

# Трехдневный обучающий тренинг для фасилитаторов/тренеров на тему «Группы поддержки матерей»

Руководство для фасилитаторов  
Кыргызская Республика





Трехдневный обучающий тренинг для  
фасилитаторов/тренеров на тему

## «Группы поддержки матерей»

Руководство для фасилитаторов

**Кыргызская Республика**

## **О проекте SPRING**

Проект SPRING (Strengthening Partnerships, Results, and Innovations in Nutrition Globally - Укрепление Глобального Партнерства, Обмена Результатами и Инновациями в области Питания), является семилетним Соглашением о сотрудничестве, финансируемым Агентством США по международному развитию (USAID). Данное соглашение направлено на усиление глобальных и страновых мер по расширению применения передовых политик и практик в области питания и улучшению результативности питания матерей и детей. Проект реализуется под руководством Учебно-научно-исследовательского Института Джона Сноу (JSI Research&Training Institute, Inc.), совместно с партнерами проекта - Хелен Келлер Интернешнл (Helen Keller International), Манофф Групп (The Manoff Group), Организацией «Спасите Детей» (Save the Children) и Международным исследовательским институтом по разработке продовольственной политики (IFPRI).

### **Рекомендуемая ссылка на источник**

SPRING/Кыргызская Республика, 2017. *Группы поддержки матерей. Трехдневный обучающий тренинг для фасилитаторов/тренеров.* Кыргызская Республика. Arlington, VA: Проект SPRING (Strengthening Partnerships, Results, and Innovations in Nutrition Globally - Укрепление Глобального Партнерства, Обмена Результатами и Инновациями в области Питания).

Данное руководство стало возможным благодаря помощи американского народа, оказанной через агентство США по международному развитию (USAID), согласно Соглашению о сотрудничестве № AID-OAA-A-11-00031 (SPRING). Проект SPRING реализуется под руководством Учебно-научно-исследовательского Института Джона Сноу (JSI Research & Training Institute, Inc). Институт Джона Сноу несет ответственность за содержание публикации, которое не обязательно отражает позицию USAID или правительства США.

## **SPRING**

Учебно-научно-исследовательский Институт Джона Сноу (JSI Research & Training Institute, Inc)  
1616 Форт Майер Драйв, 16 этаж (1616Fort Myer Drive, 16th Floor)  
Арлингтон, Ви Эй 22209 США (Arlington, VA 22209 USA)  
Тел.: 703-528-7474  
Факс: 703-528-7480  
Электронная почта: [info@spring-nutrition.org](mailto:info@spring-nutrition.org)  
Интернет: [www.spring-nutrition.org](http://www.spring-nutrition.org)

**Фотография на обложке является** собственностью проекта SPRING/Кыргызская Республика.

# Содержание

Выражение признательности .....	vii
Аббревиатура .....	ix
Введение .....	1
Расписание 3-дневного тренинга – Группы поддержки матерей.....	3
Занятие 1. Представление участников, предварительная оценка знаний участников, ожидания и задачи.....	5
Занятие 2. Группа поддержки матерей по вопросу “Опыт грудного вскармливания и преимущества грудного вскармливания” .....	11
Занятие 3. Основные характеристики Группы поддержки матерей, и роль фасилитатора .....	15
Занятие 4. Изменение поведения.....	19
Занятие 5. Группа поддержки матерей по вопросу “Грудное вскармливание в первые дни после рождения ребенка”.....	23
Занятие 6. Обзор навыков «Слушать и узнавать» и «Укрепление доверия и оказание поддержки».....	29
Занятие 7. Обзор рекомендуемых практик грудного вскармливания.....	31
Занятие 8. Обзор: преодоление общих трудностей грудного вскармливания и проблемы недостаточности молока .....	37
Занятие 9. Группа поддержки матерей по вопросу “Преодоление общих трудностей грудного вскармливания” .....	45
Занятие 10. Темы и структура Группы поддержки матерей.....	47
Занятие 11. Группа поддержки матерей по вопросу «Прикорм после 6 месяцев».....	51
Занятие 12. Подготовка к клинической практике: фасилитация Группы поддержки матерей.....	59
Занятие 13. Клиническая практика: фасилитация Группы поддержки матерей .....	63
Занятие 14. Обсуждение сильных и слабых сторон Группы поддержки матерей в условиях стационара .....	65
Занятие 15. План обучающего тренинга .....	67
Занятие 16. Итоговая оценка знаний участников и оценка тренинга .....	69



## Выражение признательности

Проект SPRING выражает признательность Мэриэнн Стоун-Хименес, основному составителю данного документа, а также Миссии USAID в Кыргызской Республике за то, что данный документ стал возможным. Следующие специалисты провели технический обзор и оказали помощь в окончательной доработке документа: Алтрена Мукурия, Натали Элброу, Бриджет Роджерс и Дамира Абдырахманова. SPRING также выражает благодарность сотрудникам Министерства здравоохранения Кыргызской Республики, и, в частности, тем, кто был вовлечен в реализацию национальной Инициативы «Больниц доброжелательного отношения к ребенку» (БДОР), и вложил свое время, опыт и другие ресурсы в проведение обзора данного документа. Данные сотрудники Минздрава помогли создать информативный и полезный учебный ресурс для повышения качества услуг медицинских учреждений, прошедших сертификацию БДОР в Кыргызской Республике.

Компоненты данного обучающего тренинга основываются на следующих источниках:

- Подходы, разработанные международной Ла Лече Лигой (La Leche League International)
- *Тренинг для тренеров для Групп поддержки «От мамы к маме» (AED/LINKAGES)*
- *Методология Групп поддержки «От мамы к маме», Учебная программа по вопросам грудного вскармливания и основным принципам прикорма (CARE/Window of Opportunity Project)*
- Консультационный пакет для сообществ по кормлению детей грудного и раннего возраста (КДГРВ), разработанный Детским фондом ООН (UNICEF) при сотрудничестве с Университетской научно-исследовательской компанией (University Research Co., LLC) и Центром социальных услуг (Center for Human Services) (URC/CHS).
- *Руководство для тренеров для Групп поддержки «От мамы к маме» (проект PATH/UYCN)*





## Аббревиатура

БДОР	Больница доброжелательного отношения к ребенку
ИГВ	Исключительно грудное вскармливание
ФАП	Фельдшерско-акушерский пункт
ЦСМ	Центр семейной медицины
КДГРВ	Кормление детей грудного и раннего возраста
ГПМ	Группа поддержки матерей
PATH	Программа по разработке соответствующих технологий в области здравоохранения (с 2014 года PATH)
UNICEF	Международный чрезвычайный детский Фонд ООН
URC/CHS	Университетская научно-исследовательская компания/Центр по правам человека



# Введение

## Тренинг для фасилитаторов/тренеров на тему «Группы поддержки матерей»

Инициатива «Больниц доброжелательного отношения к ребенку» (БДОР) в Кыргызской Республике привлекает больницы для обеспечения среды, которая помогает женщинам своевременно инициировать грудное вскармливание и способствует исключительно грудному вскармливанию до шести месяцев. Для достижения 11 ключевых критериев Инициативы, больницы проходят процесс планирования, обучения и изменений в своей политике. Когда больница соответствует 11 критериям, она считается «доброжелательной к ребенку» и, соответственно, получает сертификат БДОР. Однако в Кыргызстане недостаточное внимание было уделено критерию БДОР, включающему Группы поддержки матерей.

Десятый принцип (или критерий) БДОР заключается в том, что больница содействует созданию Групп поддержки по грудному вскармливанию и рекомендует участие в них матерям после выписки из больницы или клиники.

### Цель

Данный учебный модуль предназначен обучить медицинских работников, как фасилитировать Группы поддержки матерей в больницах, Группам семейных врачей и фельдшерско-акушерских амбулаторных пунктах (ФАП), для того чтобы соответствующие медицинские учреждения смогли получить статус БДОР. Группы поддержки матерей предоставляют консультации по принципу «равный-равному» в пределах группы. Неформальный и экспериментальный метод обучения позволяет женщинам проанализировать свои ценности и взгляды, рассмотреть предположения и модели поведения, задать вопросы и изучить новые взгляды на кормление и уход за маленькими детьми. Основная цель Группы поддержки состоит в том, чтобы дать женщинам возможность принятия более эффективных решений; укрепить их уверенность в себе через диалог, который поможет им выявить и решить свои проблемы.

Для большинства участников данный тренинг по Группам поддержки матерей будет повторным тренингом по основам грудного вскармливания и прикорма. Для остальных в данном модуле будет достаточно информации о грудном вскармливании и прикорме, чтобы подготовить их к фасилитации Групп поддержки.

### Задачи тренинга:

После завершения тренинга участники смогут:

1. Назвать 4 основные характеристики Группы поддержки матерей
2. Назвать три роли фасилитатора Группы поддержки матерей
3. Назвать три профессиональных качества фасилитатора Группы поддержки матерей
4. Назвать три необходимых компонента для организации Группы поддержки матерей
5. Описать темы, которые будут охвачены Группами поддержки матери
6. Объяснить, почему важно наличие информационной системы, и указать компоненты информационной системы Группы поддержки матерей

7. Провести фасилитацию Групп поддержки матерей по вопросу кормления детей грудного и раннего возраста (КДГРВ)
8. Предоставить наставническую помощь фасилитаторам Групп поддержки матерей с целью улучшения их навыков
9. Провести обзор навыков «Слушать и узнавать»
10. Провести обзор навыков «Укрепление доверия и оказание поддержки»
11. Провести обзор рекомендуемых практик грудного вскармливания и прикорма

# Расписание 3-дневного тренинга – Группы поддержки матерей

Время	День 1	День 2	День 3
09:00 09:15	<b>Занятие 1:</b> 1 час 15 мин.  Представление участников, предварительная оценка знаний участников, ожидания и задачи	<b>Ежедневный обзор</b>	<b>Занятие 13:</b> 2 часа 30 минут  <b>ПРАКТИКА:</b> Фасилитация Группы (групп) поддержки матерей в больнице
09:15 10:15		<b>Занятие 8:</b> 1 час  Общие трудности грудного вскармливания и способы их преодоления	
10:15 10:30	<b>Перерыв</b>		
10:30 11:30	<b>Занятие 2:</b> 1 час  <b>ПРАКТИКА:</b> Фасилитация Группы поддержки матерей по вопросу “Опыт грудного вскармливания и преимущества грудного вскармливания”	<b>Занятие 9:</b> 1 час  <b>ПРАКТИКА:</b> Фасилитация Группы поддержки матерей по вопросу «Преодоление общих трудностей грудного вскармливания»	
11:30 12:30	<b>Занятие 3:</b> 1 час  Основные характеристики Группы поддержки матерей и роль фасилитатора	<b>Занятие 10:</b> 1 час 30 минут  Вопросы, структура, продвижение и сбор данных в Группе поддержки матерей	<b>Занятие 14:</b> 1 час 30 минут  Обсуждение сильных и слабых сторон Групп поддержки матерей в условиях больницы
12:30 13:00	<b>Занятие 4 :</b> 30 минут  Изменение поведения		
13:00 14:00	<b>Обед</b>		
14:00 15:00	<b>Занятие 5:</b> 1 час  <b>ПРАКТИКА:</b> Фасилитация Группы поддержки матерей по вопросу “Первые дни после рождения ребенка”	<b>Занятие 11:</b> 1 час 30 мин.  <b>ПРАКТИКА:</b> Фасилитация Группы поддержки матерей по вопросу “Прикорм после 6 месяцев”	<b>Занятие 15:</b> 1 час 30мин  План тренинга
15:00 15:30	<b>Занятие 6:</b> 30 мин  Обзор навыков « <i>Слушать и узнавать</i> » и « <i>Укрепление доверия и оказание поддержки</i> »		
15:30 15:45	<b>Перерыв</b>		
15:45 17:00	<b>Занятие 7:</b> 1 час  Обзор рекомендуемых практик	<b>Занятие 12:</b> 1 час  Подготовка к практическому	<b>Занятие 16:</b> 30 минут  Итоговая оценка знаний

Время	День 1	День 2	День 3
	грудного вскармливания	занятию на местах: демонстрация фасилитации Групп поддержки матерей	участников и оценка тренинга

# Занятие 1. Представление участников, предварительная оценка знаний участников, ожидания и задачи

**Время:** 1 час 15 минут

## **Задачи**

После завершения данного занятия участники смогут:

1. Определить сильные и слабые стороны в знаниях и навыках участников в отношении Групп поддержки матерей
2. Представить коллег фасилитаторов-тренеров; обсудить ожидания участников, сравнить их с задачами тренинга и подробно рассмотреть приоритеты/направленность тренинга
3. Представить и сделать обзор Руководства для фасилитаторов

## **Подготовка**

- **Раздаточный материал 1.1:** Предварительная оценка
- Визуальные карточки (VIPP) или индексные карточки
- Подготовьте флипчарт с задачами тренинга
- *Руководство для фасилитаторов*
- *Раздаточный материал для участников*
- Приказ МЗ КР #144

## **Задача обучения 1: Определить сильные и слабые стороны в знаниях и навыках участников в отношении Групп поддержки матерей**

**Методология:** Письменная предварительная оценка

**Рекомендуемое время:** 15 минут

### **Инструкции к работе:**

1. поприветствуйте участников по прибытию, и попросите их сесть полукругом (в форме буквы U) или в круг.
2. Как только участники сядут на свои места, раздайте им **Раздаточный материал 1.1** «Предварительная оценка», и попросите их заполнить ее индивидуально.
3. Попросите участников написать свою дату рождения на форме предварительной оценки
4. Проверьте все ответы в тот же день, и определите темы, которые вызвали разногласия или путаницу и нуждаются в прояснении. Участники должны понимать, что эти темы будут обсуждаться более подробно в ходе тренинга.

