضاعة مؤلمة

خلال الأسابيع الأولى بعد الولادة، بدأت ندى تعاني من ألم متزايد أثناء الرضاعة، ترافق مع تشققات في الحلمة. وفي ظل غياب المعلومات المتخصصة، اعتقدت أن هذه الأعراض طبيعية خلال الفترة الأولى بعد الولادة وأنها ستتحسن مع مرور الوقت. إلا أن الألم استمر وبدأ يؤثر على قدرتها على إرضاع طفلها براحة. ومع ازدياد حدته، بدأت ندى تفكر في التوقف عن الرضاعة الطبيعية، رغم رغبتها في الاستمرار.

الوصول إلى الدعم المناسب



تعرفت ندى إلى الخدمات المتاحة من خلال جلسة تعريفية حول مشروع "تعزيز الوصول إلى الخدمات الأساسية للنساء والفتيات وأفراد المجتمع في شمال لبنان والمناطق النائية"، المنفذ من قبل جمعية يوتوبيا، بدعم تقني من هيئة الأمم المتحدة للمرأة (UN Women) وبتمويل من صندوق المرأة للسلام والعمل الإنساني (WPHF).

وبعد مشاركتها في جلسة توعية حول الرضاعة الطبيعية، أدركت ندى أن الألم المستمر أثناء الرضاعة قد يكون مؤشراً إلى مشكلة تحتاج إلى تقييم ودعم متخصصين. وبعد الجلسة، حصلت على استشارة فردية مع قابلة قانونية ضمن خدمات المشروع.

العلاج والإرشاد والمتابعة

خلال الاستشارة، قيّمت القابلة حالتها وتبيّن وجود عدوى فطرية (Candida)، إلى جانب تشققات وألم ارتبطا أيضاً بعدم الالتقام الصحيح للطفل أثناء الرضاعة.

تلقت ندى العلاج المناسب لحالتها، إلى جانب إرشادات عملية لمساعدتها على مواصلة الرضاعة بصورة أكثر راحة وأماناً. وشرحت لها القابلة علامات الالتقام الصحيح، والوضعية المناسبة أثناء الرضاعة، وكيفية التأكد من أن طفلها يلتقم الثدي بطريقة سليمة. كما زودتها بإرشادات حول العناية بالثدي والحلمة، والحد من التشققات، والوقاية من تكرار العدوى الفطرية.

ومن خلال المتابعة مع القابلة وتطبيق الإرشادات التي تلقتها، بدأت حالة ندى تتحسن تدريجياً. تراجعت التشققات والألم، وتحسّن التقام طفلها للثدي، وأصبحت الرضاعة أكثر راحة بالنسبة إليها.

رضاعة براحة وثقة

ولم يقتصر هذا التحسن على الجانب الجسدي فحسب. فبعد أن ارتبطت الرضاعة لديها بالألم وكانت تفكر في التوقف عنها، تحوّلت تدريجياً إلى تجربة إيجابية ولحظة من القرب والارتباط بطفلها.

"كنت مفكرة إنو الوجع طبيعي ولازم إتحملّه، ووصلت لمرحلة فكرت وقّف رضاعة. بعد الاستشارة والعلاج، تعلّمت كيف رضع ابني بطريقة صح، وراح الوجع شوي شوي. هلق صارت الرضاعة وقت حلو إلي ولابتي، والحمدلله إني قدرت كملّ". - ندى*

اليوم، تواصل ندى إرضاع طفلها طبيعياً بثقة وراحة أكبر. وبالنسبة إليها، لم تقتصر أهمية الدعم الذي تلقتها على معالجة الألم، بل أتاحت لها الاستشارة الوصول إلى معلومات موثوقة ومهارات عملية ساعدتها على فهم احتياجاتها واحتياجات طفلها واتخاذ قرارات مستنيرة بشأن صحتها وصحته.

أبعد من تجربة ندى

تسلّط تجربة ندى الضوء على أهمية ضمان وصول الأمهات، ولا سيما الأمهات الشابات في المجتمعات الأكثر هشاشة، إلى المعلومات الموثوقة والخدمات المتخصصة في مجال صحة الأم والطفل. كما تظهر كيف يمكن للتوعية، إلى جانب الاستشارة والمتابعة المتخصصة، أن تساعد الأمهات على تجاوز التحديات المرتبطة بالرضاعة الطبيعية والاستمرار فيها بصورة أكثر راحة وثقة.

*ندى اسم مستعار استُخدم حفاظاً على خصوصية صاحبة القصة.