## **Задача обучения 2: Представить участников и фасилитаторов; обсудить ожидания участников, сравнить их с задачами тренинга и подробно рассмотреть приоритеты/направленность тренинга**

**Методология:** письменное заполнение визуальных карточек

**Рекомендуемое время:** 45 минут

**Инструкции к работе:**

1. Раздайте по одной карточке каждому участнику и попросите их написать свое имя, где они работают, их хобби (или личное качество), и также написать одно из своих ожиданий от тренинга.
2. Соберите карточки и раздайте их случайным методом участникам. Когда каждый участник будет зачитывать, что написано на его карточке, человек, который заполнил эту карточку, встанет. Продолжайте, пока все визуальные карточки не будут прочитаны.
3. Напишите ожидания (ожидаемые результаты) участников от тренинга на флипчарте, не повторяя одинаковых ожиданий.
4. Покажите подготовленный флипчарт с задачами тренинга.
5. Направляйте участников, когда они будут сопоставлять свои ожидания с задачами тренинга и обсуждать сходства и различия.
6. Повесьте флипчарты с заголовками «Задачи» и «Ожидания» в одной стороне комнаты для того чтобы они оставались там до конца тренинга.
7. Сделайте краткий обзор программы тренинга.
8. Сделайте объявление касательно логистики тренинга, т.е. о том, где будет проходить обед, где находится уборная и т.д.

### **Задача обучения 3: Представить и сделать обзор Руководства для фасилитаторов, раздаточных материалов для участников, и приказа МЗ КР №144**

**Методология:** интерактивная презентация

**Рекомендуемое время:** 15 минут

**Инструкции к работе:**

1. Раздайте *Руководство для фасилитатора, Раздаточные материалы участников, и приказа МЗ КР №144.*
2. Просмотрите структуру и схему Руководства для фасилитатора вместе со всей группой.
3. Объясните, что *Раздаточные материалы участников* включены в Руководство для фасилитатора, и их получают все участники, которые не будут проходить тренинг для тренеров.
4. Обратите внимание участников на раздел приказа МЗ КР №144 – Шаг 10.

**Примечание:**

1. Объясните участникам, что в третий день тренинга они должны будут сделать презентацию своих планов тренинга для коллег-участников.
2. Для того чтобы участники начали заранее обдумывать, планировать, и готовиться к презентации своих планов, раздайте им **Раздаточный материал 15.1** для Занятия 15: План тренинга на тему «Группы поддержки матерей»
3. Попросите участников, чтобы они нашли время собраться вместе в своих отдельных группах/по областям в течение недели.



4. Дайте задание участникам представить письменную копию своих Планов действий в 3-й день тренинга

## Раздаточный материал 1.1: Предварительная оценка (Что мы знаем?)

Дата рождения: \_\_\_\_\_

№.	Утверждение	Верно	Неверно
1.	Во время встреч Группы поддержки матерей по вопросу грудного вскармливания матери делятся своим личным опытом грудного вскармливания.		
2.	Говорить матери, что делать, это лучший способ улучшить то, как она кормит своего ребенка.		
3.	В четыре месяца грудным детям нужно пить воду и других напитки в дополнение к грудному молоку.		
4.	Достоверных знаний достаточно, чтобы изменить поведение.		
5.	Максимальное число участников для эффективной Группы поддержки матерей – это 10-12 беременных и кормящих матерей.		
6.	Группа поддержки «от матери к матери» – это то же самое, что и образовательная беседа.		
7.	Когда в возрасте шести месяцев в рацион ребенка вводят прикорм, то его первая еда должна иметь текстуру или густоту/консистенцию грудного молока, чтобы ребенок мог легко проглотить ее.		
8.	Фасилитатор слушает и направляет обсуждение Группы поддержки матерей.		
9.	Основная цель Группы поддержки матерей - научить всех матерей кормить своих детей		
10.	Кормящей матери необходимо два дополнительных приема пищи в день.		
11.	Фасилитатор Группы поддержки матерей предоставляет всю информацию группе.		
12.	Предпочтительно рассказывать участников Группы поддержки матерей в форме круга.		
13.	Мать, страдающая от недостаточного питания, все еще может производить достаточно грудного молока хорошего качества для своего ребенка.		
14.	Важно, чтобы фасилитатор поддерживал атмосферу непринужденности и уважения в Группе.		
15.	В группе поддержки беременные женщины и кормящие матери обмениваются опытом, информацией и взаимно поддерживают друг друга.		
16.	Чем больше молока получает ребенок из груди, тем больше грудного молока вырабатывает мать.		
17.	Мать, имеющая опыт, может проводить фасилитацию Группы поддержки матерей		

№.	Утверждение	Верно	Неверно
18.	Группа поддержки матерей открыта для участников партнеров-мужчин		
19.	Фасилитатор Группы поддержки матерей должен суметь ответить на все вопросы, которые возникнут во время встреч Группы поддержки.		
20.	Фасилитатор должен попросить, чтобы все комментарии участников были направлены ей.		



## Занятие 2. Группа поддержки матерей по вопросу “Опыт грудного вскармливания и преимущества грудного вскармливания”

**Время:** 1 час

### **Задачи**

После завершения данного занятия участники смогут:

1. Приобрести опыт участия/наблюдения в Группе поддержки матерей
2. Описать основные характеристики Группы поддержки матерей и роль фасилитатора в Группе
3. Поделиться опытом и предоставить обратную связь Группе поддержки матерей

### **Подготовка**

- Назначьте двух национальных тренеров фасилитаторами Группы поддержки
- Поупражняйтесь в фасилитации работы Группы поддержки с двумя назначенными обучающимися фасилитаторами заранее, то есть изучите основные характеристики Групп поддержки и роль фасилитатора Группы; изучите навыки «Слушать и узнавать».
- **Раздаточный материал 2.1:** Преимущества грудного вскармливания для ребенка, матери и семьи

### **Задача обучения 1: Приобрести опыт участия/наблюдения в Группе поддержки матерей**

**Методология:** практическое занятие

**Рекомендуемое время:** 40 минут

#### **Инструкции к работе:**

1. Попросите участников рассчитаться на первый-второй-третий.
2. Попросите участников под номером 2 присоединиться к фасилитаторам, и сесть кругом, чтобы сформировать Группу поддержки матерей.
3. Два фасилитатора и шесть или семь участников формируют «Аквариум» и проводят собрание Группы поддержки матерей. Участники делятся своим собственным опытом грудного вскармливания (или опытом жены, матери, сестры) и рассказывают о преимуществах грудного вскармливания. (Только те, кто в «Аквариуме» могут говорить.) Остальные участники сидят вне «внутреннего круга» и слушают/наблюдают.
4. Другие участники наблюдают за действием «Аквариум».

**Примечание:** Группа поддержки матерей – это не ролевая игра.

### **Задача обучения 2: Поделиться опытом и собрать отзывы о группе поддержки матерей**

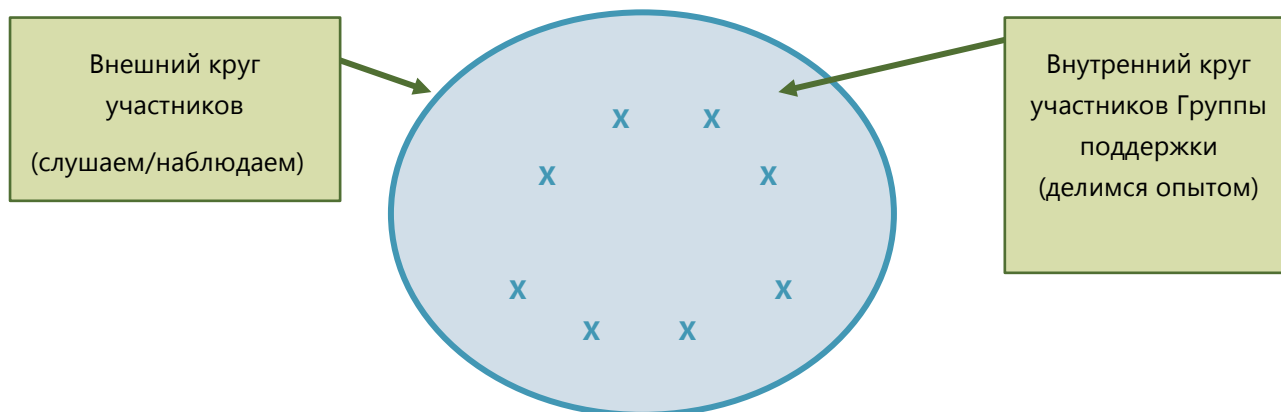
**Методология:** интерактивное обсуждение

**Рекомендуемое время:** 20 минут

#### **Инструкции к работе:**

1. Перед всеми участниками фасилитатор пишет на флипчарте ответы наблюдателей Группы поддержки матерей на следующие вопросы:
  - 1) Чем вам понравилась Группа поддержки матерей?
  - 2) Чем отличается собрание Группы поддержки матерей от обучающей беседы?
  - 3) Вы получили ответы на свои вопросы?
  - 4) Было ли что-то, что вам не понравилось в Группе поддержке матерей?
2. Фасилитатор пишет на флипчарте ответы фасилитаторов Группы поддержки матерей на те же самые вопросы:
  - 1) Чем вам понравилась Группа поддержки матерей?
  - 2) Чем отличается собрание Группы поддержки матерей от обучающей беседы?
  - 3) Вы получили ответы на свои вопросы?
  - 4) Было ли что-то, что вам не понравилось в Группе поддержке матерей?
3. Рассмотрите **Раздаточный материал 2.1**: Преимущества грудного вскармливания для ребенка, матери и семьи.
4. Обсудите и подведите итоги.

### “Аквариум”



## Раздаточный материал 2.1: Преимущества грудного вскармливания для ребенка грудного и раннего возраста, матери и семьи

### Преимущества грудного вскармливания для ребенка

- Обеспечивает молозиво, которое защищает ребенка от болезней и действует как слабительное, очищающее желудок младенца
- Отвечает всем потребностям питания ребенка в течение первых шести месяцев
- Содержит достаточное количество воды в первые шесть месяцев жизни младенца
- Способствует адекватному росту и развитию
- Улучшает развитие мозга
- Защищает от болезней, особенно от диареи и респираторных инфекций
- Всегда чистое, готовое к употреблению, и всегда имеет необходимую температуру
- Легко усваивается ребенком

### Преимущества грудного вскармливания для матери

- Раннее прикладывание ребенка к груди сразу после рождения помогает вытеснить плаценту и уменьшить кровотечение после родов
- Грудное вскармливание стимулирует сокращение матки
- Грудное вскармливание ребенка сразу после рождения и последующее частое грудное вскармливание:
  - стимулирует выработку молока
  - предотвращает нагрубание груди
- Помогает установить связь между матерью и ее ребенком
- Защищает от повторной ранней беременности (способствует соблюдению межродового интервала)
- Снижает риск рака груди и яичников

### Преимущества грудного вскармливания для семьи

- Уменьшает заболеваемость
- Снижает расходы на медицинское обслуживание
- Грудное вскармливание экономично
- Защищает от повторной ранней беременности
- Вносит вклад в продовольственную безопасность





# Занятие 3. Основные характеристики Группы поддержки матерей, и роль фасилитатора

**Время:** 1 час

## **Задачи**

После завершения данного занятия участники смогут:

1. Перечислить основные характеристики Группы поддержки матерей
2. Определить роль фасилитатора в Группе поддержки матерей

## **Подготовка**

- Флипчарт с вопросами для рабочих групп.
- **Раздаточный материал 3.1:** Основные характеристики Группы поддержки матерей
- **Раздаточный материал 3.2:** Наблюдательный лист фасилитатора Группы поддержки матерей

## **Задача обучения 1: Перечислить основные характеристики Группы поддержки матерей**

**Методология:** работа в группе

**Рекомендуемое время:** 40 минут

### **Инструкции к работе:**

1. Поделите участников на пять групп.
2. Дайте каждой группе листы флипчарта и маркеры.
3. Основываясь на обсуждении вопросов из Занятия 2, попросите каждую группу перечислить по пунктам основные характеристики Группы поддержки матерей.
4. Попросите одну рабочую группу представить свои размышления. Попросите другие четыре группы добавить какие-либо черты.
5. Рассмотрите вместе **Раздаточный материал 3.1:** Основные характеристики Группы поддержки матерей и выделите характеристики, которые были названы и те, которые не были упомянуты.
6. Обсудите и подведите итоги.

## **Задача обучения 2: Определить роль фасилитатора Группы поддержки матерей**

**Методология:** работа в группе

**Рекомендуемое время:** 20 минут

### **Инструкции к работе:**

1. Спросите у участников (тех же самых сформированных ранее групп) какова по их наблюдениям роль фасилитатора Группы поддержки матерей.
2. Напишите ответы на флипчарте.

3. Рассмотрите вместе **Раздаточный материал 3.2:** Наблюдательный лист фасилитатора Группы поддержки матерей и выделите пункты, которые были названы и те, которые не были упомянуты.
4. Обсудите и подведите итоги.

## Раздаточный материал 3.1: Основные характеристики Группы поддержки матерей

1. Очень важно, чтобы в группе царил атмосфера безопасности, уважения, внимания, доверия, искренности и сочувствия.
2. Группа поддержки дает возможность участникам:
  - Поделиться опытом кормления грудного ребенка и информацией.
  - Оказать взаимную поддержку друг другу.

Таким образом, участники учатся друг у друга и их отношение к кормлению и практики кормления изменяются.

3. «Конфиденциальность» является ключевым принципом Группы поддержки матерей: «То, что сказано в группе, остается в группе».
4. Группа поддержки матерей – это не КЛАСС или ЛЕКЦИЯ. Все участники играют активную роль. Фасилитатор направляет обсуждение, но обсуждение не управляется только фасилитатором: участников нужно поощрять разговаривать друг с другом (“перекрестная связь”).
5. Группа поддержки матерей сосредоточена на важности интерактивного группового общения. Таким образом, все участники могут делиться своими идеями, знаниями, сомнениями, популярными убеждениями, мифами и переживаниями, а также получать и оказывать поддержку.
6. Рассадка участников (в форме круга) позволяет всем иметь зрительный контакт друг с другом.
7. Размер группы варьируется от трех до двенадцати участников.
8. Группе помогает опытный и обученный фасилитатор/мать, который слушает и направляет обсуждение.
9. Группа открыта, все заинтересованные беременные женщины, кормящие матери, женщины с детьми раннего возраста, отцы, опекуны и другие заинтересованные женщины могут посещать встречи Группы.
10. Фасилитатор и участники определяют продолжительность и частоту встреч (число в месяц).

## Раздаточный материал 3.2: Лист наблюдения за ролью фасилитатора Группы поддержки матерей

Учреждение/место: \_\_\_\_\_ Тема: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

Имя (имена) фасилитатор(ов): \_\_\_\_\_

Имя ментора/наблюдателя: \_\_\_\_\_

Роль фасилитатора:	✓	Комментарии
1. Приглашает женщин сесть в круг		
2. Представляет себя группе; и просит каждого представить себя		
3. Ясно объясняет тему дня		
4. Объясняет, что все, что будет сказано в группе конфиденциально		
5. Задает вопросы, которые стимулируют участие		
6. Мотивирует женщин поделиться личным опытом		
7. Мотивирует пассивных женщин к участию		
8. Применяет навыки «Слушать и узнавать», «Укрепление доверия и оказание поддержки»		
9. Направляет обсуждение и возвращает группу назад к теме		
10. Предлагает другим женщинам отвечать на возникающие вопросы		
11. И фасилитатор и участники предоставляют обратную связь группе		
12. Предлагает женщинам принять участие в следующей встрече Группы поддержки матерей		
13. Составляет график следующих встреч Группы поддержки матерей		
14. Просит женщин поговорить с беременной женщиной или кормящей матерью перед следующей встречей; поделиться тем, что они узнали		
15. Благодарит женщин за участие в группе поддержки матерей		
16. Заполняет лист посещаемости в своей Группе		

Кратко опишите комментарии и замечания, которые вы, как ментор, предоставили фасилитатору:

# Занятие 4. Изменение поведения

**Время:** 30 минут

## Задачи

После завершения данного занятия участники смогут:

1. Объяснить, почему трудно изменить поведение.
2. Определить на каком этапе изменения поведения находится мать в отношении практики кормления ребенка

## Подготовка

- Для каждой группы из пяти участников (четыре группы) подготовьте:
  - Шесть шагов (написанных на отдельных листах): 1) не знает об этом, 2) знает об этом, 3) намеревается попробовать, 4) пробует, 5) продолжает это делать, и 6) рассказывает об этом другим
  - Роль поддерживающего лица (на листе бумаги другого цвета): предоставляет информацию, поощряет, приходит к соглашению, хвалит / обсуждает преимущества и обеспечивает постоянную поддержку
- **Раздаточный материал 4.1:** Шаги модели изменения
  - Практические примеры изменения поведения посредством коммуникации и информационной поддержки

## Задача обучения 1: Объяснить, почему трудно изменить поведение.

**Методология:** работа в группах

**Рекомендуемое время:** 15 минут

### Инструкции к работе:

1. Поделите участников на четыре группы.
2. Раздайте каждой группе шесть вышеуказанных шагов к изменению поведения: 1) не знает об этом, 2) знает об этом, 3) намеревается попробовать, 4) пробует, 5) продолжает это делать, и 6) рассказывает об этом другим. Попросите каждую группу определить очередность шагов, что будет первым, что последним.
3. Спросите у участников, что помогает человеку проходить через разные этапы?
4. Попросите каждую группу добавить роль поддерживающего лица: предоставляет информацию, поощряет, достигает соглашения, хвалит / обсуждает преимущества и обеспечивает постоянную поддержку в подходящем на текущем этапе моменте.
5. Фасилитатор ведет обсуждение процесса изменения поведения, задавая такие вопросы, как:
  - Что вы узнали из этого занятия?
  - Каждый ли участник в Группе поддержки проходит этапы изменения в одинаковом темпе?

- После того как человек достиг определенного этапа изменения, вернется ли он когда нибудь к предыдущему этапу?
6. Объясните термины, перечисленные в **ключевых терминах** ниже.
  7. Рассмотрите вместе **Раздаточный материал 4.1: Шаги модели изменения поведения**.

## Ключевые термины

**Поведение** = действие; изменение всегда включает мотивационные факторы и барьеры/препятствия;

**Коммуникация** - межличностная, визуальная, СМИ и т.д.

**Изменение поведения посредством коммуникации** – это любая коммуникация (например, межличностная, групповые обсуждения, СМИ, группы поддержки, визуальные материалы и печатные материалы, видео), которая способствует изменению поведения отдельных лиц, семей или сообществ.

**Примечание:** навыки «*Слушать и узнавать*» используются в течение всего процесса или всех шагов к изменению поведения.

Изменить поведение ОЧЕНЬ ТРУДНО. Это не линейный процесс.

## Задача обучения 2: Определить на каком этапе изменения поведения находится мать в отношении практики кормления ребенка

**Методология:** работа в группах/практика

**Рекомендуемое время:** 15 минут

### Инструкции к работе:

1. Раздайте каждой из четырех групп три практических примера. По каждому примеру группа должна ответить на вопрос: “На каком этапе в процессе изменения поведения находится мать?”
2. Обсудите в большой группе.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** изменение поведения не должно ограничиваться усилиями матери / отца / опекуна, а скорее охватывать весь круг лиц, влияющих на принятие решения.

1. Продемонстрируйте следующее:
  - Амина только что родила девочку, и она хочет кормить ее только грудью.
  - Попросите участницу сыграть роль Амины с ребенком и пригласите ее сесть в круг.
  - Спросите у других участников: «Кто поддержит Амину, и в чьей поддержке нуждается Амина?»
2. По мере того, как участники будут называть разных членов семьи и сообщества (отца ребенка, бабушек, дедушек, братьев и сестер, тетушек, двоюродных братьев, акушерку, врача, медсестру, религиозных лидеров, старейшин, национальную политику, какого-то политика и т.д.), попросите какого-то одного участника выйти и выступить в роли этого человека

**“Для того чтобы мать оптимально кормила своего ребенка, ей нужна поддержка всего сообщества.”**

## Практические примеры изменения

1. Беременная женщина услышала новую информацию о грудном вскармливании, а также ее муж и свекровь тоже обсуждают эту информацию. Она думает о том, чтобы попробовать исключительно грудное вскармливание, так как считает, что так будет лучше для ее ребенка.

2. Мать принесла своего 10-месячного ребенка на взвешивание. Ребенок питается водянистой кашей, которую мать считает подходящей для возраста ребенка. Ребенок потерял в весе. Матери рекомендуют давать ребенку более густую кашу, вместо водянистой.
3. В прошлом месяце, во время встречи Группы поддержки матерей, мать узнала о том, что ей надо постепенно начинать кормить своего 7-месячного ребенка три раза в день, вместо одного раза в день, и постепенно вводить в рацион два перекуса между приемами пищи. Мать начала с введения одного блюда и перекуса, а затем добавила третий прием пищи. Теперь ребенок хочет есть три раза в день.

### Практические примеры изменения поведения (ключ к ответам)

1. Намеревается попробовать
2. Знает об этом
3. Пробует

### Раздаточный материал 4.1: Шаги модели изменения поведения

#### Шаги, которые человек или группа предпринимают, чтобы изменить свою практику





# Занятие 5. Группа поддержки матерей по вопросу “Грудное вскармливание в первые дни после рождения ребенка”

**Время:** 1 час

## **Задачи**

После завершения данного занятия участники смогут:

1. Получить опыт участия в Группе поддержки матерей.
2. Поделиться опытом и предоставить обратную связь Группе поддержки матерей
3. Продемонстрировать профессиональные качества фасилитатора Группы поддержки матерей

## **Подготовка**

- **Раздаточный материал 3.2:** Наблюдательный лист Фасилитатора Группы поддержки матерей
- **Раздаточный материал 5.1:** Положение и прикладывание ребенка
- **Раздаточный материал 5.2:** Профессиональные качества фасилитатора Группы поддержки матерей

## **Задача обучения 1: Получить опыт участия в Группе поддержки матерей**

**Методология:** практическое занятие

**Рекомендуемое время:** 40 минут

### **Инструкции к работе:**

1. Рассмотрите вместе и продемонстрируйте содержание Раздаточного материала 5.1: Положение и прикладывание ребенка
2. Поделите участников на четыре группы.
3. Попросите участников рассесться в круг, чтобы сформировать Группу поддержки матерей на следующую тему: «Как кормить грудью в первые дни после рождения ребенка: положение ребенка и прикладывание к груди, частота, эффективное сосание ребенка.
4. Попросите каждую группу выбрать двух фасилитаторов для фасилитации работы Группы поддержки матерей.
5. Все участники получают опыт участия в Группе поддержки матерей

**Примечание:** Группа поддержки матерей – это не ролевая игра.

## Задача обучения 2: Поделиться опытом и предоставить обратную связь Группе поддержки матерей

**Методология:** интерактивное обсуждение

**Рекомендуемое время:** 20 минут

### **Инструкции к работе:**

1. Общее обсуждение: подведение итогов опыта участия в Группе поддержки матерей:
  - 1) Как вы себя чувствовали в Группе поддержки матерей?
  - 2) Как вы себя чувствовали в роли фасилитатора Группы поддержки матерей?
  - 3) Что вам понравилось в Группе поддержки матерей?
  - 4) Вам ответили на ваши вопросы?
2. Общее обсуждение: размышления о профессиональных качествах фасилитатора Группы поддержки матерей: "Кто должен быть фасилитатором Группы поддержки матерей?"
3. Напишите ответы на флипчарте.
4. Рассмотрите вместе **Раздаточный материал 5.2:** Профессиональные качества фасилитатора Группы поддержки, и сравните с ответами на флипчарте.
5. Рассмотрите вместе **Раздаточный материал 3.2:** Наблюдательный лист Фасилитатора Группы поддержки матерей; и определите пункты, которые были упомянуты и которые не были.
6. Обсудите и подведите итоги.

## Раздаточный материал 5.1: Положение при кормлении грудью и прикладывание к груди

### 1. Четыре основных пункта **правильном положении ребенка**:

- Голова и тело ребенка должны быть **прямыми (на одной линии)**.
- Тело ребенка должно находиться **лицом к груди (носом к соску)**.
- Ребенок должен быть **прижат к матери**.
- Мать должна **поддерживать** полностью тело ребенка.

### 2. Памятка: рассмотрите следующие шаги:

- Положите руку на противоположное предплечье (показывая, где лежит голова ребенка).
- Положите руку на противоположную ладонь (показывая, как мать должна поддерживать детские ягодицы).
- Положите ладонь, и всю руку напротив живота (показывая, что ребенок прижат к матери лицом к груди).
- Похлопайте ладонью и рукой позади талии (показывая, что рука ребенка должна находиться за спиной матери).

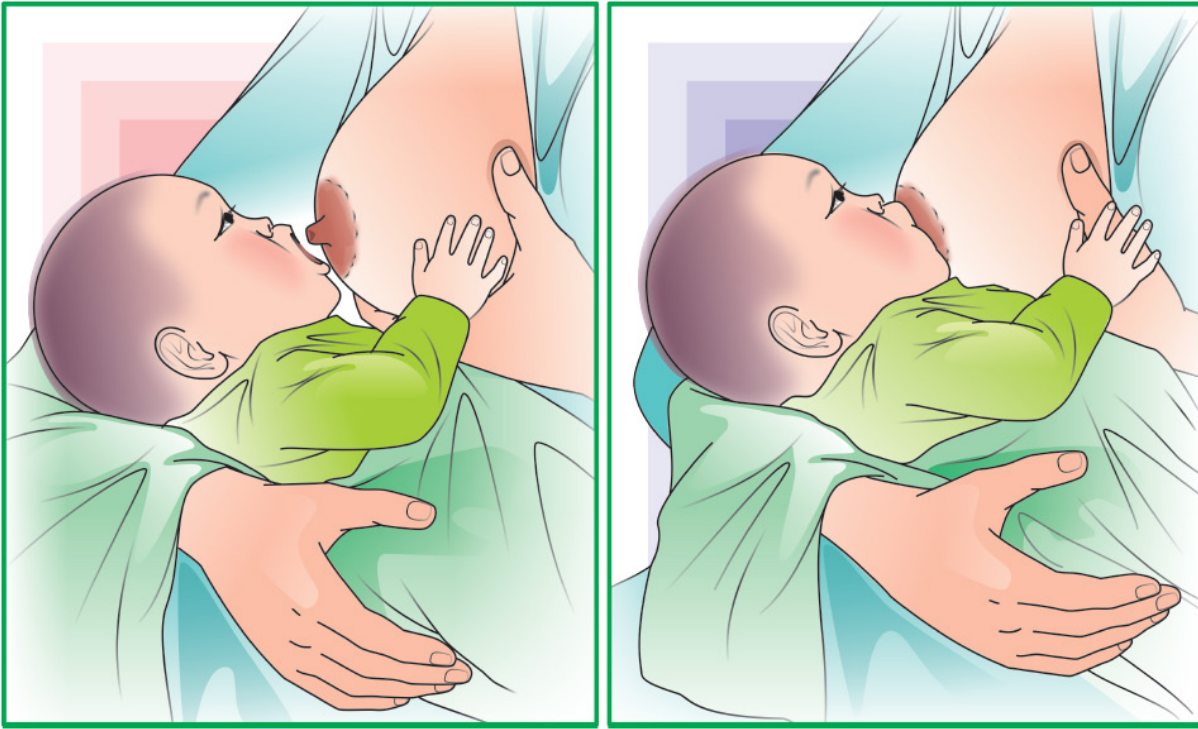
### 3. Рассмотрите **Консультационную карточку 6**: Правильное положение при кормлении



6

4. Четыре признака правильного **прикладывания**:
- Рот ребенка широко открыт.
  - Нижняя губа ребенка вывернута наружу.
  - Подбородок ребенка касается груди матери.
  - Больше темной кожи груди (ареолы) находится над верхней губой ребенка, чем над нижней губой.
5. Памятка: номера 1 - 4 поочередно, чтобы помочь участникам / матерям запомнить четыре признака прикладывания. Участники/матери могут называть их последовательно:
- Рот ребенка широко открыт.
  - Нижняя губа ребенка вывернута наружу.
  - Подбородок ребенка касается груди матери.
  - Видно больше темной кожи (ареолы) над верхней губой ребенка, чем над нижней губой.
6. Рассмотрите **Консультационную карточку 7**: Правильное прикладывание к груди





## Раздаточный материал 5.2: Профессиональные качества фасилитатора Группы поддержки матерей

1. Первоначально, в родильных домах, медицинский работник (врач, акушерка или медсестра) будет ответственен за работу Группы поддержки матерей.
2. Фасилитатору необходимо пройти, как минимум, 20-часовой обучающий тренинг (из которых 4.5 часа – это практика). Такой обучающий тренинг будет включать следующее:
  - Основы грудного вскармливания и прикорма
  - Динамика Группы и практика проведения Групп поддержки
  - Навыки межличностного общения
  - Как использовать материалы, чтобы помочь изменить поведение
3. Предпочтительно, чтобы это были матери, имеющие опыт грудного вскармливания своего ребенка сроком не менее одного года.
4. Женщина, которая хочет поделиться опытом грудного вскармливания с беременными женщинами и другими матерями.
5. Человек с хорошими навыками общения и умением слушать.
6. Заботливый, внимательный и уважительный человек.
7. Матери, у которых есть желание поделиться своими знаниями о грудном вскармливании.
8. Человек, который может проводить фасилитацию групповых обсуждений и помогать другим матерям вне встреч Группы.
9. Женщина, у которой и муж/партнер и семья поддерживают ее решение быть фасилитатором Группы.

В дополнение ко всему вышесказанному, **фасилитатор Группы поддержки матерей местного сообщества** должна проживать в данном сообществе и должна быть признана сообществом и работниками здравоохранения.

## Занятие 6. Обзор навыков «Слушать и узнавать» и «Укрепление доверия и оказание поддержки»

**Время:** 30 минут

### Задачи

После завершения данного занятия участники смогут:

1. Дать определение навыкам «Слушать и узнавать», и «Укрепление доверия и оказание поддержки»

### Подготовка

- Подготовьте два флипчарта со следующими заголовками: 1) Навыки «Слушать и узнавать»; и 2) Навыки «Укрепление доверия и оказание поддержки»
- **Раздаточный материал 6.1:** Навыки «Слушать и узнавать», и «Укрепление доверия и оказание поддержки»

### Задача обучения 1: Дать определение навыкам «Слушать и узнавать», и «Укрепление доверия и оказание поддержки»

**Методология:** мозговой штурм; интерактивная презентация.

**Рекомендуемое время:** 1 час

### Инструкции к работе:

1. Попросите участников дать определения навыкам «Слушать и узнавать» путем мозгового штурма.
2. Напишите ответы на флипчарте с соответствующим заголовком.
3. Обсуждайте, пока не будет упомянут каждый из навыков из **Раздаточного материала 6.1**.
4. Попросите участников перед тем, как они начнут фасилитацию какой-либо Группы поддержки матерей, задать себе вопрос: «Что поможет фасилитатору укрепить уверенность и оказать поддержку матери/опекуну?»
5. Напишите ответы на флипчарте с соответствующим заголовком.
6. Обсуждайте пока не будет упомянут каждый из навыков из **Раздаточного материала 6.1**.
7. Объясните, что навыки «Слушать и узнавать» и «Укрепление доверия и оказание поддержки» - это первый набор навыков, которые фасилитатор Группы поддержки матерей должен освоить в теории и на практике.
8. Рассмотрите вместе **Раздаточный материал 6.1:** Навыки «Слушать и узнавать», и «Укрепление доверия и оказание поддержки».

### Раздаточный материал 6.1: Навыки «Слушать и узнавать», и «Укрепление доверия и оказание поддержки»

#### Навыки «Слушать и узнавать»

1. Используйте полезную невербальную коммуникацию
  - сохраняйте спокойствие при общении со всеми участниками Группы поддержки матерей

- уделяйте внимание (держите зрительный контакт)
  - устраните барьеры (компьютер, телефон, таблицы и записи)
  - не торопитесь
  - используйте уместные жесты
2. Задавайте вопросы, которые позволят участникам Группы поддержки дать подробную информацию.
  3. Используйте ответы и жесты, которые показывают ваш интерес.
  4. Выслушайте, что беспокоит участников Группы поддержки матерей
  5. Отрадите в своих словах то, что сказали участники Группы поддержки матерей.
  6. Избегайте использования осуждающих слов.

### **Навыки «Укрепление доверия и оказание поддержки»**

1. Примите, то что участники Группы поддержки матерей думают и чувствуют. Чтобы установить доверие, позвольте участнику сначала проговорить свои проблемы, и после этого дать ему корректную информацию.
2. Признайте и похвалите участников за то, что они делают правильно.
3. Окажите практическую помощь.
4. Предоставьте краткую существенную информацию.
5. Говорите простым языком.
6. Сделайте одно или два предложения, не давайте команды.



# Занятие 7. Обзор рекомендуемых практик грудного вскармливания

**Время:** 1 час

## **Задачи**

После завершения данного занятия, участники смогут:

1. Назвать десять рекомендуемых практик грудного вскармливания

## **Подготовка**

- Десять больших карточек (размер ½ A4) или листов бумаги одинакового размера с рекомендуемыми практиками грудного вскармливания, написанными на каждой карточке/листе бумаги
- **Раздаточный материал 7.1:** Рекомендуемые практики грудного вскармливания

## **Задача обучения 1: Назвать десять рекомендуемых практик грудного вскармливания**


**Методология:** работа в группе

**Рекомендуемое время:** 1 час

### **Инструкции к работе:**

1. Поделите участников на четыре группы.
2. Попросите каждую группу обсудить и назвать рекомендуемые практики грудного вскармливания (или попросите группы написать их ответы на флипчарте).
3. Через 10 минут попросите каждую группу – одну за другой – назвать рекомендуемые практики грудного вскармливания.
4. Прикрепите рекомендуемые практики к стене, по мере того, как каждая группа их называет.
5. Продолжайте обсуждать с группами до того момента, пока все рекомендуемые практики грудного вскармливания будут названы и прикреплены к стене.
6. Оставьте рекомендуемые практики грудного вскармливания вывешенными в центре доски/флипчарта до конца тренинга.
7. Попросите каждую группу рассмотреть **Раздаточный материал 7.1:** Рекомендуемые практики грудного вскармливания.
8. Обсудите и подведите итоги.

## Раздаточный материал 7.1: Рекомендуемые практики грудного вскармливания

Рекомендуемая практика КДГРВ	Пункты для обсуждения
<p data-bbox="156 398 609 465">Положите ребенка кожа-к-коже матери сразу после рождения</p>  <p data-bbox="164 1048 528 1081">Консультационная карточка №2</p>	<ul data-bbox="667 398 1439 1279" style="list-style-type: none"><li>• Выкладывание ребенка кожа-к-коже помогает выделению молозива/молока.</li><li>• В первые часы может отсутствовать видимое молоко. Некоторым женщинам приходится ждать выделения молока день или даже два. Важно продолжать прикладывать ребенка к груди, чтобы стимулировать производство и выделение молока.</li><li>• Молозиво - это первое густое желтоватое молоко, которое защищает ребенка от болезней.</li><li>• Частый контакт кожа-к-коже между матерью и новорожденным:<ul data-bbox="715 837 1423 1115" style="list-style-type: none"><li>○ приводит к появлению тесной связи</li><li>○ приводит к улучшению психомоторного, аффективного и социального развития ребенка</li><li>○ стимулирует развитие мозга ребенка</li><li>○ сохраняет ребенка в тепле и помогает ему хорошо дышать</li><li>○ помогает ребенку легко добраться до груди</li></ul></li><li>• Грудное вскармливание стимулирует чувства ребенка: прикосновение, вкус, зрение, обоняние, слух, чувство покоя, способствует развитию мозга ребёнка; а также стимулирует развитие его или глаз и челюсти.</li></ul>

## Рекомендуемая практика КДГРВ

## Пункты для обсуждения

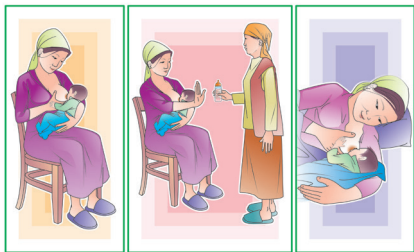
Начните грудное вскармливание в течение первого часа после рождения.



Консультационная карточка 2

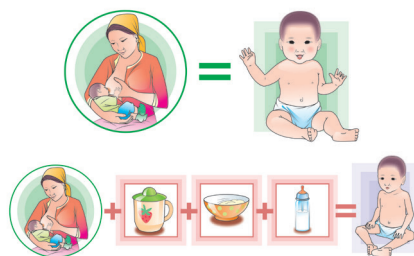
- Убедитесь, что ребенок хорошо расположен и приложен к груди.
- Это первое молоко называется молозивом. Оно желтое и насыщено антителами, которые помогают защитить вашего ребенка.
- Молозиво обеспечивает первую иммунизацию против многих заболеваний.
- НЕ давайте ребенку ГЛЮКОЗУ ИЛИ ВОДИЧКУ ОТ КОЛИКОВ после рождения
- Частое грудное вскармливание, начиная от рождения, помогает ребенку научиться брать грудь и предотвращает нагрубание груди и другие осложнения.
- Не давайте новорожденному ничего другого - ни воды, ни детской смеси, ни других продуктов или жидкостей.
- Стимулирует чувства ребенка: прикосновение, вкус, зрение, обоняние, слух; успокаивает ребенка; способствует развитию мозга ребенка; а также стимулирует развитие его/ее глаз и челюсти (языка).

Исключительно грудное вскармливание (без другой пищи или напитков, включая воду) от 0 до 6 месяцев (Консультационные карточки 3 и 4).



3

- Грудное молоко - это все, что необходимо ребенку в течение первых 6 месяцев жизни.
- Не давайте ребенку до 6 месяцев ничего кроме грудного молока, даже воду.
- Грудное молоко содержит всю воду, которая необходима ребенку, даже в жарком климате.
- Если младенцу давать воду, то он будет сытым, и это послужит причиной того, что ребёнок будет меньше сосать грудь и тем самым уменьшится выработка молока
- До 6 месяцев употребление воды, другой жидкости и пищи для младенца может стать причиной диареи. Вода и другие жидкости, и продукты для ребенка младше шести месяцев могут вызвать диарею.



4

Рекомендуемая практика КДГРВ	Пункты для обсуждения
<p>Частое грудное вскармливание, днем и ночью (Консультационная карточка №5).</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• После первых нескольких дней большинство новорожденных часто просят грудь, от 8 до 12 раз в день. Частое грудное вскармливание помогает производить большое количество грудного молока.</li> <li>• Как только грудное вскармливание хорошо налажено, кормите грудью 8 или более раз днем и ночью, чтобы продолжать производить большое количество грудного молока. Если ребенка правильно прикладывают, он доволен и набирает вес, количество кормлений не имеет значения.</li> <li>• Чем больше ребенок сосет грудь (при правильном прикладывании), тем больше производится молока.</li> </ul>
<p>Грудное вскармливание по требованию, каждый раз, когда ребенок просит грудь. (КК №5).</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плач – это поздний признак голода.</li> <li>• Первые признаки того, что ребенок хочет есть: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ беспокойный</li> <li>○ открывает рот и поворачивает голову из стороны в сторону</li> <li>○ высовывает язык</li> <li>○ сосет пальцы или кулаки</li> </ul> </li> </ul>
<p>Дайте младенцу закончить сосать одну грудь затем отнимите его/ее до того как переключиться на другую грудь</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Переключение от одной груди к другой препятствует тому, чтобы ребенок получал питательное «заднее молоко».</li> <li>• «Переднее молоко» содержит больше воды и утоляет жажду ребенка; «заднее молоко» содержит больше жиров и утоляет голод ребенка.</li> </ul>

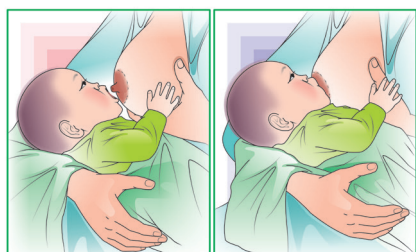
## Рекомендуемая практика КДГРВ

## Пункты для обсуждения

Обеспечьте правильное положение при кормлении и прикладывании к груди (КК6 и 7).



6



7

Продолжайте грудное вскармливание до двух лет или больше (КК №15).



15

- Четыре признака правильного положения при кормлении: тело ребенка должно быть прямым
- и повернуто лицом к груди, ребенок должен быть близко к матери, и мать должна поддерживать рукой и предплечьем все тело ребенка, а не только его шею и плечи.
- Четыре признака правильного прикладывания: 1) рот ребенка широко открыт; 2) нижняя губа вывернута наружу; 3) подбородок ребенка касается груди; 4) больше ареолы видно над соском, чем под ним.
- У груди, ребенок расположен на правильном расстоянии для того, чтобы сфокусироваться на глазах матери; когда мать кормит одной грудью и затем чередует груди для следующего кормления, мозг ребёнка стимулируется с двух сторон
- При правильном прикладывании к груди, мать может видеть или слышать, как ребёнок глотает; щеки ребенка надуваются, а не с ямочками или впалые. Мать довольна и уверена в себе.
- Грудное молоко дает ребенку значительную долю энергии и питательных веществ в течение периода прикорма (от 6 месяцев до 2 лет и более) и помогает защитить детей от болезней.

## Рекомендуемая практика КДГРВ

## Пункты для обсуждения

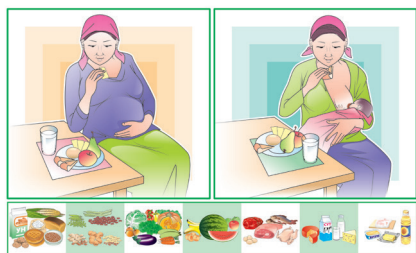
Продолжайте грудное вскармливание, когда ребенок или мать болеет. (КК №17).



17

- Вовремя и после болезни (включая диарею) ребенка кормите грудью чаще.
- Питательные вещества и иммунологическая защита грудного молока важны для ребенка, когда мать или ребенок заболевают.
- Грудное вскармливание обеспечивает комфорт грудному ребенку.

Матери нужно больше пищи, она должна есть и пить, чтобы утолить голод и жажду (КК №1).



1

- Для обеспечения достаточного количества или качества грудного молока не требуется никакой специальной пищи или диеты.
- На производство грудного молока не влияет рацион питания матери.
- Разрешается кушать любые продукты.
- Следует поощрять матерей есть больше для поддержания собственного здоровья - два дополнительных небольших приема пищи или «перекуса» каждый день.

# Занятие 8. Обзор: преодоление общих трудностей грудного вскармливания и проблемы недостаточности молока

**Время:** 1 час

## **Задачи**

После завершения данного занятия участники смогут:

- Рассмотреть общие трудности грудного вскармливания, и проблему недостаточности грудного молока

## **Подготовка**

- Подготовьте изображения с нагрубанием груди, болезненными/с трещинами сосками и маститом.
- **Раздаточный материал 8.1:** Общие трудности грудного вскармливания, и проблема недостаточности грудного молока
- **Раздаточный материал 8.2:** Как сцеживать грудное молоко и кормить из чашки

## **Задача обучения 1: Рассмотреть общие трудности грудного вскармливания, и проблему недостаточности грудного молока**

**Методология:** работа в группах

**Рекомендуемое время:** 1 час

### **Инструкции к работе:**

1. Сформируйте четыре группы и попросите каждую группу обсудить общие трудности грудного вскармливания, и проблему недостаточности грудного молока в отношении симптомов, профилактики и решения:
  - Нагрубание груди/лактостаз (предоставьте группе изображение)
  - Болезненные/с трещинами соски (дайте группе изображение)
  - Закупоренные млечные протоки (которые могут привести к инфекции молочной железы = маститу). [Дайте изображение группе.]
  - Недостаточное количество грудного молока
7. Попросите каждую группу представить их общие трудности грудного вскармливания.
  - Обсудите и заполните пробелы, используя **Раздаточный материал 8.1:** Общие трудности грудного вскармливания, и трудности связанные с грудным вскармливанием и недостаточным количеством молока
8. Рассмотрите вместе **Раздаточный материал 8.2:** Как сцеживать грудное молоко и кормить из чашки.
9. Задайте следующие вопросы.
  - Какие другие трудности испытали вы или другие женщины?
  - Какие ресурсы сообщества доступны для женщин, которые кормят своих детей грудью?

10. Куда и к кому можно направить женщин?

11. Обсудите и подведите итоги.



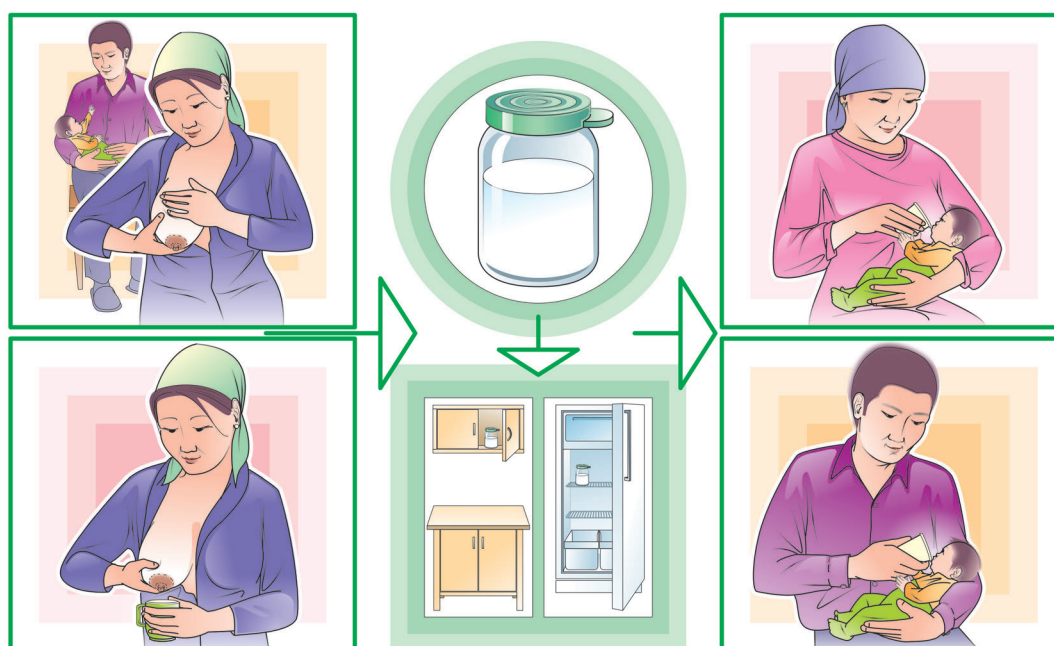
## Раздаточный материал 8.1: Общие трудности грудного вскармливания, и проблема недостаточности грудного молока

Состояние груди	Профилактика	Решения
<p><b>Набухание молочной железы</b></p>  <p><b>Симптомы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• набухание</li> <li>• болезненность</li> <li>• ощущение жара в груди</li> <li>• небольшое покраснение</li> <li>• острая боль</li> <li>• молочная лихорадка 24-часа</li> <li>• кожа блестящая, плотная и сосок сплюснутый</li> <li>• обычно начинается на 3–5 день после родов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Убедитесь в правильном прикладывании к груди.</li> <li>• Начните грудное вскармливание в течение часа после рождения ребенка.</li> <li>• Частое грудное вскармливание по требованию (часто и долго как хочет этого ребенок) днем и ночью: 8 – 12 раз за 24 часа.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нанесите холодные компрессы на грудь, чтобы уменьшить набухание; применяйте тепло, чтобы помочь молоку течь.</li> <li>2. Кормите ребенка более часто.</li> <li>3. Совершенствуйте технику прикладывания к груди.</li> <li>4. Нежное поглаживание груди помогает стимулировать поток молока.</li> <li>5. Сцедите молоко, чтобы уменьшить давление, пока ребенок не может сосать.</li> </ol> <p><i>К теплу относится и теплая вода, и теплый душ или ванна, или сухая теплая материя, не обязательно применять теплый компресс.</i></p>
<p><b>Болезненные или потрескавшиеся соски</b></p>  <p><b>Симптомы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Болезненная грудь/болезненные соски</li> <li>• Трещины в верхней части соска или вокруг основания</li> <li>• Периодически кровоточит</li> <li>• В грудь может попасть</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прикладывайте ребенка к груди правильно.</li> <li>• Не используйте бутылочку.</li> <li>• Не наносите мыло или крем на соски.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не останавливайте грудное вскармливание.</li> <li>2. Совершенствуйте технику прикладывания.</li> <li>3. Позвольте ребенку отпускать грудь самостоятельно.</li> <li>4. Нанесите несколько капель грудного молока на соски, и дайте высохнуть на воздухе.</li> <li>5. Прежде чем забрать грудь у ребенка, сначала прекратите сосание.</li> <li>6. Начните кормить той грудью, которая менее болезненна.</li> <li>7. Не используйте бутылочки.</li> <li>8. Не наносите мыло или крем на соски.</li> <li>9. Не ждите, пока грудь наполнится, прежде чем начать кормление.</li> </ol>

Состояние груди	Профилактика	Решения
инфекция		
<p><b>Лактостаз может привести к маститу</b></p>  <p><b>Симптомы лактостаза (закупорки молочного протока):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уплотнение, чувствительность, местное покраснение, нормальное самочувствие, нет жара</li> </ul> <p><b>Симптомы мастита</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уплотнение в груди</li> <li>• Острая боль</li> <li>• Покраснение в одной области</li> <li>• Общее плохое самочувствие</li> <li>• Жар</li> </ul> <p>Иногда ребенок отказывается от молока, если оно соленое на вкус</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заручитесь поддержкой семьи, чтобы выполнять обязанности по дому, не связанные с ребенком.</li> <li>• Обеспечьте правильное прикладывание.</li> <li>• Кормите грудью по требованию, и позвольте ребенку заканчивать сосать/отпускать грудь самостоятельно.</li> <li>• Не держите грудь пальцами в форме ножниц.</li> <li>• Избегайте тесной одежды.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не останавливайте грудное вскармливание (если не удалять молоко из груди, риск мастита и абсцесса увеличивается); кормите ребенка так часто, как он этого просит.</li> <li>2. Применяйте тепло (воду, теплое полотенце, тепло солнца).</li> <li>3. Мягко давите на грудь плоской ладонью, и сводите пальцы по направлению к соску.</li> <li>4. Затем сцедите молоко или кормите ребенка каждые 2-3 часа днем и ночью.</li> <li>5. Держите ребенка в разных положениях и обеспечьте правильное прикладывание.</li> <li>6. Матери необходим отдых.</li> <li>7. Убедитесь, что мать выпивает достаточное количество жидкости.</li> </ol> <p><b>Если не наблюдается улучшения в течение 24 часов:</b></p> <p>Посоветуйте матери прием анальгетиков (ибупрофен, парацетамол) и антибиотиков (мастит, возможно, развился).</p>

Недостаточность грудного молока	Профилактика	Решения
<p><b>Восприятие матери</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мать думает, что у нее недостаточно молока,</li> <li>• Ребенок беспокойный или недовольный.</li> </ul> <p>Во-первых, решите получает или нет ребенок достаточно молока, основываясь на весе и частоте мочеиспусканий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Начните грудное вскармливание в течение часа после рождения ребенка.</li> <li>• Мать и ребенок должны быть вместе.</li> <li>• Убедитесь в правильном прикладывании.</li> <li>• Поощряйте частое кормление по требованию.</li> <li>• Позвольте ребенку закончить сначала первую грудь.</li> <li>• Кормите исключительно грудью днем и ночью.</li> <li>• Избегайте использования бутылочек.</li> <li>• Поощряйте использование не эстрогенных методов планирования семьи.</li> <li>• Поощряйте семью оказывать поддержку матери.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выслушайте, что беспокоит мать и почему она думает, что у нее недостаточно молока.</li> <li>2. Решите, есть ли очевидная причина трудности (неправильная практика грудного вскармливания, депрессия мамы, ребенок или мать болеет).</li> <li>3. Проверьте вес ребенка и диурез (если плохой прирост веса, направьте к врачу)</li> <li>4. Укрепите уверенность матери – убедите ее, что она может производить достаточно молока.</li> <li>5. Объясните, что проблема может появиться из-за скачков роста.</li> <li>6. Объясните, что такое «переднее» и «заднее» молоко.</li> <li>7. Проверьте и улучшите технику прикладывания к груди.</li> <li>8. Предложите прекратить давать любую дополнительную воду, либо смеси, чай или жидкости.</li> <li>9. Избегайте разлучения с ребенком и того, чтобы за ребенком ухаживали другие люди.</li> <li>10. Предложите улучшить распорядок кормления. Кормите ребенка часто, по требованию, днем и ночью.</li> <li>11. Позвольте ребенку закончить сначала первую грудь – пусть ребенок самостоятельно выпустит грудь.</li> <li>12. Убедитесь, что мать выпивает достаточное количество жидкости</li> <li>13. Поощряйте семью оказывать поддержку матери.</li> </ol>
<p><b>Ребенок не получает достаточно грудного молока</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Недостаточный набор веса</li> <li>• Мочиться меньше, чем шесть раз в день</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• То же, что и выше</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• То же, что и выше</li> <li>• Если набор веса не улучшится через неделю, направьте мать с ребенком в ближайшее медицинское учреждение</li> </ul>

## Раздаточный материал 8.2: Как сцеживать грудное молоко и кормить из чашки



9

- Вымойте руки с мылом и под проточной водой.
- Очистите и прокипятите тот контейнер, который вы будете использовать для сбора грудного молока.
- Примите удобную позу.
- Иногда полезно слегка погладить свою грудь. Теплый кусок ткани может помочь стимулировать поток молока.
- Положите большой палец на грудь выше темной области вокруг соска (ареолы), а остальные пальцы на нижней стороне груди за ареолой.
- Слегка надавите большим пальцем и двумя первыми пальцами по направлению к стенке грудной клетки, а затем осторожно надавите на темную область (ареолу).
- Молоко может начать течь каплями или иногда тонкими струйками. Соберите молоко в чистый контейнер.
- Не растирайте кожу, могут появиться кровоподтеки; не сжимайте сосок, это останавливает поток молока.
- Меняйте поочередно положение большого и указательного пальцев, и нажимайте и отпускайте вокруг всей ареолы.
- Сцеживайте одну грудь, как минимум 3-5 минут пока не ослабнет поток, затем сцедите другую грудь, затем повторно сцедите обе груди (всего 20 - 30 минут).
- Храните грудное молоко в чистом закрытом контейнере. Молоко можно хранить от 6 до 8 часов в прохладном месте и до 72 часов в заднем отсеке холодильника.

- Налейте достаточное количество грудного молока из чистого контейнера с крышкой в чашку для кормления.
- Дайте ребенку грудное молоко из чашки. Поднесите чашку к нижней губе ребенка и дайте ребенку взять небольшое количество молока языком. Не лейте молоко в рот ребенка.
- Бутылки небезопасны для использования, потому что их трудно мыть, и они легко загрязняются.



## Занятие 9. Группа поддержки матерей по вопросу “Преодоление общих трудностей грудного вскармливания”

**Время:** 1 час

### **Задачи**

После завершения данного занятия участники смогут:

1. Получить опыт участия в Группе поддержки матерей.
2. Поделиться опытом и предоставить обратную связь Группе поддержки матерей

### **Подготовка**

- **Раздаточный материал 3.2:** Наблюдательный лист фасилитатора Группы поддержки матерей.
- **Раздаточный материал 8.1:** Общие трудности грудного вскармливания и проблема недостаточности молока
- **Раздаточный материал 8.2:** Как сцеживать молоко и кормить из чашки

### **Задача обучения 1: Получить опыт участия в Группе поддержки матерей.**

**Методология:** практическая работа

**Рекомендуемое время:** 40 минут

### **Инструкции к работе:**

1. Поделите участников на четыре группы.
2. Попросите каждую группу сесть кругом, чтобы сформировать Группу поддержки матерей по вопросу «Преодоление общих трудностей грудного вскармливания»
3. Попросите каждую группу выбрать двух фасилитаторов для проведения фасилитации работы Группы поддержки матерей (новой, не предыдущей Группы поддержки матерей).
4. Все участники получают опыт работы в Группе поддержки матерей.

**Примечание:** Группа поддержки матерей – это не ролевая игра.

## Задача обучения 2: Поделиться опытом и предоставить обратную связь Группе поддержки матерей

**Методология:** интерактивное обсуждение

**Рекомендуемое время:** 20 минут

### **Инструкции к работе:**

1. Совместно со всеми обсудите опыт участия в Группе поддержки матерей
2. Как вы себя чувствовали в Группе поддержки матерей?
3. Что вы узнали о фасилитации Группы поддержки?
4. Вам ответили на ваши вопросы?
5. Рассмотрите вместе **Раздаточный материал 3.2:** Наблюдательный лист фасилитатора Группы поддержки матерей, и определите пункты, которые были упомянуты и которые не были.
6. Если необходимо, рассмотрите вместе **Раздаточный материал 8.1** и **Раздаточный материал 8.2.**
7. Обсудите и подведите итоги.



# Занятие 10. Темы и структура Группы поддержки матерей

**Время:** 1 час 30 минут

## **Задачи**

После завершения данного занятия участники смогут:

1. Перечислить возможные темы по КДГРВ для Группы поддержки матерей
2. Описать, где лучше проводить работу Группы поддержки матерей, когда и как долго
3. Объяснить, как повысить посещаемость в Группе поддержки матерей
4. Определить компоненты мониторинга работы Группы поддержки матерей

## **Подготовка**

- Подготовьте четыре флипчарта со следующими заголовками:
  - Темы по КДГРВ для Группы поддержки матерей
  - Где, когда и как долго проводить работу Группы поддержки матерей
  - Как повысить посещаемость в Группе поддержки матерей
  - Какую информацию нужно собирать в Группе поддержки матерей? Зачем? Кто будет ее собирать? Кто будет ее использовать?
- **Раздаточный материал 10.1:** Темы для Группы поддержки матерей
- **Раздаточный материал 10.3:** Форма для мониторинга посещаемости в Группе поддержки матерей

## **Задачи обучения:**

1. Перечислить возможные темы по КДГРВ для Группы поддержки матерей
2. Описать, где лучше проводить работу Группы поддержки матерей, когда и как долго
3. Объяснить, как повысить посещаемость в Группе поддержки матерей
4. Определить компоненты мониторинга работы Группы поддержки матерей

**Методология:** работа в группах и поочередная работа с флипчартами

**Рекомендуемое время:** 1 час 30 минут

## **Инструкции к работе:**

1. Поделите участников на четыре группы.
2. Четыре флипчарта вывешены по всей аудитории со следующими заголовками:
  - Темы по КДГРВ для Группы поддержки матерей
  - Время, место и длительность проведения групп поддержки матерей
  - Как поддержать распространение групп поддержки матерей
  - Какую информацию необходимо собирать в группах поддержки матерей? Для чего? Кто ее собирает? Кто ее использует?

3. У каждой группы будет 5 минут у каждого флипчарта, чтобы написать, как можно больше пунктов, затем группы переходят к следующему флипчарту и повторяют упражнение (не повторяя пункты, которые уже написаны).
4. Попросите каждую группу представить свой первоначальный флипчарт.
5. Рассмотрите вместе **Раздаточный материал 10.1:** Темы по КДГРВ для Группы поддержки матерей, **Раздаточный материал 10.2:** Местоположение, частота, и продолжительность работы Группы поддержки матерей, и **Раздаточный материал 10.3:** Форма для мониторинга посещаемости в Группе поддержки матерей
6. Спросите у участников: «Кто может посещать Группу поддержки матерей? Могут мужа посещать собрания Группы?»
7. Обсудите и подведите итоги.

## Раздаточный материал 10.1: Темы по КДГРВ для Группы поддержки матерей

### Четыре основные темы Группы поддержки матерей

1. Преимущества грудного вскармливания для ребенка, матери, семьи (одна - три различных темы)
2. Как кормить грудью в первые дни после рождения ребенка – техники и распорядок грудного вскармливания: прикладывание и положение, частота кормления, сосание
3. Профилактика, симптомы и решения общих трудностей грудного вскармливания: нагрубание, потрескавшиеся/болезненные соски, закупоренные молочные каналы, которые могут привести к маститу и недостаточности молока
4. Прикорм после 6 месяцев

### Другие возможные темы

1. Особые ситуации для грудного вскармливания: больной ребенок или мать, недоношенный ребенок, ребенок с низким весом при рождении, материнский уход за ребенком методом «Кенгуру», мать с недостаточным питанием, близнецы, втянутые соски, ребенок, который отказывается от грудного вскармливания, новая беременность, мать находится далеко от ребенка
2. Поддержка матерей с детьми, страдающими от недоедания, в стационарных условиях; поддержка матерей с детьми, страдающими от недоедания в амбулаторных условиях
3. Убеждения/мифы о грудном вскармливании, темы, вызывающие беспокойство матери: а) влияние грудного вскармливания на размер и форму груди; б) рацион питания матери и отношение к грудному вскармливанию; и в) стресс и грудное вскармливание
4. Работающие мамы: некоторые возможные решения, которые помогут сделать грудное вскармливание возможным
5. Метод лактационной аменореи (МЛА)
6. Действия, направленные на то, чтобы помочь медицинским учреждениям, сообществам и организациям стать «дружелюбными к ребенку».

## Раздаточный материал 10.2: Местоположение, частота, и продолжительность работы Группы поддержки матерей

### Местоположение:

Место проведения встречи должно быть недалеко от домов женщин; это должно быть место, где беременные женщины, дети и члены семей будут чувствовать себя комфортно. Место должно быть теплым, с видимой информацией о грудном вскармливании (плакаты, картинки, фотографии детей и т.д.). Некоторые возможные места:

- больница
- медицинский центр
- религиозное заведение
- школа
- дом
- под деревом

### Частота:

- Ежемесячно, раз в два месяца или три раза в месяц
- Расписание зависит от потребностей женщин - наиболее удобный день и время определяется группой
- День, когда матери приходят со своими детьми грудного и раннего возраста для ежемесячной проверки

### Длительность:






- Встречи длятся от 60 до 90 минут и под руководством одного или двух фасилитаторов.
- Количество участников может варьироваться от трех до двенадцати.

## Раздаточный материал 10.3: Форма мониторинга посещаемости в Группе поддержки матерей

Учреждение/Место \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

ФИО фасилитатора \_\_\_\_\_ Тема \_\_\_\_\_

Поставьте ✓ в соответствующем поле.

ФИО/Адрес/Телефон		Беременная женщина	Исключитель но ГВ	Ребенок	Отец	Бабушка
						
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
<b>Всего</b>						

# Занятие 11. Группа поддержки матерей по вопросу «Прикорм после 6 месяцев»

**Время:** 1 час

## **Задачи**

После завершения данного занятия участники смогут:

1. Получить опыт участия в Группе поддержки матерей.
2. Поделиться опытом и предоставить обратную связь Группе поддержки матерей

## **Подготовка**

- **Раздаточный материал 3.2:** Наблюдательный лист Фасилитатора Группы поддержки матерей
- **Раздаточный материал 10.3:** Форма мониторинга посещаемости в Группе поддержки матерей
- **Раздаточный материал 11.1:** Рекомендуемые практики прикорма

## **Задача обучения 1: Получить опыт участия в Группе поддержки матерей**

**Методология:** практика

**Рекомендуемое время:** 40 минут

### **Инструкции к работе:**

1. Рассмотрите **Раздаточный материал 11.1:** Рекомендуемые практики прикорма. Обязательно изучите вопросы возраста, частоты, количества, густоты / текстуры, разнообразия, кормления по требованию и гигиены.
2. Поделите участников на четыре группы.
3. Попросите каждую группу сесть в круг, чтобы сформировать Группу поддержки матерей по вопросу: «Прикорм после 6 месяцев».
4. Попросите каждую группу выбрать двух фасилитаторов для проведения работы Группы поддержки матерей (отличной от предыдущей Группы поддержки матерей).
5. Все участники приобретают опыт работы в Группе поддержки матерей

**Примечание:** Группа поддержки матерей –это не ролевая игра.

## **Задача обучения 2: Поделиться опытом и предоставить обратную связь Группе поддержки матерей**

**Методология:** интерактивное обсуждение

**Рекомендуемое время:** 30 минут

### **Инструкции к работе:**

1. Вместе со всеми участниками обсудите опыт работы в Группе поддержки матерей

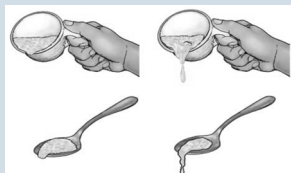
- 1) Как вы себя чувствовали в качестве участника Группы поддержки матерей?
  - 2) Как вы себя чувствовали в качестве фасилитатора в Группе поддержки матерей?
  - 3) В чем заключалась роль фасилитаторов?
  - 4) Что вам понравилось в Группе поддержки матерей?
  - 5) Вы получили ответы на свои вопросы?
2. Рассмотрите **Раздаточный материал 3.2:** Наблюдательный лист фасилитатора Группы поддержки матерей
  3. Рассмотрите **Раздаточный материал 10.3:** Форма мониторинга посещаемости в Группе поддержки матерей
  4. Обсудите и подведите итоги.

## Раздаточный материал 11.1: Рекомендуемая практика прикорма

Рекомендуемая практика прикорма	Возможные пункты для обсуждения
<p>После того, как ребенок достигнет шестимесячного возраста, введите прикорм (например, густую кашу от 2 до 3 раз в день) в дополнение к кормлению грудью (КК 11 и 12).</p>  <p>11</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приведите примеры местных продуктов для первого прикорма.</li> <li>• Когда возможно, используйте половину молока и половину воды, чтобы приготовить кашу. Грудное молоко можно использовать для разбавления каши.</li> <li>• <b>КК 11: Надлежащая практика гигиены (чистоты) предотвращает болезни</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Мойте руки после ДЕФЕКАЦИИ (вашей/ребенка/животного) и ПЕРЕД ЕДОЙ (употреблением/кормлением/приготовлением еды).</li> <li>○ Кормите своего ребенка, используя чистую чашку и ложку, не бутылочку, так как ее трудно хорошо очистить, и она может спровоцировать диарею.</li> </ul> </li> <li>• КК 12: Начните прикорм, когда ребенку исполнится 6 месяцев</li> </ul>
 <p>12</p>	<p><b>Кормление по требованию и практики ухода</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжайте грудное вскармливание по требованию (по сигналам ребенка), как днем, так и ночью.</li> <li>• Взаимодействуйте с ребенком при мытье рук.</li> <li>• Дайте ребенку время, чтобы привыкнуть к еде, помимо грудного молока</li> <li>• Садитесь есть вместе с ребенком, будьте терпеливы и активно поощряйте его/ее есть.</li> <li>• Спойте/поговорите/поиграйте с ребенком.</li> <li>• Смотрите на ребенка во время кормления.</li> <li>• Держите ребенка на коленях.</li> <li>• Не заставляйте ребенка есть.</li> </ul>

## Рекомендуемая практика прикорма

По мере взросления ребенка возрастает частота кормления, количество, меняется текстура (густота / консистенция) и разнообразие



Прикорм от 6 до 9 месяцев: кормите грудью плюс давайте прикорм от 2х до 3х раз пищу и 1 – 2 перекуса в день (КК 13 и 16)



13



16

## Возможные пункты для обсуждения

- Постепенно увеличивайте частоту, количество, текстуру (густоту/консистенцию), и разнообразие продуктов, особенно продуктов животного происхождения.

- Когда ребенок достигает 6 месяцев, он начинает съедать две-три столовые ложки приготовленной каши или пюре (приведите примеры зерновых продуктов и продуктов с семейного стола).
- В возрасте 6 месяцев эти продукты больше похожи на «вкуссы», чем на фактические порции.
- Кашу обычно делают наполовину из молока и наполовину из воды. Грудное молоко также может использоваться (небольшое количество масла тоже можно добавить).
- Увеличивайте постепенно до 12 столовых ложек (180 мл). Покажите количество на примере чашки, принесенной матерью.
- Любые продукты можно давать детям после того, как им исполнится 6 месяцев, если они размяты/мелко нарезаны. Детям не нужны зубы, чтобы употреблять такие продукты, как яйца, мясо и зеленые листовые овощи.

- **КК 11: Надлежащая гигиеническая практика (чистота) предотвращает болезни**
- **КК 13: Прикорм от 6 до 9 месяцев**
- **КК 16: Разнообразие продуктов питания**

**Продолжайте кормление по требованию и соблюдение практик по уходу за ребенком**

## Рекомендуемая практика прикорма

Прикорм от 9 до 12 месяцев: грудное вскармливание, плюс давайте ребенку от 3х до 4х приемов пищи и 1-2 перекуса в день (КК 14)



## Возможные пункты для обсуждения

- Давайте ребенку мелко нарезанные, размятые в пюре продукты и пищу, которую обычно едят руками
- Увеличивайте постепенно до 15 столовых ложек (225 мл). Покажите количество на примере чашки, принесенной матерью
- Продукты животного происхождения очень важны, и их можно давать детям раннего возраста. Хорошо приготовьте их и нарежьте на очень маленькие кусочки.
- **КК 11: Надлежащая гигиеническая практика (чистота) предотвращает болезни**
- **КК 14: Прикорм от 9 до 12 месяцев**
- **КК 16: Разнообразие продуктов питания**

**Продолжайте кормление по требованию и соблюдение практик по уходу за ребенком**

Прикорм от 12 до 24 месяцев: давайте ребенку еду 3 - 4 раза и 1 - 2 перекуса в день, продолжая при этом грудное вскармливание (КК 15)



- Давайте ребенку еду с семейного стола
- Давайте 20 столовых ложек (300 мл). Покажите количество на примере чашки, принесенной матерью
- Еда для ребенка должна быть приготовлена и храниться в гигиенических условиях, чтобы избежать диареи и болезни.
- Пища, хранящаяся при комнатной температуре, должна использоваться в течение двух часов после приготовления.
- **КК 11: Надлежащая гигиеническая практика (чистота) предотвращает болезни**
- **КК 15: Прикорм от 12 до 24 месяцев**
- **КК 16: Разнообразие продуктов питания**

**Продолжайте кормление по требованию и соблюдение практик по уходу за ребенком**



## Рекомендуемая практика прикорма

Давайте ребенку от 2 до 3 продуктов питания с семейного стола: основные местные продукты, бобовые, овощи/фрукты и продукты животного происхождения в каждой порции (КК 16)



16

## Возможные пункты для обсуждения

Постарайтесь кормить ребенка продуктами из разных продуктовых групп в каждой порции. Например

- Продукты животного происхождения: продукты из мяса, такие как *курица, рыба, печень и яйца, а также молоко и молочные продукты*
- Основные местные продукты: зерновые, такие как *пшеница, рис, кукуруза (в сезон)* и корнеплоды и клубневые, такие как *сладкий картофель, картофель*
- Бобовые, такие как *бобы, чечевица, горох, миндаль, фисташки и семена, такие как кунжут*
- Фрукты и овощи, богатые витамином А, такие как *абрикосы, темно-зеленые листовые овощи, морковь, желтый сладкий картофель и тыква*, а также другие фрукты и овощи, такие как *банан, ананас, арбуз, помидоры, авокадо, баклажаны и капуста*
- Добавляйте небольшое количество жира или масла, чтобы дать дополнительную энергию ребенку (дополнительное масло не потребуется, если вы даете ребенку жареные продукты или если ребенок кажется здоровым / упитанным).
- **Очень важно ввести в рацион ребенка продукты животного происхождения**
- **Консультационные карточки о прикорме**

Продолжайте грудное вскармливание до двух лет или дольше (КК 15)



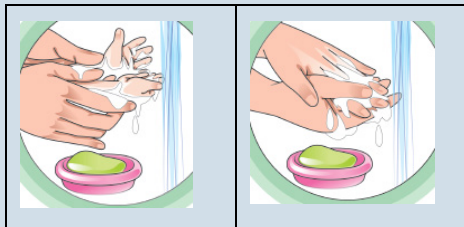
15

- В течение первого и второго года грудное молоко является важным источником питательных веществ для вашего ребенка.
- Кормите грудью между приемами пищи и после еды; не уменьшайте количество кормлений грудью.
- **Консультационные карточки о прикорме**

Рекомендуемая практика прикорма	Возможные пункты для обсуждения
<p>Будьте терпеливы и активно поощряйте его кушать.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сначала ребенку может понадобиться время, чтобы привыкнуть к употреблению пищи, помимо грудного молока.</li> <li>• Используйте отдельную тарелку для кормления ребенка, чтобы убедиться, что он или она съедает всю полученную пищу.</li> <li>• <b>Консультационные карточки о прикорме</b></li> </ul> <p><b>Продолжайте кормление по требованию и соблюдение практик по уходу за ребенком</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторно поощряйте ребенка; смотрите ему в лицо.</li> <li>• Вовлекайте ребенка в «игру», пытаясь сделать прием пищи веселым и познавательным опытом, ... а не просто опытом употребления еды.</li> <li>• Сделайте время приема пищи счастливым временем для ребенка: в дополнение к тому, что вы убедитесь, что ребенок съел достаточное количество пищи (используя для этого его собственную тарелку/чашку), поощряйте «разговор» между вами, копируя детские звуки/жесты.</li> <li>• Поощряйте ребенка учиться, копируя то, что делают другие: если вы хотите, чтобы ваш ребенок ел другую пищу, покажите ребенку, как вы сами едите эти продукты, или попросите старшего ребенка / другого члена семьи показать ребенку, как они едят. Отвечайте на реакции ребенка на новый вкус или текстуру, передавая радость / удивление / поощрение.</li> <li>• Будьте рядом с ребенком в его обычной обстановке. (Насколько это возможно, ребенок должен есть вместе с семьей, чтобы создать атмосферу, способствующую его / ее социальному и эмоциональному развитию).</li> <li>• Не настаивайте, если ребенок не хочет есть.</li> <li>• Если ребенок отказывается от еды, подождите или отложите на более позднее время.</li> <li>• Хвалите ребенка, когда он ест.</li> <li>• Предлагайте новые продукты несколько раз, детям могут не понравиться новые продукты во время первых нескольких попыток.</li> <li>• Следуйте примеру вашего маленького ребенка.</li> </ul>

## Рекомендуемая практика прикорма

Мойте руки с мылом и водой, прежде чем готовить еду, есть и кормить детей раннего возраста. Вымойте руки ребенка перед едой (КК 11).



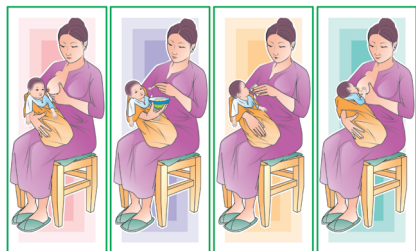
## Возможные пункты для обсуждения

- Продукты, предназначенные для ребенка, должны храниться и готовиться в гигиенических условиях, чтобы избежать заражения, что может вызвать диарею и другие болезни.
- Мойте руки с мылом и водой после использования туалета, и подмывания ребенка.
- **КК 11: Надлежащая гигиеническая практика (чистота) предотвращает болезни**

Кормите ребенка при помощи чистой чашки и ложки.

- Чашки легко содержать в чистоте.
- **Консультационные карточки о прикорме**

Поощряйте ребенка больше кормиться грудью и продолжайте давать дополнительную еду ребенку во время болезни и после болезни (КК 18).



18

- Требования к жидкостям и пищевым продуктам во время болезни должны быть выше.
  - Дети, которые болели, нуждаются в дополнительной еде, и их нужно кормить грудью чаще, чтобы восстановить силу и вес, потерянные во время болезни.
  - Используйте период после болезни, когда аппетит вернется, чтобы убедиться, что ребенок компенсирует потерю аппетита во время болезни.
  - **КК 18: Кормление больного ребенка старше 6 месяцев**
- Кормление по требованию и практики по уходу за ребенком**
- Признайте и реагируйте на признаки детской болезни.
  - Если аппетит у ребенка снизился, поощряйте его есть часто и небольшими порциями.
  - Во время болезни часто давайте ребенку небольшие порции еды и больше жидкости, включая грудное молоко или другие жидкости.
  - Предлагайте ребенку разнообразный выбор из той легкой пищи, которая ему нравится. После выздоровления давайте ребенку прикорм чаще чем обычно, как минимум в течение 2 недель.



# Занятие 12. Подготовка к клинической практике: фасилитация Группы поддержки матерей

**Время:** 1 час

## **Задачи**

После завершения данного занятия участники смогут:

1. Рассмотреть шаги фасилитации Группы поддержки матерей

## **Подготовка**

- **Раздаточный материал 12.1:** Как проводить фасилитацию Группы поддержки матерей

## **Задача обучения 1: Объяснить шаги фасилитации Группы поддержки матерей**

**Методология:** демонстрация, дискуссионные группы из трех участников, интерактивное обсуждение

**Рекомендуемое время:** 1 час

## **Инструкции к работе:**

2. Попросите участников рассчитать на первый-второй-третий
3. Попросите участников под номером 2 присоединиться к фасилитаторам, и сесть кругом, чтобы сформировать Группу поддержки матерей.
4. Фасилитатор моделирует роль фасилитатора Группы поддержки матерей, путем фасилитации работы Группы, и путем того, что она делится своим собственным опытом грудного вскармливания (или опытом жены, матери, сестры), рассказывает о преимуществах грудного вскармливания. Только те, кто в Группе поддержки матерей могут говорить. Это не ролевая игра.
5. Остальные участники сидят вне Группы поддержки и слушают/наблюдают.
6. После работы Группы поддержки матерей, раздайте всем копии **Раздаточного материала 12.1:** Как проводить фасилитацию работы Группы поддержки матерей. Раздаточный материал содержит краткое изложение шагов фасилитации работы Группы поддержки матерей.
7. Сформируйте дискуссионные группы из трех участников, и попросите эти дискуссионные группы рассмотреть следующие разделы Раздаточного материала 12.1, и быть готовыми дать свои комментарии по поводу роли фасилитатора во время:
  - Приветствия участников
  - Представления темы дня для обсуждения
  - Управления контентом
  - Закрытия
8. Обсудите и подведите итоги.

## **Раздаточный материал 12.1: Как проводить фасилитацию работы Группы поддержки матерей**

### **ПЕРЕД РАБОТОЙ ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ**

- Если возможно, организуйте кого-то для присмотра за старшими детьми во время занятия Группы поддержки.
- Организуйте рассадку по кругу так, чтобы все участники (максимум 12) могли видеть друг друга.

## ПОПРИВЕТСТВУЙТЕ УЧАСТНИКОВ

- Фасилитатор(ы) Группы поддержки также является (являются) частью круга и сидят на одном уровне с участниками.
- поприветствуйте всех участников, включая детей грудного и раннего возраста, и поблагодарите всех за то, что пришли.
- Представьте себя и вашего со-фасилитатора.
- Попросите участников Группы поддержки представить себя.
- Напомните участникам, что все, что будет сказано в группе является конфиденциальным.

## ПРЕДСТАВЬТЕ ТЕМУ ДНЯ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Используйте имена участников.
- Задавайте вопросы, которые стимулируют участие:
  - Кто-нибудь знает кого-то, кто это делает?
  - Почему вы думаете, что он/она это делает?
  - Есть ли желающие, которые хотел бы поделиться своим опытом?
  - Кто-нибудь хочет поделиться другим опытом?
  - Как вы думаете, что скажет «такой-то и такой-то», если вы решили сделать «то-то и то-то»?
  - Какие преимущества имеет эта практика для ребенка/матери/семьи?
  - Какие трудности вы испытывали в этой ситуации?
  - Могли ли вы сами устранить трудности? Как? Если нет, почему не смогли?
- Поощряйте матерей/отцов/опекунов делиться своим опытом.
- Используйте навыки «Слушать и узнавать» и «Укрепление доверия и оказание поддержки».
- Мотивируйте неактивных женщин мужчин к участию.

## УПРАВЛЕНИЕ СОДЕРЖАНИЕМ

- Поделитесь источником информации (Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), Международный чрезвычайный детский фонд Организации Объединенных Наций (UNICEF), сотрудники Министерства здравоохранения (МЗ), медицинский персонал).
- Поделитесь с участниками информацией, о том, где они могут получить ближайшую поддержку.
- Давайте советы только, если вас просят.
- Обобщайте идеи во время занятия.
- Держите группу сосредоточенной на теме.
- Обобщите основные моменты в конце занятия.

- Запишите любые вопросы или проблемы, требующие дополнительной информации; пусть Группа знает, что вы обратитесь за этой информацией к эксперту.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

- Поблагодарите участников за участие в Группе поддержки матерей
- Пригласите женщин/мужчин посетить следующую встречу Группы поддержки матерей (определите место, дату, время, и тему).
- Попросите участников Группы:
  - Поговорить с беременной женщиной, кормящей матерью или отцом перед следующей встречей; поделитесь тем, что вы узнали во время Группы поддержки матерей, и расскажите о том, как прошла встреча; и
  - Прийти на следующее собрание, готовыми рассказать о том, что произошло, когда они попробовали новую практику или предложили кому-то попробовать. Как им удалось преодолеть какие-либо препятствия?

## **РОЛЬ ФАСИЛИТАТОРА ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ**

- Обеспечивает атмосферу заинтересованности и уважение
- Слушает каждого участника
- Смотрит на каждого участника, пока участник говорит
- Следит за тем, чтобы все сомнения, проблемы и вопросы участников были поняты, повторяя высказанные сомнения, проблемы и вопросы
- Делится собственным опытом для продолжения обсуждения, но кратко
- Просит других участвовать в обсуждении
- Предложите одному из участников ответить на вопрос или отреагировать относительно опыта другого участника и озвученных им сомнений, беспокойство или вопросов





# Занятие 13. Клиническая практика: фасилитация Группы поддержки матерей

**Время:** 2 часа 30 минут

## **Задачи**

После завершения данного занятия участники смогут:

1. Пройти практику фасилитации Группы поддержки матерей в условиях стационара

## **Подготовка**

- Заранее договоритесь с больницей (-ами) о приглашении беременных женщин, кормящих матерей и матерей с детьми младше 2 лет для участия в Группе поддержки матерей. Обязательно укажите время, максимальное количество участников и конкретное местоположение. По возможности организуйте группы из пяти или шести беременных женщин и матерей на каждую пару фасилитаторов-участников.
- **Раздаточный материал 3.2:** Наблюдательный лист фасилитатора Группы поддержки матерей
- **Раздаточный материал 10.3:** Форма мониторинга посещаемости в Группе поддержки матерей
- **Раздаточный материал 12.1:** Как проводить фасилитацию Группы поддержки матерей

## **Задача обучения 1: Пройти практику фасилитации Группы поддержки матерей**

**Методология:** практическое занятие

**Рекомендуемое время:** 2 часа 30 минут (включая дорогу)

### **Инструкции к работе:**

1. На месте практического обучения повторите навыки «Слушать и узнавать» и «Укрепление доверия и оказание поддержки», а также **Раздаточный материал 12.1:** Как проводить фасилитацию Группы поддержки матерей
2. Поделите участников на пары фасилитатор-участник.
3. Эти со-фасилитаторы будут проводить фасилитацию Группы поддержки матерей в больнице.
4. Выберите общую тему, например: «Ваш опыт кормления детей грудного и раннего возраста».
5. Если участники в основном беременные женщины, выберите тему: «Преимущества грудного вскармливания для ребенка, матери и семьи». Если участники – это матери с детьми старше 6 месяцев, выберите тему: «Прикорм после 6 месяцев».
6. После встречи Группы поддержки матерей заполните **Раздаточный материал 3.2:** Наблюдательный лист фасилитатора Группы поддержки матерей
7. Один из фасилитаторов каждой Группы поддержки матерей заполняет **Раздаточный материал 10.3:** Форма мониторинга посещаемости в Группе поддержки матерей
8. Обсудите и подведите итоги.



# Занятие 14. Обсуждение сильных и слабых сторон Группы поддержки матерей в условиях стационара

**Время:** 1 час 30 минут

## **Задачи**

После завершения данного занятия, участники смогут:

1. Определить ключевые сильные и слабые стороны Группы поддержки матерей в условиях стационара.

## **Подготовка**

- **Раздаточный материал 3.2:** Наблюдательный лист фасилитатора Группы поддержки матерей
- **Раздаточный материал 10.3:** Форма мониторинга посещаемости в Группе поддержки матерей

## **Задача обучения: определить ключевые сильные и слабые стороны Группы поддержки матерей в условиях стационара**

**Методология:** Обратная связь

**Рекомендуемое время:** 1 час 30 минут

## **Инструкции к работе:**

1. Попросите каждого участника закончить предложение: “Я готов провести фасилитацию работы Группы поддержки матерей, потому что.....” Соберите и зачитайте предложения обратно участникам. Откройте дискуссию и спросите у участников, что они узнали благодаря практическому опыту.
2. Спросите у фасилитаторов двух Групп поддержки матерей: 1) Как вы себя чувствовали в Группе поддержки матерей? 2) С какими трудностями вы столкнулись?
3. Используя **Раздаточный материал 3.2:** Наблюдательный лист фасилитатора Группы поддержки матерей, обсудите следующие вопросы: 1) Как фасилитатор(ы) применяли навыки «Слушать и узнавать»?; и 2) Каким образом, вы считаете, участники Группы поддержки матерей изменят свои практики?
4. Есть ли какие-то комментарии по поводу **Раздаточного материала 10.3:** Форма мониторинга посещаемости в Группе поддержки матерей? Была ли она полезной?
5. Участники получают и предоставляют обратную связь.
6. Фасилитаторы и участники должны определить ключевые пробелы, для заполнения которых потребуется больше практических занятий.
7. Обсудите и подведите итоги.



# Занятие 15. План обучающего тренинга

**Время:** 1 час 30 минут

## **Задача**

После завершения данного занятия участники смогут:

1. Подготовить и представить План обучающего тренинга для своей/своего области/района

## **Подготовка**

- **Раздаточный материал 15.1:** Образец плана обучающего тренинга на тему «Группы поддержки матерей»

## **Задача обучения 1: Подготовить и представить План обучающего тренинга для области/района**

**Методология:** работа в группах

**Рекомендуемое время:** 1 час 30 минут

## **Инструкции к работе:**

1. В первый день тренинга фасилитатор объяснит участникам, что они должны будут сделать презентацию своих Планов тренинга их коллегам в третий день тренинга. Разделите участников по группам, согласно их месту работы, и попросите каждую группу обсудить, как они начнут использовать знания и навыки, полученные в ходе данного тренинга.
2. Если необходимо, раздайте группам еще копии **Раздаточного материала 15.1:** Образец плана обучающего тренинга на тему «Группы поддержки матерей».
3. Попросите группы, организованные по областям/районам, сделать презентацию своих планов тренинга.
4. Попросите других участников предоставить свои предложения и отзывы.
5. Соберите копии различных планов тренинга (**Раздаточный материал 15.1**).
6. Поделитесь планами тренинга с организаторами, медицинскими учреждениями и Министерством здравоохранения.

## Раздаточный материал 15.1: Образец плана тренинга на тему «Группа поддержки матерей»

Мероприятие	Цель	Кто	Количество участников	Когда	Где	Ресурсы/ необходимые материалы/ # копий	Ответственное лицо

# Занятие 16. Итоговая оценка знаний участников и оценка тренинга

**Время:** 30 минут

## **Задачи**

После завершения данного занятия участники смогут:

1. Определить сильные и слабые стороны в знаниях и навыках участников после прохождения тренинга
2. Провести оценку тренинга

## **Подготовка**

- **Раздаточный материал 16.1:** Итоговая оценка знаний участников
- **Раздаточный материал 16.2:** Оценочная форма

## **Задача обучения 1: Определить сильные и слабые стороны в знаниях и навыках участников после прохождения тренинга**

**Методология:** письменная итоговая оценка

**Рекомендуемое время:** 15 минут

### **Инструкции к работе:**

1. Раздайте участникам копии формы итоговой оценки знаний (**Раздаточный материал 16.1**) и попросите заполнить их индивидуально.
2. Скажите участникам, чтобы они написали свою дату рождения на форме итоговой оценки знаний (для сопоставления форм предварительной и итоговой оценок).
3. Исправьте все неверные ответы в формах оценки, определяя тем самым темы, которые до сих пор вызывают путаницу и нуждаются в прояснении.
4. Создайте простой график для сравнения предварительной и итоговой оценок: вопросы обозначьте на оси X, а правильные ответы на оси Y, используя разные цвета для выделения результатов до и после тренинга.
5. Поделитесь с участниками результатами предварительной и итоговой оценки и сравните/рассмотрите ответы.

## **Задача обучения 2: Провести оценку тренинга**

**Методология:** письменная оценка

**Рекомендуемое время:** 15 минут

### **Инструкции к работе:**

1. Объясните, что предложения участников будут использоваться для улучшения будущих тренингов.
2. Раздайте формы оценки тренинга участникам, и попросите их оставить свои комментарии.
3. Скажите участникам, что им не нужно писать свое имя на формах.

4. Поставьте отметку в соответствующем поле: неудовлетворительно, хорошо, отлично.



## Раздаточный материал 16.1: Итоговая оценка знаний участников (Что мы узнали?)

Дата рождения: \_\_\_\_\_

№.	Утверждение	Верно	Неверно
1.	Во время встреч Группы поддержки матерей по вопросу грудного вскармливания матери делятся своим личным опытом грудного вскармливания.	X	
2.	Говорить матери, что делать, это лучший способ улучшить то, как она кормит своего ребенка.		X
3.	В четыре месяца грудным детям нужно пить воду и других напитки в дополнение к грудному молоку.		X
4.	Достоверных знаний достаточно, чтобы изменить поведение.		X
5.	Максимальное число участников для эффективной Группы поддержки матерей – это 10-12 беременных и кормящих матерей.	X	
6.	Группа материнской взаимоподдержки матерей – это то же самое, что и обучающая беседа.		X
7.	Когда в возрасте шести месяцев в рацион ребенка вводят прикорм, то его первая еда должна иметь текстуру или густоту/консистенцию грудного молока, чтобы ребенок мог легко проглотить ее.		X
8.	Фасилитатор слушает и направляет обсуждение Группы поддержки матерей.	X	
9.	Основная цель Группы поддержки матерей – научить всех матерей кормить своих детей		X
10.	Кормящей матери необходимо два дополнительных приема пищи в день.	X	
11.	Фасилитатор Группы поддержки матерей предоставляет всю информацию Группе.		X
12.	Предпочтительно рассказывать участников Группы поддержки матерей в форме круга.	X	
13.	Мать, страдающая от недостаточного питания, все еще может производить достаточно грудного молока хорошего качества для своего ребенка.	X	
14.	Важно, чтобы фасилитатор поддерживал атмосферу непринужденности и уважения в Группе.	X	
15.	В Группе поддержки беременные женщины и кормящие матери обмениваются опытом, информацией и взаимно поддерживают друг друга.	X	
16.	Чем больше молока получает ребенок из груди, тем больше грудного молока вырабатывает мать.	X	
17.	Мать, имеющая опыт, может проводить фасилитацию Группы поддержки матерей	X	

№.	Утверждение	Верно	Неверно
18.	Группа поддержки матерей открыта для мужчин-партнеров.	X	
19.	Фасилитатор Группы поддержки матерей должен суметь ответить на все вопросы, возникающие в ходе встречи Группы.		X
20.	Фасилитатор должен попросить, чтобы все комментарии участников были направлены ей.		X

## Раздаточный материал 16.2: Оценка тренинга

Поставьте ✓ в поле, которое отражает ваши ощущения о следующем:

	Неудовлетворительно	Хорошо	Отлично
Задачи тренинга			
Использованная методология			
Использованные материалы			
Полезно для вашей работы			
Практическое занятие в больнице			

1. Какие темы, по вашему мнению, были наиболее полезны?

---



---



---



---

2. Есть ли у вас какие-либо предложения по улучшению тренинга?

---



---



---

Другие комментарии

---

---





## **SPRING**

Учебно-научно-исследовательский Институт  
Джона Сноу (JSI Research & Training Institute, Inc)  
1616 Форт Майер Драйв, 16 этаж  
(1616Fort Myer Drive, 16th Floor)  
Арлингтон, Ви Эй 22209 США  
(Arlington, VA 22209 USA)

Тел.: 703-528-7474

Факс: 703-528-7480

Электронная почта: [info@spring-nutrition.org](mailto:info@spring-nutrition.org)

Интернет: [www.spring-nutrition.org](http://www.spring-nutrition.org)

